

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN MENGGUNAKAN  
ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI  
KECAMATAN MARIORIAWA KABUPATEN SOPPENG TAHUN  
PELAJARAN 2015 / 2016.**

---

*EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES LONG JUMP SQUAT  
STYLE THROUGH PLAY APPROACH USING TEACHING AIDS IN CLASS V  
ELEMENTARY SCHOOL MARIORIAWA OF DISTRICT SOPPENG THE  
SCHOOL YEAR 2015 / 2016.*

*Sudirman Burhanuddin., Andi Rizal., Hasanuddin  
Jumareng, Wahyuddin, Sukartdi  
Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the learning outcome long jump squat style through play approach using teaching aids on Elementary School fifth grade students Mariorawa Soppeng districts in the academic year 2015 / 2016.*

*This study uses a Class Action Research (PTK). Data subjects of this study were students of class V Elementary School districts Mariorawa Soppeng the school year 2015 / 2016 of 42 people consisting of 26 student daughter and 16 boys. The technique of collecting data through observation and learning outcomes assessment test long jump squat style. The data analysis technique used in this research is descriptive based on quantitative analysis by percentage.*

*Based on the results of the research concluded that: learning through play approach using the tools of learning, to improve learning outcomes in the long jump squat style Elementary School fifth grade students Mariorawa Soppeng districts. From the analysis, obtained a significant increase from the first cycle and the second cycle. Learning outcomes long jump squat force on the first cycle in a complete category is 76,19% of students who completed is 32 students. In the second cycle an increase in the percentage of student learning outcomes in a complete category of 100%, or students who completed is 42 students.*

**Keywords:** *long jump squat style, teaching aids and learning models play*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek data penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016 berjumlah 42 orang yang terdiri atas 26 siswa putri dan 16 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 melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng. Dari hasil analisis, diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 76,19% jumlah siswa yang tuntas adalah 32 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100%, atau siswa yang tuntas adalah 42 siswa.

**Kata kunci :** Lompat jauh gaya jongkok, alat bantu pembelajaran dan model pembelajaran bermain

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, atletik, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu kurikulum yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diajarkan di sekolah. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari

lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Dalam hal ini lompat jauh gaya jongkok dijadikan prioritas dalam penelitian ini.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani lompat jauh gaya jongkok di kelas Kelas V SD Negeri kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng belum mendapatkan hasil belajar yang optimal, apabila dicermati selama ini proses kegiatan belajar mengajar telah berjalan cukup baik serta dilaksanakan dengan melakukan pendekatan maupun strategi pembelajaran yang cukup baik, namun demikian hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh masih belum optimal sesuai dengan standar pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimal ( KKM ) yang telah ditentukan, yaitu 70. Dari 30 siswa, hanya 7 orang yang sudah memenuhi standar nilai, dan cuma 8 orang yang hampir memenuhi standar nilai, dan sisanya masih jauh dari nilai yang sudah ditentukan.

Dari kenyataan yang ada tersebut dapat diidentifikasi faktor-faktor penyebab kurang meningkatnya hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut : (1) masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar, (2) masih banyak siswa yang kurang percaya diri dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Rumusan masalah penelitian yang dapat diangkat adalah sebagai berikut: Apakah melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan keberanian siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016?

### **1. Pembelajaran pendekatan bermain**

Model pembelajaran pendekatan bermain merupakan suatu cara belajar yang pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa, "Model/pendekatan bermain adalah latihan yang diberikan dalam bentuk situasi permainan". Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya.

Model pembelajaran pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya.

### **2. Alat bantu pembelajaran**

Menurut Nana Sudjana (2000: 99) dalam menggunakan alat bantu guru memperhatikan sejumlah prinsip tertentu agar penggunaan alat bantu tersebut dapat mencapai hasil yang baik. Prinsip-prinsip ini adalah :

- 1) Menentukan jenis alat bantu dengan tepat, artinya sebaiknya guru memilih terlebih dahulu alat bantu manakah yang sesuai dengan tujuan dan bahan pelajaran yang hendak diajarkan.
- 2) Menetapkan atau memperhitungkan subjek dengan tepat, artinya perlu diperhitungkan apakah penggunaan alat bantu itu sesuai dengan tingkat kematangan/kemampuan anak didik.
- 3) Menyajikan alat bantu dengan tepat, artinya teknik dan metode penggunaan alat bantu pembelajaran haruslah disesuaikan dengan tujuan, bahan, metode, waktu, dan sarana yang ada.
- 4) Menempatkan atau memperlihatkan alat bantu pada waktu, tempat, dan situasi yang tepat. Artinya, kapan dan dalam situasi mana pada waktu mengajar alat bantu digunakan. Tentu tidak setiap saat atau selama proses mengajar terus-menerus memperlihatkan atau menjelaskan sesuatu dengan alat bantu.

