

UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT

Imam Mustofa Luthfi
SDN Karangsambigalih I
Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat pada siswa kelas V SDN Karangsambigalih I Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Desain Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus dan dalam setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Data diambil sebelum proses pembelajaran, pada saat proses pembelajaran dan sesudah pembelajaran. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik diskriptif kuantitatif presentase. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas dan ketrampilan lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat. Suasana kelas ditunjukkan dengan keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik (B) dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup (C). Tolakan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup (C). Sedangkan untuk mendarat 89 % anak kategory baik (B), 11% anak dalam kategori cukup (C).

Kata kunci: lompat jauh, bermain, lompat dan loncat

Abstract: This study aims to determine the improvement of physical education learning in the subject matter of long jump by playing jump and jump in class V students of Karangsambigalih I Elementary School, Sugio Subdistrict, Lamongan Regency. This research design is a classroom action research that lasts two cycles and in each cycle consists of two meetings. The data was taken before the learning process, during the learning and after learning process. This study was analyzed using quantitative descriptive descriptive techniques. The results of this study indicate that there is an increase in classroom learning and long jump skills by jumping and jumping. The class atmosphere is indicated by the activeness of the results from the first cycle to the second cycle of 100% of children in good category (B) and for the development of 95% prefix long jump basic children in the good category (B), 5% of children in the adequate category. Rejection of 95% of children in good category (B), 5% of children in sufficient category (C). As for landing, 89% of children are in good category (B), 11% of children are in the adequate category (C).

Keywords: long jump, play, jump and jump

PENDAHULUAN

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba.

Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat nomor

olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

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.

Kenyataan di lapangan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas V SDN Karangambigalih I Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan 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.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SD

diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Syamsir Aziz (2003 : 1.4) Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat dan loncat secara bervariasi. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis inginkan.

Peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Karangambigalih I Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat Pada Siswa Kelas V SDN Karangambigalih I Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Tahun Pelajaran 2017/2018".

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah meningkatnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V

SDN Karangambigalih I Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan, Tahun pelajaran 2017/2018

METODE 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). Langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan di evaluasi dengan baik. Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.

Penelitian ini dilakukan di SDN Karangsambigalih I, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, semester 2 tahun pelajaran 2017/2018.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Karangsambigalih I, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan yang berjumlah 19 siswa, terdiri dari 12 siswa putra dan 7 siswa putri.

Dalam penelitian 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.

Teknik analisis data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. 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. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan anak, mau dan mampu anak, serta semangat anak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Siklus I Pertemuan Pertama

Pengamatan sebelum pembelajaran.

Seperti biasanya pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani, siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Begitu sampai di halaman sekolah mereka mendapati sesuatu yang baru, yaitu bilah-bilah bambu, yang selama ini belum pernah memakai alat seperti itu. Lantas mereka langsung mendekati bilah-bilah bambu itu sambil bertanya, "bilah bambu ini untuk apa si pak?" 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.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias

mendengarkan. Bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi hari itu adalah atletik nomor lompat yaitu lompat jauh, ada yang bertanya,

”Pak, lompat jauh kok pakai bilah bambu?”. 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.

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. Kemudian ketika guru menghentikan kegiatan untuk menuju latihan berikutnya, ada siswa yang berteriak.”Nanti dulu Pak, saya masih pingin mencoba lagi”.Hal ini menunjukkan bahwa ternyata dengan permainan yang baru yang disukai anak, maka semangat mereka menjadi sangat luar biasa, tidak terlihat lelah. Apalagi saat dilakukan dalam bentuk perlombaan, regu mana yang paling dulu yang menjadi pemenang.

c) Pengamatan saat penenangan.

Dan pada saat penenangan, diberikan permainan tradisional tebak nama, siswa masih terlihat bersemangat. Hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh 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), 5 siswa (26%) kategori C (cukup),

dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) 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).

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. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama.

Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama 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.

Siklus I Pertemuan Kedua
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. Dan salah seorang berlari menuju kantor guru untuk mengatakan bahwa mereka siap menerima pelajaran. Saat guru sudah ada di hadapan mereka salah seorang bilang, ” Pak, olah raganya seperti kemarin lagi ya!”. Masih terbayang dalam benak mereka, kegembiraan yang mereka dapat pada pelajaran beberapa hari yang lalu, yang menurut mereka sangat menyenangkan.

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi 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 diatas keset yang diletakkan di depannya. Dalam pemanasan ini sudah terlihat semangat mereka untuk berkompetisi. Apalagi pemanasan jenis ini jarang mereka lakukan. Mereka sangat bergembira.

