

Volume 6 Nomor 1, Maret 2019

ISSN: 2355-4355

## UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT PADA SISWA KELAS V SD INPRES TIKATUKANG KECAMATAN ADONARA KABUPATEN FLORES TIMUR

**KOSMAS OLA MANGU, S.Pd**

Guru SD Inpres Tikatukang Kecamatan Adonara Kabupaten Flores Timur

Email: [kosmasolamangu123@gmail.com](mailto:kosmasolamangu123@gmail.com)

**Abstrak:** Latar belakang dilakukannya penelitian ini didasari karena prestasi lompat jauh gaya jongkok khususnya dan cabang olah raga atletik pada umumnya tidak menampilkan sebuah kemajuan. Penulis menyadari hal ini penting maka melalui diskusi di tingkat KKG hampir semua sekolah mengeluhkan ketidaktertarikan para siswa untuk cabang olahraga yang satu ini. Oleh karena itu penulis merasa terdorong untuk membuat sebuah penelitian tindakan kelas untuk dapat mencari solusi agar keterpurukan cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh dapat dikembalikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas dimana dengan pola bermain lompat dan loncat yang dikemas dalam permainan yang menggembirakan, agar kiranya siswa termotivasi dalam mengikuti materi pembelajaran ini. Untuk populasi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V pada SD Inpres Tikatukang tahun pelajaran 2017/2018. Presedur penelitian ini meliputi : Perencanaan , Pelaksanaan, observasi dan refleksi. Melalui penerapan pendekatan bermain lompat dan loncat diamati adanya peningkatan aktifitas siswa dari siklus I ke siklus II, dimana melalui pengamatan dari kategori aktif menjadi sangat aktif, kategori baik menjadi sangat baik, dari disiplin menjadi sangat disiplin. Digambarkan bahwa dengan bermain lompat dan loncat siswa mengalami sebuah peningkatan dalam prestasi belajar yakni 100% anak pada kategori baik (B). Sedangkan Lompat jauh dengan awalan 95 % anak kategori baik. 5 % kategori cukup. Sikap melayang 85 % anak kategori baik, 15 % anak kategori cukup, sementara sikap mendarat, 89% kategori baik dan 11 % kategori cukup.

**Kata Kunci :** Peningkatan Pembelajaran, pada lompat jauh gaya jongkok.

**Abstract:** The background of the conduct of this study is based on the achievement of squat jumps in particular and athletic sports in general that do not show progress. The author realizes that this is important so that through discussions at the KKG level, almost all schools complain about the disinterest of students in this one sport. Therefore the author feels compelled to make a classroom action research to be able to find a solution so that the deterioration of athletic sports, especially the long jump number can be returned. The method used in this study is a class action research method wherein the jump and jump patterns are packaged in an exciting game, so that students are motivated in participating in this learning material. For the sample population in this study were all fifth grade students in SD Inpres Tikatukang in the academic year 2017/2018. The research procedures include: Planning, Implementation, observation and reflection. Through the application of the jump and jump approach it was observed that there was an increase in student activity from cycle I to cycle II, where through observation from the active category it became very active, the good category became very good, from discipline to very disciplined. It was illustrated that by jumping and jumping students experienced an increase in learning achievement, namely 100% of children in the good category (B). While the long jump with a prefix of 95% of children is in a good category. 5% enough category. The attitude of drifting 85% of children in good category, 15% of children in sufficient category, while attitude to landing, 89% in good category and 11% in sufficient category

**Keywords:** Learning Improvement, squat style long jump

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan

dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas V SD Inpres Tikatukang, Kecamatan Adonara, Kabupaten Flores Timur, diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas V dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan: larinya

cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Ipres Tikatukang Kecamatan Adonara, Kabupaten Flores Timur Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan judul **”Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Inpres Tikatukang Kecamatan Adonara, Kabupaten Flores Timur”**. Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SD Inpres Tikatukang, Kecamatan Adonara, Kabupaten Flores Timur yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## B. Rumusan Masalah

Dengan melihat dari latar belakang, Maka rumusan masalahnya yaitu : “ Apakah dengan bermain lompat dan loncat dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Inpres Tikatukang Kecamatan Adonara, Kabupaten Flores Timur Tahun pelajaran 2017/2018 “ ?

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah meningkatnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Inpres Tikatukang Kecamatan Adonara, Kabupaten Flores Timur, Tahun pelajaran 2017/2018.

