

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam arti bahwa pendidikan jasmani secara bersama-sama bersinergi dengan bidang mata pelajaran lainnya misalnya Matematika, Bahasa Indonesia, Sejarah, Biologi dan lainnya, yang akan bermuara pada tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang sehat jasmani dan rohani. Sehingga selaras dengan motto “di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.”

Pendidikan jasmani memang tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, namun keduanya berbeda. Pendidikan jasmani lebih menekankan pada kebugaran, sedangkan pendidikan olahraga lebih mengarah pada prestasi olahraga. Namun keduanya merupakan hal yang saling berkaitan, sehingga mempunyai suatu nilai. Hal ini dapat diibaratkan sekeping mata uang logam. Jika salah satu sisi gambar uang logam tersebut tidak tampak, maka uang tersebut tidak mempunyai nilai yang berarti dan tidak diakui sebagai nilai mata uang. Begitupula pada pendidikan jasmani dan olahraga. Keduanya sama menggunakan aktivitas tubuh, namun dengan tujuan dan posisi yang berbeda. Aktivitas dalam pendidikan jasmani mengadopsi pola gerak dalam olahraga, sedangkan dalam olahraga juga ada unsur kesegaran atau kebugaran jasmani, jika unsur ini tidak ada maka jelas prestasi tidak akan tercapai, dan aktivitas olahraga tidak akan dapat dilakukan.

Sejak tahun 2013/2014, Indonesia mulai menerapkan kurikulum 2013 di sekolah untuk kelas 1,4,7 dan 10. Kurikulum 2013 adalah pengembangan dari kurikulum 2006 yang disusun mengacu pada tujuan pendidikan nasional dan berdasarkan evaluasi kurikulum sebelumnya dalam menjawab tantangan yang dihadapi bangsa di masa depan. Implementasi kurikulum 2013 ini akan dilakukan secara bertahap sampai diterapkan seluruh kelas di Indonesia pada tahun 2020. Implementasi kurikulum 2013 merupakan aktualisasi kurikulum dalam pembelajaran dan pembentukan kompetensi serta karakter peserta didik..

Pernyataan diatas mengandung pengertian bahwa olahraga merupakan aspek kegiatan yang harus dikembangkan dalam usaha pembinaan bangsa, sehingga olahraga di harapkan akan menjadi kebutuhan hidup bagi segenap bangsa Indonesia. Usaha pembinaan olahraga yang dimulai pada tingkat sekolah sangat tepat, karena sekolah merupakan tempat dimana anak didik dibimbing dan dilatih agar dapat memiliih mental fisik yang kuat, terampil, cekatan dan lincah.

Salah satu cabang olahraga yang di gemari di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah adalah cabang olahraga atletik. Di sekolah saat ini, atletik masih tetap menjadi kegiatan yang sering di berikan di sekolah kepada murid, sekolah menyesuaikan diri dengan keadaan dan pasilitas yang di miliki. Kegiatan semacam ini di kenal murah, mudah dan massal. Dalam kendisi apa pun sekolah bisa menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan salah satu cabang olahraga atletik. Tentu saja guru perlu memiliki kreativitas dan inisiatif agar murid dalam pembelajaran atletik ini tidak bosan. Guru harus mampumengemasnya dalam bentuk-bentuk yang menarik. Pendekatan

games-games atau modifikasi permainan menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang dapat guru kembangkan dalam pembelajaran SD.

Hingga saat ini, ada tiga gaya yang dikenal dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*tuck style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara. Gaya jongkok (*tuck style*) adalah gaya ketika badan diudara setelah kaki kiri bertumpu, maka kakikanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kakiseperti duduk atau jongkok. Gaya jongkok banyak diajarkan di SDN 476 Makaluakarena gaya tersebut paling mudah dilakukan. Untuk menguasai keterampilan gerak (lompat jauh gaya jongkok), murid dituntut untuk melakukan pengulangan-pengulangan atau latihan secara langsung dalam proses belajar suatu keterampilan gerak. Upaya meningkatkan prestasi lompat jauh perlu dilakukan dengan menggunakan media visual yang menampilkan gerakan lompat jauh secara utuh, bertahap, dapat diperlambat agar lebih mudah diamati, dan dapat diputar secara berulang-ulang. Media visual berupa rekaman dengan tampilan yang dapat diperlambat atau diputar ulang menjadikan murid mudah mengamati detail teknik lompat jauh.

Olahraga lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik, yang diajarkan di sekolah dasar. Dalam lompat jauh ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu awalan, tumpuan/tolakan dan melayang serta mendarat. Lompat jauh merupakan salah satu jenis perlombaan yang mempunyai tujuan yaitu untuk mencapai satu jarak horizontal yang maksimal.

Kemampuan murid dalam atletik terlihat dari kelincahan, kelenturan, gaya, dan teknik lompat jauh yang diterapkan. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu

pengetahuan, afektif (sikap dan perilaku), dan psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran). Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah pengamatan, tes tulis, tes unjuk gerak. Hasil belajar lompat jauh menurut Kemendikbud (2013, p.142) diukur pada (1) aspek pengetahuan, (2) aspek keterampilan atau unjuk kerja, dan (3) aspek perilaku.

Hasil observasi awal terhadap murid kelas V SDN 476 Makalua menunjukkan bahwa dalam pembelajaran Lompat jauh murid hanya diberikan kesempatan oleh guru untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian, tanpa adanya variasi dan inovasi model pembelajaran yang baru. Kondisi ini tentunya membuat murid kurang dapat mengembangkan kemampuannya dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara optimal. Murid juga kurang percaya diri dan kurang berani dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Meskipun guru sudah berusaha untuk mengaktifkan murid selama proses pembelajaran namun tanpa motivasi murid masih kurang untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini berdampak terhadap hasil belajar murid yakni masih banyak murid yang tidak mencapai KKM 75. Dari 15 murid hanya 27% (4murid) yang mempunyai rata – rata nilai mencapai KKM. Sementara yang tidak tuntas sebanyak 73 % (11murid)

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran pendidikan jasman murid SDN 476 Makalua diperoleh data bahwa kemampuan murid dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah kebawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung murid gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

1. Awalan : Larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek
2. Menolak : Pada saat menolak kaki tidak diatas papan tolakan, tolakannya dibelakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki.
3. Mendarat :Kaki lurus tidak ditekuk dan jatuhnya berat badan kebelakang masih tampak beberapa murid yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar murid mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis mencoba untuk melakukan penelitian tindakan yakni dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar murid. Dengan alat bantu ini diharapkan murid lebih aktif dan termotivasi untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.

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 didapat, dan dapat menarik perhatian murid serta memacu murid untuk bergerak. Dalam hal ini, peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk

susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh. Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah didapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik murid sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan murid dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.

Penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus ini, dilakukan pada murid kelas V SDN 476 Makalua. Dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SD diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Dengan pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasa bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat dan loncat secara bervariasi. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis inginkan.

Berdasarkan permasalahan diharapkan guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada murid SDN 476 Makalua dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu”. Permasalahan ini peneliti temukan

ketika observasi di SDN 476 Makalua yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, cara yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Maka rumusan masalahnya yaitu : “ bagaimana cara meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid SDN 476 Makalua.

1.3.Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis pada penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid SDN 476 Makalua.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoristis

- a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian- penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
- c. Menambah ppengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

- d. Sebagai sumbangan pengembangan bagi ilmu keolahragaan sesuai dengan hasil penelitian.
- e. Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah selanjutnya.

