

PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE LOMPAT BOOKS PADA MURID KELAS V SDN NO.82 BALANGLOE SAPANANG KABUPATEN JENEPONTO

MUHAMMAD JUFRI JAFAR

ABSTRAK

Muhammad Jufri Jafar, 2019., Peningkatan kemampuan lompat melalui metode lompat books pada murid SDN N0.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto. Skripsi, Makassar: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Februari 2019.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dua siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN N0.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto yang berjumlah 24 murid. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi aktivitas terhadap murid, dan tes unjuk kerja. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui metode lompat books selama dua siklus dapat meningkat. Sedangkan nilai kuantitatif dapat dilihat dari hasil tes unjuk kerja teknik dasar lompat jauh. Nilai Rata-rata murid siklus 1 pertemuan pertama 65,6 dan pada siklus pertama pada pertemuan kedua 69,01 dan murid yang mencapai KKM 12,5% atau sebanyak 3 murid dari ketentuan yaitu 75%. Pada siklus kedua pertemuan pertama rata-rata meningkat menjadi 76,04 dan pada siklus kedua pertemuan meningkat 79,30 dan murid yang mencapai KKM 100% atau 24 murid. Hal ini membuktikan bahwa metode lompat books yang digunakan sebagai metode pembelajaran lompat jauh sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak murid, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, dimana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Menurut Sugiyanto (1993:24-25), Bahwa “Belajar gerak berlangsung secara bertahap dimulai dari belum bisa menjadi bisa, dari sekedar bisa menjadi terampil dan dari terampil menjadi mampu melakukan gerakan yang diperoleh dari murid hanya dari proses belajar gerak, tidak seperti halnya prestasi yang diperoleh dari murid hanya dari latihan olahraga prestasi, dimana dalam olahraga prestasi telah diterapkan prinsip-prinsip latihan, hal ini hanya mungkin dilaksanakan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka pada proses pembelajaran lompat jauh harus mengupayakan agar murid mau bergerak secara bertahap dimulai dari gerakan yang sederhana kemudian meningkat ke gerakan yang lebih sulit. Pada proses pembelajaran tersebut perlu juga diciptakan suasana sedemikian rupa sehingga murid aktif melakukan gerakan secara berulang-ulang dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik murid yaitu suka bermain. Dengan demikian diharapkan hasil pembelajaran akan lebih baik.

Observasi dan wawancara guru mata pelajaran pendidikan jasmani di SDN No.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto menunjukkan bahwa murid sekolah dasar dalam melakukan lompat jauh terkhusus kelas V pada posisi awalan, tumpuan, melayang dan mendarat masih kurang. Sehingga hasil yang dicapai kurang optimal, secara umum dapat diketahui bahwa unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada murid sekolah dasar adalah pada saat awalan dan tumpuan. Faktor utama penyebab utama adalah kurangnya kekuatan otot tungkai dan penguasaan teknik lompat jauh khususnya pada saat tumpuan. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati murid adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas.

Tumpuan merupakan salah satu faktor yang sering menjadi kendala bagi murid dalam melakukan lompat jauh. Rangkaian gerakan awalan dengan pada saat tumpuan yang begitu cepat, menyebabkan hasil tumpuan murid tidak optimal. Secara umum tolakan salah satu unsur

utama yang menyebabkan pencapaian yang kurang optimal. Teknik lompat sangat mempengaruhi dalam hasil lompatan, oleh karena itu perludilakukan langkah-langkah untuk mendapatkan pemecahan masalah tersebut. Salah satunya adalah dengan memberikan pembelajaran yang bertujuan memperbaiki teknik lompat jauh, dalam hal ini ditekankan pada aspek tumpuan.

Metode yang digunakan akan berpengaruh pada kualitas hasil lompatan yang akan diraih. Selama ini guru hanya berkutat pada hasil lompatan bukan pada proses. Terlebih dalam pelaksanaan pembelajaran, guru cenderung memberikan materi cara melakukan lompat jauh tanpa memberikan metode yang baik dan benar. Kemudian murid diminta untuk mempraktekan, dilakukan pengukuran hasil lompatan, dan selesai.

