



**UPAYA MENINGKATKAN PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG BERVARIATIF
DI KELAS VB SD NEGERI 71 KOTA BENGKULU**

(PTK Pada Siswa Kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu)

SKRIPSI

OLEH:

ARIS SUGIATNO
NPM: A1H010009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



**UPAYA MENINGKATKAN PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG BERVARIATIF
DI KELAS VB SD NEGERI 71 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

OLEH:

**ARIS SUGIATNO
NPM: A1H010009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **Aris Sugiatno**

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010009

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : KIP UNIB

Judul Penelitian : **Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Pembelajaran Yang Bervariatif Di Kelas Vb Sd Negeri 71 Kota Bengkulu**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014

Yang Menyatakan

Aris Sugiatno
NPM. A1H010009

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hari takkan indah tanpa mentari dan rembulan, begitu juga hidup takkan indah tanpa tujuan, harapan serta tantangan.

PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan Pkusayangi.

Bapak (Jarkasi) dan Mamak (Um Sina) Tercinta

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada mamak dan bapak

Adik-adikku Tersayang

Untuk adik-adikku, Maryadi dan Nurazis afandi tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini.

My Lovely “Weni Purnama Sari”

Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, dan kesabaranmu yang telah memberikanku semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, semoga engkau pilihan yang terbaik buatku dan masa depanku.

Dosen Pembimbing Tugas Akhirku...

Drs. Syafrial M.kes dan Bayu Insanistyo, S.Pd, M.Or selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terimakasih untuk waktu dan bantuan serta dukungan yang telah diberikan

My Best Friends

Terimakasih kepada keluarga besar penjaskes dan seluruh teman Ganksal Obctu atas bantuan, hiburan, dan semangatnya selama aku kuliah.

Dan yang terakhir,

Bang ari, sebagai pemandu yang selalu membantu dalam kemudahan penyelesaian skripsi ini.

ABSTRAK

ARIS SUGIATNO (2014): *Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Pembelajaran Yang Bervariatif Di Kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu: Program Studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNIB, Universitas Bengkulu, 2014.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah media yang bervariasi mampu meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat langkah penelitian, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 34 orang, yang terdiri dari 16 laki-laki dan 18 perempuan. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan lembar observasi APKG-2. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Persentase peningkatannya sebesar 44.11% menjadi 91.17% Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan media bervariasi sangat efektif dalam upaya meningkatkan minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta mampu menumbuhkan kegembiraan dan memotivasi siswa dalam belajar.

Kata kunci : **Proses Pembelajaran, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Media Bervariatif.**

ABSTRACT

ARIS SUGIATNO (2014): *Efforts to Improve the Process of Learning Style Long Jump Squat Through a varied Instructional Media Classroom VB Bengkulu City Elementary School 71. Skripsi. Bengkulu: Physical Education Program S1 and UNIB FKIP Health, University of Bengkulu, 2014*

This study aims to determine whether the varied media can improve the learning process in the long jump squat force VB graders Bengkulu City Elementary School 71. This study is a classroom action research study consists of four steps, namely planning, action, observation, and reflection. The subject of this study amounted to 34 people, consisting of 16 men and 18 women. The instrument will be used in this research is a test of the ability of the long jump and squat style sheets observation APKG-2. This research was conducted in two cycles and student evaluation tests conducted at the end of each cycle. The percentage increase of 44.11% to 91.17% The results of this study states that the use of varied media are very effective in promoting interest in learning the long jump squat style and be able to foster excitement and motivate students to learn.

Keywords: *Learning Process, Long Jump Squat Style, Media varied.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi inidengan judul **“Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Pembelajaran Yang Bervariatif Di Kelas VB Sd Negeri 71 Kota Bengkulu”**.

Skripsi ini merupakan syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak memperoleh masukan-masukan dan bantuan dari brbagaipihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E M.Sc, selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Drs. Rambat NurSasongko, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs.Tono Sugihartono, M.Pd, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
4. Drs. Syafrial M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bayu Insanisty, S.Pd, M.Or selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Bapak/Ibu, selaku Dosen penguji yang telah memberikan nasehat dan masukan yang sangat bermanfaat sehingga selesainya skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
8. Kepala sekolah Sd Negeri 71 Kota Bengkulu , dewan guru, staf dan pihak terkait yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
9. Terima kasih yang begitu khusus terkirim untuk keluarga besar penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan kepada penulis.
10. Seluruh Keluarga Besar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, terima kasih atas dukungannya dan kebersamaan yang telah terjalin selama ini.
11. Seluruh pihak yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan keikhlasan serta mendapat keridhaan-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin..

Bengkulu, Juni 2014
Peneliti

Aris Sugiatno

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I.PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II.KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Proses Pembelajaran	8
2. Lompat Jauh	10
3. Teknik Lompat Jauh	12
4. Media Pembelajaran Yang Bervariatif	15
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	15
b. Media Belajar Yang Bervariasi.....	16
c. Media Sebagai Alat Bantu	16
5. Media Pembelajaran Yang Bervariatif Dalam Pembelajaran Atlelik.....	17
6. Variasi Pembelajaran Lompat Jauh	19
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir	22

BAB III.METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Subjek Penelitian	24

D. Tahapan Penelitian	24
1. Tahapan Penelitian Pra-Siklus.....	24
2. Tahapan Penelitian Siklus 1	24
3. Tahapan Penelitian Siklus 2	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Instrument	27
G. Teknik Analisis Data	32
1. Data Kuantitatif	33
2. Data Kualitatif	36

BAB IV.HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Data	38
1.1. Deskripsi Data siklus 1.....	39
1.1.1.Perencanaan.....	40
1.1.2.Tindakan.....	40
1.1.3.Observasi.....	42
1.1.4.Refleksi.....	51
1.1.5.Revisi.....	52
1.1.6.Hasil Analisis Siklus 1	52
1.2. Deskripsi Data Siklus 2	53
1.2.1.Revisi Rencana	53
1.2.2.Tindakan.....	54
1.2.3.Observasi.....	55
1.2.4.Refleksi.....	64
1.2.5.Revisi.....	65
1.2.6.Hasil Analisis siklus 2	65
B. Hasil Analisis Proses Pembelajaran Penggunaan Media yang Bervariatif.....	66
C. Pembahasan Penelitian.....	69

BAB V.SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	72
B. Implikasi.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	73
D. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	74
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kriteria Kemampuan Guru Mengajar	34
Tabel 2	Teknik Penskoran Lompat Jauh	34
Tabel 3	Kategori, Frekuensi, dan Persentase Skor Siswa	35
Tabel 4	Kategori, Frekuensi, dan Persentase Skor Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Pada Siklus 1	48
Tabel 5	Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa per-Aspek Penilaian Siklus 1	49
Tabel 6	Kategori, Frekuensi, dan Persentase Skor Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Pada Siklus 2	61
Tabel 7	Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa per-Aspek Penilaian Siklus 2	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rangkaian Gerak Lompat Jauh Fase Mendarat	11
Gambar 2	Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok	11
Gambar 3	Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Tali.....	18
Gambar 4	Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Ban Bekas.....	19
Gambar 5	Penataan Ban Sepeda Dengan Kardus Untuk Lompat Jauh.....	20
Gambar 6	Model Spiral dari Kemmis dan Taggart.....	23
Gambar 7	Penataan Kardus Untuk Latihan Teknik Lompat Jauh.....	41

