

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN MENGUNAKAN ALAT BANTU TRADISIONAL

DISUSUN OLEH :

NUR AHMAD MUHARRAM

NIDN. 0703098802

(UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh melalui penggunaan alat bantu pembelajaran tradisional.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa Kelas V SD Negeri Wonokerso III Kedawung yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 9 siswa putra dan 15 siswa putri. Sumber data primer, berupa RPP, hasil belajar dan proses pembelajaran. Data sekunder berupa silabus dan dokumen kelas siswa SD Negeri Wonokerso III Kedawung. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, wawancara, angket dan dokumentasi atau arsip. Untuk menjamin validitas data maka yang digunakan untuk memeriksa validitas data yaitu dengan validitas isi dan teknik triangulasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Prosedur penelitian adalah dengan menentukan langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian. Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan kepada langkah refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

**Kata kunci:** Alat bantu pembelajaran, lompat jauh gaya jongkok

### PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia merupakan salah satu masalah yang menjadi sorotan dari berbagai pihak baik dari masyarakat, departemen pendidikan dan kebudayaan maupun departemen lainnya. Pengembangan aspek jasmani anak dapat ditunjang melalui beberapa kegiatan antara lain melalui kegiatan olahraga. Melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kekuatan ketrampilan kerja, kesegaran jasmani, dan pembentukan kepribadian yang baik. Hal ini berarti bahwa peranan olahraga sangat penting artinya dalam menunjang kehidupan manusia agar tetap sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang prima sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif tersebut adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik

sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah Sekolah Dasar (SD) sampai Perguruan Tinggi (PT), Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri empat nomor utama yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lari cross country. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti nomor lompat khususnya lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan berlari, menumpu untuk menolak, melayang di udara dengan sikap jongkok dan mendarat sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah. Aip Syarifuddin (1992: 93) menyatakan bahwa, "lompat jauh gaya jongkok, pada umumnya banyak dilakukan anak-anak sekolah, karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari". Hal ini disebabkan karena lompat jauh gaya jongkok tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara menyerupai atau membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk.

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan **bagian** integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut Adang Suherman (2000: 23) bahwa, "Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori yaitu : (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial".

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga sekarang ini adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi seperti ini dikarenakan rendahnya kualitas pembelajaran yang terjadi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung pengajaran proses pendidikan jasmani. Sebagian besar guru penjas yang ada sekarang ini hanya

menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran, hal ini akan berdampak buruk bagi siswa karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh guru dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja guru tersebut serta tujuan pendidikan jasmani yang tidak tercapai.

Pembelajaran Penjasorkes melalui penggunaan alat bantu pembelajaran merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan alat bantu dapat membantu seorang guru menciptakan suasana pembelajaran yang lebih baik sehingga motivasi siswa meningkat. Kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi belajar siswa menjadi salah satu kunci tercapainya tujuan pembelajaran. Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. (1994: 294) menyatakan, "Dalam proses belajar mengajar sarana dan alat bantu mengajar merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lain, misalnya: tujuan, materi, metode dan sebagainya". Oleh karena itu guru penjas yang profesional sangat menentukan keberhasilan dalam proses pembelajaran dan pendidikan. Proses pembelajaran harus dikelola dengan baik agar mencapai keberhasilan yang baik pula. Salah satu pendukung keberhasilan dalam pembelajaran adalah penggunaan alat media dalam menyampaikan pembelajaran. Alat media adalah alat bantu pembelajaran yang dapat mengaktifkan siswa dan guru dalam proses pembelajaran sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan berfikir siswa sehingga pengalaman belajar yang diperoleh lebih bermakna. Untuk menerapkan pembelajaran yang bisa memotivasi anak dan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok maka, muncul gagasan untuk melakukan penelitian dengan judul "Upaya peningkatan hasil belajargerakdasarlompat jauh dengan menggunakan alat bantu tradisional pada siswa Kelas V SD Negeri Wonokerso III Kedawung tahun pelajaran 2013/2014"

