

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MODEL BERMAIN TALI, SIMPAI, DAN BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1 WONOREJO KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFORT OF INCREASING LONG JUMP OF SQUAT STYLE LEARNING WITH ROPE, HOOP, AND HANGING BALL PLAYING MODE OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI 1 WONOREJO KARANGANYA DISTRICT KEBUMEN REGENCY ACADEMIC YEAR 2015/ 2016

Oleh : Subarkah
Email : subarkah@gmail.com
Prodi : PGSD Penjas

Abstrak

Permasalahan yang terjadi adalah rendahnya hasil pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V di SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Jawa Tengah Tahun Pelajaran 2015/ 2016. Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen yang berjumlah 17 siswa. Penelitian tindakan kelas ini setiap siklusnya adalah dua kali pertemuan dengan setiap pertemuan waktunya 2 x 35 menit. Instrumen yang digunakan berupa angket tanggapan siswa dan test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 41,17%, yaitu siswa tuntas 7 siswa (41,17%), tidak tuntas 10 siswa (58,83%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 47,06%, yaitu siswa tuntas 15 siswa (88,23%) tidak tuntas 2 siswa (11,77%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung yang dilakukan dalam 1 siklus dengan 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan hasil test unjuk kerja dan tanggapan siswa terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen.

Kata Kunci: *pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok, model, bermain*

Abstract

The problem that occurs is the low learning outcomes of long jump of squat style of fifth grade students of SD Negeri 1 Wonorejo Karanganyar District Kebumen Regency Central Java in academic year 2015/2016. This class action research aims to improve the learning of long jump of squat style with rope, hoop, and hanging ball playing mode of fifth grade students of SD Negeri 1 Wonorejo Karanganyar District Kebumen Regency. The subjects of this research were all fifth grade students at SDN 1 Wonorejo Karanganyar District Kebumen Regency of 17 students. This classroom action research in which each cycle consisted of two meetings was with each meeting time 2 x 35 minutes. The instrument used was by questionnaire of student responses and test of long jump squat style performance. The data were analysed by using descriptive analysis. The preliminary data of long jump squat style ability test show that students who achieve KKM are only 41.17%, the students that are completed are 7 students (41.17%), students that are not completed are 10 students (58.83%). In the cycle one, there is an increase of completeness of 47.06%, the students that are completed are 15 students (88.23%) and who are not completed are 2 students (11.77%). From these results it can be concluded that the action by rope, hoop, and hanging ball playing mode done in one cycle with 2 meetings is proven to improve the performance test and the students' responses of long jump of squat style of Fifth Grade Students in SD Negeri 1 Wonorejo Karanganyar District Kebumen Regency.

Keywords: *learning, squat style long jump, model, playing*

PENDAHULUAN

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam mata pelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar.

Beragam-macam materi pembelajaran penjasorkes di sekolah tidak semuanya menarik untuk dipelajari oleh siswa tingkat sekolah dasar. Materi pembelajaran atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa. Pembelajaran yang mengandung materi atletik terdapat pada materi permainan olahraga yang salah satunya diberikan untuk kelas V semester 1, dengan standar kompetensi 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dengan kompetensi dasar 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih pendekatan pembelajaran dan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan mendukung keberhasilan tujuan pembelajaran. Dengan penggunaan pendekatan pembelajaran dan media

pembelajaran yang tepat akan berpengaruh pada keaktifan dan antusiasme siswa, sehingga hasil belajar dapat ditingkatkan.

Kondisi nyata di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua cabang olahraga disukai oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan cenderung tradisional atau ceramah, model pendidikan dan pembelajaran masih berpusat pada guru, selain itu keterbatasan alat-alat olahraga juga ikut berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Kenyataan ini menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Dasar untuk lebih kreatif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi siswanya. Guru pendidikan Sekolah Dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya. Hal tersebut merupakan nilai tambah sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil survei dari peneliti yang bersamaan dengan kegiatan belajar mengajar di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, dalam hal ini peneliti merupakan guru Penjasorkes di sekolah tersebut. Diketahui bahwa pada dasarnya siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes hanya ingin melakukan kegiatan yang sifatnya menyenangkan, hal tersebut dapat dilihat dari tiap kali tatap muka pembelajaran penjasorkes, mereka sering kali menyampaikan keinginan untuk dapat melakukan aktifitas permainan. Pada siswa putra sering kali meminta untuk bermain sepak bola, sedangkan siswa putri lebih suka permainan tradisional. Jadi pada intinya para siswa menyukai pembelajaran yang menyenangkan atau bermain.