Daftar Grafik

Grafik 1	Nilai Rata-Rata Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Pra Siklus, Siklus 1, dan Siklus 2	67
Grafik 6	Peningkatan Nilai Rata-Rata Siswa per-Aspek Penilaian pada Pra-Siklus, Siklus 1, dan Siklus2	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Pra-Siklus
Lampiran 2	Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Siklus 1
Lampiran 3	Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Siklus 2
Lampiran 4	Rekap Hasil Penilaian Lembar Observasi APKG-2 Siklus 1 dan 2
Lampiran 5	Pedoman Penskoran Lompat Jauh
Lampiran 6	Silabus Pembelajaran
Lampiran 7	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1
Lampiran 8	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian
Lampiran 11	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 12	Foto-Foto Penelitian

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani dan olahraga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan mengajarkan berbagai keterampilan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain)

Tujuan yang ingin dicapai melalui Pendidikan Jasmani, bersifat menyeluruh yaitu psikomotor, kognitif dan afektif (Rusli Lutan 2001:38). Dengan melalui kegiatan pendidikan jasmani peserta didik diharapkan mampu melewati proses tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkatannya. Pendidikan jasmani memiliki fungsi dan tujuan untuk menumbuh kembangkan seluruh aspek yang dimiliki peserta didik. Aspek-aspek tersebut mencakup ranah psikomotor, kognitif dan afektif.

Perkembangan peserta didik mengikuti alur perkembangan manusia pada umumnya. Perbedaannya. Mereka menerima sentuhan lebih dibandingkan dengan yang tidak meniti bangku sekolah. Karena itu, peserta didik memerlukan

pengembangan sesuai dengan ketrampilan, variasi, sikap, perilaku, pengetahuan, dan nilai-nilai pribadi. (Sudarwan Danim.2010:30)

Lompat jauh merupakan salah satu jenis cabang atletik yang dilakukan dalam pengembangan kemampuan daya gerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Lompat jauh ini pertama dikenal sekitar 2800 tahun yang lalu oleh Yunani Kuno yang dipertandingkan pada olimpiade Kuno. Sehingga lompat jauh yang dulunya hanya dikenal sebagai satu keahlian yang harus dimiliki oleh pasukan prajurit Yunani Kuno, sekarang menjelma menjadi satu cabang atletik yang mendunia (Ahira, 2014:2).

Pada dasarnya lompat jauh adalah jenis olahraga yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan ketepatan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Tambahan, lompat jauh bertujuan untuk melompat sejauh-jauhnya dan memindahkan tubuh dari titik awal menuju titik yang telah ditentukan. Dengan cara yang berbeda-beda untuk setiap gerakannya sehingga mencapai hasil yang maksimal yaitu melompat sejauh mungkin. Dalam lompat jauh terdapat empat komponen utama yaitu lari awalan, tumpuan/tolakan, sikap di udara/melayang, dan mendarat. Jadi, dalam lompat jauh selain mengandalkan kecepatan berlari, kekuatan kaki dalam melakukan tolakan harus diperhatikan sehingga menghasilkan lompatan yang diharapkan. Selain itu posisi mendarat juga harus diperhatikan guna mengurangi resiko cidera.

Tambahan, terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Diantaranya ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara

badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok karena tingkat kesulitan melakukannya lebih rendah dari teknik yang lainnya.

Meskipun sebenarnya cabang atletik ini mudah dilakukan namun masih terdapat banyak kesulitan dalam pengajarannya di sekolah-sekolah terutama pengajaran pada anak-anak usia muda atau siswa-siswa pada tahap Sekolah Dasar. Kesulitan- kesulitan tersebut meskipun sebenarnya cabang atletik ini mudah dilakukan namun masih terdapat banyak kesulitan dalam pengajarannya di sekolah-sekolah terutama pengajaran pada anak-anak usia muda atau siswa-siswa pada tahap Sekolah Dasar. Kesulitan- kesulitan tersebut seperti siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran lompat jauh karena kurangnya variasi latihan, siswa kurang memahami teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, kurangnya media yang bervariasi dalam pengajaran lompat jauh gaya jongkok, kurangnya proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena siswa lebih banyak tertarik pada cabang olahraga lain, penerapan teori yang diberikan kurang maksimal, antara teori yang disampaikan oleh guru dan aplikasi teori tersebut dalam bentuk praktek masih banyak yang tidak sinkron, kurangnya kreatifitas guru dalam pengelolaan media yang akan dipraktikkan dalam lompat jauh, kurangnya fasilitas sarana dan prasarana penunjang olahraga yang tersedia di SD Negeri 71 Kota Bengkulu

Dari kesulitan-kesulitan tersebut di atas, tentu sangat berpengaruh pada pencapaian hasil yang maksimal untuk cabang atletik jenis lompat jauh ini.

Berdasarkan studi pendahuluan, ternyata dalam pembelajaran lompat jauh, persoalan belajar yang sering dijumpai adalah siswa sulit menerima materi yang disampaikan oleh guru dan siswa merasa bosan dengan proses pembelajaran. Hal ini mengakibatkan kurangnya proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Faktor ini disebabkan karena guru selalu menggunakan media pembelajaran *Sport Education* (Pendidikan Olahraga) dan guru tidak pernah menggunakan media pembelajaran yang bervariasi. Oleh karena itu, semakin tepat dan cocok suatu media pembelajaran yang dipakai, maka semakin mudah tujuan pembelajaran dapat tercapai dan menyenangkan. Media pembelajaran efektif yang digunakan dalam proses pembelajaran bergantung pada bermacam macam faktor antara lain tujuan yang akan dicapai, kemampuan guru dalam menggunakan media pembelajaran, kemampuan siswa, besarnya jumlah siswa yang akan diajar, waktu dan fasilitas yang tersedia.

Dalam memilih suatu media pembelajaran untuk meningkatkan dan mengembangkan proses dan hasil belajar siswa, guru dituntut mampu merancang media pembelajaran yang lebih tepat serta penerapan bahan ajar yang variatif. Dari pernyataan tersebut salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk menumbuhkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SD Negeri 71 Kota Bengkulu adalah penggunaan media yang tepat dalam pembelajarannya. Lembaga pendidikan khususnya sekolah mempunyai tanggung jawab yang cukup besar dalam mengantisipasi masalah seperti ini, sehingga perlu adanya penelitian yang cermat untuk mengungkap fakta apa adanya dan

memberikan solusi atau pemecahan masalahnya. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui mengapa dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi (pendidikan olahraga), siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu terhadap proses pembelajaran penjas sangat kurang sekali. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pihak yang terkait, terutama dengan penggunaan media pembelajaran yang tepat dan cocok dalam pembelajaran penjas lompat jauh gaya jongkok.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul : “Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Pembelajaran yang Bervariatif di kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, teridentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran lompat jauh karena kurangnya variasi latihan.
- b. Siswa kurang memahami teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- c. Kurangnya media yang bervariasi dalam pengajaran lompat jauh gaya jongkok
- d. Kurangnya proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok karena siswa lebih banyak tertarik pada cabang olahraga lain.
- e. Penerapan teori yang diberikan kurang maksimal, antara teori yang disampaikan oleh guru dan aplikasi teori tersebut dalam bentuk praktek masih banyak yang tidak sinkron.