1.4.2 Secara praktis

a. Bagi pihak sekolah

- 1) Dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas murid dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.
- 2) Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami model - model latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

b. Bagi penulis

Menambah wawasan bagi penulis tentang pembelajaran dengan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid SDN 476 Makalua.

c. Bagi murid

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif murid dalam mengikuti pembelajaran penjas serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Dapat meningkatkan kemampuan gerak lompat jauh gaya jongkok serta mendukung pencapaian gerak lompat jauh gaya jongkok.

d. Bagi guru

- 1) Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran.
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara professional.

1.5 Batasan Masalah

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan dan penelitianpun fokus terhadap permasalahan, maka penulis melakukan batasa masalah. Batasan masalah tersebut yaitu : Peningkatan tekhnik lompat jauh gaya jongkok pada Murid SDN 476 Makalua.

1.6 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lompat jauh sebagai berikut

1. Kemampuan gerak dasar lompat jauh murid masih rendah sehingga belum dapat melakukan awalan, tolakan, dan pendaratan dengan baik.
2. Murid SDN 476 Makalua kurang aktif dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Pembelajaran

a. Pembelajaran Umum

Pembelajaran umum merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar-mengajar. Dalam bidang pendidikan istilah belajar-mengajar lebih populer dengan istilah pembelajaran. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar-mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Menurut Dimitri Mujiono (2014:29) pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu. Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Menurut Gredler (2011:3) mengatakan bahwa belajar adalah proses aktivitas pengembangan pengetahuan, keterampilan atau sikap sebagai interaksi seseorang dengan informasi dan lingkungannya. Gredler juga menekankan pengaruh lingkungan yang sangat kuat dalam proses belajar, studi belajar bukanlah sekedar latihan akademik, ia adalah aspek penting baik bagi individu maupun masyarakat. Belajar juga merupakan basis untuk kemajuan masyarakat dimasa depan.

Sedangkan menurut Raehang (2014:150) pembelajaran pada dasarnya merupakan upaya untuk mengarahkan anak didik kedalam proses belajar sehingga mereka dapat memperoleh tujuan belajar sesuai dengan apa yang diharapkan. Pembelajaran hendaknya memperhatikan kondisi individu anak karena merekalah yang akan belajar. Anak didik merupakan individu yang berbeda satu sama lain, memiliki keunikan masing-masing yang tidak sama dengan orang lain. Oleh karena itu pembelajaran hendaknya memperhatikan perbedaan-perbedaan individual anak tersebut, sehingga pembelajaran benar-benar dapat merubah kondisi anak dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak paham menjadi paham serta dari yang berperilaku kurang baik menjadi baik.

Proses pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat murid belajar, sehingga situasi tersebut merupakan peristiwa belajar (*event of learning*) yaitu usaha untuk terjadinya perubahan tingkah laku dari murid. Perubahan tingkah laku dapat terjadi karena adanya interaksi antara murid dengan lingkungannya. Selanjutnya menjelaskan bahwa terjadinya perubahan tingkah laku tergantung pada dua faktor, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam yang mempengaruhi belajar murid adalah keadaan/kondisi jasmani dan rohani murid. Termasuk faktor jasmani/aspek fisiologis seperti tonus (tegangan otot), kebugaran tubuh murid, faktor rohani/faktor psikologis seperti motivasi, tingkat kecerdasan, bakat dan sikap murid. Faktor dari luar yang mempengaruhi belajar murid meliputi faktor sosial dan non sosial, termasuk faktor sosial seperti guru dan teman-

teman sekolah, factor non sosial, seperti gedung sekolah, letak geografis sekolah, lingkungan keluarga, cuaca dan waktu belajar yang digunakan.

Pembelajaran efektif juga akan melatih dan menanamkan sikap demokratis bagi murid. Pembelajaran efektif juga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga memberikan kreatifitas murid untuk mampu belajar dengan potensi yang sudah mereka miliki yaitu dengan memberikan kebebasan dalam melaksanakan pembelajaran dengan cara belajarnya sendiri. Di dalam menempuh dan mewujudkan tujuan pembelajaran yang efektif maka perlu dilakukan sebuah cara agar proses pembelajaran yang di inginkan tercapai yaitu dengan cara belajar efektif. Untuk meningkatkan cara belajar yang efektif perlu adanya bimbingan dari guru.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan lingkungan belajar.

b. Pembelajaran Gerak

Jalan, lari, lompat dan lempar adalah bentukkegiatan yang tidak ternilai artinya bagi manusia.Semua gerakan ini termasuk dalam atletik, bakhangerakan tersebut merupakan esensi dari semuacabang olahraga.Tentu saja, penguasaan teknikdalam jalan, lari, lompat, dan lempar pada waktu itumasih sangat sederhana.Demikian pula keadaan alat-alat dan fasilitas yang dipakai.Keadaan ini, tentusangat berbeda dengan perkembangan atletik modernyang dikelola dengan memanfaatkan ilmu danteknologi.

Role playing atau bermain peran adalah sejenis permainan gerak yang didalamnya ada tujuan, aturan dan sekaligus melibatkan unsur senang. Dalam role playing murid dikondisikan pada situasi tertentu di luar kelas, meskipun saat itu pembelajaran terjadi di dalam kelas. Selain itu, role playing sering kali dimaksudkan sebagai suatu bentuk aktivitas dimana pembelajar membayangkan dirinya seolah-olah berada di luar kelas dan memainkan peran orang lain.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak merupakan suatu proses melatih peserta didik untuk melakukan gerak-gerakan yang terampil yang meliputi tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

2.1.2 Pengertian 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. Purnomo dan Dapan, (2013:89) Lompat Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Wiarto, (2013:78).

Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerakan lompat jauh memperpadukan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan ketepatan. (Aminudin, 2010: 17). Untuk melakukan keterampilan lompat jauh dibutuhkan koordinasi yang baik. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Latihan koordinasi dapat dikembangkan pada usia dini antara umur 8 – 13 tahun karena di usia ini anak mempunyai karakteristik, yaitu memiliki kecepatan belajar yang luar biasa.

Dari beberapa definisi yang telah di kemukakan dapat di simpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang di dahului dengan lari awalan kemudian di teruskan dengan menolak pada papan tumpuan, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu di tekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

2.1.3 Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang atletik. Tehnik lompat jauh dapat di bagi menjadi empat tahap yaitu : awalan, menumpu, melayang dan mendarat. Sedangkan gaya dalam lompat jauh ada tiga yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

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

a. Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yan tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

b. Tumpuan / Tolakan

Tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu dengan meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang di lakukan secara cepat. Menolak pada balok lompatan hendaknya di lakukan dengan tumpuan kaki yang terkuat. Perhatikan saat menolak, ujung kaki jangan sampai melebihi batas balok tumpuan.

Menurut Pendapat Dadang Haryono dan Giri Verianti (2010:20) tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan melompat dapat di rencanakan 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 menguba kecepatan. Kaki diayunkan dan di gerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan sedikit di depan titik tumpuan, gerakan tangan membantu menambah ketinggian.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak :



Gambar 2.1. Ilustrasi tumpuan lompat jauh gaya jongkok
Sumber : Wiradihardja S , (2016 : 96)

c. Melayang di udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan kearah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin cepat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan

mendapatkan perpaduan yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan.

Gerakan melayang di udara adalah gerakan yang dilakukan dalam olahraga lompat jauh setelah melakukan gerakan tumpuan dan tolakan. 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.

Menurut Jarver (2013 : 26) Sesuai dengan perkembangannya gerak dasar dalam lompat jauh ada empat yaitu : awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat, dari ke empat tahapan gerak dasar lompat jauh pada tahap tolakan lah yang paling sering terjadi kesalahan. Pada pembelajaran lompat jauh tahap tolakan dianggap sangat penting karna jarak lompatan pada lompat jauh ditentukan pada tahap ini. Tahap take off merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam lompat jauh.