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar mengajar. Dalam bidang pendidikan istilah belajar mengajar lebih populer dengan istilah pembelajaran. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2001:70) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik

mempelajarinya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan lingkungan belajar.\

### B. Pengertian Lompat jauh

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. Eddy Purnomo dan Dapan, (2013 : 89) Lompat jauh adalah nomor sederhana dari nomor – nomor lainnya. formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.

Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

### C. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh bila dilihat dari tekniknya gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

#### 1. Awalan atau ancap-ancap

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 90) Kemampuan dalam mengambil awalan itu penting dan cara ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Menurut Djumidar (2003 : 12.41), Tujuan ancap-ancap adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar.

#### 2. Bertumpu

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh

terangkat ke atas melayang di udara.

Menurut Djumidar ( 2003 : 12.41), Menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan, untuk itu perlu diperhatikan gerakan-gerakan sebagai berikut :

- a) Badan saat menumpu jangan terlalu condong seperti halnya saat melakukan lari/ancang-ancang atau sebaliknya menengadiah
- b) Tumpuan harus kuat cepat dan aktif sambil menjaga keseimbangan badan agar tidak oleng dan goyang
- c) Kecepatan gerak maju ke depan tidak terhambat dengan adanya tumpuan walaupun ada pengaruhnya diupayakan tidak banyak
- d) Berat badan berada sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki , dengan tempo yang sangat cepat.
- e) Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian di samping menjaga keseimbangan badan.
- f) Pandangan penuh kemuka mengikuti arah gerak dari suatu lompatan

### 3. Melayang di udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (resultante) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 92), Gaya jongkok bila

dilihat dari tehnik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

### 4. Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Menurut Djumidar (2003 : 12.42) Yang perlu diperhatikan pada saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada keenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat.

## METODE PENELITIAN

### A. Lokasi dan waktu Penelitian

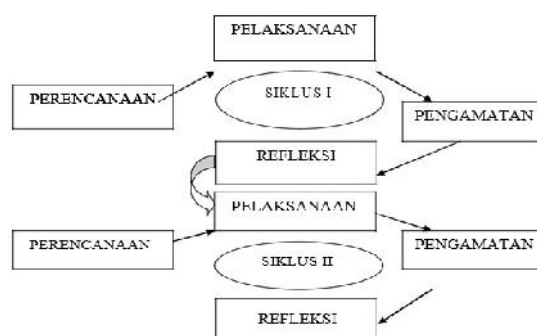
Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Inpres Tikatukang, Kecamatan Adonara Kabupaten Flores Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur.

### B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Inpres Tikatukang, Kecamatan Adonara Kabupaten Flores Timur yang berjumlah 16 siswa, terdiri dari 12 putra dan 4 putri.

### C. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut IGAK Wardhani (2008: 1.4), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Suharsimi Arikunto (2009:16) PTK terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Adapun keempat tahapan PTK tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Gambar perencanaan siklus PTK

**D. Proses penelitian**

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) Menyusun rencana, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.

**E. Instrumen penelitian**

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan ialah blanko pengamatan saat proses pembelajaran, dan setelah proses pembelajaran. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana suasana kelas pembelajaran dan ketrampilan lompat jauh. Suasana kelas pembelajaran, indikator yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pengamatan juga pada ketrampilan lompat jauh yaitu awalan, tolakan, dan mendarat.

**F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Teknik analisis data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan mendokumentasikan. Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati.

**G. Indikator keberhasilan**

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini ialah adanya perubahan suasana anak didik dalam mengikuti pembelajaran. Perubahan yang dimaksud diantaranya ; keterlibatan anak secara sukarela dan senang, semangat berkaktivitas, mau dan mampu mendengarkan dan melaksanakan petunjuk yang diberikan saat mengikuti kegiatan , adanya eningkatan pembelajaran lompat jauh yang diharapkan ialah meningkatnya keaktifan dan keterampilan lompat jauh .

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****A. Hasil Penelitian****1. Siklus I pertemuan pertama****a. Hasil Pengamatan Peneliti****1). Pengamatan sebelum pembelajaran.**

Seperti biasanya pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani, siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Memangnya kita mau olahraga apa si pak?" Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias karena melihat hal yang baru yang belum pernah memakai alat seperti itu dan segera ingin mengetahui pelajaran yang akan mereka terima.