Dalam pembelajaran lompat jauh guru hendaknya menggunakan media yang dapat membantu murid mengatasi masalah hasil lompatan yang datar. Media yang digunakan hendaknya aman, tidak menyebabkan cedera, mudah di dapat, dan dapat menarik perhatian murid serta memacu murid untuk bergerak. Dalam hal ini, peneliti memilih Kardus dibentuk menjadi books sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tumpuan. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan books sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan books. Bentuk susunan books ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh. Alat tersebut merupakan alat sederhana, yang mudah di dapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus yang di bentuk menjadi books yang di desain secara menarik sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan murid dalam lompat jauh terutama pada aspek tumpuan.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, bahwa untuk mengatasi kesulitan menguasai teknik gerak lompat jauh, pada murid SDN N0.82 Balangloe Sapanang, perlu diupayakan dengan menggunakan media, dalam hal ini adalah metode lompat dengan menggunakan Books. Dengan metode menggunakan books, diharapkan murid akan terangsang untuk melompati books tersebut, murid akan lebih paham dengan apa yang harus dilakukan, yaitu cara melakukan ancang-ancang sebelum melompati books, yang pada akhirnya diharapkan murid mampu melakukan gerak lompat jauh yang baik dan benar sehingga dapat menghasilkan lompatan yang jauh.

Pembelajaran lompat jauh sesuai dengan

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar yang dijabarkan pada model silabus, termasuk materi pokok yang dilaksanakan pada kelas V (Depdiknas, 2007:84). Materi pembelajaran lompat jauh di kelas V ini belum bisa berhasil sesuai dengan tujuan sebagaimana tertuang pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada satuan pendidikan SD yaitu dengan nilai 75%. Hasil belajar murid masih di bawah 50% dari murid yang ada. Artinya murid yang mendapat nilai sama atau lebih tinggi dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih kurang dari 50%. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh murid melalui Metode lompat jauh menggunakan books, sehingga diharapkan kemampuan murid dapat meningkat sesuai dengan KKM yang diharapkan.

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut J.M Ballesteros, (1979:54) mengemukakan bahwa, “lompat jauh adalah kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya dalam bukunya yang berjudul belajar gerak-gerak dasar atletik dalam bermain (2004:65) mengartikan lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih maju atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan keseimbangan yang baik”

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus. **knik Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang atletik. Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi empat tahap yaitu, awalan, menumpu, melayang dan mendarat. Sedangkan gaya dalam lompat jauh ada tiga yaitu gaya

jongkok, gaya menggantung dan gaya jalan di udara.

Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latihan: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*Endurance*), ketepatan (*acuration*) yang dikoordinasikan menjadi satu gerakan yang baik dan sempurna sehingga menghasilkan suatu prestasi yang sangat didambakan. Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang. Namun demikian seseorang yang memiliki *sprint* yang baik belum tentu seorang pelompat. Oleh karenanya disamping memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan. Untuk lebih jelasnya teknik dalam lompat jauh akan diuraikan sebagai berikut.

1) Awalan

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang atletik. Menurut Menurut Aip Syarifuddin (1992:90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)”. Tujuan melakukan awalan yakni untuk mendapatkan kecepatan berlari sewaktu akan melompat dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal.

Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010: 20) yang menyatakan bahwa panjang awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal setiap melakukan awalan harus selalu bertumpu pada balok.

Awalan lompat jauh menurut Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010: 21) terdiri dari:

- a) Berdiri ditengah lintasan dengan jarak yang telah ditentukan, memusatkan perhatian, setelah siap kemudian melangkah.
- b) Mulai berlari cepat dengan irama yang tetap menuju balok lompat.
- c) Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok lompat, berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan.

Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya pada sebuah lintasan, pelari tidak diperkenankan

mengubah kecepatan dan langkah saat akan menolak pada papan tumpuan.