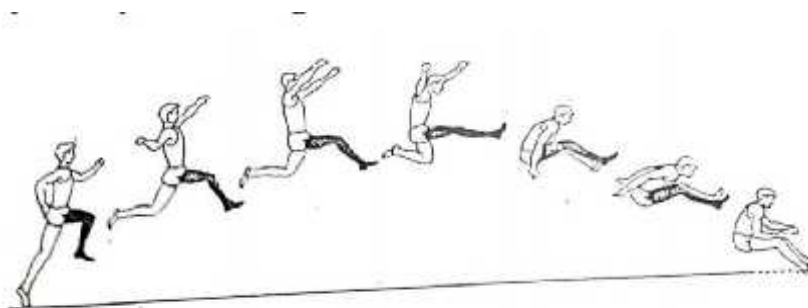
Menurut Dikdik (2010:66) ada beberapa gaya yang umum di gunakan dalam cabang lompat jauh yaitu:

- a. Awalan, Guna awalan atau ancang – untuk mendapat kecepatan yang setinggisebelum mencapai balok tolakan,

- b. Tolakan merupakan peralihan dari lari ke lompat yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki ke atas
- c. Melayang di Udara Sesudah bertolak, tariklah kaki bebas kebawah dan kebelakang, pada saat yang sama, tariklah kaki yang bertolak kedepan dan ke atas.
- d. Mendarat dengan menarik lengan dan tubuh kedepan-bawah dan kebelakang. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh pasir. Kemudian bila kakitelah mendarat di pasir, duduklah atas kedua kaki.

Menurut Purnomo dan Dapan (2013: 92), gaya jongkok bila dilihat dari tehnik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun bebas di ayunkan jauh kedepan dan pelemat megambil satu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan pada saat berada di udara (melayang) sebagai berikut :



Gambar 2.2. Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan, (2013 : 92)

- d. Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada saat mendarat, pelompat harus berusaha menjukurkan kedua kakinya kedepan dengan titik kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat tersebut kita terasa akan jatuh kebelakang. Untuk mencegahnya diusahakan titik berat badan di bawa kedepan dengan jalan membungkukkan badan hingga dada dan lutut hampir rapat dibantu oleh uluran tangan kedepan. Pada saat mendarat lutut di bengkokkan sehingga memungkinkan satu momentum membawa titik berat badan kedepan. Pendaratan dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.

Dengan memperhatikan beberapa penjelasan di atas yang terdiri dari empat tahap dalam lompat jauh, ada beberapa komponen yang sangat mempengaruhi tercapainya prestasi yang maksimal dari seorang pelompat jauh yaitu kecepatan dan kekuatan dalam melakukan lari awalan atau yang bisa juga disebut dengan daya ledak kearah horizontal yang disertai dengan kecepatan dan kekuatan pada saat melakukan tolakan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Menurut Dikdik (2010:66) Mendarat harus sedemikian rupa sehingga kaki yang diancangkan kedepan tidak menyebabkan bahwa pelompat akan mendarat dengan pantatnya. Tariklah lengan dan tubuh kedepan-bawah dankebelakang.Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikitseaat sebelum menyentuh pasir.Kemudian bila kakitelah mendarat di pasir, duduklah atas

kedua kaki. Berikut ini disajikan gambar ilustrasi pendaratan gaya dalam lompat jauh gaya jongkok :



Gambar 2.3 Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok
 Sumber (<https://wallpaperhd99.blogspot.com/2013/11/ompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>).

Ada beberapa peraturan yang harus di penuhi dalam penyelenggaraan lompat jauh yaitu:

1. Lintasan awalan lompat jauh lebar minimal 1,22 m dan panjang 45 m
2. Panjang papan tolakan 1,22 m, lebar 20 cm, dan tebal 10 cm.
3. Pada sisi dekat dengan tempat menolak harus di letakkan papan plastisin untuk mengetahui apabila kaki penolak melakukan kesalahan. Papan tolakan harus berwarna putih dan datar dengan tanah, minimal harus di tanam sejauh 1 meter dari tepi depan bak pasir pendaratan.
4. Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 meter dan panjangnya minimal 10 meter.
5. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus datar dengan sisi atas papan tolakan.
6. Apabila peserta lomba lebih dari 8 orang, setiap peserta hanya di perbolehkan melompat 3 kali lompatan. 8 pelompat dengan lompatan

terbaik dapat melompat tiga kali lagi untuk menentukan pemenangnya. Apabila peserta hanya 8 orang atau kurang semua peserta melompat 6 kali.

Berikut ini di sajikan ilustrasi tehnik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok :



Gambar .2.4 Ilustrasi gerakan keseluruhan lompat jauh gaya jongkok
Sumber :Wiradihardja S, (2016 : 98)

2.1.4 Media pembelajaran

Kegunaan media dalam pembelajaran sangat diperlukan, sebab media pembelajaran mempunyai peranan yang sangat besar dan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan yang diinginkan. Tahap berikutnya penulis mencoba memasukkan unsur bermain dengan memakai media "kardus". Media kardus adalah upaya mediasi yang membuat murid siswi senang akan melewati rintangan sederhana sambil bermain dengan melakukan gerakan tehnik-tehnik dasar seperti gerakan awalan, tolakan, melayang diudara dan saat mendarat. Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, meantang dan menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan seseorang dan berkelompok.

Dalam permainan lompat kardus ini, murid memiliki cara permainan sebagai berikut:

1. Murid berbaris 5
2. Potongan kardus diatur dengan jarak yang disesuaikan.
3. Anak melompat dari kardus yang satu kardus ke kardus yang lain.
4. Murid yang baris pertama melakukan lompatan yang pertama
5. Murid yang sudah mempraktikkan mengisi barisan yang paling belakang.
6. Dilanjutkan barisan yang ke dua sampai semua mendapatkan kesempatan

Permainan lompat kardus dimaksudkan dapat memberikan kekuatan tolakan dan ketepatan tolakan pada murid saat melakukan lompat jauh.

Kegunaan media dalam proses belajar mengajar diantaranya adalah:

1. Memperjelas penyajian pesan supaya tidak terlalu verbalitas dalam bentuk kata-kata atau lisan.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera.
3. 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.
4. Dengan latar belakan dan pengalaman yang berbeda diantara peserta didik sementara kurikulum dan materi pelajaran ditentukan sama untuk semua peserta didik. Hal ini dapat diatasi dengan media pendidikan yaitu

dengan memberikan perangsang yang sama, mempersamakan pengalaman menimbulkan persepsi yang sama.