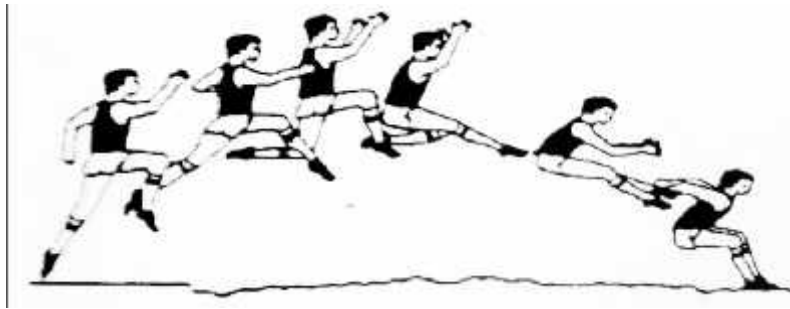
## PEMBAHASAN

### Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

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

kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.



Gambar 1. Lompat jauh gaya jongkok

(Genry A Carr, 1997 :142)

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah. Aip Syarifuddin (1992: 93) menyatakan bahwa, “lompat jauh gaya jongkok, pada umumnya banyak dilakukan anak-anak sekolah, karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari”. Hal ini disebabkan karena lompat jauh gaya jongkok tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Konsentrasi atlet yang perlu diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut dan menjulurkan kedua kaki ke depan dan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

### **Teknik Lompat Jauh Gaya jongkok**

Teknik Lompat Jauh Gaya jongkok, Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. **Teknik** juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang pelaksanaannya harus dirangkai secara baik dan harmonis. Soegito (1992: 55) menyatakan bahwa, “faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi dalam lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan”. Untuk lebih jelasnya teknik lompat jauh dapat diuraikan sebagai berikut:

### **Awalan**

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 yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Pelompat harus berlari semakin cepat sehingga mencapai kecepatan penuh pada saat sebelum salah satu kaki menumpu. Adapun pelaksanaan awalan lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992: 73) yaitu :

1. Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30 sampai 40 meter). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar.
2. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya.
3. Langkah terakhir agak diperpendak, supaya dapat menolak ke alas dengan sempurna.
4. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa ada gangguan langkah yang diperkecil atau diperlebar untuk memperoleh ketepatan bertumpu pada blok tumpuan. Aip Syarifuddin (1992: 91) menyatakan bahwa “untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan awalan dan tolakan, biasanya pelombat membuat dua buah tanda (*chekmark*) antara permulaan akan memulai permulaan awalan dengan papan tolakan”.

### **Tumpuan atau Tolakan (Take-Off)**

Tumpuan adalah salah satu tahap *vital* dalam rangkaian gerakan lompat jauh, hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tumpuan adalah penggunaan kaki terkuat agar tolakan yang dihasilkan dapat maksimal, selain itu perubahan arah gerakan juga harus diperhatikan, yaitu perubahan dari gerak lari ke arah depan dilanjutkan tolakan ke atas sehingga gerakan yang dihasilkan berbentuk parabola. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 74) “tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat”. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat menyiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.

Tamsir Riyadi (1985: 96), menyatakan teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

1. Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat.
2. Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik (sekitar 45°).
3. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.
4. Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
5. Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk

### **Melayang di Udara (Action in The Air)**

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan, kecepatan lari dan kekuatan tolakan akan menentukan seberapa lama kita mampu melayang di udara, semakin lama kita berada di udara akan semakin terlihat gaya yang dihasilkan dan akan semakin jauh

jangkauan yang tercapai. Menurut Soegito (1992: 92) "sikap saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas". Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh kekuatan yang disebut "daya penarik bumi". Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan yang letaknya kira-kira pada pinggang pelompat sedikit dibawah pusar agak ke belakang. Hal ini artinya, pada saat melayang di udara merupakan letak yang akan membedakan gaya dalam lompat jauh.