2) Tumpuan/ tolakan

Tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu dengan meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasih (1985:67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan kata lain dapat dijabarkan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Menurut Soedarminto dan Soeparman (1993:360) untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayun ke atas dan kaki melangkah diayun setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian yang dipindahkan kepada bagian keseluruhan). Sikap dan gerakan pada waktu akan melakukan tolakan

Menolak pada balok lompat hendaknya dilakukan dengan tumpuan kaki paling kuat. Perhatikan saat menolak, ujung kaki jangan sampai melebihi batas balok lompat. Menurut pendapat Dadang Haryono dan Giri Verianti (2010: 20) tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan melompat dapat direncanakan dengan jumlah langkah yang tepat. Selanjutnya menggunakan tanda-tanda (*Check Mark*) untuk mengatur ketepatan langkah. Tolakan harus menggunakan kaki yang kuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan, gerakan tangan membantu menambah ketinggian.

3) Melayang

Gerakan melayang di udara adalah gerakan yang dilakukan dalam olahraga lompat jauh setelah melakukan gerakan tumpuan dan tolakan. Menurut Aip Syaifuddin (1992: 92) sikap dan gerakan badan diudara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan sipelompat dipengaruhi oleh kekuatan yaitu gaya gravitasi

Menurut Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010:21) menyatakan bahwa sikap badan melayang di udara yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan

kedua lengan ke depan. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tolakan dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Sikap dan gerakan pada waktu akan melakukan pendaratan

Menurut Djumidar (2001:12) ada beberapa gaya yang umum digunakan dalam cabang lompat jauh yaitu:

- a) Gaya jongkok atau *Tuck (Kauer)* adalah sikap badan di udara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan.
- b) Gaya berjalan di udara atau *Lauf (Walking/running in the air)* adalah gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang berjalan.
- c) Gaya menggantung/melenting atau *Schnapper/Hang* adalah gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang.

4) Mendarat

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama. Menurut (Djumidar, 2004:12).” Yang harus diperhatikan waktu mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang.

Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai pada posisi menggantung rata dan sejajar. Menurut pendapat Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010: 21) saat mendarat pada lompat jauh gaya jongkok, berat badan dipindahkan ke depan untuk menghindarkan pendaratan yang merugikan. Kepala ditundukkan dan lengan di ayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Sikap dan gerakan gerakan lompat jauh gaya jongkok

2. Hakikat Lompat Jauh

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dalam penanganannya tentu berbeda dengan

pendidikan yang lebih tinggi. Pokok pikiran itu bertitik tolak dari konsep kesiapan belajar atau kematangan anak.

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar biasanya hanya memberi contoh cara melakukan teknik gerak yang benar akan tetapi tidak memperhatikan bagaimana agar anak bisa melakukan teknik gerakan yang benar tersebut, akibatnya sebagian besar murid tidak dapat mengerjakannya. Kesalahan terjadi pada koordinasi gerak awalan dan tumpuan yang berakibat pada berkurangnya hasil lompatan. Para murid tampak tidak bergairah, murid tidak paham dengan apa yang harus dilakukan.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas maka agar murid dapat melakukan lompat jauh dengan benar khususnya dalam melakukan koordinasi gerak awalan dan tumpuan maka murid dapat diberi latihan lompat dengan menggunakan books. Dengan metode lompat books diharapkan murid akan paham dalam melakukan awalan dan tumpuan sebelum melompati books yang disediakan. Dengan demikian suasana belajar juga akan lebih bergairah karena anak akan lebih antusias dan termotivasi dengan adanya target books yang harus dilompati, yang di desain secara kreatif.

3. Metode Lompat Books

Kegiatan belajar lompat jauh pada murid sekolah dasar, sebenarnya tidak selalu harus menggunakan bak lompat jauh yang standar, yang penting guru harus mampu membangkitkan semangat murid untuk melakukan aneka lompatan. Seringkali sekedar memakai tanda-tanda di tanah dan pola-pola garis-garis di lantai sudah cukup untuk merangsang anak untuk bergerak melompat.