2.2 Penelitian Yang Relevan

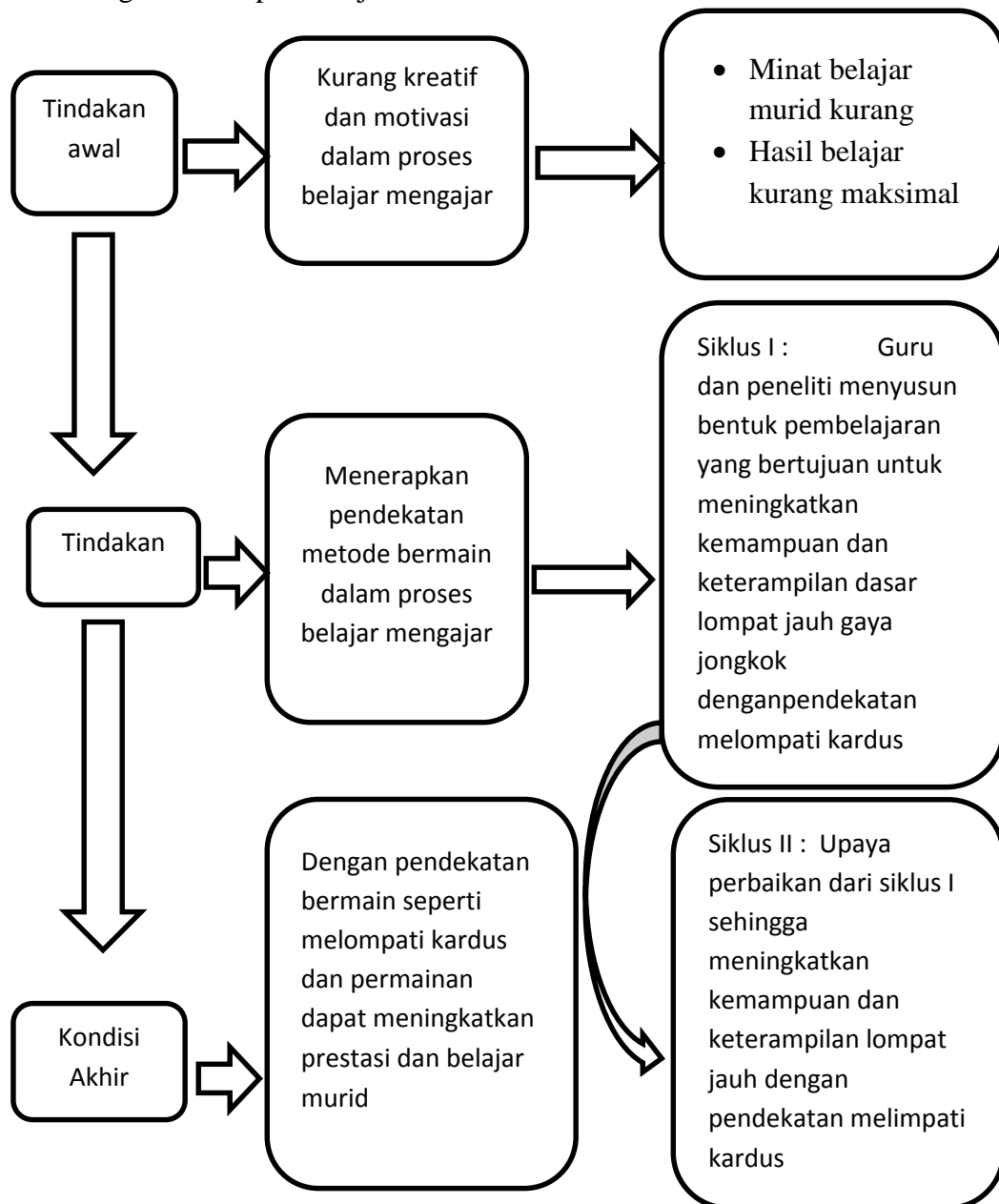
Penelitian yang relevan dilakukan oleh Muchlis (2012) dalam penelitian tindakan kelas *journal of physical Education, sport, health, and recreations* yang dengan judul “ Upaya peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pembelajaran “ menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil belajar siklus I di peroleh 53,2% murid tuntas dan mengalami peningkatan pada siklus II di peroleh 78,1 % murid tuntas.

2.3 Kerangka Konseptual

Pendidikan jasmani yang diberikan disekolah, dari TK sampai perguruan tinggi, bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat dengan berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih juga meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak serta meningkatkan prestasi olahraga.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan murid dalam proses pembelajaran. Murid di arakan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran. Khususnya dalam pembelajaran praktik gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Murid kurang mampu menganalisis gerakan yang telah di ajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh

kurang dapat ditangkap oleh murid secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi murid, murid diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dalam menyelesaikan masalahnya yang sesuai dengan materi pembelajaran.



Gambar 2.5. Gambar kerangka konseptual

2.4 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :Menggunakan media kardus dapat meningkatkan hasil belajar murid kelas V SDN 476 Makalua

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Haviz (2014:2), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelas untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. PTK yang dikaitkan dengan pengelolaan kelas dilakukan dalam rangka meningkatkan kegiatan pembelajaran, meningkatkan partisipasi murid dalam belajar menerapkan pendekatan belajar mengajar inovatif dan mengikutsertakan pihak ketiga dalam proses pembelajaran.

Menurut Menurut Suharsimi (2013:13) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kejadian yang sengaja di lakukan dan terjadi di kelas, pembelajaran dengan cara pengamatan tersebut dan menemukan solusi yang tidak jauh dari kondisi kelas yang akan di teliti ada juga beberapa karakteristik dari penelitian tindakan kelas. Langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan di evakuasi dengan baik.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah Murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu yang berjumlah 15 Murid, Terdiri dari 8 murid Putri dan 7 murid putra.

3.3 Lokasi dan Waktu penelitian

3.3.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu.

3.3.2 Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas akan di lakukan pada bulan Februari sampai Maret 2020.

3.4 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Data tentang lompat jauh diperoleh dari murid.
2. Data tentang proses pembelajaran lompat jauh diperoleh dari kejadian – kejadian dalam pelaksanaan pembelajaran
3. Data tentang kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari kolaborator dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran
4. Guru sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan alat bantu pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SDN 476 Makalua tahun pelajaran 2019/2020.

3.5 Proses Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan dengan empat tahap sebagai berikut:.

1. Menyusun rencana penelitian
 - a. Penelitian menentukan bentuk bermain yang akan dilaksanakan
 - b. Penelitian membentuk perencanaan pembelajaran
 - c. Penelitian membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan
 - d. Penelitian membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.
2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Tindakan yang dilakukan pada siklus I yaitu murid diberi materi pembelajaran lompat jauh yang di kemas dengan berbagai bentuk permainan, dengan sebagai media pembelajaran. dengan melompat dan meloncat melewati kardus yang ditelah diatur .Siklus pertama dilakukan dua kali pertemuan. Tindakan yang dilakukan pada siklus II yaitu murid diberi materi pembelajaran lompat jauh yang di kemas dengan berbagai bentuk permainan, dengan sebagai media pembelajaran. dengan melompat dan meloncat melewati 2 kardus yang ditelah diatur .Siklus kedua dilakukan dua kali pertemuan.

Setiap selesai pertemuan diadakan evaluasi atau refleksi bersama kolaborator setelah memperoleh hasil tindakan pada siklus pertama.

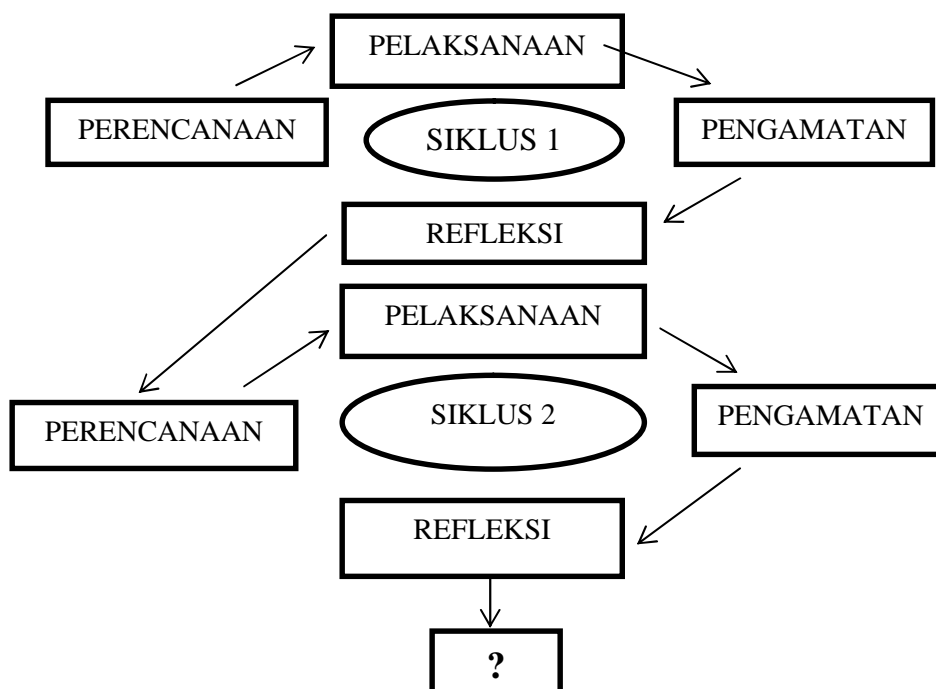
3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan Sampai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh penelitian dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Dasar. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

4. Refleksi

Pada tahap ini data-data diperoleh dengan observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran di catat, dikumpulkan dan di analisis dengan kolaborator. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya.

