

SKRIPSI



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MEDIA KARET GELANG
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 13
MAKASSAR**

***IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN THE LONG JUMP
SQUAT STYLE THROUGH RUBBER MEDIA IN GRADE 7
JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 13
MAKASSAR CITY***

INAYA RATUL OKTAVIANI

**PROGRAM STUDI S1
JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
TAHUN 2019**

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MEDIA KARET GELANG
PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 13
MAKASSAR**

***IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN THE LONG JUMP
SQUAT STYLE THROUGH RUBBER MEDIA IN GRADE 7
JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 13
MAKASSAR CITY***

ABSTRAKS

INAYA RATUL OKTAVIANI. 2019. *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Karet Gelang pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 13 Makassar. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.* (dibimbing oleh Poppy Elisano Arfanda dan Baharuddin)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil lompat jauh pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media karet gelang pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek data penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar berjumlah 32 orang yang terdiri atas 22 siswa putri dan 10 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan tes penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: Pembelajaran dengan menggunakan media karet gelang bagi siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari penggunaan siklus I. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada data awal dalam kategori tuntas adalah 0,00% jumlah siswa yang tuntas adalah 0 siswa. Pada siklus I terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100%, sedangkan siswa yang tuntas 32 siswa.

KATA KUNCI: Lompat Jauh Gaya Jongkok, Media Karet Gelang

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah salah satu bagian dari komponen dari komponen pendidikan secara keseluruhan. Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran nasional yang diajarkan di semua tingkat sekolah, mulai dari TK, SD, SMP, SMA dan menjadi bagian penting bagi perkembangan siswa selaku peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Agar pembelajaran Penjasorkes di sekolah efektif, maka tugas ajar tersebut hendaknya harus diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa yang sedang belajar. Tugas saja yang sesuai ini harus mampu merubah dan memberikan pengalaman kepada setiap individu serta mendorongnya

ke arah perkembangan yang lebih baik. Namun dalam pelaksanaannya, pembelajaran Penjasorkes di sekolah belum berjalan seperti yang diharapkan. Hal ini dikarenakan Penjasorkes merupakan kegiatan aktifitas fisik yang sangat kompleks sehingga sering kali siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan materi mata pelajaran tersebut.

Selain itu dapat juga disebabkan karena perbedaan karakteristik, kemampuan, dan postur fisik yang dimiliki siswa sehingga kurang bisa menerima materi pembelajaran dengan baik. uga karena materi ajar yang kompleksitasnya cukup tinggi atau rumit untuk dapat diajari siswa. Selain itu keterbatasan sarana dan prasarana yang merupakan daya dukung pembelajaran yang tersedia

di sekolah juga ikut menentukan hambatan seperti yang dimaksud di atas.

Sehubungan dengan berbagai sebab tersebut, guru Penjasorkes harus bisa mengembangkan sekaligus memotivasi kegiatan pembelajaran sehingga siswa dapat mengikuti dan mempelajari kegiatan pembelajaran tersebut dengan baik, meskipun berada dalam keterbatasan sehingga tujuan akhir pembelajaran dapat tercapai.

Terkait dengan kualitas pembelajaran Penjasorkes di SMPNegeri 13 Makassar khususnya VII TP. 2019/2020 pada pelaksanaan pembelajaran Atletik materi lompat jauh gaya jongkok kurang bagus dalam pencapaian hasilnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil belajar lompat jauh siswa kelas VII yang masih banyak dibawah kriteria

ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Ada banyak faktor yang tampak mempengaruhi kondisi tersebut, diantaranya adalah, metode pembelajaran, suasana belajar, sarana prasarana, hingga gaya mengajar guru. Semua faktor tersebut mempengaruhi pembelajaran sehingga berdampak pada hasil belajar siswa yang tidak maksimal.