### **3. Lompat jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 90) "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditckuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

#### **4. Teknik lompat jauh gaya jongkok**

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

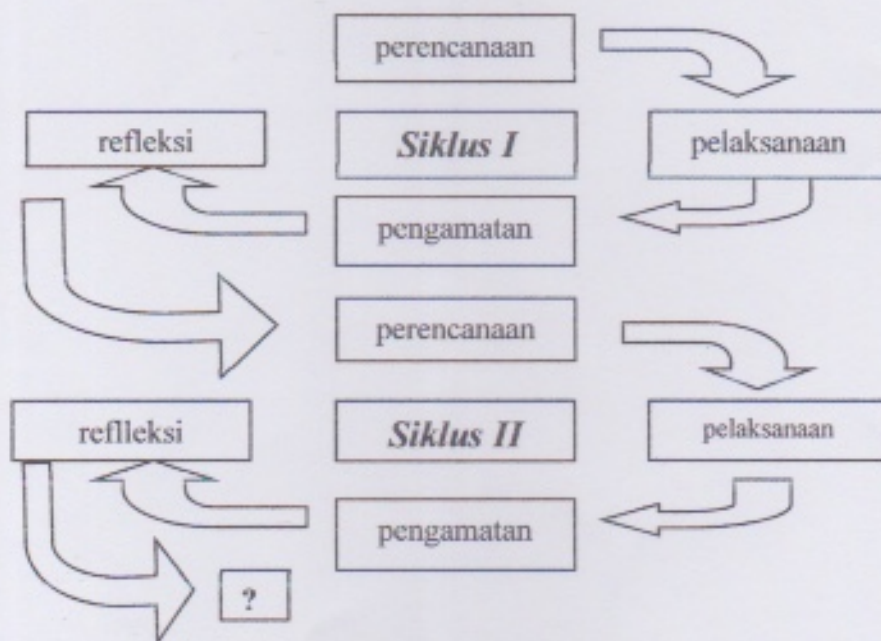
Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Menurut Mark Guthrie (2008: 150) bahwa, "Tahapan lompat jauh adalah menyempurnakan lari awalan yang efektif, posisi tubuh yang tepat selama bertolak, melayang dan mendarat". Sedangkan Soegito, Bambang Wijanarko, dan Ismaryati ( 1994 : 149 ) menyatakan, "Faktor-faktor yang sangat menentukan pada nomor lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan"

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan ( *action research* ) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu ( 1 ) penelitian tindakan guru sebagai peneliti, ( 2 ) penelitian tindakan kolaboratif, ( 3 ) penelitian tindakan simulatif terinteratif dan ( 4 ) penelitian tindakan sosial eksperimental.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru penjasorkes. Kehadiran beliauu di tengah-tengah proses belajar mengajar sebagai pengamat diberitahukan kepada siswa. Dengan cara ini diharapkan adanya kerja sama dari seluruh siswa dan bisa mendapatkan data yang seobyektif mungkin demi kevalidan data yang diperlukan. Adapun konstelasi penelitian dapat dilihat dalam gambar berikut ini:





## Gambar 1 Siklus Tindakan

Teknik analisis adalah data dari hasil pengamatan siswa tentang keberanian siswa dalam aktivitas atletik nomor lompat jauh gaya jongkok tersebut dianalisis dan dibahas. Pada akhir siklus akan diperoleh gambaran tentang hasil keberanian siswa setelah menerapkan metode bermain dalam air. Hasil pembahasan merupakan refleksi dari apa yang telah terjadi selama penerapan tindakan.

Dari hasil refleksi setiap siklus, jika belum tercapai ketuntasan belajar minimum maka peneliti harus melanjutkan ke siklus berikutnya sampai terjadi ketuntasan belajar minimum. Sehingga ketuntasan belajar dengan materi keberanian siswa dalam melakukan aktivitas gerak di air tercapai baik secara individu maupun klasikal.

Dalam penelitian ini Analisa dilakukan dengan mengelompokan data yang diperoleh melalui metode observasi dan ditabulasi kemudian diprosentasi setelah itu untuk ketuntasan belajar dihitung dengan menggunakan statistik sederhana.