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. Beberapa anak bertanya, ”Pak karet

gelang itu untuk apa si Pak ?”. Bahkan ada juga yang bertanya, ” Kita mau olah raga apa si pak, kok pakai karet gelang ?”. Namun rasa penasaran mereka segera terjawab begitu guru menerangkan aturan permainan yaitu melompati tali yang dipegang oleh temannya. Tampak permainan ini begitu menantang bagi mereka. 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. Padahal saat itu panas matahari sangat menyengat. Dengan keringat yang bercucuran, mereka menyanyi dengan riang. Setelah menyanyi selesai semua anak menjadi patung kemudian yang bergerak, tersenyum kelihatan giginya menjadi penjaga.

Hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh pada siklus pertama pertemuan kedua dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 16 siswa (84%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , 1 siswa (5%) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, mereka terlihat masih bergembira dan membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima. Tidak terlihat mereka kelelahan. Mereka juga masih minta supaya pelajaran minggu depan seperti pelajaran yang tadi, bermain lompat dengan bilah bambu dan karet gelang.

Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua. Hasil tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus I pertemuan kedua dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut : Cara mengajar guru penjas menyenangkan 19 anak (100%) menyatakan ya. Guru penjas menjelaskan dengan baik 16 anak(84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 17 (89%) anak menyatakan ya, 2 anak (11%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 4 (21%) menyatakan ya, 15 anak (79%) menyatakan menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 16 (84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 17 anak (89%) menyatakan ya, 2 anak (11%) menyatakan tidak.

Siklus ke II Pertemuan Pertama 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. Tanpa komando mereka berlari menuju halaman sekolah untuk berbaris. Mereka saling

bertanya tentang materi pelajaran hari ini. Rasa penasaran mereka itulah yang membuat suasana sedikit gaduh. Rupanya mereka masih ingat betul bagaimana mereka merasa sangat bergembira pada pelajaran minggu yang lalu.

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat siswa dibariskan dan guru menjelaskan tentang materi pelajaran hari itu, mereka berteriak ” Horeee... asyik, ayo cepat Pak !”. Dan saat dilakukan pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu permainan lompat tali modifikasi, 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. Kemudian peneliti menjelaskan materi yang akan dilakukan, dan setelah mereka mengerti dengan penjelasan peneliti, segera mereka mencoba dan melaksanakan perintah. Mereka lakukan apa yang ditugaskan dengan semangat sambil berteriak kegirangan bahkan tanpa disuruh ada yang melakukan berulang-ulang.

c) Pengamatan saat penenangan.

Juga pada saat penenangan dilakukan masih dalam bentuk permainan, yaitu permainan kelipatan angka 5, siswa masih tampak sangat gembira. Setiap kelipatan 5 maka anak tersebut tidak

menyebut angkanya tetapi menyebut nama buah, apabila tidak bisa menjawab maka anak tersebut disuruh menyanyi salah satu lagu anak-anak

Hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh pada siklus II pertemuan pertama dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 16 siswa (84 %) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup), tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Pengamatan setelah proses pembelajaran

Setelah pelajaran selesai tampak siswa masih bergembira dan masih membahas pelajaran yang baru saja dilakukan bersama dengan teman-temannya. Beberapa dari mereka malah ada yang bertanya, ” Pak besok olahraganya apa lagi ? Seperti tadi aja ya Pak, enak !”. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan kedua pertemuan pertama. Hasil angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama adalah bahwa cara mengajar guru penjas menyenangkan 19 anak (100%) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru penjas

menjelaskan dengan baik 18 anak (95 %) menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 18 (95%) anak menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 19 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 17 (90%) menyatakan ya, 2 anak (10%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat peraga yang digunakan bervariasi 19 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak.

Siklus ke II Pertemuan Kedua

Hasil pengamatan terhadap keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 19 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 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

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 hasil tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus kedua pertemuan kedua adalah bahwa cara mengajar guru penjas menyenangkan 19 anak (100 %) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 19 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 18 (95 %) menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat peraga yang digunakan bervariasi 21 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak.

SIMPULAN DAN SARAN

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 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 89% anak kategori baik, 11% anak dalam kategori cukup.

Saran

- 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.
- Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran.
- 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: Alfabedia
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/1/1/ompat-jauh-gaya->

- [jongkokortodock.html](http://www.jongkokortodock.html). diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 20:31 WIB
- [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.
- 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.
- Sriyono. (1992) *Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.(2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka.(2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Suyono Danusyogo (2000). *Buku Pedoman Lari Lompat Lempar*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF – RDC
- Syamsu Yusuf. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