**2). Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.**

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

**a. Pengamatan saat pendahuluan.**

Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan Lompat Kubur, mereka terlihat sangat bergembira. Hal ini mereka lakukan sambil berteriak-teriak, dan bercanda tetapi tetap serius dalam aturan permainan. Dan saat satu regu ada yang berhasil lebih dulu melompati kaki temannya semua, mereka senang sekali. gambar di bawah ini

**b. Pengamatan saat pelajaran inti.**

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti, yaitu melompati bilah bambu yang sudah disiapkan diatas lantai. Mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Dan pada saat penenangan, diberikan permainan tradisional tebak nama, siswa masih terlihat bersemangat.

Melihat hasil observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 10 siswa (62%) kategori B (baik), 5 siswa (31%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (6%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 11 siswa (79%) kategori B (baik), 5 siswa ( 21% ) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74 %) kategori B (baik), 2 siswa (15%) kategori C (cukup), siswa (11 % ) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa(5%) kategori K (kurang).

**3) Pengamatan setelah proses pembelajaran**

Setelah pelajaran selesai, mereka terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada beberapa anak yang dengan bangganya berteriak bahwa dialah pemenangnya. Bahkan mengusulkan supaya besok bermain bilah bambu berekor seperti pelajaran tadi.

Dari tanggapan siswa tentang proses pembelajaran penjas di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut: Cara mengajar guru penjas menyenangkan 21 anak (100%) menyatakan ya. Guru penjas menjelaskan dengan baik 14 anak (74%) menyatakan ya, 5 anak (26%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 15 (79%) anak menyatakan ya, 4 anak (21%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 5 (26%) menyatakan ya, 14 anak (74%) menyatakan menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 14 (74%) menyatakan ya, 5 anak (26%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 16 anak (84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 21 (100%) menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 15 anak (79%) menyatakan ya, 4 anak (21%) menyatakan tidak.

#### **b. Hasil pengamatan kolaborator**

##### 1). Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung.

##### 2). Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

- a. Pengamatan saat pendahuluan. Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran.
- b. Pengamatan saat pelajaran inti. Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP,

menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar.

- c. Pengamatan saat kegiatan penutup. Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan dengan permainan tradisional tebak nama, siswa masih terlihat bersemangat.

Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Akan tetapi guru belum memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

##### 3). Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima.

Melihat hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (11%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), 2 siswa (11%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang).

#### **c. Refleksi**

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan pertama, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk meningkatkan hasil yang telah dicapai, pada pertemuan berikutnya. Dan hasilnya adalah:

- a) Melakukan pendekatan kepada siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- b) Selain dalam bentuk permainan lompat bilah bambu, permainan lompat dibuat lebih bervariasi, yaitu dengan menggunakan karet,

sehingga diharapkan anak akan lebih bersemangat melakukan pembelajaran.

## 2. Siklus I pertemuan kedua

### a. Hasil Pengamatan Peneliti

1. Pengamatan sebelum proses pembelajaran.

Dengan bersemangat mereka berlari keluar kelas untuk bisa berganti pakaian secepatnya. Setelah berganti pakaian olahraga mereka dengan cepat berbaris di halaman sekolah.

2. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pengamat saat proses pembelajaran berlangsung dibagikan menjadi tiga bagian yaitu :

- a) Pengamatan saat pendahuluan

Saat diberikan pemanasan dalam bentuk game, yaitu masing-masing kelompok berlomba untuk mencapai finish lebih dahulu dengan cara melompat satu per satu di atas keset yang diletakkan di depannya.

- b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Masuk pada pelajaran inti, mereka tambah bersemangat lagi dan rasa penasaran mereka semakin menjadi begitu membawa beberapa karet gelang yang sudah disambung panjang. Karet ini digunakan untuk berlatih. Tampak permainan ini begitu menantang bagi mereka. Mereka dengan antusias bergiliran melompati tali.

- c) Pengamatan saat penenangan.

Ketika saat penenangan diberikan dengan berdiri, diberikan permainan tradisional patung-patungan sambil menyanyi juga terlihat mereka masih sangat antusias mengikuti.

Melihat hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 11 siswa (69%) kategori B (baik), 5 siswa (31%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14

siswa (87%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 13 siswa (81%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), 1 siswa (6%) kategori K (kurang), mendarat 11 siswa (69%) kategori B (baik), 5 siswa (31%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

3. Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, mereka terlihat masih bergembira dan membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima.