Dalam penelitian ini untuk menentukan seorang siswa mengalami ketuntasan atau tidak didasarkan pada observasi pada ranah psikomotornya. Jika pada observasi siswa mampu melakukan 6 – 9 item psikomotor yang diamati maka dianggap siswa tersebut mengalami ketuntasan.

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan kegiatan penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh peneliti dengan judul “Upaya meningkatkan keberanian siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu

pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng.

Tabel 1. Deskripsi data awal hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
86 – 100	Baik Sekali	Tuntas	-	0,00%
71 – 85	Baik	Tuntas	2	4,76%
56 – 70	Cukup	Tuntas	13	35,71%
41 – 55	Kurang	Tidak Tuntas	19	45,24%
0 – 40	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	6	14,29%
<b>Jumlah</b>			<b>42</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang kurang dengan prosentase siswa yang tuntas 40,48% dan siswa yang belum tuntas 59,52%. Hal ini dibuktikan dengan rangkuman deskriptif data pada tabel 4.1 diatas, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016 sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa atau dengan jumlah siswa 42 orang belum menunjukkan hasil belajar yang baik dengan persentase (%) ketuntasan belajar 40,48% dengan jumlah 17 siswa, atau siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik pada rentang nilai 71 – 85 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 2 siswa (4,76%), siswa yang memperoleh nilai dalam kategori cukup pada rentang nilai 56 – 70 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 15 siswa (35,71%), sedangkan

siswa yang tidak tuntas sebanyak 25 orang dengan nilai persentase 59,52% atau masing-masing dalam rentang nilai 41 – 55 dalam kategori kurang sebanyak 19 siswa (45,24%) dan siswa pada rentang nilai 0 – 42 dalam kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa (14,29%) dan tidak ada siswa dalam kategori baik sekali dengan rentang nilai 86 – 100.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Mariorawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016, melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

Tabel 2 Deskripsi data akhir siklus I hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Mariorawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
86 – 100	Baik Sekali	Tuntas	3	7,14%
71 – 85	Baik	Tuntas	17	40,48%
56 – 70	Cukup	Tuntas	12	28,57%
41 – 55	Kurang	Tidak Tuntas	7	16,67%
0 – 40	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	3	7,14%
Jumlah			42	100%

Dari tabel 2 pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada

metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Berdasarkan pada siklus I, siswa menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup dengan prosentase siswa yang tuntas 76,19% dan siswa yang belum tuntas 23,81%. Atau berdasarkan pada tabel 4.3 di atas, rangkuman deskriptif data data belajar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016 sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukan hasil belajar yang baik dengan persentase (%) ketuntasan belajar 76,19% dengan jumlah 32 siswa, atau siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik sekali pada rentang nilai 86 – 100 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 3 siswa (7,14%), siswa memperoleh dalam kategori baik pada rentang nilai 71 – 85 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 17 siswa (49,48%), siswa yang memperoleh nilai dalam kategori cukup pada rentang nilai 56 – 70 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 12 siswa (28,57%), sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 10 orang dengan nilai persentase 23,81% atau masing-masing dalam rentang nilai 41 – 55 dalam kategori kurang sebanyak 7 siswa (16,67%) dan siswa pada rentang nilai 0 – 42 dalam kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa (7,14%). Atau dengan kata lain siswa yang tuntas sebanyak 32 orang dengan nilai ketuntasan 76,19% sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 11 orang dengan nilai tidak tuntas sebesar 23,81% dari 42 jumlah siswa.

Melalui rangkuman deskriptif data siklus I yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang cukup. Maka disusun sebuah tindakan siklus II untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016, melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

- a) Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
- b) Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu siswa masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

3) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.
- b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

c) **Tabel 3.** Deskripsi data akhir siklus II hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
86 – 100	Baik Sekali	Tuntas	7	16,67%
71 – 85	Baik	Tuntas	23	54,76%
56 – 70	Cukup	Tuntas	12	28,57%
41 – 55	Kurang	Tidak Tuntas	0	0,00%
0 – 40	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0,00%
Jumlah			40	100%

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Berdasarkan pada siklus II, siswa menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang baik dengan prosentase pada siklus I siswa yang tuntas 72,5% dan pada siklus ke II siswa yang tuntas sebesar 100 %. Hal ini dibuktikan dengan hasil berdasarkan pada tabel 4.4 di atas, rangkuman deskriptif data data belajar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016 diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil belajar yang baik dengan persentase (%) ketuntasan belajar 100% dengan jumlah 40 siswa, atau siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik sekali pada rentang

nilai 86 – 100 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 7 siswa (17,5%), siswa yang memperoleh nilai dalam kategori baik pada rentang nilai 71 – 85 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 23 siswa (57,5%), siswa yang memperoleh nilai dalam kategori cukup pada rentang nilai 56 – 70 dengan kriteria ketuntasan sebanyak 10 siswa (25%), sedangkan siswa tidak ada siswa dalam kategori yang tidak tuntas atau masing-masing dalam rentang nilai 41 – 55 dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%) dan siswa pada rentang nilai 0 – 40 dalam kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%).