- f. Kurangnya kreatifitas guru dalam pengelolaan media yang akan dipraktekkan dalam lompat jauh.
- g. Kurangnya fasilitas sarana dan prasarana penunjang olahraga yang tersedia di sekolah SD Negeri 71 Kota Bengkulu

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Masalah

Untuk mendapatkan hasil yang optimal, dari penelitian ini tentu akan membatasi masalah yang akan dibahas. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini hanya terbatas pada aspek pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi untuk meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah yang diajukan pada penelitian tindakan kelas ini adalah: “ Apakah penggunaan media pembelajaran yang bervariasi dapat meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang tersebut di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media pembelajaran yang bervariasi dapat meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

a. Bagi Guru

Sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan media pembelajaran yang bervariasi dengan tujuan agar dapat meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa.

b. Bagi Siswa

Sebagai wahana baru dalam proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran yang bervariasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

c. Bagi Sekolah

Sebagai metode baru yang dapat diterapkan untuk pembelajaran lompat jauh pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

d. Bagi Peneliti

Sebagai pengembang pengetahuan dalam penelitian tindak kelas serta penerapan metode yang digunakan pada proses pembelajaran yang akan dilakukan nanti.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Proses Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Dari proses pembelajaran itu akan terjadi sebuah kegiatan timbal balik antara guru dengan siswa untuk menuju tujuan yang lebih baik. Oleh karena itu, proses pembelajaran musik yang tepat di ekstrakurikuler band sangat dibutuhkan dalam kegiatan berkesenian untuk menghasilkan sebuah karya musik (lagu) melalui aransemen yang pada akhirnya lagu tersebut terkesan baru dan siswa mampu untuk membawakan musik dengan baik. Untuk melakukan sebuah proses pembelajaran, terlebih dahulu harus dipahami pengertian dari kata pembelajaran

Proses pembelajaran adalah proses yang di dalamnya terdapat kegiatan interaksi antara guru-siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar (Rustaman, 2001). Dalam proses pembelajaran guru dan siswa merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan. Antara dua komponen tersebut harus terjalin interaksi yang saling menunjang agar hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal.

Menurut Hasibuan (1988) pola pembelajaran yang efektif adalah pola pembelajaran yang di dalamnya terjadi interaksi dua arah antara guru dan siswa, artinya guru tidak harus selalu menjadi pihak yang lebih dominan, pada pola pembelajaran ini guru tidak boleh hanya berperan sebagai pemberi informasi

tetapi juga bertugas dan bertanggung jawab sebagai pelaksana yang harus menciptakan situasi memimpin, merangsang dan menggerakkan siswa secara aktif. Selain itu guru harus dapat menimbulkan keberanian siswa baik untuk mengeluarkan idenya atau sekedar hanya untuk bertanya, hal ini disebabkan karena mengajar bukanlah hanya suatu aktivitas yang sekedar menyampaikan informasi kepada siswa, melainkan suatu proses yang menuntut perubahan peran seorang guru dari informator menjadi pengelola belajar yang bertujuan untuk membelajarkan siswa agar terlibat secara aktif sehingga terjadi perubahan-perubahan tingkah laku siswa sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada umumnya.

Proses pembelajaran tidak akan berjalan dengan lancar apabila tidak didukung dengan komponen-komponen dalam pembelajaran, karena antara proses pembelajaran dengan komponen pembelajaran saling berkaitan dan membutuhkan. Komponen dalam pembelajaran sangat penting keberadaannya karena dengan pembelajaran diharapkan perilaku siswa akan berubah ke arah yang positif dan diharapkan dengan adanya proses belajar mengajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa.

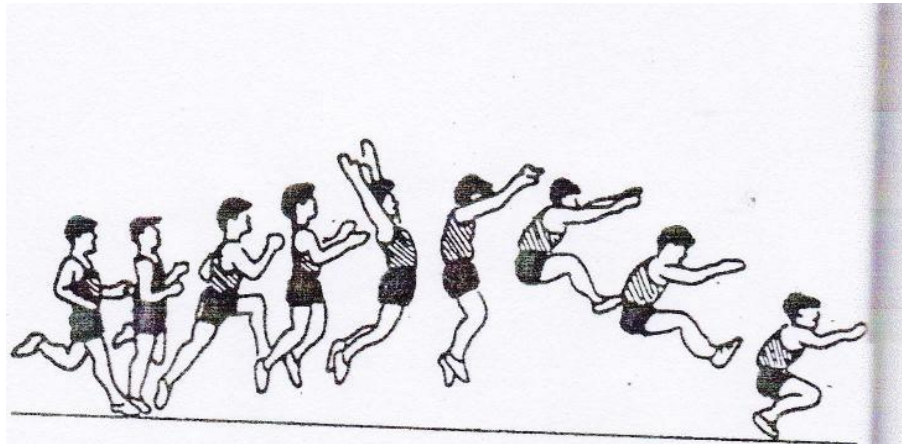
Adapun komponen yang mempengaruhi berjalannya suatu proses pembelajaran menurut Zain dkk (1997:48), dalam kegiatan belajar mengajar terdapat beberapa komponen pembelajaran yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya yaitu: 1) guru, 2) siswa, 3) materi pembelajaran, 4) metode pembelajaran, 5) media pembelajaran, 6) evaluasi pembelajaran.

2. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan dalam upaya untuk melompat sejauh-jauhnya dari *take-offpoint*. Menurut Wiarto (2009:25) lompat jauh merupakan salah satu dari nomor-nomor lompat. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari.

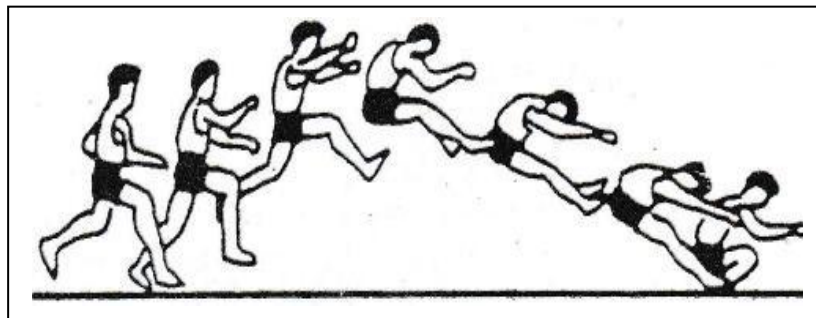
Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap yaitu: ancang-ancang atau awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Awalan dilakukan dengan berlari memasuki tempat awalan, lari secepat-cepatnya sebelum menumpu pada tempat awalan, lari dengan kecepatan tinggi dimaksudkan agar tubuh dapat melayang di udara lebih lama dan menghasilkan lompatan yang lebih jauh. dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat yang sempurna. Ketika menolak, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan. Di bawah ini adalah gambar dari rangkaian gerak keseluruhan teknik lompat jauh gaya menggantung atau "*Hang style*".

Gambar 1
Rangkaian Gerak Lompat Jauh Fase Mendarat (Sumber: Tisnowati dan Moekarto.(2004: 2.56))



Yang menyebabkan adanya berbagai gaya (*style*) dalam lompat jauh, adalah sikap tubuh pada saat melayang di udara. Berbagai sikap ini adalah upaya seseorang dalam mempersiapkan dirinya untuk melakukan pendaratan yang sempurna. Menurut Bahagia (2010:32) Gaya (*style*) tersebut antara lain : gaya jongkok, gaya mengambang (membentuk huruf “L”), gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Untuk menguasai salah satu gaya tersebut, diperlukan latihan atau pembelajaran yang intensif.