Adapun cara melakukan sikap badan di udara menurut Aip Syarifuddin (1992: 75) sebagai berikut:

1. Sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan selurus-lurusnya.
2. Mengangkat pinggul ke muka atas.
3. Diusahakan selama mungkin saat berada di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan pendaratan.
4. Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditebuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
5. Sikap tubuh saat melayang ditentukan oleh gaya lompat jauh yaitu: *gaya jongkok (tuck style)*, *gaya menggantung* atau *melenting (hang style)* dan *gaya berjalan di udara (walking in the air)*.

### **Pendaratan**

Sikap mendarat pada lompat jauh baik *gaya jongkok*, *gaya menggantung* maupun *gaya berjalan di udara* adalah sama. Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Aip Syarifuddin (1992: 95) menyatakan bahwa: Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan di udara adalah sama. yaitu : Pada waktu akan mendarat kaki dibawa kedepan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditebuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan kedepan.

### **Alat Bantu Pembelajaran**

#### **Pengertian Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan pembelajaran. Alat bantu berfungsi sebagai sarana peraga dalam pembelajaran, hal ini bertujuan untuk mempermudah pemahaman siswa. Srijono Brotosuryo dkk. (1994: 294) menyatakan, "Alat bantu pembelajaran adalah alat-alat yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk membantu pelaksanaan kegiatan mengajar". Menurut H.J. Gino (1998: 37) berpendapat, "alat bantu pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam proses belajar

mengajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (siswa)".

Alat bantu disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang digunakan untuk menerima informasi maka semakin jelas pengertian yang diperoleh. Media yang dapat dilihat indera mata (media visual) sangat membantu proses belajar mengajar anak dalam memahami konsep berpikir abstrak.

### **Manfaat Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu mempunyai arti penting dalam kegiatan pembelajaran. Alat bantu dapat dijadikan sarana untuk menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa. Selain itu, alat bantu akan mempermudah siswa dalam mempelajari materi pembelajaran. Lebih lanjut Srijono Brotosuryo (1994: 297) menyatakan, "dengan menggunakan alat bantu mengajar atau media, pengajaran dapat menjadi lebih konkrit dan menarik sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik". Sedangkan M. Sobry Sutikno (2009: 106-107) menyatakan:

Ada beberapa fungsi penggunaan media atau alat dalam proses pembelajaran, diantaranya :

1. Menarik perhatian siswa
2. Membantu mempercepat pemahaman dalam proses pembelajaran
3. Memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat verbalitis (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan)
4. Mengatasi keterbatasan ruang
5. Pembelajaran lebih komunikatif dan produktif
6. Waktu pembelajaran bisa dikondisikan
7. Menghilangkan kebosanan siswa dalam pembelajaran
8. Meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari sesuatu atau menimbulkan gairah belajar
9. Melayani gaya belajar siswa beraneka ragam.
10. Meningkatkan kadar keaktifan/keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran

Alat bantu atau media pembelajaran memiliki manfaat yang sangat luas dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan menggunakan alat bantu yang baik dan tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu guru penjas harus mampu memanfaatkan berbagai macam alat bantu pembelajaran, jika dalam pembelajaran materi penjas banyak kendala. Rusli Lutan (2000: 46) menyatakan, "Terbuka kesempatan guru pendidikan jasmani untuk membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan guna menyampaikan bahan pelajaran".

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat membantu dalam menyampaikan pengertian-pengertian yang bersifat abstrak menjadi lebih konkrit dan lebih

mudah dipahami siswa. Selain itu, seorang guru juga bisa membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran.

### **Syarat Alat Bantu Pembelajaran yang Baik**

Suatu alat pembelajaran dapat dikatakan baik apabila mempunyai tujuan pendidika untuk : Mengubah pengetahuan/pengertian, pendapat dan konsep-konsep, Mengubah sikap dan persepsi, Menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu, alat bantu harus *efisien* dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati oleh seluruh siswa. *Efektif* artinya memberikan hasil guru yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar. Sedangkan yang dimaksud dengan *komunikatif* ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya.