Data awal menunjukkan bahwa tanggapan siswa dan hasil pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2014/2015 tergolong masih rendah. Terbukti dari 17 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 6 perempuan baru 7 siswa (41,17%) yang tuntas melaksanakan test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang mencapai KKM yang ditetapkan, yaitu 75.

Keadaan seperti tersebut di atas jelas sangat merugikan siswa, karena hasil dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok belum dapat terpenuhi dari target yaitu ketuntasan siswa sebesar 75%. Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya nilai untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

1. Bagi siswa lompat jauh gaya jongkok kurang menyenangkan.
2. Guru belum mengemas pembelajaran dengan menarik sehingga para siswa kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.
3. Sarana dan prasarana penunjang dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai..
4. Pendekatan pembelajaran yang digunakan belum tepat.

Kondisi demikian apabila dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa, hal tersebut menunjukkan suatu permasalahan yang harus segera dicari jalan keluarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan yang dilaksanakan secara kolaboratif, yaitu tindakan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Wonorejo Kabupaten Kebumen. Tindakan tersebut adalah upaya meningkatkan

pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai, dan bola gantung pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Model bermain diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Alasan penggunaan model bermain dalam hal ini menggunakan tali, simpai dan bola gantung adalah untuk mengatasi rendahnya hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Dengan penggunaan model bermain ini diharapkan siswa dengan mudah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena keaktifan siswa akan dikembangkan dan siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran. Sehingga pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Desain penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1998 yang dikutip oleh Pardjono, dkk., (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi).

Dalam penyusunan siklus penelitian tindakan kelas ada 4 komponen yang semuanya saling terkait. Komponen-komponen tersebut, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus pertama mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat sebesar 75% dengan siklus tidak direncanakan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini

permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

Proses Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) menyusun rencana (*plan*), (2) melakukan tindakan (*act*), (3) mengadakan observasi (*observe*), (4) melakukan refleksi (*reflect*).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri I Wonorejo, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016, yang berjumlah 17 siswa, dengan perincian 10 siswa putra dan 7 siswa putri.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa, dan instrumen penilaian unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Angket tanggapan siswa bertujuan untuk menggali pendapat siswa

terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan, instrumen penilaian unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok digunakan untuk mencatat hasil tes unjuk kerja.

Pengisian angket pembelajaran diberikan oleh peneliti dan dilaksanakan pada akhir siklus. Angket dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa, yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Tabel 1. Instrumen Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Unsur yang dinilai	Gerakan yang diharapkan
Awalan	<ol style="list-style-type: none"> Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan dengan lutut agak ditekuk Pandangan ke arah depan Dimulai dari lari pelan hingga kecepatan maksimal.
Tumpuan	<ol style="list-style-type: none"> Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°). Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan menggunakan kaki terkuat. Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> Tangan diayun dari belakang ke depan Badan condong ke depan Kedua kaki rapat dengan lutut ditarik kedada (jongkok)
Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> Mendarat pada kedua ujung kaki Lutut ditekuk dan badan mengeper Berat badan ke depan

Keterangan penilaian :

Nilai 1 : Apabila tidak sesuai atau memenuhi salah satu gerakan yang diharapkan.

Nilai 2 : Apabila memenuhi 2 gerakan yang diharapkan.

Nilai 3 : Apabila memenuhi 3 gerakan yang diharapkan.

Teknik Analisis Data

Penilaian kriteria didasarkan pada perolehan nilai akhir. Untuk menentukan nilai akhir di gunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Indikator Keberhasilan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung akan meningkatkan tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mencapai 75%, serta memperoleh nilai rata-rata lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah. Ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar lebih dari 75% dari sebelum ada tindakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang ada pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V semester 1 tahun pelajaran 2014/2015, ke arah yang diharapkan untuk siswa kelas V semester 1 pada tahun pelajaran 2015/ 2016. Proses tindakan ini merupakan bagian dari proses pengayaan dan remedial menggunakan tindakan kelas melalui bentuk kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain. Model bermain yang diterapkan peneliti merupakan model bermain yang mengarah ke gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu menggunakan tali, simpai, dan bola gantung.

Secara singkat dijelaskan bahwa tindakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, pelaksanaannya dilakukan dengan praktik yang akan disamakan dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian siswa melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan alat bantu tali, simpai dan bola gantung yang mengarah ke materi lompat jauh gaya jongkok. Dengan menggunakan model bermain tali, simpai dan bola gantung, siswa secara otomatis akan tertarik untuk mencoba kegiatan lompat jauh gaya jongkok.