Gambar 2
Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok(Sumber: Tisnowati dan Moekarto.(2004: 2.54))



3. Teknik Lompat Jauh

Tinjauan secara teknik pada lompat jauh meliputi empat masalah yaitu : Cara melakukan awalan, tolakan (tumpuan), melayang di udara dan pendaratan.

a. Awalan

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan, awalan adalah usaha mendapatkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertikal saat melakukan tolakan (Suparman, 1999:34).

Menurut Suparman (1995:44), hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah pertama, jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat / pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini). Sedangkan bagi atlet lain yang jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu). Bagi pemulasudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancang-ancang tersebut. Kedua, posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet. Ketiga, cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (*sprint*). Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu/menolak. Selanjutnya, setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari

dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada 3-4 langkah terakhir ini perhatian dan tenaga yang dicurahkan untuk melakukan tumpuan pada papan / balok tumpu.

Cara mengambil awalan dalam Lompat Jauh antara lain dilakukan dengan jalan sebagai berikut Pertama, si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri (tempat/tanda pada waktu akan melakukan awalan) ke papan tolakan sampai tempat pada papan tolakan diukur jaraknya. Kedua, si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur. Dan terakhir si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan dari papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur walaupun sudah menetapkan ukuran untuk mengambil awalan dengan tepat. Untuk menjaga kemungkinan-kemungkinan terjadi kegagalan melakukan tolakan, biasanya si pelompat membuat dua buah tanda yaitu tanda I dan II.

b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertical yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan ke arah atas.

Jika si pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi si pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya, pertama tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki. Kedua, sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang, bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan lalu saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas. Kemudian pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

c. Sikap Badan di Udara

Sesuai dengan pendapat (Suparman, 1995:45) yang mengkhususkan gaya jongkok sebagai penelitian teknik badan saat di udara setelah kaki kiri bertumpu. Maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok. Setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatian tertuju pada pendaratan.

Cara melakukannya sebagai berikut yaitu bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas, kemudian saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang lalu

saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Hal-hal yang perlu diperhatikan menurut (Suparman, 1999:35) adalah sebagai berikut yaitu harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari. Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit. Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan/dijulurkan ke depan. Usahakan agar jarak antara kedua kaki jangan terlalu berjauhan, karena semakin lebar jarak antara kedua kaki berarti akan semakin mengurangi jauhnya lompatan. Untuk menghindari agar tidak jauh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak di pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus jauh ke depan. Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.

4. Media Pembelajaran yang bervariasi

a. Pengertian Media Pembelajaran

Media merupakan kata yang berasal dari bahasa latin *medius*, yang secara harfiah berarti “tengah, perantara, atau pengantar” (arsyad, 2013:3). Sedangkan Gerlach & Ely (dalam Arsyad, 2013:3) Bahwa “media jika dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu

memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap”. Dalam dunia pendidikan (pembelajaran) seringkali istilah alat bantu atau media komunikasi digunakan secara bergantian atau sebagai pengganti istilah media pendidikan /media pembelajaran. *Association for Educational Communications and Technology (AECT,1977)* memberikan pengertian tentang media merupakan sebagai segala bentuk yang digunakan untuk menyalurkan informasi.

b. Media Belajar yang Bervariasi

Menurut Azhar Arsyad (2002), Media belajar yang bervariasi semakin diperlukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Suatu komponen yang fundamental di dalam pendekatan sistem untuk kegiatan pembelajaran adalah pemilihan dan penggunaan media pembelajaran. Sesungguhnya langkah suatu pembelajaran. Suatu komponen yang fundamental di dalam pendekatan sistem untuk kegiatan pembelajaran adalah pemilihan dan penggunaan media pembelajaran. Sesungguhnya langkah pemilihan dan penggunaan media pembelajaran, yaitu pemilihan dan penentu proses pembelajaran ,perkembangan pendidikan dan adanya kemajuan dibidang komunikasi dan teknologi, media belajar yang bervariasi semakin diperlukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran

c. Media Sebagai Alat Bantu

Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dipungkiri. Karena memang gurulah yang menghendakinya untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan

pesan-pesan dari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru kepada anak . Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka bahan pelajaran sukar untuk dicerna dan dipahami oleh setiap anak didik, terutama bahan pelajaran yang rumit atau kompleks. Setiap materi pelajaran tentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi. Pada satu sisi ada bahan pelajaran yang tidak memerlukan alat bantu, tetapi di lain pihak ada bahan pelajaran yang sangat memerlukan alat bantu berupa media pelajaran seperti globe, grafik, gambar, dan sebagainya. Bahan pelajaran dengan tingkat kesukaran yang tinggi tentu yang sukar diproses oleh anak didik. Apabila bagi anak didik yang kurang menyukai bahan pelajaran yang disampaikan itu.

Anak didik cepat merasa bosan dan kelelahan tentu tidak dapat dipahami. Guru yang bijaksana tentu sadar bahwa kebosanan dan kelelahan anak didik adalah berpangkal dari penjelasan yang diberikan guru bersimpang siur, tidak ada fokus masalahnya. Hal ini tentu saja harus dicarikan jalan keluarnya. Jika guru tidak memiliki kemampuan untuk menjelaskan suatu bahan dengan baik, apa salahnya jika menghadirkan media sebagai alat bantu pengajaran guru mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelum pelaksanaan pengajaran.

5. Media Pembelajaran yang bervariasi Dalam Pembelajaran Atletik

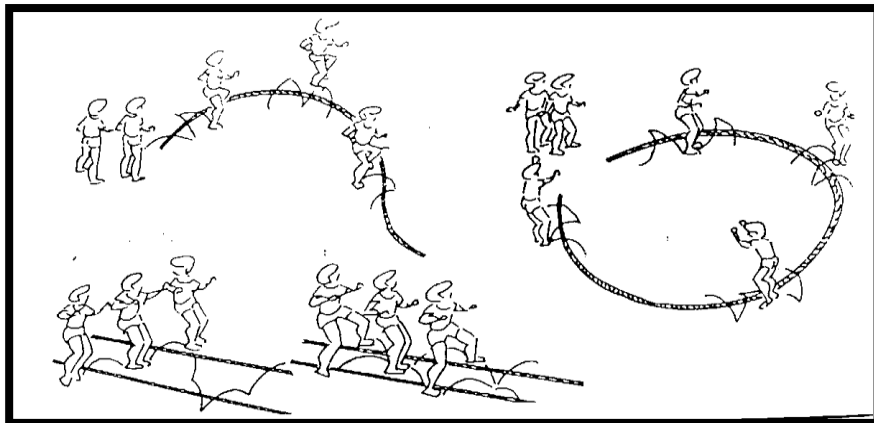
Atletik yang diberikan kepada siswa SD, berbeda dengan atletik untuk orang dewasa atau untuk pertandingan. Materi atletik yang diberikan, lebih banyak berorientasi pada pembelajaran pola gerak dasar umum dan pola gerak

dasar dominan dari gerak : jalan, lari, lompat dan lempar. Namun tidak lepas dari unsur-unsur gerak nomor-nomor yang diberikan.