Melalui rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang baik.

2).Kendala yang dihadapi guru/siswa:

- a.Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
- b. Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu siswa masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

3) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.
- b). Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.



Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan siswa:

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa meningkat dari 37,5% pada kondisi awal menjadi 72,5% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II. Perbandingan hasil belajar pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016.

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
86 – 100	Baik Sekali	0,0%	87,5	17,5%
71 – 85	Baik	5,0%	40,0%	57,5%
56 – 70	Cukup	32,5%	25,0%	25,0%
41 – 55	Kurang	47,5%	17,5%	0,0%
0 – 40	Kurang Sekali	15,0%	10,0%	0,0%

- 2) Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan lompat jauh.
- 3) Berdasarkan pengamatan dari peneliti yang berkolaborasi dengan teman sejawat dapat disimpulkan bahwa tahap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016 berjalan baik. Dengan demikian tidak perlu mengadakan perbaikan dan perancangan ulang pada siklus berikutnya sebab secara klasikal telah tuntas.

## PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan permainan air sebagai strategi pembelajaran dalam tahap pengenalan renang 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 pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng tahun pelajaran 2015 / 2016, meningkat dari 37,5% pada kondisi awal menjadi 72,5% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100% pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa permainan menggunakan alat bantu pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan keberanian siswa.

Berdasar dari pembahasan diatas dapat dikatakan penerapan permainan dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dalam tahap pengenalan lompat jauh gaya jongkok bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran atletik.

Di SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng 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 khawatir 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 orang 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 gaya jongkok. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Oemar Hamalik (2002:12) 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.

Menyeliksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

## **KESIMPULAN**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng dilaksanakan dalam dua 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 pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 72,5% jumlah siswa yang tuntas adalah 29 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 100%, sedangkan siswa yang tuntas 40 siswa.

## **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.

Penelitian ini memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan media pengajaran dengan pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga,

hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Ia dapat menyalurkan kemampuannya tersebut dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Dengan diterapkannya model pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan

alat bantu pembelajaran ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri Kecamatan Marioriawa Kabupaten Soppeng, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Guru hendaknya memberikan alat bantu pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir, 1989. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan
- , 1982. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- , 2004 *Prosedur Penelitian, Sebuah Pendekwan Praktik*. Revisi V. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo, 2005. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: DEPDIKNAS, Dirjen Dikmen, Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Djumidar, 2007. *Belajar Berlatih Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- FX Sudarsono, 1999. *Prinsip-Prinsip Penelitian Tindakan*. Makalah untuk Penataran Dosen, Lembaga Penelitian IKIP Yogyakarta.
- Guthrie, 2008. Mark *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.
- Ihsan, Andi dan Hasmiyati, 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Lutan, Rusli Dan Suhrman, Adang, 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdinas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTA Setara D-III.
- Rusman, 2013. *Model-Model Pembelajaran, Mengembangkan Profesionalisme Guru, Seri Manajemen Sekolah Bermutu. Edisi Kedua* Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sagala, Syaiful, 2010. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sidik, Zafar, 2010. *Dikdik. Mengajar dan Melatih Atletik*, Bandung: Rosdakarya.
- Sudjana, Nana 2000. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar* . Bandung: PT Sinar Baru Algensindo



- Suherman, Adang, 2004. *Asesmen Belajar dan pendidikan Jasmani, Evaluasi Alternatif untuk Sekolah lanjutan Tingkat pertama*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suharjana, Fredericus, 2011. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Sukintaka, 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta: Depdikbud.
- Suryosubroto. B. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. 1992 *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja.
- Undang- Undang Nasional Republik Indonesia tahun 2005, tentang sistem Pendidikan Nasional.
- Uno. B. Hamzah, 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Wijanarko, Bambang, Soegito, dan Ismaryati, 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara DII.
- Wina Sanjaya. 2006. *Setrategi Pembelajaran Berorientasi Standartd Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Wiriaatmadja, Rohwati, 2009. *Metode penelitian Tindakan Kelas, Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia kerjasama dengan Rodiakarya Remaja.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.