Proses tindakan dilaksanakan tanpa merencanakan siklus, dengan setiap siklus dua kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan setiap hari sabtu sesuai jadwal KBM kelas V, yang dimulai pada tanggal 19 September tahun 2015. Pelaksanaan pembelajaran diamati dan dicatat oleh kolaborator yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung, dan angket siswa diberikan setelah pembelajaran selesai.

Hasil menunjukkan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok, untuk penilaian siswa pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan sekolah baru 7 siswa, sehingga baru tercapai 41,17%. Kondisi awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berdasarkan hasil observasi angket siswa di SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen, menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1. Sikus 1 Pertemuan Pertama

a. Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pada siklus 1 pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari sabtu 19 September 2015 hasil pembelajaran akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Berikut pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dibagi menjadi tiga bagian yaitu, pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan

dengan berdo'a, presensi, kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dikehidupan nyata seperti melompat parit atau sungai.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau, yaitu dengan membagi siswa dua regu agar siswa aktif semua, regu satu ada 8 siswa dan regu dua ada 9 siswa dan setiap regu menentukan satu anak untuk menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Bangau dengan melompat menggunakan satu kaki berusaha menangkap katak yang berdiri mengelilinginya, dan katak berusaha menghindari dengan melompat. Bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

2) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung. Dengan cara bergantian melompat melewati tali, simpai dan berusaha meraih bola gantung terhadap semua siswa. Mereka terlihat sangat senang dengan penggunaan alat bantu tali, simpai dan bola gantung karena selain tidak berbahaya, mereka juga merasa tertantang untuk bisa melompati tali, melompat kedalam simpai yang di tata dan melompat meraih bola yang digantung. Mereka melakukan tugas tanpa ada yang mengeluh dan dapat melompat sesuai arahan.

3) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di

ayunkan kebawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdo'a, dan siswa di bubarkan.

b. Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa lompatannya bagus. Mereka sering mengulang gerak dasar lompat jauh karena dengan model bermain tali, simpai, dan bola gantung.

c. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan kenyataan pada saat proses pembelajaran berlangsung, maka pertemuan ini perlu dilanjutkan untuk melanjutkan siklus 1 pertemuan kedua. Rekomendasi yang di sepakati bahwa model bermain jumlahnya perlu diperbanyak.

2. Siklus 1 Pertemuan Kedua

Pada siklus I pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 26 september 2015, hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah proses pembelajaran selesai. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi proses pembelajaran siswa berupa angket tanggapan siswa dan penilaian unjuk kerja terhadap siswa.

a. Pengamatan saat proses kegiatan berlangsung

Pengamatan pada saat proses kegiatan berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya sebagai berikut :

1) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah bel masuk siswa dibariskan menjadi 3 bersaf, kemudian dilanjutkan dengan berdo'a, presensi dan memberikan apersepsi gambaran tentang lompat jauh dalam

Upaya Meningkatkan Pembelajaran....(Subarkah)

kehidupan nyata seperti saat kita sedang jalan di depan ada kubangan air maka kita harus melompat agar kita tidak kotor.

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan melakukan permainan katak dan bangau yaitu siswa dibagi menjadi beberapa regu, satu anak dari masing-masing regu menjadi bangau dan yang lainnya menjadi katak. Mula-mula bangau berdiri di lapangan, jalan-jalan dan akhirnya diam berdiri pada satu kaki. Katak berlompatan datang mengelilingi bangau dan membentuk lingkaran. Bangau berusaha menangkap katak dengan melompat satu kaki dan katak berusaha menghindari dengan melompat dua kaki, bila seekor katak tertangkap maka katak berubah menjadi bangau dan membantu menangkap katak yang lain. Permainan berakhir bila semua katak telah berubah menjadi bangau.

2) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model bermain yaitu menggunakan tali, simpai dan bola gantung. Dengan melompat melewati tali agar lompatan membentuk sudut 45 derajat, kemudian dilanjutkan dengan melompat kedalam simpai yang ditata dengan jarak agak jauh, sehingga siswa terangsang untuk melakukan kemampuan maksimalnya, kemudian para siswa berusaha melompat meraih bola gantung agar siswa terangsang untuk menguasai gaya jongkok. Mereka terlihat sangat senang melakukan kegiatan ini, seluruh siswa melakukan lompatan secara bergantian dan terus menerus.