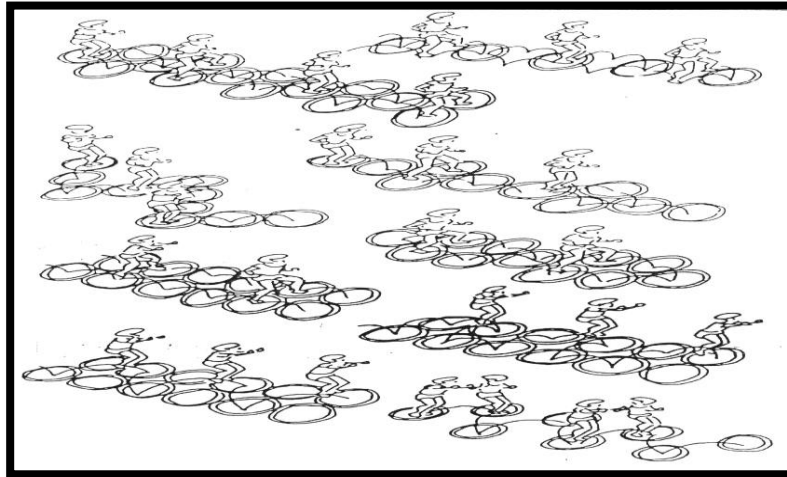
Oleh karena itu banyak sekali alat atau sarana maupun prasarana yang dapat dimodifikasi untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran atletik di SD. Banyak sarana pembelajaran atletik yang harus divariasikan oleh guru agar sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

Variasi Lompat Jauh dan Jangkit. Gerak dasar lompat jangkit dapat dilakukan dengan menggunakan kardus yang ditata sedemikian rupa, baik jarak, formasi maupun tinggi atau lebarnya. Pengembangan Variasi gerak dasar lompat dengan berbagai karakteristik gerakannya yaitu berbagai gerak melompat dengan satu kaki, dua kaki, perorangan maupun bersama-sama dapat dilakukan dengan berbagai alat bantu sederhana pula seperti beberapa contoh di bawah ini.

Gambar 3
Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Tali
(Sumber : Katzenbognner/ Medler. (1996).



Gambar 4
Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Ban Sepeda (Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

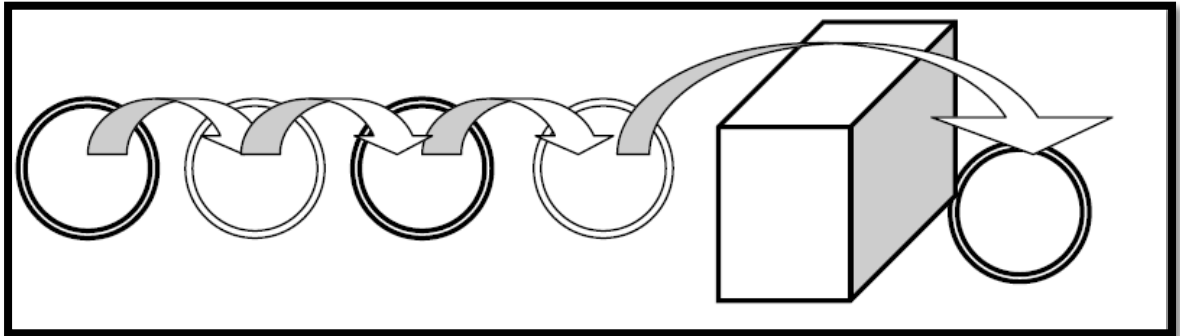


6. Variasi Pembelajaran Lompat Jauh

Dominasi stop watch dan pita ukur dalam pembelajaran atletik seringkali menyebabkan pelajaran atletik/lompat jauh sangat membosankan, melelahkan dan kurang bervariasi. Keterbatasan sarana dan perlengkapan atletik yang dimiliki, juga menjadi penyebab guru penjas tidak dapat memberikan pengembangan gerak-gerak dasar secara optimal.

Pembelajaran gerak dasar umum dan gerak dasar dominan lompat jauh maupun lompatjangkit dapat menggunakan ban-ban sepeda atau kardus sebagai alat bantu seperti terlihat pada gambar 4 dengan intensitas yang rendah, hampir sebagian besar siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, di tempat mana saja. Guru harus hati-hati agar dapat mengontrol kecepatan awalan siswa untuk keselamatan mereka saat mendarat.

Gambar 5
Penataan Ban Sepeda dengan Kardus Untuk Lompat Jauh (Kreasi Yoyo
Bahagia : 2005)



B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2010) tentang “Survei Modifikasi Sarana dan Prasarana Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Negeri Se-Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2010”. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa kualitas belajar siswa meningkat setelah penggunaan metode modifikasi sarana dalam pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

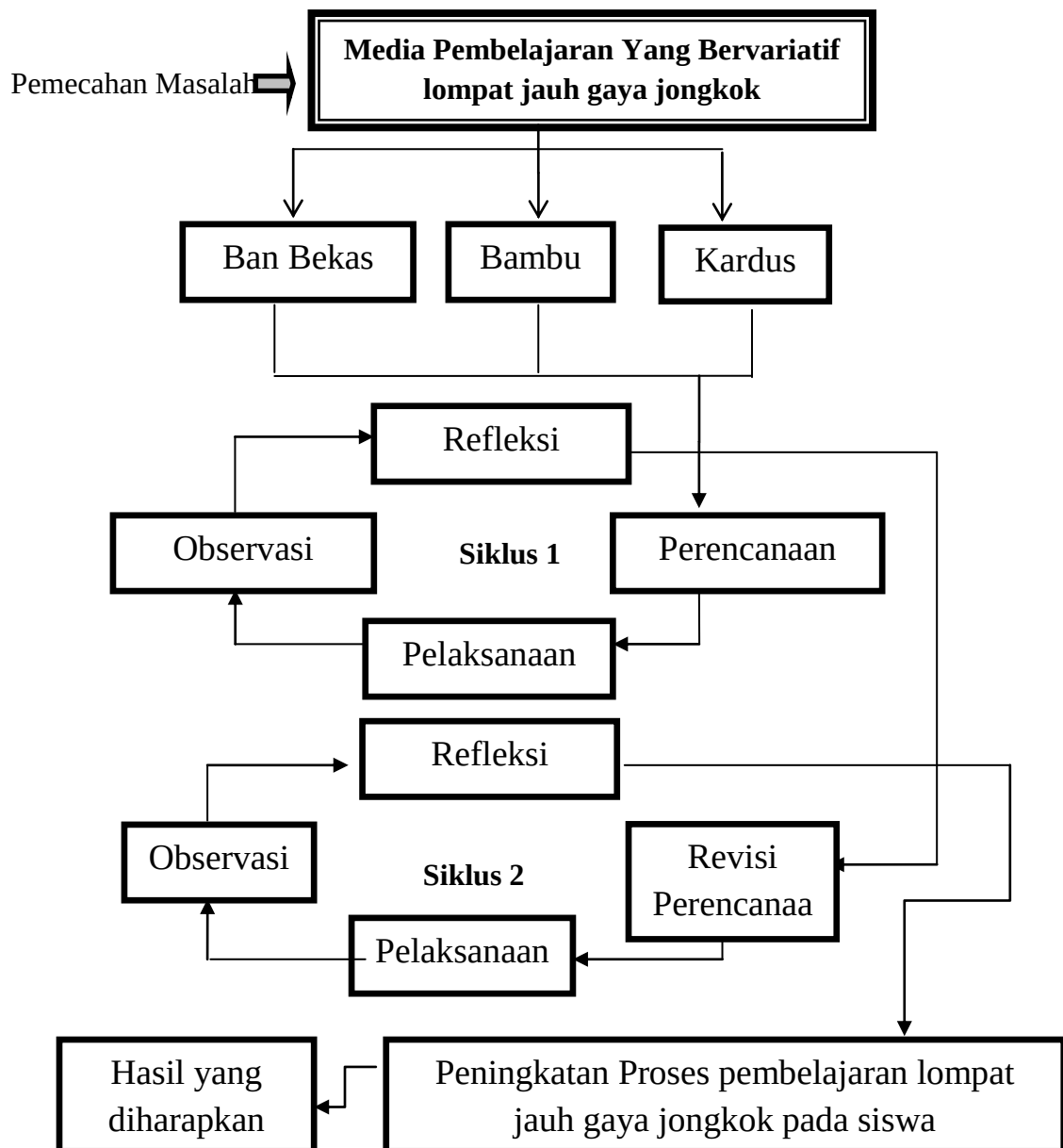
Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yani (2011) dengan judul “Upaya mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas 4 SD negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2010/2011”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 4 SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2010/2011.