Melihat kondisi rendahnya prestasi atau hasil belajar siswa kelas VII pada materi lompat jauh gaya jongkok, beberapa upaya telah penulis lakukan baik selaku peneliti maupun selaku guru Penjasorkes kelas VII SMP Negeri 13 Makassar. Salah satunya adalah bekerja sama dengan guru Penjasorkes di satuan pendidikan yang sama untuk melakukan perbaikan kualitas pembelajaran di kelas tersebut dengan cara penerapan pembelajaran

media karet gelang kepada siswa. Dengan pembelajaran media karet gelang tersebut, siswa di harapkan dapat melaksanakanya pembelajaran lompat jauh dengan suasana yang berbedah, lebih nyaman, santai, namun lebih memungkinkan untuk meningkatkan hasil belajarnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Hakekat Belajar

Pengertian tentang belajar menurut W.S. Winkel (2004:3) Belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat relatif konstan dan berbekas.

Proses belajar terdapat komponen pendukung yang dapat

menolong tercapainya tujuan utama dari proses pebelajaran yang ditandai dengan adanya perubahan prilaku. Proses pembelajaran dialami setiap orang sepanjang hayat serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun.

Dari pengertian tersebut di atas maka untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran, kegiatan pembelajaran harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar pada peserta didik. Pengalaman belajar yang dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Oleh karena itu kegiatan pembelajaran disusun untuk memberikan bantuan kepada pengajar, khususnya siswa agar dapat melaksanakan proses pembelajaran secara profesional.

b. Hakekat Atletik

Menurut Yudha (2004:1) istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *atlon* atau *atlum*. Kedua kata tersebut mengandung makna pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athlete*, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat.

Atletik ini memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lain. Bahkan ada yang menyebut atlet sebagai “ibu” dari seluruh cabang olahraga. Sebab,

keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Seiring dengan perkembangan olahraga banyak olahragawan menggunakan gerakan atletik sebagai bentuk gerakan pemanasan. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal pula istilah *track and field* yang menunjuk kepada kegiatan di lintasan dan lapangan (Yudha 2004:2).

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, sehingga pembelajaran atletik di sekolah Menengah Pertama secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa. Berdasarkan

hal tersebut maka peneliti ini mengamati pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah menengah pertama khususnya siswa kelas VII.

c. Lompat Jauh

1. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Rochman, dkk (2005:31) lompat jauh adalah gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Menurut *wikipedia.com* (2008) lompat jauh adalah sebuah cabang pertandingan atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan ketangasan atletik dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari papan tolakan. Menurut Yudha (2004:47) lompat jauh merupakan keterampilan gerak

pindah dari satu tempat ke tempat lainya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpuh pada papan tolakan dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang di udara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

2. Gaya dan Taktik Lompat Jauh

Menurut Rochman, dkk (2005:31) terdapat tiga gaya dalam lompat jauh yakni gaya jongkok (*tuck*), gaya berjalan diudara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang*). Gaya lompat jauh yang cocok untuk usia tingkat sekolah menengah pertama adalah

gaya jongkok. Gaya ini mudah dipelajari bagi siswa.

Agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik maka perlu menguasai dasar-dasar lompat jauh. Keterampilan dasar lompat jauh terdiri atas awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (Class Room Action Research) yang dilaksanakan selama dua siklus. Tindakan yang dilakukan adalah penerapan metode pengajaran berpasangan dengan tahapan-tahapan pelaksanaan meliputi perencanaan, pelaksanaan, tindakan, refleksi untuk tiap siklus (Suharsimi, 2010:78).

B. Subjek Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi bisa berupa subyek maupun obyek penelitian.

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang ada pada penelitian. Hal senada juga dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII semester genap dengan jumlah kelas VII sebanyak 11 Kelas.

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik

yang dimiliki populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mampu mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). sedangkan menurut Winarno Surakhmad (1982: 93) di katakan bahwa sampel adalah penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Sampel dari penelitian ini adalah

seluruh siswa kelas VII -G (7) semester ganjil dengan Jumlah siswa sebanyak 32 siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Makassar tahun ajaran 2019/2020 pada semester ganjil dan dilaksanakan pada bulan Juli sampai Agustus 2019.

D. Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka variabel penelitian adalah variabel tunggal yaitu metode bermain dengan menggunakan media karet.