Adapun keempat tahap PTK tersebut adalah Sebagai berikut:



Gambar 3.1. perencanaan siklus PTK
(Suharsimi Arikunto, 2013:17)

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam Penelitian tindakan kelas ini, instrument yang digunakan ialah:

1. Aspek psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan tes praktek yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan murid dalam pembelajaran tolakan dalam lompat jauh. Nilai tes di kategorikan pada table berikut:

Tabel 3.1 Indikator penilaian aspek psikomotor

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1.awalan	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak Mampu mempraktekan teknik dasar.
2.tolakan				
3.melayang				
4.mendarat				

Keterangan skor masing-masing kriteria

Sangat Baik (SB) : 4

Baik (B) : 3

Cukup (C) : 2

Kurang (K) : 1

2. Aspek afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang di gunakan adalah check list.

Check list adalah suatu daftar yang berisi nama-nama subyek dan faktor-faktor yang hendak di selidiki

3. Aspek kognitif

Untuk menilai aspek kognitif murid, peneliti menggunakan ujian tes pilihan ganda dengan soal yang berjumlah 10 soal.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan mendokumentasikan. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatan dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang di amati antara lain suasana kelas, lompat jauh dan koordinasi berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Wawancara dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai dengan bertanya pada anan-anak tentang permainan yang baru saja dilakukan, pertanyaannya meliputi lelah tidak lelah, senang tidak senang, diulang tidak diulang, jawaban dari anak-anak cukup dengan tujuk jari dan dihitung. Saat

kegiatan pendahuluan, Kegiatan inti, Penenangan, dan dokumen yang berupa rencana pelaksanaan pembelajaran.

3.8 Teknik Analisis Data

Tahapan selanjutnya setelah melakukan pengumpulan data berdasarkan instrument yang digunakan dalam PTK ini .Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis kuantitatif menggunakan perhitungan statistika sederhana.

Kegiatan guru dilihat dari data hasil observasi aktifitas murid selama proses pembelajaran dan saran dari observer untuk refleksi perbaikan proses pembelajaran pada siklus berikutnya. Hasil refleksi dari setiap observasi di bandingkan dan dianalisis untuk setiap tindakan, kemudian dideskripsikan.

Pengolahan skor hasil belajar murid pada penelitian ini diukur pada domain:

a. Aspek psikomotor

Penilaian terhadap kualitas keterampilan gerak murid dengan rentang nilai antara 1 sampai 4. Untuk mengetahui nilai yang di peroleh dari aspek psikomotor, dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang di peroleh} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

b. Aspek apektif

Penilaian terhadap sikap afektif murid dengan rentang nilai yang di peroleh dari aspek 1 sampai 4. Untuk mengetahui nilai yang di peroleh dari aspek psikomotor dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang di peroleh} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

c. Aspek kognitif

Murid menjawab soal yang berbentuk tes lisan tentang materi yang sudah di berikan oleh peneliti, hasilnya dapat di rumuskan berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang di peroleh} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

d. Nilai akhir hasil belajar tolakan lompat jauh

Nilai akhir pembelajaran tolakan dalam lompat jauh dengan menggunakan media kardus di peroleh menjumlahkan dari nilai ketiga aspek dengan menggunakan rumus :

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai afektif} + \text{Nilai kognitif}}{3}$$

3.9 Indikator Keberhasilan

Peserta didik dikatakan memiliki peningkatan hasil belajar apabila memenuhi indikator keberhasilan 80% murid dapat melakukan lompat jauh dengan teknik awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan dengan benar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang gambaran data penelitian secara umum yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel rangkuman. Dalam hal ini akan diuraikan hasil penelitian yang akan dilanjutkan pembahasan dari hasil tersebut. Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua siklus penelitian. Hasil kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Data awalkemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data awal penelitian. Untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Adapun deskripsi data yang diambil adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkokpada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

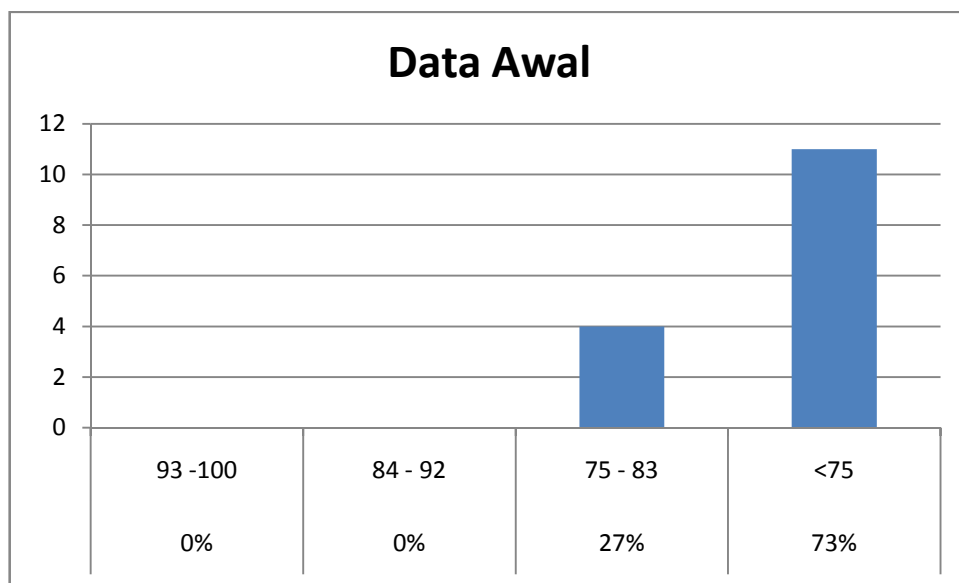
Kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkokpada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. sebelum diberikan tindakan denganmedia pembelajaran lompat kardus disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	4	27%
4	<75	Kurang	11	73%
		Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil observasi awal diatas sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa ada , 0 murid dalam kategori baik sekali, 0 murid yang termasuk dalam kategori baik, 4 murid dalam kategori cukup, dan 11 murid dalam kategori kurang, dan berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yaitu yang ditetapkan pada SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu yaitu (75%).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat diagram sebagai berikut :



Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase pada data awal

Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dengan media pembelajaran lompat kardus sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi.

4.1.2 Deskripsi siklus I

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus I kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

4.1.2.1 Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

1. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu dengan media pembelajaran lompat kardus.
2. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
3. Membuat tes penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan materi yang diajarkan dengan media pembelajaran lompat kardus.

4.1.2.2 Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus I berlangsung sebanyak dua pertemuan , dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus. Setiap pertemuan berlangsung 4 jam pelajaran (165 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 30 menit dan dilakukan dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus pada siklus I, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran murid, kesehatan kuku, dan rambut. 4)

Menegur murid yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi murid kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan jenis pembelajaran lompat kardus yang digunakan dalam pembelajaran.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 165 menit, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Guru memberi contoh kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Kemudian menginformasikan aturan dan cara melakukan dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus.