Selanjutnya penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Modifikasi Media Olahraga Siswa Kelas VIII H SMPN 2 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2013. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media kardus memberikan peningkatan.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas menyatakan bahwa metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian untuk memperoleh data mengenai Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Pembelajaran yang Bervariatif. Namun dalam penelitian ini, tidak memiliki kesamaan sempurna, tetapi merupakan penelitian dengan permasalahan yang identik melalui subjek penelitian yang berbeda

C. Kerangka Berfikir

Media bervariasi sarana pembelajaran dapat menjadi satu metode baru untuk peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Sehingga kerangka berfikir penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:



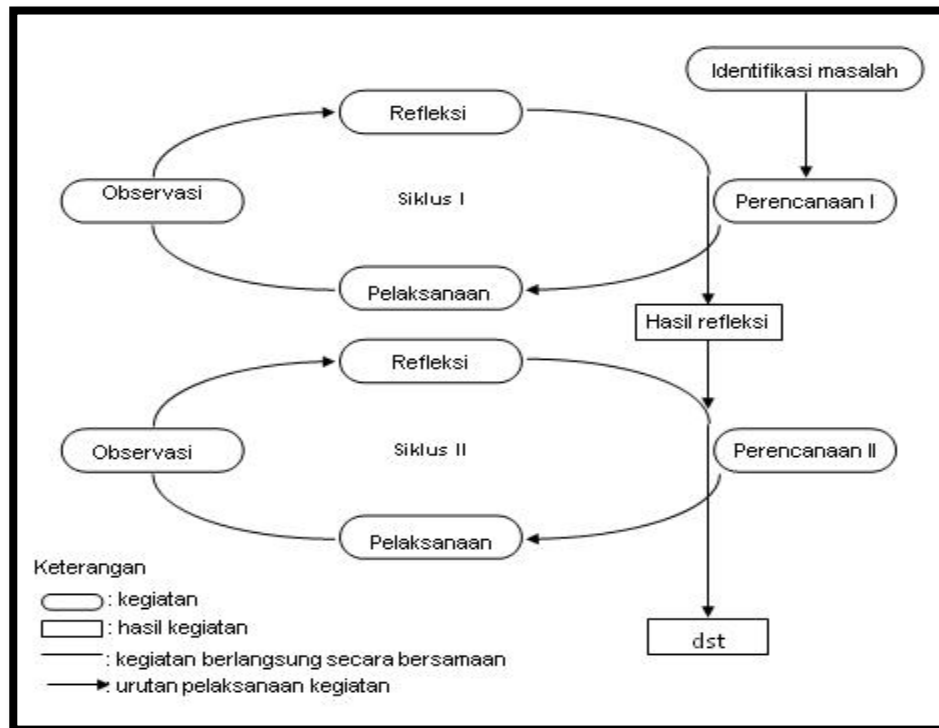
BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yaitu penelitian dalam bidang sosial, yang menggunakan refleksi diri sebagai metode utama, dilakukan oleh orang yang terlibat didalamnya, serta bertujuan untuk melakukan perbaikan dalam berbagai aspek (Igak Wardhani & Kuswaya (2010:1.4). Menurut Kemmis dan Taggart (1988:2) ada beberapa tahapan dalam penelitian ini yaitu: perencanaan (plan), tindakan (act), pengamatan (observe), refleksi (reflect).

Penelitian ini akan dilakukan dalam 2 siklus, siklus terhenti saat kualitas belajar siswa sudah menunjukkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Adapun alur penelitiannya sebagai berikut:

Gambar 6
Model Spiral dari Kemmis dan Taggart (1986)



B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 71 Kota Bengkulu yang akan dilaksanakan bulan maret 2014. Dengan menyesuaikan jam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu.

C. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu. yang berjumlah 34 Siswa, yang terdiri atas 16 siswa putra dan 18 siswa putri.

D. Tahapan Penelitian

1. Tahapan Penelitian Pra Siklus

a. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi dan evaluasi dari pelaksanaan tindakan pada pra siklus yang digunakan sebagai bahan

pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus berikutnya. Jika hasil yang diharapkan belum tercapai maka dilakukan akan diadakan penelitian tindakan kelas guna meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh siswa.

2. Tahapan Penelitian Siklus 1

a. Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, hand-out, lembar kerja siswa, lembar observasi keaktifan, lembar angket respon siswa, lembar observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan media yang bervariasi sarana pembelajaran dan pedoman yang kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus pertama dilakukan dalam tiga pertemuan. Tahap tindakan oleh guru dengan menerapkan media pembelajaran bervariasi. Proses pembelajaran dilakukan sesuai dengan jadwal belajar pendidikan jasmani dan kesehatan kelas VB. Materi yang akan diberikan adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Adapun tindakan yang dilakukan pada setiap siklus adalah:

1). Pendahuluan

Guru menyampaikan presentasi kelas dengan memberikan apresiasi dan motivasi kepada siswa dalam mempelajari pelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran yang bervariasi.

2). Kegiatan inti

- a). Siswa menuju lapangan lompat jauh yang telah disediakan beserta sarana media pembelajaran yang bervariasi.
- b). Siswa melakukan latihan lompat jauh sesuai media yang digunakan.
- c). Guru menilai sejauh mana proses pembelajaran lompatan yang sudah siswa lakukan.

3). Penutup

Guru memberi penghargaan kepada siswa yang mampu mencapai kriteria penilaian tertentu dan memberi masukan kepada siswa yang belum mencapai kriteria penilaian.

c. Observasi

Dilakukan selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan dan mencatat kejadian-kejadian yang tidak terdapat dalam lembar observasi dengan membuat lembar catatan lapangan. Hal-hal yang diamati selama proses pembelajaran adalah kegiatan pembelajaran dan aktivitas guru maupun siswa selama pelaksanaan pembelajaran.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti bersama guru mata pelajaran yang bersangkutan melakukan evaluasi dari pelaksanaan tindakan pada siklus 1 yang digunakan sebagai bahan pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus berikutnya.