Semua rintangan atau penghalang, menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi murid sekolah dasar. Mereka akan terangsang untuk mencoba melakukan lompatan. Pada penelitian ini Metode lompat books menggunakan kardus dengan ukuran panjang 36 cm, lebar 20 cm dan tinggi 25 cm, yang ditata berjejer ke depan

- a. Bila ini disajikan dalam cara dan bentuk yang menarik, latihan ini merupakan kesempatan yang baik bagi tugas-tugas gerakan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan melompat, ketangkasan melompat dan irama lompatan.

- b. Manfaat dari books yang terbuat dari kardus bahwa ini tidak akan menyebabkan cedera atau luka dan aman bagi pelaku latihan.
- c. Manfaat selanjutnya adalah bahwa murid memperoleh pengalaman yang nyata dari gerakan melayang di udara melewati rintangan books dari mulai yang paling rendah sampai rintangan books yang panjang. Hal ini memungkinkan kepercayaan atas kemampuan diri sendiri bertambah besar.
- d. Lompatan yang lebih jauh dapat ditambah jumlah rintangan booksnya sesuai dengan prinsip-prinsip beban berlebih.

4. Modifikasi Pembelajaran

Sebagaimana dijelaskan Rusli Lutan (1988) menyatakan “Bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar murid memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar”. Pendekatan ini bertujuan agar materi pelajaran yang disampaikan dengan tahapan sesuai karakteristik murid sekolah dasar baik dari segi kognitif, psikomotor serta afektif sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Dengan menggunakan books sebagai media pembelajaran lompat jauh yang dimodifikasi secara sederhana merupakan salah satu alternative pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan berbagai pertimbangan, menurut Ngasmain Supartono (1997) bahwa alasan utama dari modifikasi adalah :

- a. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
- b. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton.
- c. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya di desain untuk orang dewasa.

5. Media Pembelajaran

Menurut Azhar Arsyad (2006:3) kata media berasal dari bahasa latin medius yang secara harafiah berarti tengah, perantara, atau pengantar, sedangkan menurut Donald P. Ely dan Vemon S. Gerlach dalam Ahmad Rohani (1997:3)

pengertian media ada dua bagian, arti luas yaitu kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi, sehingga memungkinkan peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru, dan arti sempit yaitu bahwa media itu berwujud grafik, foto, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses serta menyampaikan informasi.

Setiap program pendidikan harus direncanakan secara sistematis dengan memusatkan perhatian pada murid. Pemilihan media pendidikan mempunyai fungsi pendukung dalam berhasil tidaknya proses kegiatan belajar mengajar, media pendidikan yang mempunyai sifat berbeda-beda sehingga memaksa kita untuk memilih tepat dan menggunakannya secara tepat pula. Tujuan penggunaan media untuk memberikan kemudahan belajar, perhatian dan bimbingan kepada murid, dalam menyampaikan informasi dapat jelas, menarik dan teliti.

Kegunaan media dalam proses belajar mengajar diantaranya adalah :

- a. Memperjelas penyajian pesan supaya tidak terlalu verbalitas dalam bentuk kata kata atau lisan.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera.
- c. Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik, dalam hal ini media pendidikan berguna untuk menimbulkan motivasi belajar, meningkatkan motivasi peserta didik, belajar mandiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya.

6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Pada usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat rentan dan sangat menentukan, karena pada masa ini anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Sebagai pendidik harus dapat menciptakan situasi dan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar yang sesuai dengan kebutuhan anak dan tingkat tujuan perkembangan yang diharapkan. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan juga kebutuhan peserta didik. Menurut Nur Sidik Kurniawan (2007: 42) karakteristik anak sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Karakteristik

ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pelajaran yang bermuatan permainan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya.

- b. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak bergerak.
- c. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bekerja dalam kelompok, dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi seperti, belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (*sportif*). Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dan bekerja dalam kelompok. Guru dapat meminta murid untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.
- d. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan *cognitive*, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional kongkret. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai guru perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik itu meliputi perkembangan fisik, perkembangan social, emosional dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan emosional mempunyai

kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif murid.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian tindakan kelas merupakan terjemahan dari *classroom action research* (CAR), yaitu satu *action research* yang dilakukan di kelas. PTK pertama kali diperkenalkan oleh Kurt Lewin pada tahun 1946. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Menurut Suyanto (2011:09). "PTK adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan – tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara professional".

Penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk inquiry melalui refleksi diri yang dilakukan oleh peneliti yang terlibat dalam situasi yang ditelitinya yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran, serta untuk meningkatkan kinerja sistem pendidikan. Hal tersebut sebagaimana yang dikemukakan oleh Suhardjono (Mohammad Asrori, 2008:5) mendefinisikan "penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran."

Dalam penelitian tindakan kelas ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif adalah suatu metode yang digunakan peneliti agar dapat memecahkan permasalahan pembelajaran yang terjadi dalam kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan setiap hari untuk menuju pembelajaran yang kondusif.

Menurut Sugiyono (2010:15) penelitian kualitatif adalah metode penelitian, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan data triangulasi (gabungan), analisa data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

1. Desain Penelitian

Ada beberapa orang ahli yang menekuni penelitian tindakan ini, khususnya yang berkaitan dengan model penelitian tindakan antara lain: Kurt Lewin, Kemmis, Henry, Mc Taggart, John

Elliot dan Hopkins. Pada penelitian ini model yang diterapkan berdasarkan pendapat Kemmis dan Mc Taggart dalam Suharsimi Arikunto (2006; 92) adalah sebagai berikut:

Model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin dalam buku Suharsimi Arikunto (2006:92). Didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri atas empat komponen pokok yang juga menunjukkan Langkah yaitu: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing) dan refleksi (reflecting). Dan keempat komponen tersebut kemudian dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart, kedua ahli tersebut memandang komponen sebagai langkah dalam siklus sehingga mereka menyatukan dua komponen yang ke-2 dan yang ke-3, yaitu tindakan (acting) dan pengamatan (observing) sebagai satu kesatuan. Hasil dan pengamatan ini kemudian dijadikan dasar sebagai langkah berikutnya yaitu refleksi (reflecting) mencermati apa yang sudah terjadi. Dari terselesainya refleksi lalu disusun sebuah modifikasi yang diaktualisasikan dalam bentuk rangkaian tindakan dan pengamatan lagi, begitu seterusnya.

Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau sebuah kegiatan yang berulang. Siklus inilah yang menjadi ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk dilakukan tindakan mengatasi masalah. Perkembangan yang sangat kompleksitas, ruang lingkup, dan intensitas PTK dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan.

B. Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian tindakan kelas atau dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research*, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan dalam sebuah kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:91) di dalam penelitian tindakan kelas memiliki tiga pengertian :

1. Penelitian yaitu kegiatan mengamati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk

meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

2. Tindakan yaitu sesuatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3. Kelas adalah sekelompok murid dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru. Batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah dan dipahami, secara luas oleh umum dengan "ruangan tempat guru mengajar". Kelas bukan wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar.

Model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kurt Lewin dalam Suharsimi Arikunto (2006:92) didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu:

1. Perencanaan (*planning*)
Merencanakan tindakan apa yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau mengubah perilaku dan sikap sebagai pemecahan masalah.
2. Tindakan (*acting*)
Perbuatan atau kegiatan apa yang dilakukan oleh guru atau penelitian sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.
3. Observasi (*observing*)
Mengamati hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan atau dikenakan perlakuan kepada murid.
4. Refleksi (*reflecting*)
Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari yang telah dilakukan.

Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau sebuah kegiatan yang berulang. Siklus inilah yang menjadi sebetulnya menjadi ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

a. Siklus 1

1) Perencanaan

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan alat serta kelengkapan penelitian dan pelaksanaan tindakan.

Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: rencana pembelajaran, alat peraga, alat evaluasi, dan skenario pembelajaran yang akan digunakan dalam siklus I.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan I

a) Kegiatan Awal

- (1) Murid dikumpulkan dalam kelas, berdoa, presensi, murid diarahkan kelapangan berbaris dan diberi penjelasan.
- (2) Murid melakukan pemanasan.

b) Pelaksanaan

Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi dan penugasan. Murid melakukan pemanasan (*warming-up*) dengan permainan lompat kaki satu, pembelajaran pada siklus I Setelah murid diberi pemanasan dan latihan persiapan yang mengarah pada bentuk latihan melompat, selanjutnya diberikan metode ini dengan sasaran yang menjadi acuan adalah: mengembangkan kemampuan melakukan gerak tumpuan dan mendarat, mengembangkan kemampuan melakukan gerak melayang dan mendarat, mengembangkan kemampuan melakukan irama lari awalan, mengembangkan kemampuan memperkirakan jarak awalan mengembangkan kemampuan melakukan koordinasi teknik gerak lompat jauh secara menyeluruh.

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut:

1. Metode Lompat Books yang diatata berjejeran ke depan.
2. Metode Lompat Books yang di tata berdempetan dengan 2 books.
3. Metode Lompat Books yang ditata berdempetan dengan 2 books dan 1 books terpisah.

c) Observasi

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa pengamatan pada aktivitas murid selama proses kegiatan belajar mengajar, mencatat setiap kemajuan yang terjadi di lakukan oleh observer yang di tunjuk langsung.

d) Kegiatan Akhir

Murid melakukan pendinginan, murid berbaris kembali memberikan arahan dan masukan pada murid.

Pertemuan II

a) Kegiatan Awal

- (1) Murid dikumpulkan dalam kelas, berdoa, presensi, murid diarahkan kelapangan berbaris dan diberi penjelasan.

(2) Murid melakukan pemanasan dengan permainan lompat berkelompok.

b) Kegiatan inti

(1) Murid melakukan metode lompat books sama seperti pertemuan pertama.

(2) Penilaian keterampilan lompat jauh pada siklus 1 dengan cara mengukur hasil lompatan jauh, di ukur mulai dari bekas pendaratan sampai balok tumpuan.

c) Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa, pengamatan pada aktivitas murid selama proses kegiatan belajar mengajar, mencatat setiap kemajuan yang terjadi. Observer juga membantu pada pelaksanaan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes murid. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

d) Kegiatan Akhir

Pendinginan memberi evaluasi pelaksanaan, melakukan permainan pesan beranting dan berdoa.

3) Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dengan tiga orang kolaborator. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk lebih menjaga obyektivitas, terutama pada pengamatan proses pembelajaran. Observer juga membantu pada pelaksanaan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes murid. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

4) Refleksi

Pada tahap ini, diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes murid pada siklus I. Siklus I ini diharapkan kemampuan hasil belajar murid meningkat apabila belum mencapai indikato hasil kerja maka di lanjutkan ke siklus berikutnya.

b. Siklus II

Prosedur pelaksanaan pembelajaran dan latihan pada siklus 2 sama dengan pada siklus 1. Langkah-langkah kegiatan pada siklus 2, disusun berdasarkan hasil refleksi antara peneliti dengan kolaborator berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada siklus 1.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri N0.82

Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto Provinsi Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2018/2019.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah Murid kelas V SDN N0.82 Balangloe Sapanang, pada pembelajaran Penjasorkes Tahun Pelajaran 2018/2019.

E. Sumber Data

Arsip dan dokumen yang diteliti adalah arsip dan dokumen mengenai pembelajaran yang meliputi: silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), hasil pengamatan kolaborator observasi hasil penilaian dan dokumen berupa foto.

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Dalam prakteknya penelitian tindakan kelas ini lebih didominasi oleh data kualitatif dibandingkan data kuantitatif. Peneliti bertindak sebagai pengamat pelaksana kegiatan dalam penelitian ini, sebab peneliti secara langsung mengumpulkan data atau informasi di lapangan sampai terungkap makna perilaku dan berbagai upaya yang dilakukan peneliti dalam meningkatkan hasil belajar murid selama proses pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan jenis dan sifat data yang akan dikumpulkan maka dalam penelitian ini dipergunakan teknik pengumpulan data yang berupa observasi terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan pembelajaran, untuk mengamati berbagai kegiatan dan peristiwa di lapangan dalam proses pembelajaran.