E. Definisi Operasional Variabel

Sebagai gambaran terhadap variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka

secara operasional dibatasi sebagai berikut :

1. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian adalah tingkat penguasaan konsep-konsep penjas serta mampu mempraktekkan konsep-konsep yang sudah dipelajari atau diajarkan dalam kurun waktu 1 bulan. Tingkat penguasaan tercermin dari skor akhir yang dicapai siswa dari praktek hasil belajar penjas yang mencakup konsep yang di ajarkan.
2. Dijelaskan secara rinci dan harus didemonstrasikan oleh guru serta di ikuti fase pelatihan yang direncanakan dan di laksanakan secara seksama.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (Class Room Action Research) yang dilaksanakan selama dua siklus .tindakan yang dilakukan adalah penerapan metode pengajaran berpasangan dengan tahapan-tahapan pelaksanaan meliputi perencanaan, pelaksanaan, tindakan, refleksi untuk tiap siklus (Suharsimi, 2010:78).

F. Subjek Penelitian

c. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: subjek atau objek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi bisa berupa subyek maupun obyek penelitian.

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang ada pada penelitian. Hal senada juga dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII semester genap dengan jumlah kelas VII sebanyak 11 Kelas.

d. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mampu mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apa yang

dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). sedangkan menurut Winarno Surakhmad (1982: 93) di katakan bahwa sampel adalah penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII -G (7) semester ganjil dengan Jumlah siswa sebanyak 32 siswa.

G. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Makassar tahun ajaran 2019/2020 pada semester ganjil dan dilaksanakan

pada bulan Juli sampai Agustus 2019.

H. Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka variabel penelitian adalah variabel tunggal yaitu metode bermain dengan menggunakan media karet.

I. Definisi Operasional Variabel

Sebagai gambaran terhadap variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka secara operasional dibatasi sebagai berikut :

3. Hasil belajar yang dimaksud dalam penelitian adalah tingkat penguasaan konsep-konsep penjas serta mampu mempraktekkan konsep-konsep yang sudah dipelajari atau diajarkan dalam kurun

waktu 1 bulan. Tingkat penguasaan tercermin dari skor akhir yang dicapai siswa dari praktek hasil belajar penjas yang mencakup konsep yang di ajarkan.

4. Dijelaskan secara rinci dan harus didemonstrasikan oleh guru serta di ikuti fase pelatihan yang direncanakan dan di laksanakan secara seksama.

A. Pembahasan

Belajar dan pembelajaran pada hakekatnya merupakan upaya untuk menumbuh kembangkan potensi yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan untuk menanamkan tiga aspek pembelajaran yaitu aspek psikomotor, afektif dan kognitif melalui tindakan yang nyata dari hasil proses belajar mengajar

sehingga menghasilkan perubahan setiap individu. Perubahan hasil belajar ini dapat dilihat dari proses pembelajaran melalui penelitian tindakan yang dirancang melalui penelitian tindakan kelas yang terdiri dari siklus I dengan 2 kali pertemuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan model pembelajaran melalui media karet gelang pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar. Selanjutnya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Data awal

Berdasarkan hasil analisis pada data awal upaya guru untuk menerapkan media bermain melalui media karet gelang dalam meningkatkan lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 13

Makassar dapat dilihat bahwa dari 32 siswa tidak ada siswa yang berada dalam kategori tuntas atau 0,00%, dan 32 siswa berada dalam kategori tidak tuntas sebesar 100%. Oleh karena itu dalam upaya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui media karet gelang pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar secara optimal perlu memperhatikan motivasi dan minat belajar siswa sebagai langkah awal mengeksplorasi atau menumbuhkan kembangkan potensi siswa.

Dengan adanya motivasi belajar dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga upaya untuk menerapkan media pembelajaran melalui media karet gelang dalam meningkatkan lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar dapat dicapai

pada fase yang maksimal. Ketidaktuntasan siswa dalam mencapai hasil belajar lompat jauh menjadi bahan pertimbangan dan perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I.

2. Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran siklus I merupakan tahap penyempurnaan dalam hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui media karet gelang pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar, yang lebih mengutamakan pada perbaikan kekuarang-kekurangan dalam proses pembelajaran. Sehingga langkah – langkah pembelajaran yang dilakukan pada siklus I adalah:

- 1) Meningkatkan perhatian kepada siswa yang memiliki kekurangan
- 2) Menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa

dalam menyerap materi pembelajaran

- 3) Memberikan penambahan waktu pembelajaran
- 4) Memberikan penekanan konsep sehingga siswa dengan mudah memahai materi lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok
- 5) Meningkatkan pemberian motivasi serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan

Dengan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan maka akan membuat siswa menjadi bergairah untuk mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh yang nantinya akan lebih baik dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya

jongkok melalui media karet gelang pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar, mencapai ketuntasan 100% dengan frekuensi 32 siswa yang tuntas.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan hasil belajar lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran melalui media karet gelang di mata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap prasiklus prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui media karet gelang pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar, meningkat dari 0,00% dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus I. Dengan demikian ini membuktikan

bahwa model pembelajaran dengan pendekatan menggunakan media karet gelang mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan keberanian siswa.

Berdasar dari pembahasan diatas dapat dikatakan penerapan model pembelajaran dengan pendekatan menggunakan media karet gelang dalam tahap pengenalan lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Di SMP Negeri 13 Makassar banyak siswa yang cukup potensial, tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu penyebab karena mereka merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri. Artinya

banyak siswa yang gagal dalam proses belajar mengajar bukan karena tidak memiliki kemampuan, melainkan karena mereka tidak percaya diri pada potensi yang dimilikinya. Perlu ditegaskan lagi bahwa pikiran positif akan mampu membentuk dan memperkuat karakter kepribadian siswa. Makanya bagi siswa yang selalu berpikir positif akan terbentuk lebih matang. Dan tidak perlu merasa kuatir dan ragu akan kemampuan yang siswa miliki saat ini. Hal yang penting adalah siswa harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri siswa, serta percaya bahwa siswa akan mampu melakukan hal-hal yang hebat. Diantara siswa-siswa yang telah meraih cita-cita besarnya menjadi terkenal sampai sekarang,

jangan disangka bahwa siswa tersebut tidak memiliki kelemahan. Siswa adalah siswa memanfaatkan kelemahan, dan kekurangan dirinya menjadi kekuatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran lompat jauh pada materi lompat jauh gaya jongkok. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Oemar Hamalik (2002:12) yaitu "Motivasi belajar yang dimiliki peserta didik berfungsi sebagai alat pendorong terjadinya perilaku belajar peserta didik, alat untuk mempengaruhi prestasi belajar peserta didik, alat untuk memberikan direksi terhadap

pencapaian tujuan pembelajaran, dan alat untuk membangun sistem pembelajaran yang bermakna”. Secara umum ada tiga fungsi motivasi yaitu:

1. Mendorong manusia untuk berbuat (sebagai penggerak) yang merupakan langkah penggerak dari setiap kegiatan.
2. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai sehingga dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
3. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-

perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar dilaksanakan dalam satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui media karet pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dengan

2 kali pertemuan. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada data awal, kategori tuntas adalah 0,0% jumlah siswa yang tuntas adalah 0. Pada siklus I terjadi peningkatan presentase hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, siswa dalam kategori tuntas sebesar 100%, sedangkan siswa yang tuntas 32 siswa.

Oleh karena itu dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan media karet dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Makassar.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang

digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang

berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya Mochama,. 2004. *Belajar Berlatih Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Gafindo Persada.
- Achroni, K, 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Jokjakarta : Javalitera
- Asmami, J.M, 2011. *Tujuh Tips Aplikasi Pakem Menciptakan Metode Pembelajaran Yang Efektif dan Berkualitas*. Jokjakarta : Dipa Pres
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmansyah, 2011. *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*. Jakarta : Bumi Aksara
- Depdiknas .2006. *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi*. Jakarta: Depdiknas
- Hananto, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6*. Jakarta: Yudhistira.
- Rahyubi, H, 2012, *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung : Nusa Media
- Rochman. 2005. *Pendekatan Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- wikipedia.com* diakses pada tanggal 22 Maret 2019
- Winarno Surakhmad. 1982. *Pengantar penelitian Ilmiah, Tarsito*. Bandung: Perundang Undangan.

Winkel, W.S. 2004. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta : Gramedia

Yudha dan Rudyanto. 2004. Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK. Jakarta: Depdiknas.