Jika hasil yang diharapkan belum tercapai maka dilakukan perbaikan yang dilaksanakan pada siklus kedua dan seterusnya.

3. Tahapan Penelitian Siklus II

Tahapan penelitian siklus II dimaksudkan sebagai refleksi dan perbaikan terhadap pelaksanaan pembelajaran pada siklus I.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

a. Observasi

Dalam penelitian ini terdapat dua pedoman observasi yaitu observasi keaktifan siswa dan observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan media pembelajaran yang bervariasi. Observasi keaktifan siswa difokuskan pada pengamatan keaktifan siswa selama proses pembelajaran pada materi lompat jauh. Sedangkan observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan media pembelajaran yang bervariasi difokuskan pada aktivitas guru maupun siswa selama proses pembelajaran. Dan pengamatan yang belum terdapat pada pedoman observasi dituliskan pada lembar catatan lapangan.

b. Tes

Tes digunakan berupa ujian lompat jauh yang fungsinya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media pembelajaran yang bervariasi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi didapat dari hasil tes siswa, lembar observasi, catatan lapangan, dan foto-foto selama proses pembelajaran.

F. Instrumen

a. Lembar Observasi

Dalam penelitian ini digunakan alat penilaian kemampuan guru (APKG) dan Lembar observasi siswa pembelajaran penjasorkes sebagai lembar observasi aktifitas peneliti di dalam kelas. Lembar observasi ini terdiri dari 3 indikator utama dalam pengajaran yaitu pra pembelajaran, inti pembelajaran, dan penutup.

ALAT PENILAIAN KEMAMPUAN GURU 2 (APKG-2) PEMBELAJARAN PENJAS-ORKES

MAHASISWA :
NPM :

IDENTITAS KELAS

SATUAN PENDIDIKAN :
KELAS :
WAKTU :
TANGGAL :

PETUNJUK : Baca dengan cermat rencana pembelajaran yang akan digunakan oleh mahasiswa praktikan ketika mengajar. kemudian nilailah semua aspek yang terdapat dalam rencana tersebut dengan menggunakan butir dibawah ini.

NO	INDIKATOR/ASPEK YANG DINILAI	SKOR
		1-4
I	PRA PEMBELAJARAN (PENDAHULUAN)	
1.	Mempersiapkan siswa untuk belajar - Menyiapkan alat, fasilitas dan media, absensi, berdoa	1 2 3 4
2.	- Melakukan Apersepsi - Melakukan Pemanasan (<i>Warming Up</i>) - Pemanasan menyesuaikan dengan materi inti (menyiapkan fisik dan psikologis)	1 2 3 4
II	INTI PEMBELAJARAN	
A.	Penguasaan Materi	
3	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	1 2 3 4
4	Menyampaikan materi dengan jelas, sesuai dengan hierarki belajar dan karakteristik	1 2 3 4
5.	Memberikan peragaan dan pemodulan ketreampilan gerak tertentu	1 2 3 4

6	Mengaitkan materi derngan realitas (kehidupan atau cabang olahraga terkait)	1 2 3 4
B	STRATEGI/PENDEKATAN/METODE PEMBELAJARAN	
7	Melaksanakan pembelajaran sesuai pencapaian kompetensi, indikator, tujuan dan karakteristik siswa	1 2 3 4
8	Melaksanakan pembelajaran secara sistematis(keruntutan)	1 2 3 4
9	Menguasai kelas	1 2 3 4
10	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan	1 2 3 4
C	Pemnafaatan sumber belajar dan media pembelajaran	
11	Menggunakan sumber belajar yang <i>up to date</i> , dan relevan	1 2 3 4
12	Menggunkan media yang tepat sesuai pencapaian tujuan pembelajaran	1 2 3 4
13	Memfaatkan media secara efektif dan efisien	1 2 3 4
14	Menunjukkan hasil yang menarik, minat dan motivasi siswa	1 2 3 4
D	Pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa	
15	Menumbuhkan partisipasi aktif dalam pembelajaran	1 2 3 4
16	Menunjukkan sikap terbuka terhadap respons siswa	1 2 3 4
17	Menumbuhkan keceriaan dan atusiame siswa dalam belajar	1 2 3 4
E	Penilaian proses dan hasil belajar	
18	Memantau/Mengamati kemajuan belajar siswa selama proses pembelajaran	1 2 3 4
19	Melakukan penilaian akhir pembelajaran sesuai dengan kompetensi (tjuan)	1 2 3 4
III	PENUTUP	
20	Melakukan refleksi atau membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa	1 2 3 4
21	Melakukan tindak lanjut dengan memberikan arahan, tugas gerak, tugas sebagai pengayaan	1 2 3 4
	Penggunaan Bahasa	
22	Menggunakan bahasa lisan secara tegas, jelas, baik dan benar	1 2 3 4
	TOTAL SKOR	

Penilai,

$$\text{NILAI MENGAJAR} = \frac{\text{Total skor}}{22}$$

Lompat Jauh Gaya Jongkok

NO	ASPEK YANG DINILAI	Penilaian				
	A. Awalan Lari	ST	T	S	R	SR
1.	Awalan lari perlahan berubah cepat					
2.	Awalan lari langsung cepat					
3.	Awalan lari dari cepat menjadi pelan					
4.	Awalan lari selalu pelan					
	B. Tolakan					
1.	Tolakan/tumpuan tepat pada papan tumpu (kaki tepat berada di papan tumpu)					
2.	Tolakan/tumpuan kurang tepat pada papan tumpu (sebagian kaki berada di papan tumpu)					
3.	Tolakan/tumpuan tidak mengenai papan tumpu dengan tepat (kaki berada di belakang papan tumpu)					
4.	Tolakan /tumpuan sama sekali tidak mengenai papan tumpu (sebagian kaki di belakang papan tumpu)					
	C. Sikap Badan					
1.	Sikap badan di udara pada posisi jongkok					

2.	Sikap badan di udara pada posisi setengah jongkok					
3.	Sikap badan di udara hampir pada posisi setengah jongkok					
4.	Sikap badan di udara tidak pada posisi jongkok ataupun setengah jongkok					
	D. Sikap Akhir					
1.	Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki sejajar					
2.	Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki yang tidak sejajar					
3.	Sikap akhir mendarat dengan kaki hamper sejajar					
4.	Sikap akhir mendarat dengan satu kaki					
	E. Jauh Lompatan					
1.	Putra ≥ 3 meter, Putri $>2,5$ meter					
2.	Putra $>2-3$ meter, Putri $1,5-2,5$ meter					
3.	Putra $1 - 2$ meter, Putri $0,5-1,5$ meter					
4.	Putra $0 - 1$ meter, Putri $0 - 0,5$ meter					

Keterangan:

ST = Sangat Tinggi
T = Tinggi
S = Sedang
R = Rendah
SR = Sangat Rendah

No	Aspek Penilaian	Point Penilaian	Interval Skor	Kategori
1.	Awalan Lari	- Awalan lari perlahan berubah cepat - Awalan lari langsung cepat - Awalan lari dari cepat menjadi pelan - Awalan lari selalu pelan	9-10 6-8 1-5 0	T-ST S-T R-S SR