Dalam penelitian ini, sebagai peneliti yang melakukan tindakan, sedangkan kolaborator mengamati terhadap berlangsungnya proses tindakan dengan menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas murid selama pelaksanaan tindakan dalam proses pembelajaran. Secara rinci kegiatan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Teknik tes, berupa tes perbuatan adalah tes unjuk kerja kemampuan melakukan gerak dasar lompat jauh dalam bentuk lembar observasi (*skor skill test*). Dengan mengukur hasil lompatan murid dari hasil lompat jauh.

2. Teknik non tes, berupa pengamatan aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.
3. Tes unjuk kerja kemampuan gerak dasar lompat jauh pada aspek tumpuan.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen dibuat sendiri oleh peneliti, adapun pedoman observasi mencakup aktivitas murid dalam proses kegiatan pembelajaran setelah mendapatkan materi tumpuan lompat jauh menggunakan metode lompat books. Keterlibatan murid dalam bertanya, menjawab, mengikuti pelajaran serta motivasi dalam beraktivitas dan tidak ketinggalan dengan seluruh anggota yang terlibat dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan pengamatan terhadap proses jam mata pelajaran lompat jauh dalam satu semester yang disesuaikan dengan silabus atau buku panduan mengajar guru penjas kes. Dalam pembelajaran lompat jauh ada 4 kali pertemuan, selanjutnya peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran lompat jauh pada murid kelas V SDN No.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto. Dalam pengamatan tersebut ditemukan bahwa hasil proses pembelajaran dalam bentuk nilai masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75%. Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui metode lompat books pada murid kelas V SDN No.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto yang dilakukan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan tiap siklusnya. Adapun jadwal yang telah disepakati oleh Guru, Sekolah dan Kolaborator yaitu lompat jauh melalui latihan lompat books.

Berdasarkan hasil refleksi dan analisis data tiap-tiap siklus, maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa hasil pada siklus II sudah terlihat ada peningkatan yang berarti dibandingkan pada siklus I. Pada siklus II ini telah tercapai tujuan pembelajaran proses lompat jauh, ini terlihat dari rata-rata murid yang telah mencapai KKM. Jika dipresentase hasil yang dicapai murid pada siklus II ini adalah 100% telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Berikut perkembangan hasil proses pembelajaran lompat jauh melalui lompat books mulai dari kondisi awal, siklus I dan siklus II. Perkembangan lompat books siklus I dan II. Dari hasil yang dicapai murid pada siklus I, dan

siklus II, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai. Pada penelitian akhir siklus I perolehan skor rata-rata kelas baru mencapai 69,01 kemudian pada akhir siklus II mengalami peningkatan skor rata-rata kelas secara signifikan yaitu 79,29. Dengan demikian tindakan proses pembelajaran lompat jauh dengan metode lompat books yang diberikan pada SDN No.82 Balangloe Sapanang Kabupaten Jeneponto dapat dikatakan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan bahan acuan untuk proses pembelajaran yang selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

1. Siklus I

Pada siklus pertama tindakan dalam proses metode lompat books sudah tepat. Dalam proses latihannya murid merasa senang dan bergembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu murid dapat melakukan proses lompat jauh dengan baik dan benar. Peralatan yang digunakan murah *fleksible* dan dapat ditemukan dimana-mana serta tidak membahayakan bagi murid yang menggunakannya. Metode pengajarannya telah memenuhi kriteria metodik dan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan murid sehingga murid merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukan.