### **Alat Bantu Bilah, Kardus, Bola Gantung, dan Ban Bekas**

Alat bantu bilah, kardus, bola gantung, dan ban bekas adalah alat bantu yang dibuat dalam upaya meningkatkan hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* siswa kelas VB SD Negeri Wonokerso 3 Tahun Pelajaran 2013/2014. Bilah terbuat dari bambu yang dipotong dengan ukuran panjang 1 meter dan lebar 5-10 cm. Alat bantu kardus yang digunakan dalam penelitian ini adalah kardus kosong dengan ukuran panjang 40 cm, lebar 25 cm dan tinggi 20 cm. Kemudian ban bekas sendiri yang digunakan adalah ban sepeda bekas, dengan ukuran diameter lingkaran 60cm. Sedangkan bola gantung yaitu bola plastik yang kemudian digantung dibambu dengan menggunakan jaring bola. Dalam menentukan alat bantu yang digunakan didasarkan pada syarat-syarat penggunaan alat bantu yang baik. Media pendidikan yang memenuhi syarat, Dinbakir (2009) menjelaskan tentang Kriteria Pemilihan Media

1. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. artinya media dipilih berdasarkan tujuan instruksional yang telah ditetapkan.
2. Tepat untuk mendukung isi pelajaran yang sifatnya fakta, konsep, prinsip atau generalisasi.
3. Praktis, luwes dan bertahan.
4. Guru terampil menggunakannya.
5. Pengelompokan sasaran. media yang efektif untuk kelompok besar belum tentu sama dengan efektifnya jika digunakan untuk kelompok kecil.
6. Mutu teknis
7. Kondisi siswa (dari segi subjek belajar)

Alat batu dipilih karena dirasa sudah cukup memenuhi syarat sebagai alat bantu pembelajaran. Selain dapat dipikirkan dan mudah digunakan, alat bantu bilah, kardus, bola gantung, dan ban bekas juga mudah didapat



dan ekonomis dalam pembiayaan, selain itu dalam penggunaannya, alat bantu tersebut bukan termasuk alat yang berbahaya untuk digunakan dalam pembelajaran.

## KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas VB SD Negeri Wonokerso 3 Tahun Pelajaran 2013/2014 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan, diperoleh simpulan sebagai berikut:

Penggunaan alat bantu pembelajaran (bilah bambu, kardus, bola gantung, dan ban bekas) berhasil meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VB SD Negeri Wonokerso 3 Tahun Pelajaran 2013/2014. Dari hasil analisis yang diperoleh, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara pra siklus, siklus I, dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada pra siklus dalam kategori tuntas adalah 33,3% atau 8 siswa, pada akhir siklus I menjadi 58,3% atau 14 siswa, kemudian kembali terjadi peningkatan setelah diberikan tindakan pada siklus II menjadi 83,4% atau 20 siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Dep. Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dinbakir. 2009. <http://dinbakir.wordpress.com/2009/05/30/media-pembelajaran>. Didownload pada tanggal 16 Maret 2012 pukul 23.35.
- Echolis, Jhon, M.Shadily, Hassan. 2005. *Kamus Inggris*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gerry A. Carr. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Grafindo Persada.
- H.J. Gino, Suwami, Supto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.
- Imam Taufik. 2010. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Jakarta: Exact Ganeca.
- Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada(GP) Press.
- Kemmis dan Taggart. 1994. *The Action Research Planner*. Dekain University.
- Mohammad Muhyi Farjuq. 2007. *Permainan Kecerdasan Kinestetik*. Jakarta: Gramedia.
- M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Mulyasa. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

- Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusli Lutan. 2000. *Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Soegito. 1992. *Teori dan Praktek Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Sofan Amri S.Pd, Ahmad Jauhari S.Pd, Tatik Elisah S.Pd. 2011. *Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pembeajaran*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Tekhnis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Suharsimi Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Susilo. 2009. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Sleman Yogyakarta : Pustaka Book Publisher.
- Syaiful Sagala. 2011. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Zainal Aqib. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung : Yrama Widya.