Murid berbaris 5, Kardus diatur 1 buah dengan jarak yang disesuaikan, kemudian berlari kemudian melompat dari kardus yang satu, murid yang baris pertama melakukan lompatan yang pertama, murid yang sudah mempraktikkan mengisi barisan yang paling belakang, Dilanjutkan barisan yang ke dua sampai semua mendapatkan kesempatan. Dilakukan secara berulang-ulang. Setelah guru memberi arahan dan motivasi kepada murid yang kurang bersungguh-sungguh serta ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran, guru menginstruksikan untuk melanjutkan pembelajaran.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah murid dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi

menyeluruh cara melakukan gerakan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada murid untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama murid serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

4.1.2.3 Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok disesuaikan dengan media pembelajaran lompat kardus yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjasokes dengan materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal masih ada murid yang kurang bersungguh- sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti masih kurang partisipasi dan perhatian murid dalam pembelajaran dimana murid masih kesulitan dalam melakukan gerakan, selain itu murid juga ragu-ragu dalam melakukan gerakan, disamping itu juga masih banyak murid yang memperhatikan aktivitas diluar yang mengganggu jalannya pembelajaran. Hal ini terlihat karena masih ada murid yang cenderung meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan masih ada yang bingung dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Pada kegiatan akhir, dimana murid masih kurang dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, hal ini terlihat karena murid masih kurang dalam mengangkat tangan ketika guru meminta murid yang bisa memperagakan secara singkat materi yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran. Setelah semua selesai, barulah murid terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan kepada murid yang berprestasi.

4.1.3 Hasil belajar pada siklus I

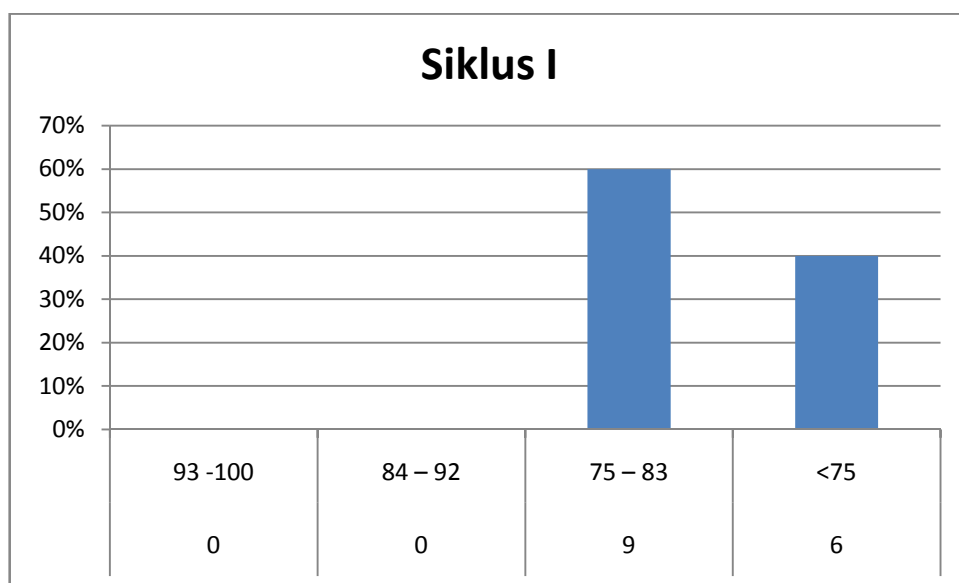
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada akhir pertemuan atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	9	60%
4	<75	Kurang	6	40%
		Jumlah	15	100%

Sumber : Data Hasil belajar siklus I

Berdasarkan tabel 4.2 tampak dari 15 subjek penelitian, terdapat 0 murid dalam kategori baik sekali, 0 murid dalam kategori baik, 9 murid dalam kategori cukup dan 6 murid dalam kategori kurang. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus I dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 15 subjek penelitian, terdapat 0% murid dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 0% murid, kategori cukup sebanyak 60% murid, kategori kurang sebanyak 40% murid.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi ketuntasan belajar murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	6	40%
75 – 100	Tuntas	9	60%
Jumlah		15	100%

Sumber : Analisis Data Hasil Belajar Murid Siklus I

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa dari 15 subjek penelitian terdapat 9 murid dengan persentase 60% sudah dalam kategori tuntas dan 6 murid dengan persentase 40% dalam kategori tidak tuntas pada siklus I.

Adapun penyebab murid tidak tuntas pada siklus I dikarenakan :

1. Masih ada murid yang asyik bermain dan tidak memperhatikan pelajaran.
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran, hanya sebagian murid yang terlihat aktif sedangkan murid yang lainnya terlihat pasif.
3. Pada saat proses pembelajaran masih ada murid yang asyik bermain tanpa mengikuti materi dan arahan guru.
4. Masih ada murid yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan.

4.1.3.1 Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, murid belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

- a. Perhatian murid dalam pembelajaran dimana murid masih kesulitan dalam melakukan gerakan.
- b. Dalam proses pembelajaran, murid masih kurang bersungguh- sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru.
- c. Murid masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

4.1.4 Deskripsi siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus dalam meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

4.1.4.1 Perencanaan

Perencanaan pada siklus kedua sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi :

4. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu dengan media pembelajaran lompat kardus dengan melihat kekurangan – kekurangan yang terjadi pada siklus I.
5. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.

6. Membuat tes penilaian hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan materi yang diajarkan dengan media pembelajaran lompat kardus.

4.1.4.2 Pelaksanaan

Pelaksanaan tahap penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus II berlangsung sebanyak dua pertemuan, dengan perincian yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran dan satu kali pertemuan untuk tes hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus. Setiap pertemuan berlangsung 3 jam pelajaran (165 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

1. Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilaksanakan selama 30 menit dan dilakukan dalam proses pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus pada siklus II, yaitu :1) Berbaris dilapangan, 2) Berdoa sebelum memulai pelajaran, 3) Mengecek kehadiran murid, kesehatan kuku, dan rambut. 4) Menegur murid yang belum berpakaian lengkap (olahraga), 5) Menginformasikan permainan yang digunakan dalam pembelajaran, 6) Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, 7) Guru melakukan persepsi sebagai penilaian awal, 8) Guru membagi murid kedalam kelompok secara heterogen sesuai dengan jenis media pembelajaran lompat kardus yang digunakan dalam pembelajaran.

2. Kegiatan inti

Pada kegiatan ini dilaksanakan selama 165 menit, guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh kemampuan lompat jauh gaya jongkok, media pembelajaran lompat kardus. Kemudian menginformasikan aturan dan cara melakukan pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus.

Murid berbaris 5, Kardus diatur 1 buah dengan jarak yang disesuaikan, kemudian berlari kemudian melompat dari kardus yang satu, murid yang baris pertama melakukan lompatan yang pertama, murid yang sudah mempraktikkan mengisi barisan yang paling belakang, Dilanjutkan barisan yang ke dua sampai semua mendapatkan kesempatan. Dilakukan secara berulang-ulang. Setelah guru memberi arahan dan motivasi kepada murid yang kurang bersungguh- sungguh serta ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran, guru menginstruksikan untuk melanjutkan pembelajaran.

3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit, adapun kegiatan yang dilakukan adalah murid dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang benar. Kemudian memberikan kesempatan kepada murid untuk tanya jawab, guru menyimpulkan materi bersama murid serta mengemukakan materi yang akan diajarkan pada pertemuan berikutnya. Selain itu guru melakukan refleksi kesalahan – kesalahan gerakan dalam proses pembelajaran.