2.	Tolakan	- Tolakan/tumpuan tepat pada papan tumpu (kaki tepat berada di papan tumpu)	16-20	T-ST
		- Tolakan/tumpuan kurang tepat pada papan tumpu (sebagian kaki berada di papan tumpu)	11-15	S-T
		- Tolakan/tumpuan tidak mengenai papan tumpu dengan tepat (kaki berada di belakang papan tumpu)	5-10	R-S
		- Tolakan /tumpuan sama sekali tidak mengenai papan tumpu (sebagian kaki di belakang papan tumpu)	1-5	SR
3.	Sikap Badan	- Sikap badan di udara pada posisi jongkok	16-20	T-ST
		- Sikap badan di udara pada posisi setengah jongkok	11-15	S-T
		- Sikap badan di udara hampir pada posisi setengah jongkok	5-10	R-S
		- Sikap badan di udara tidak pada posisi jongkok ataupun setengah jongkok	1-5	SR
4.	Sikap Akhir	- Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki sejajar	16-20	T-ST
		- Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki yang tidak sejajar	11-15	S-T
		- Sikap akhir mendarat dengan kaki hamper sejajar	5-10	R-S

		- Sikap akhir mendarat dengan satu kaki	1-5	SR
5.	Jauh Lompatan	PutraPutri ≥ 3 meter $>2,5$ meter $>2-3$ meter $1,5-2,5$ meter 1 - 2 meter 0,5-1,5 meter 0 - 1 meter 0 – 0,5 meter	21-30 11-20 5-10 1-5	T-ST S-T R-S SR

Sumber: Pedoman Penskoran Ujian Harian Penjasorkes Tahun Pelajaran 2012-2013 Kota Bengkulu

b. Tes

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah berupa pengukuran sejauh mana meningkatnya proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, daftar nilai siswa, dokumen guru mengenai nilai-nilai siswa semester ganjil, dan foto-foto selama proses pembelajaran.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data yaitu kegiatan pemilihan data, penyederhanaan data, serta transformasi data kasar dari hasil catatan lapangan. Penyajian data berupa sekumpulan informasi dalam bentuk tes naratif yang disusun, diatur, dan diringkas sehingga mudah dipahami. Hal ini dilakukan secara bertahap kemudian dilakukan penyimpulan dengan cara diskusi bersama mitra kolaborasi. Untuk menjamin pemantapan dan kebenaran data yang dikumpulkan dan dicatat dalam penelitian digunakan triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada (Sugiyono, 2005:83)

1. Data Kuantitatif

a. Analisis Data Observasi

Dari hasil observasi dianalisis untuk mengetahui kemampuan guru yang berpedoman pada lembar observasi penilaian kemampuan guru (APKG). Penilaian dilihat dari hasil skor pada lembar observasi yang digunakan. Nilai mengajar diperoleh dari hasil persentase dari total skor dibagi jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi. Cara menghitung persentase kemampuan guru (Sugiyono, 2001) berdasarkan lembar observasi untuk tiap pertemuan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti menggunakan rumus dibawah ini untuk menentukan nilai mengajar pada setiap pertemuan.

$$\text{Nilai Mengajar} = \frac{\text{Total Skor} \times 100\%}{22}$$

- b. Selanjutnya peneliti menentukan persentase dari total nilai yang didapat pada lembar observasi yang dinilai oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Nilai Mengajar} \times 100\%}{\text{skor maksimum}}$$

Hasil data observasi dianalisis dengan pedoman kriteria sebagai berikut:

Tabel 1
Kriteria Kemampuan Guru Mengajar

Persentase	Kriteria
75%-100%	Sangat Tinggi
50%-74,99%	Tinggi
25%-49,99%	Sedang
0%-24,99%	Rendah

Sumber: Metodologi Penelitian oleh Sugiyono (2001)

Peneliti menggunakan kriteria tersebut karena dalam lembar observasi terdapat empat kriteria penilaian, sehingga terdapat empat kriteria kemampuan.

b. Analisis Hasil Belajar Siswa

Hasil tes siswa dianalisis untuk menentukan peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa.

- a. Teknik penskoran nilai lompat jauh siswa, menggunakan pedoman (*Sumber: pedoman penskoran ujian harian penjasorkes tahun pelajaran 2012-2013*) sebagai berikut:

Table 2
Teknik Penskoran Lompat Jauh

Materi	Aspek yang Dinilai	Skor Maksimal
Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)	• Awalan lari perlahan berubah cepat dari jarak sesuai peraturan.	10
	• Tolakan/tumpuan tepat pada papan tumpu.	20
	• Sikap badan di udara posisi jongkok	20
	• Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki.	20
	• Jauh lompatan	30
Jumlah Skor Maksimum		100

- b. Kemudian peneliti mengambil frekuensi dari data dan membuat total persentase dari data dengan baik. Frekuensi dan persentase data berisi interval skor yang dicapai oleh siswa (Sugiyono, 2001). Frekuensi dan persentase dapat dilihat sebagai berikut:

Table 3
Kategori, Frekuensi, dan Persentase Skor Siswa

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
86-100	Sangat Tinggi		
71-85	Tinggi		
56-70	Sedang		
≤55	Rendah		

c. Peningkatan prestasi siswa juga dilihat dari hasil belajar jangka pendeknya yang ditunjukkan dengan kenaikan nilai rata-rata tes pada setiap siklus. Dari data perolehan skor untuk setiap tes, nilai siswa dengan menggunakan perhitungan menurut Sugiyono (2001) sebagai berikut:

$$Y = \bar{X}_2 - \bar{X}_1$$

Dimana:

Y = Peningkatan hasil belajar

$\bar{X}_1$ = Rata-rata skor evaluasi test siklus 1

$\bar{X}_2$ = Rata-rata skor evaluasi test siklus 2

2. Data Kualitatif

Data kualitatif dianalisis berdasarkan lembar observasi kemampuan guru serta hasil wawancara yang dijelaskan berdasarkan pada situasi selama proses belajar dan mengajar berlangsung, bagaimana kemampuan guru dalam mengajar, serta factor apa saja yang mempengaruhi peningkatan yang terjadi pada setiap siklus. Zainil (2008:36) mengungkapkan langkah-langkah dalam menganalisis data kualitatif, yaitu:

a. Mengolah data

Mengolah data adalah langkah awal dalam menganalisis data guna menyusun dan memulai untuk proses analisis dan interpretasi data tersebut. Semua data akan diolah dan dijelaskan sebaik-baiknya sehingga peneliti dapat menemukan penjelasan yang jelas tentang peningkatan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi.

b. Membaca dan Mengingat

Pada langkah ini, peneliti membaca dan mendiskusikan data yang didapat dengan mitra kolaborasi tentang hasil dari lembar observasi kemampuan guru. Peneliti menganalisis hasil dan membuat catatan kecil.

c. Menjelaskan

Peneliti menjelaskan semua data mengenai lembar observasi dan hasil interview yang telah didapat. Sehingga data dapat diklasifikasi dengan mudah.

d. Mengklasifikasi

Peneliti mengklasifikasi hasil dari lembar observasi. Peneliti mengklasifikasi semua data kualitatif kedalam kategori-kategori yang disajikan dalam berbagai aspek yang berbeda.

e. Menginterpretasi

Pada langkah akhir ini, peneliti menentukan dan membuat beberapa interpretasi dari hasil data yang ditemukan pada hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media pembelajaran yang bervariasi, faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dan bagaimana proses belajar mengajar terjadi selama metode diaplikasikan di dalam kelas.