2. Siklus II

Pada siklus II tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan lompat books juga sudah tepat. Pada siklus II ini peneliti membuat variasi latihan lompat books dengan cara menambah jumlah books, dengan harapan kekuatan, kecepatan, ketepatan, koordinasi, dan tolakan kaki murid akan menjadi lebih baik lagi. Pada siklus kedua ini murid lebih tertantang dan bersemangat dalam gerakan awalan dan tumpuan murid sudah semakin baik, hal ini dibuktikan pada saat murid melakukan proses lompat jauh, pada awalan, tumpuan melayang dan mendarat sudah lancar dan harmonis. Ketuntasan klasikal tentang kemampuan lompat jauh dinyatakan sebagai berikut: murid yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 3 murid atau 12,5% pada

siklus I dan siklus II terjadi penambahan jumlah murid yang memiliki kemampuan sama atau diatas KKM sebanyak 24 murid atau 100%. Dari semua anggota kelas yang berjumlah 24 murid. Hal ini membuktikan bahwa latihan lompat books yang digunakan sebagai media pembelajaran lompat jauh sangat efektif untuk pencapaian hasil belajar. Peningkatan penguasaan latihan lompat jauh sebagai akibat dari latihan lompat books sebagai metode pembelajaran juga diikuti oleh peningkatan jauhnya lompatan yang terjadi saat test lompat jauh dilakukan, yakni pada siklus I dan II. Rata-rata jauhnya lompatan pada siklus I adalah 2,25 m, dan pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 2,70 m, dari data ini dapat diketahui bahwa dari siklus I ke siklus II telah terjadi peningkatan rata-rata jauhnya lompatan yakni 0,007 meter.

Data ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik lompat jauh berpengaruh juga terhadap jauhnya lompatan. Semakin bagus atau tinggi penguasaan teknik lompat jauh maka akan dapat menambah jauhnya lompatan, sebaliknya semakin jelek atau rendah penguasaan teknik lompat jauh maka akan semakin pendek jarak lompatannya. **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pembelajaran lompat jauh melalui lompat books selama 2 siklus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Hal ini terbukti dari hasil pengamatan terhadap aktivitas murid yaitu. Nilai terhadap evaluasi terhadap kemampuan lompat jauh murid dapat mencapai KKM sebesar 100% dari jumlah murid yang diteliti. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi sebagai berikut: pada hasil siklus I murid yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 3 murid atau 12,5% dan pada siklus II jumlah murid yang memiliki kemampuan lompat jauh sama atau di atas KKM sebanyak 24 murid atau 100%. Hal ini membuktikan bahwa latihan lompat books dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

B. Saran

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi penjasorkes. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut: 1. Kepada guru penjasorkes, bahwa proses pembelajaran melalui

lompat books dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran lompat jauh. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya: bahan atau alat yang digunakan banyak dijumpai dimana-mana dan tidak membahayakan bagi murid, kesempatan bergerak setiap murid akan lebih banyak, dan dapat menumbuhkan gairah serta semangat murid dalam melakukan aktivitas di lapangan. 2. Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, bahwa pembelajaran lompat jauh melalui lompat books untuk meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh dapat dijadikan salah satu model pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). 3. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru Penjasorkes dapat mencoba latihan metode lompat books untuk meningkatkan proses belajar lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris Priyanto. (2010). *Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Pendekatan Permainan Pada Murid SMAN 1 Yogyakarta*. Yogyakarta: Tesis UNY.
- Ballesteros, J.M. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan SOS. Jakarta: PT Enka Parahiyangan.
- Muslich, *Melaksanakan PTK Itu Mudah*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2011), hal.9
- Djumidar. (2001). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: UNY.
- Enkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Semarang: Akademika Presindo.
- Harald, M. Dan Ritzdorf, W. (2000). *Lari, Lompat dan Lempar*. Terjemahan Suyono

Danusyogo. Jakarta: IAAF-ROC.

Rusli Lutan. (2007). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Syarifudun, Aip, (1992), *Atletik*, Jakarta : Depdikbud

Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD*. Jakarta : Penjaskes Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi,

Prof Sukardi, Ph.D(2002). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: PT. Bumi Aksara

Rumelah, (2015). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Bermain Melompat Rintangan Siswa Kelas V Di Sd Muhammadiyah Argosari*, Sedayu, Bantul : Skripsi