4.1.4.3 Observasi

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II, pada aktivitas guru menunjukkan bahwa kegiatan awal, guru memberikan persepsi sebagai dasar penilaian awal, dan dilanjutkan dengan pemanasan secara umum serta membentuk kelompok disesuaikan dengan media pembelajaran lompat kardus yang akan dilakukan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti mata pelajaran penjasokes dengan materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus yaitu tampak bahwa pada kegiatan awal murid sudah bersungguh-sungguh melakukan pemanasan, kemudian saat masuk di pembelajaran inti semua murid sudah aktif dalam proses pembelajaran dimana murid tidak kesulitan dalam melakukan permainan, selain itu murid sudah serius dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan. Hal ini ditandai dengan kurangnya murid yang meminta dijelaskan ulang materi pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru dan murid sudah tidak bingung dalam melakukan media pembelajaran lompat kardus.

Pada kegiatan akhir, dimana murid sudah mulai tampak baik dimana dalam mendengarkan penjelasan tentang materi dari guru, murid secara keseluruhan mulai berlomba – lomba mengangkat tangan ketika guru meminta murid yang bisa memperagakan secara singkat tentang materi yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran. Setelah semua selesai barulah murid terlihat antusias dalam mendengarkan pesan – pesan dan motivasi dari guru serta memberikan penghargaan (*reward*) kepada murid yang berprestasi.

4.1.5 Hasil belajar pada siklus II

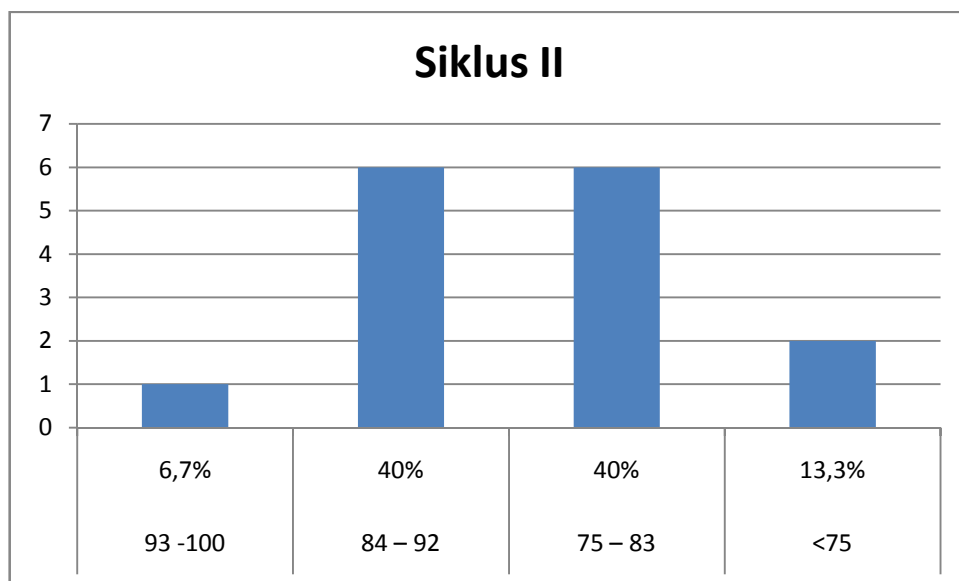
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus sebanyak 2 kali pertemuan dan pada akhir pertemuan kedua atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 -100	Sangat Baik	1	6,7%
2	84 – 92	Baik	6	40%
3	75 – 83	Cukup	6	40%
4	<75	Kurang	2	13,3%
Jumlah			15	100%

Sumber : Data Hasil belajar siklus II

Berdasarkan tabel 4.4 tampak dari 15 subjek penelitian, terdapat 1 murid dalam kategori sangat baik, 6 murid dalam kategori baik, 6 murid dalam kategori cukup, 2 murid dalam kategori kurang. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus II dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini :



Gambar 4.3Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus II diatas, tampak bahwa dari 15 subjek penelitian, terdapat 6,7% murid dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 40% murid, kategori cukup sebanyak 40% murid, kategori kurang sebanyak 13,3% murid.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus kedua, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Deskripsi ketuntasan belajar kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	2	13%
75 – 100	Tuntas	13	87%
Jumlah		15	100%

Sumber : Analisis Data Hasil Belajar Murid Siklus II

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas, tampak bahwa dari 15 subjek penelitian terdapat 13 murid dengan persentase 87% sudah dalam kategori tuntas dan 2 murid dengan persentase 13% dalam kategori tidak tuntas pada siklus II.

4.1.5.1 Refleksi

Refleksi pada siklus II, guru murid belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah dirumuskan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu :

1. Perhatian murid dalam pembelajaran dimana murid sudah antusias dan tidak mengalami kesulitan lagi dalam melakukan lompat kardus
2. Dalam proses pembelajaran, murid bersungguh- sungguh dan memperhatikan penjelasan guru.
3. Murid tidak ragu-ragu lagi dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

4.1.6 Perbandingan siklus I dan siklus II

Peningkatan pada siklus I mencapai rata – rata sedangkan pada siklus II meningkat menjadi . Untuk lebih jelasnya mengenai hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok denganmedia pembelajaran lompat kardus meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkokpada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu siklus I dan II

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	6	40	2	13
2	>75,00	Tuntas	9	60	13	87
Jumlah			15	100	15	100

Sumber : Analisis Data Hasil Belajar Murid Siklus I dan II

Untuk lebih jelasnya perbandingan distribusi frekuensi dan kategori ketuntasan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus I dan II.

Dari tabel diatas tampak bahwa dari 15 murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Persentase ketuntasan belajar murid setelah diterapkan media pembelajaran lompat kardus, untuk kategori tuntas sebesar 60% pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 87% pada siklus II untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Persentase ketuntasan belajar murid setelah diterapkan media pembelajaran lompat kardus, untuk kategori tidak tuntas 40% pada siklus I, kemudian untuk kategori tidak tuntas 13% pada siklus II.

Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah murid yang berada pada kategori tuntas mengalami peningkatan sebanyak 9 murid atau 60% pada siklus I, proses ketuntasan terjadi dalam dua kali pertemuan proses pembelajaran dengan materi yang sama ditambah media pembelajaran lompat kardus, begitu juga pada siklus II mengalami ketuntasan 87% dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I. Penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus II sebanyak 87% dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dengan standar KKM 75 dan nilai ketuntasan seluruh murid 87% pada siklus II, sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan pembelajaran dengan media pembelajaran lompat kardus memberikan perubahan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II.

Pada tabel 4.1 yang berisikan data awal murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, bahwa semuanya 4 murid termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 27% dan 11 murid dengan persentase

73% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada siklus I, jumlah murid yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 9murid dengan presentase 60% dan 6 orang dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 40%. Pada siklus II, murid yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 13 murid dengan persentase 87% dan 2 murid yang masuk dalam kategori tidak tuntas dengan persentase 13%.

Kenyataan yang terjadi merupakan suatu fakta bahwa media pembelajaran lompat kardus merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, khususnya dalam materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan penerapan media pembelajaran lompat kardus maka memacu murid untuk mengikuti proses pembelajaran dengan gembira, berkelompok, menyenangkan dan serius tanpa takut akan terjadinya cedera serta memperhatikan dengan baik pelajaran yang diajarkan.

1. Siklus I

Siklus I dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan, untuk tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok dilakukan pada pertemuan kedua. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang diajarkan.

Pada siklus I, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok denganmedia pembelajaran lompat kardus meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkokmurid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan

Latimojong, Kabupaten Luwu belum sesuai yang diharapkan, hal ini disebabkan bahwa belum tercapainya indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan dan banyaknya temuan – temuan /masalah yang peneliti dapatkan.