Dari tanggapan siswa tentang proses pembelajaran penjas di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut : Cara mengajar guru

penjas menyenangkan 16 anak (100%), menyatakan ya. Guru penjas menjelaskan dengan baik 13 anak (81%) menyatakan ya, 3 anak (19%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 14 (87%) anak menyatakan ya, 2 anak (13%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 4 (25%) menyatakan ya, 12 anak (75%) menyatakan menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 13 (81%) menyatakan ya, 3 anak (19%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 16 anak (100%) menyatakan ya. Alat yang digunakan dimodifikasi 16 (100%) anak menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 14 anak (88%) menyatakan ya, 2 anak (12%) menyatakan tidak.

### b. Hasil pengamatan kolaborator

- 1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung.

- 2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

- a. Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan

pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar.

b. Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Pada pembelajaran ini, yaitu melompati karet yang di pegang temannya. Siswa sangat antusias, mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula.

c. Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan ahir guru memberikan penenangan, diberikan penguluran yaitu permainan dalam bentuk memberikan bola kepada teman secara berurutan dengan berbagai variasi gerak.

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Melihat hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (81%) kategori B (baik), 2 siswa (13%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (6%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14 siswa (88%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 13 siswa (81%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), 1 siswa (7%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (88%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

**c. Refleksi**

Setelah pertemuan kedua, dan melihat hasilnya maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi kembali dan hasilnya sebagai berikut : Untuk meningkatkan keaktifan anak, maka dipandang perlu untuk dibuat permainan baru yaitu lompat

bilah bambu dan karet dengan lebih bervariasi.

**3. Siklus ke II pertemuan pertama**

**a. Hasil Pengamatan Peneliti**

1). Pengamatan sebelum pembelajaran.

Begitu pelajaran Penjas dimulai, siswa berebut keluar kelas untuk berganti pakaian olah raga. Tampak keceriaan dari mereka, karena pelajaran Penjas sangat mereka sukai dan mereka tunggu.

2). Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a. Pengamatan saat pendahuluan.

Mereka terlihat bersemangat sekali. Sambil berteriak-teriak mereka melompati karet yang dipegangnya dengan berjalan. Mereka ingin segera sampai pada finish sehingga menjadi pemenang.

b. Pengamatan saat pelajaran inti.

Masuk pada pelajaran inti, suasana masih seperti minggu yang kemarin, yaitu anak sangat antusias sekali dalam menerima pelajaran olah raga terutama materi lompat jauh.

c. Pengamatan saat penenangan.

Juga pada saat penenangan dilakukan masih dalam bentuk permainan, yaitu permainan kelipatan angka 5. Melihat hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 14 siswa (88%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

3). Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai tampak siswa masih bergembira dan masih membahas pelajaran yang baru saja dilakukan bersama dengan teman-temannya. Cara mengajar guru penjas menyenangkan 16 anak (100 %) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 15 anak (94 %) menyatakan ya, 1 anak (6%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 15 (94%) anak menyatakan ya, 1 anak (6%)

menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 16 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 14 (88%) menyatakan ya, 2 anak (12%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 16 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak.

#### **b. Hasil Pengamatan kolaborator**

##### 1). Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Tanpa komando mereka berlari menuju halaman sekolah untuk berbaris. Dalam pengaturan kelas terlihat guru sangat menguasai kelas sehingga suasana pembelajaran awal sangat tertib

##### 2). Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

##### a. Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Pada pertemuan pertama siklus ke dua ini guru sudah mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Siswa aktif merespon pertanyaan dari guru sehingga kelas sangat terlihat hidup.

##### b. Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Pada pertemuan kali ini dalam pengorganisasian kelas, guru sudah optimal sehingga pada pertemuan sebelumnya beberapa siswa kurang terkontrol kegiatannya sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran, namun pada

pertemuan kali ini kondisi kelas sangat tertib dan kondusif. Pada pembelajaran inti, yaitu lempar bola dengan rintangan tali. Siswa sangat antusias, mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira

##### c. Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan, diberikan permainan mencari pasangan. Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada akhir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini namun belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

##### 3). Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Keaktifan anak sebanyak 15 siswa (94%) kategori B (baik), 1 siswa (6%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14 siswa (88%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (88 %) kategori B (baik), 2 siswa (12 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 13 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa (19%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

#### **c. Refleksi**

Dari hasil pertemuan ketiga di atas, peneliti bersama kolaborator sepakat untuk tetap memperhatikan aspek keaktifan siswa. Karena dengan semakin tumbuhnya keaktifan, diharapkan akan lebih meningkatkan perkembangan gerak dasar lompat jauh. Salah satu cara yaitu dengan tetap menerapkan metode bermain dengan variasi yang berbeda, yaitu dengan lompat bilah bambu dan lompat tali karet kemudian dilanjutkan dengan melompat di bak pasir.