Diakhir Pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja dengan hasil pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

Nilai Tertinggi	91,67
Nilai Terendah	66,67
Rata-Rata	79,93
Jumlah Siswa Tuntas	15
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2
Persentase Jumlah Siswa Tuntas	88,23%
Persentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	11,77%

Mengacu pada tabel 2 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat di atas KKM 75 sebanyak 15 siswa (88,23%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (11,77%).

Tabel 3. Hasil Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator

Nilai Tertinggi	91,67
Nilai Terendah	66,67
Rata-Rata	80,42
Jumlah Siswa Tuntas	15
Jumlah Siswa Belum Tuntas	2
Persentase Jumlah Siswa Tuntas	88,23%
Persentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	11,77%

Mengacu pada tabel 3 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok di atas KKM 75 sebanyak 15 siswa (88,23%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (11,77%).

3) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan dengan jalan di tempat membentuk formasi lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan posisi badan membungkuk. Setelah itu dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu di ayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Siswa dikumpulkan, dibariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan

penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa dibubarkan.

b. Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka sering mengulang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Setelah masuk ke dalam kelas mereka diberi angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran yang baru saja mereka laksanakan.

1) Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi proses terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Penilaian unjuk kerja untuk lompat jauh gaya jongkok oleh peneliti digunakan untuk menentukan kelanjutan siklus karena data dari kolaborator hanya sebagai pembandingan, jika selisih hasil tidak mencolok maka data dianggap sama. Hasil penilaian unjuk kerja pada pertemuan kedua dilaksanakan tanggal 26 September 2015, bahwa nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok di atas KKM 75 sebanyak 15 siswa (88,23%) dan siswa yang mendapat nilai di bawah KKM sebanyak 2 siswa (11,77%)

Peneliti dan kolaborator mengadakan refleksi terhadap pembelajaran yang telah berlangsung. Memperhatikan hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung, diantaranya nilai tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok yang telah melebihi target 80% dan kenaikan terhadap hasil angket tanggapan siswa, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung sudah berhasil.

Pembahasan

Pendekatan pembelajaran melalui penggunaan dan model bermain perlu ditumbuh kembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa. Sehingga kurangnya sarana dan prasarana yang tersedia

di sekolah dapat teratasi, dan bukan lagi alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk tidak memberikan pembelajaran secara maksimal kepada anak didik. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 41,17%, yaitu siswa tuntas 7 siswa (41,17%), tidak tuntas 10 siswa (58,83%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 47,06%, yaitu siswa tuntas 15 siswa (88,23%) tidak tuntas 2 siswa (11,77%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung yang dilakukan dalam 1 siklus dengan 2 kali pertemuan terbukti mampu meningkatkan test unjuk kerja dan tanggapan siswa lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen

Siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM disebabkan karena siswa tersebut kurang menguasai tehnik yang diberikan dalam melaksanakan lompat jauh gaya jongkok. Mereka hanya senang bermain tanpa mengikuti makna dari penggunaan modifikasi alat bantu tersebut, yaitu sebanyak 2 siswa atau 11,77% belum tuntas pada siklus pertama.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan modifikasi alat bantu tali, simpai dan bola gantung dilakukan dalam 1 siklus dengan keseluruhan 2 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD

Negeri 1 Wonorejo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti yang dibandingkan dengan kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Menurut data hasil penelitian di atas pada pembelajaran penjas dengan kompetensi dasar lompat jauh gaya jongkok sebelum melakukan tindakan dan sesudah melakukan tindakan ternyata siswa mengalami peningkatan nilai belajar tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok.

Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 41,17%, yaitu siswa tuntas 7 siswa (41,17%), tidak tuntas 10 siswa (58,83%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 47,06%, yaitu siswa tuntas 15 siswa (88,23%) tidak tuntas 2 siswa (11,77%). Peningkatan tersebut juga diikuti dengan peningkatan tanggapan siswa terhadap pembelajaran, dan peningkatan hasil observasi keterampilan dalam proses pembelajaran oleh kolaborator.

Saran

Setelah penelitian ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu :

1. Bagi sekolah

Hendaknya menyediakan fasilitas, sarana prasarana dan media belajar yang menunjang pengajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi guru

Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan model bermain tali, simpai dan bola gantung untuk mengatasi kebosanan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok.

3. Bagi siswa

Siswa hendaknya belajar menggunakan model bermain yang mengarah ke materi pembelajaran, sehingga akan terbiasa dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

4. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor atau pendekatan lain sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Pardjono. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.