Temuan – temuan penelitian pada pertemuan pertama dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Masih ada murid yang asyik bermain dan tidak memperhatikan pelajaran.
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran, hanya sebagian murid yang terlihat aktif sedangkan murid yang lainnya terlihat pasif.
3. Pada saat proses pembelajaran masih ada murid yang asyik bermain tanpa mengikuti materi dan arahan guru.
4. Masih ada murid yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan.

Pada pertemuan kedua didalam proses pembelajaran sudah mulai berkurang dibandingkan dengan pertemuan pertama. Meskipun masih ada satu dua orang murid yang belum bersungguh- sungguh dalam proses pembelajaran, sedangkan murid yang lainnya sudah mulai aktif dan bersungguh-sungguh. Proses materi atau praktek, hal ini disebabkan karena sebagian murid sudah banyak yang aktif mengajukan pertanyaan. Selain itu, murid terlihat tenang pada saat guru memberikan materi dan motivasi.

Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardusmurid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar murid pada siklus I ,

mencapai 60% dari jumlah frekuensi 9 murid. Akan tetapi masih ada murid yang mendapat nilai di bawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 40% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 6 murid.

Menanggapi hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkokmurid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu dan aktivitas belajar murid dalam media pembelajaran lompat kardus pada siklus I, maka sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu:

- a. Masih ada murid yang bermain – main bahkan bercerita dengan temannya.
- b. Dalam proses pembelajaran murid masih kurang bersungguh- sungguh dan tidak memperhatikan penjelasan guru.
- c. Murid masih ragu-ragu dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Oleh karena itu, diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

3.Siklus II

Seperti halnya pada siklus I, siklus II dilaksanakan sebanyak 2 kali pertemuan dan akhir pertemuan untuk tes hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, setiap pertemuan telah diatur pembelajaran yang akan diajarkan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, agar dalam mengajar ada target bahwa dalam pertemuan tersebut ada beberapa item yang akan diajarkan.

Pada siklus II, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengandenganmedia pembelajaran lompat kardusmurid kelas V SDN 476

Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu sesuai yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari pencapaian indikator keberhasilan baik secara individu maupun secara klasikal yang telah ditetapkan. Perhatian, keaktifan, dan memotivasi murid semakin meningkat. Selain itu, perubahan dari segi sikap dan tingkah laku murid merupakan salah satu target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran. Dari penelitian siklus I dan II, tercatat perubahan – perubahan dan segi sikap murid selama mengikuti mata pelajaran Penjaskes dengan materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok, peneliti mencatat perubahan – perubahan yang terjadi selama proses pembelajaran.

Adapun temuan – temuan yang diperoleh pada siklus II sebagai berikut:

1. Semua murid telah antusias dan bekerja sama dalam kelompok pada saat proses pembelajaran.
2. Dalam pelaksanaan pembelajaran, murid sudah terlihat aktif dalam media pembelajaran lompat kardus.
3. Murid tampak gembira dan semangat dalam proses pembelajaran.
4. Murid sudah mulai berani melakukan gerakan tanpa adanya keragu – raguan.
5. Semua murid telah memperhatikan guru pada saat menjelaskan.

Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar murid pada siklus II, mencapai 87% dari jumlah frekuensi 13 murid. Murid sudah mencapai ketuntasan belajar dan tidak perlu dilanjutkan ketahap selanjutnya, sedangkan 2 murid yang

tidak tuntas di siklus II akan diberikan arahan–arahan, motivasi dan memberikan materi tambahan berupa media pembelajaran lompat kardus agar kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan dengan baik sehingga ketuntasan belajar dapat terpenuhi.

Selama pelaksanaan kegiatan pada siklus II, peneliti telah berusaha untuk melakukan perubahan – perubahan demi meningkatkan Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam menggunakan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, hasil penelitian pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya dengan hasil yang diperoleh sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan oleh peneliti. Oleh karena itu, penelitian di hentikan dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Selain itu, waktu penelitian dibatasi oleh administrasi sekolah dan juga penelitian telah sampai pada titik jenuh.

Adapun refleksi pada siklus II, sudah tidak ditemukan kendala – kendala yang berarti, hal tersebut ditandai dengan upaya yang dilakukan pada siklus II pada murid yang sudah mengalami peningkatan, berdasarkan hasil pengamatan sebagai berikut:

- a. Perhatian murid dalam pembelajaran dimana murid sudah antusias dan tidak mengalami kesulitan lagi dalam melakukan lompat kardus
- b. Dalam proses pembelajaran, murid bersungguh- sungguh dan memperhatikan penjelasan guru.
- c. Murid tidak ragu-ragu lagi dalam melakukan gerakan dalam proses pembelajaran sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

Berdasarkan data penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dikatakan bahwa dengan media pembelajaran lompat kardus dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam menggunakan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan media pembelajaran lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dimana pada siklus I persentase kelulusan murid kelas V SDN 476 Makalua sebesar 60% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 87%.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa media pembelajaran lompat kardus meningkatkan hasil belajar murid pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat menjadikan media pembelajaran sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi murid, agar fokus pada pembelajaran yang sedang dipelajari.
3. Bagi sekolah, Agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses pembelajaran.
4. Kepada peneliti selanjutnya yang akan mengkaji rumusan yang serupa diharapkan dapat mengembangkan media pembelajaran dengan mengkaji pembelajaran secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin.2010. *Atletik dan Tekniknya*.Jakarta: Quadra.
- DikdikZafar, Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: RemajaRosdakarya
- Dimitri, Mujiono. 2014. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fakhrurrazi.2018. *Hakikat Pembelajaran Yang Efektif*. Jurnal At-Tafkir, 11 (1), 85-99
- Gredler, Margareth. E. 2011. *Belajar dan Pembelajaran, Teoridan Aplikasi*. Jakarta: Kencana
- Haviz, M. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas, Belajar Melakukan PTK Dengan Model Integratif*. Batu Sangkar: Stain Batu sangkar Press.
- <http://walpaperd99.blogspot.com/2013/11/Lompat-Jauh-Gaya-Jongkok-Ortodoc.html>.Diakses pada Tanggal 09 Februari 2015 Pada Pukul 20:31 WIB.
- Hunayani.Santoso, S. 2018. *Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo* .Jurnal Ilmiah Penjas, 4 (1), 43-51.
- Jarver, J. 2013. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Muslich, 2011.*Melaksanakan PTK itu mudah*. Jakarta: Bumi aksara.
- Palmizal.2018. *Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip TerhadapKemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muara Jambi*. Jurnal Prestasi, 2 (3), 7-13
- Purnomo. E, Dapan.2013. *Dasar-DasarAtletik*. Yogyakarta:Alfamedia
- Raehang. 2014. *Pembelajaran Aktif Sebagai Induk Pembelajaran Kooperatif*. Jurnal Al-ta'dib, 7 (1), 149-167.
- Satrio, Dendi. 2014. *Pembelajaran lompatjauh menggunakan rintangan tali meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok*. Journal op physical Education, Sport, Health and Recreations.Unnes.
- Sunhaji. 2014. *Konsep Manajemen Kelas Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran*. Jurnal Kependidikan. 2 (2), 30-46
- Suharsimin, A 2013,*Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: BumiAksara.

- Suryadi, I, M. 2017. *Pengaruh hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus Pada Siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri*. Jurnal Simki-Techsain. 1 (1), 1-9.
- Syarif, A. 2017. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Rekaman Visual*. Jurnal Keolahragaan. 5 (2), 112-121.
- Wiradihardja S, Syarifuddin. 2016. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Balitbang
- Wiarso, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Jogjakarta: Laksitas
- Widiastuti.Hutomo,P. 2018. *Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. 9 (1), 56-67.