#### **4. Siklus ke II pertemuan kedua**

##### **a. Hasil Pengamatan Peneliti**

##### 1). Pengamatan sebelum pembelajaran.



Saat siswa berganti dengan pakaian olahraga, sudah tampak keceriaan mereka. Mereka sudah ribut menerka-nerka pelajaran apa yang akan mereka terima hari ini. Setelah semua siap, salah seorang datang ke kantor dan mengatakan siap menerima pelajaran. **olah raga, dan bertanya, "Pak, olahraganya hari ini apa lagi Pak? Seperti kemarin lagi aja ya Pak ?". Begitu guru sampai di lapangan. serentak mereka bersorak kegirangan dan berteriak, "Cepat Pak kita berolah raga!"**.

2). Pengamatan selama proses pembelajaran.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu :

- a. Pengamatan saat pendahuluan.  
Pemanasan dilakukan dengan penguluran dilanjutkan dengan permainan.
- b. Pengamatan saat pelajaran inti.

Menuju latihan inti ada anak yang bertanya ,” Pak sekarang apalagi olahraganya, Pak ? Kok bak pasirnya tadi dicangkul?. Setelah dijelaskan, siswa segera melakukan apa yang dikatakan guru. Karena pada pertemuan sebelumnya guru selalu berpesan untuk mengulang pelajaran yang diajarkan di sekolah, maka untuk latihan inti kali ini dapat berjalan dengan lancar, bahkan hasil lompatan mengalami peningkatan yang sangat bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketrampilan gerak lompat jauh mulai dari awalan, tolakan dan mendarat. Siswa dengan penuh semangat mencoba satu persatu , bahkan tanpa disuruh mereka melakukan berulang, ini menandakan bahwa mereka sangat aktif dalam mengikuti pelajaran olahraga.

c. Pengamatan saat penenangan.

Setelah pelajaran inti selesai, penenangan diberikan dalam bentuk permainan mobil kelap kelip. Siswa membentuk lingkaran sambil bernyanyi, setelah selesai menyanyi semua menjadi patung dan mulai berhitung 1 sampai dengan angka 10, setiap kelipatan 3 diwajibkan untuk bergerak, apabila tidak bergerak maka akan menjadi penjaga. Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka

dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 16 siswa (100%) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 15 siswa (94%) kategori B (baik), 1 siswa (6%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (96%) kategori B (baik), 1 siswa (6%) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (88%) kategori B (baik), 2 siswa (12%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori(kurang).

3). Pengamatan setelah proses pembelajaran

Kesan lelah pada diri siswa tidak tampak. Bahkan mereka terus membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima dengan teman-temannya, bahkan dengan teman lain kelas. Mereka merasa bahwa jam pelajaran Penjas terasa sangat pendek, dan masih meminta tambahan jam lagi. Kemudian angket terakhir yang diberikan pada siswa hasilnya sebagai berikut.

Cara mengajar guru penjas menyenangkan 16 anak (100 %) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 16 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak . Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 16 ( 100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 16 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 15 (94 %) menyatakan ya, 1 anak (6%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 16 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 16 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat peraga yang digunakan bervariasi 16 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak.

**b. Hasil Pengamatan Kolaborator**

1). Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu merupakan kebiasaan di sekolah, sebelum pelajaran penjas dimulai, siswa dibariskan. Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias, terbukti masih terdapat siswa yang gaduh sehingga menghambat jalannya pembelajaran.

2). Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a. Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Namun guru belum mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan berupa penguluran mereka terlihat sangat antusias mengikutinya.

b. Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Dalam pengorganisasian kelas, guru sangat optimal sehingga kelas terlihat aktif, tertib dan kondusif.

Pada pembelajaran kali ini dapat berjalan dengan lancar, bahkan ketrampilan dasar lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan dan mendarat mengalami peningkatan yang sangat bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketrampilan gerak lompat jauh

mulai dari awalan, tolakan dan mendarat yang dilakukan pada bak pasir. Siswa dengan penuh semangat mencoba satu persatu, bahkan tanpa disuruh mereka melakukan berulang, ini menandakan bahwa mereka sangat aktif dalam mengikuti pelajaran olahraga.

c. Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan, diberikan permainan tanya jawab siswa masih terlihat bersemangat. Penenangan juga divariasikan dengan kegiatan bernyanyi.

Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada akhir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini.

3). Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima.

Melihat tabel hasil observasi kolaborasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 16 siswa ( 100% ) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 15 siswa (94%) kategori B (baik), 1 siswa (6%) kategori C (cukup).

Hasil evaluasi pada pertemuan keempat ini sudah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa sudah benar-benar aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas dari awal sampai akhir, bahkan mereka masih merasa kurang dengan jam pelajaran di sekolah dan mengulangnya lagi di rumah.

## B. Pembahasan

Dengan melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung,

siswa mengikuti dengan sangat antusias dan semangat yang tinggi untuk mengikuti pelajaran. Padahal keadaan sebelumnya, kalau materi Penjas adalah Atletik apalagi lompat jauh, maka siswa seakan merasa enggan melakukannya. Namun dengan pendekatan bermain seperti yang penulis terapkan pada pembelajaran kali ini, anak justru merasa senang. Dengan bermain mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan gerakan lompat jauh. Dan itu mereka lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasakan kelelahan. Hal ini sesuai pendapat Anggani S (2000:1) bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kenangan maupun mengembangkan imajinasi. Melihat angket tanggapan siswa tentang pembelajaran Penjas bentuknya menyenangkan, dan hampir seluruh siswa menyatakan “ya” walaupun ada satu siswa untuk waktu pembelajaran penjas sangat pendek menyatakan “tidak”, menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apayang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada paksaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan mereka mau mencoba lagi pada saat jam istirahat mereka meminjam kembali peralatan yang tadi mereka gunakan saat pelajaran maupun ketika mereka berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru dan tertarik pula untuk mengulanginya lagi.

Hasil dari siklus I pertemuan pertama, tampak sudah ada perubahan bila dibandingkan dengan biasanya. Anak yang biasanya malas-malasan, sekarang menjadi lebih aktif, penuh semangat untuk beraktivitas tanpa ada paksaan. Namun apabila dilihat dari hasil angket tanggapan siswa yang telah dibagikan, ternyata masih ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian, karena banyak jawaban-jawaban yang kurang memuaskan peneliti, terbukti masih banyaknya jawaban “tidak” dari mereka.

Dengan melihat hasil yang seperti itu, peneliti merasa ada sesuatu yang kurang, untuk itu peneliti mencoba melakukan pendekatan pada anak. Dan ternyata benar, bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya arti kata-kata yang ada pada angket yang disodorkan pada mereka. Kemudian peneliti mengumpulkan siswa pada kelas tersebut, dan menerangkan satu persatu maksud dari kalimat dalam angket.

Sedangkan dari hasil observasi, untuk Keaktifan masih ada 5 anak dengan kategori C, dan 1 anak dengan kategori K. Untuk awalan lompat jauh juga masih ada 4 anak dengan kategori C. Untuk tolakan masih ada 3 anak

dengan kategori C, dan 2 anak dengan kategori K. Sedangkan untuk mendarat juga masih ada 4 anak dengan kategori C, dan 1 anak dengan kategori K.

Melihat dari hasil observasi kolaborator dengan hasil seperti di atas, menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan baik dari unsur keaktifan, awalan, tolakan dan mendarat. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merencanakan kembali tindakan pada pertemuan kedua. dengan aktif, gembira dan semua tugas mereka laksanakan dengan gembira tanpa ada paksaan, mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Bahkan sampai akhir pembelajaranpun seakan siswa masih tetap ingin melakukannya lagi. Hasil dari tabel observasi juga menunjukkan peningkatan yang baik. Untuk keaktifan tinggal 5 anak dengan katrgori C. Awalan tinggal 3 anak dengan kategori C. Tolakan 3 anak dengan kategori C dan masih ada 1 anak kategori K. Mendarat tinggal 5 anak dengan katrgori C. Untuk itu peneliti dan kolaborator kembali bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut, dan sepakat untuk mengadakan perbaikan pada siklus kedua. Pada siklus kedua, peneliti tetap ingin meningkatkan Keaktifan dan perkembangan gerak lompat jauh Awalan, tolakan dan mendarat..

Pada siklus II pertemuan pertama, hasil angket tanggapan siswa semakin menunjukkan perkembangan yang baik. Siswa terlihat semakin aktif dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Apalagi permainan yang mereka hadapi saat ini adalah hal yang baru lagi yang lebih menantang. Semangat berkompetisi mereka sangat menggebu-gebu. Bahkan ada yang mencoba sampai berulang kali tanpa disuruh oleh peneliti. Kemajuan juga terlihat dari hasil observasi kolaborator, dimana untuk keaktifan hanya ada 2 anak dengan kategori C, awalan juga tinggal 1 anak dengan kategori C, tolakan tinggal 3 dengan kategori C, dan mendarat tinggal 4 dengan kategori C. Dari hasil siklus kedua pertemuan pertama, peneliti dan kolaborator tetap mengadakan evaluasi dan merencanakan untuk mengadakan perbaikan kembali pada siklus II. pertemuan kedua dengan variasi yang lain yaitu dengan menggunakan bakpasir untuk melompat. Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua, ternyata sangat menggembirakan. peneliti, 100 % dijawab ya. Kecuali untuk waktu pembelajaran penjas terlalu

pendek masih ada 1 anak yang menyatakan “tidak” namun demikian melihat dari hasil tersebut, peneliti merasa telah berhasil meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat dan loncat.

Penelitian ini juga berpengaruh pada siswa lain kelas. Bahkan ada anak dari kelas lain yang

pada saat jam istirahat ikut mencoba permainan ini. Pada intinya anak menyukai suasana pembelajaran dengan permainan, hal yang baru, dan tantangan yang baru.

## KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu awalan, tolakan dan mendarat. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 94% anak dalam kategori baik, 6% anak dalam kategori cukup. Tolakan 94% anak dalam kategori baik, 6% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 88% anak kategori baik, 12% anak dalam kategori cukup.

### B. Implikasi Penelitian

Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siswa Sekolah Dasar, perlu di kembangkan dan dilaksanakan oleh semua guru Penjas dengan tetap memperhatikan karakter siswa, sarana prasarana dan Budaya setempat serta materi yang di berikan. Selain itu materi bermain yang di berikan harus tidak menghilangkan unsur serius, disiplin dan tetap mengacu pada kurikulum yang dirancang serta kebutuhan anak.

### C. Penelitian Kelemahan

1. Subyek yang digunakan termasuk kelas kecil, dengan jumlah siswa 16 anak, termasuk di bawah standart ideal yaitu 28 anak.
2. Subjek yang digunakan adalah anak Sekolah Dasar di pinggiran desa sebagian besar dari daerah pegunungan, sehingga untuk bergerak agak kurang aktif karena sudah lelah berjalan menuju ke sekolah, mereka cenderung malas.
3. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.
4. Kolaborator hanya ada satu orang, sehingga unsur obyektifitasnya juga masih kurang.

### D. Saran

- a. Guru Penjas SD hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam setiap pembelajaran, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka diajak bermain.
- b. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran.

- c. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada jumlah subjek yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Arifin. ( 2012 ).Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Demangsari, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013 Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Anggani Sudono.( 2000). Sumber Belajar dan Alat Permainan. Jakarta: Grasindo
- Djumidar. (2003). Dasar-dasar Atletik. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Djumidar. (2007). Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Eddy Purnomo,Dapan.(2013). Dasar-Dasar Atletik. Yogyakarta:Alfamedia
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>. diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 20:31WIB
- [http:// www. Kawandnews.com/2011/09](http://www.Kawandnews.com/2011/09) diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 21:02 WIB
- IGAK Wardhani,Kuswaya Wihardit( 2008 ). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.
- Pardi. (2011). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh gaya jongkokmelalui media gawang dan tali karet siswa kelas IV SD Negeri 1 kemutung kidul. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- PASI Suyono DS. (1996 ). Buku Pedoman Lomba Atletik. Stadion Madya: PASI
- Rusli Lutan. (2000) Gerak Dasar Atletik. Jakarta: Pioner Jaya Putra.
- Saidihardjo. (2004). Pengembangan kurikulum ilmu pengetahuan sosial (IPS). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sri Widiastuti & Nur Rohmah Muktiani. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola dalam Pembelajaran Sepak Bola melalui Kucing Tikus pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel.

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.  
(Nomor 1, Volume 7. Yogyakarta: FIK  
UNY). Hlm. 51-52.

Sriyono. (1992) Teknik Belajar Mengajar dalam  
CBSA. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto.(2009). Penelitian Tindakan  
Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.