MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI MEDIA KARET GELANG PADA SISWA SD

Ahmad Riyanto, Victor Simanjuntak, Mimi Haetami
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan
e – mail: riyanto42017@gmail.com

Abstract: A common problem in this research is how long jump effort to improve skills hang style by using teaching aids in the form of a rubber band. The research objective was to determine the improvement of learning outcomes in the long jump leap through the medium of a rubber band on the students.The method used in this research is descriptive method with the application of classroom action research is conducted through two cycles to see and improve learning outcomes long jump style by using the media to hang a rubber band. The subjects with a total of 27 students.Value - average ratings in the first cycle was 67.96, with 74% of students with values ≥65 and 26% of students with values <65. In the second cycle the average - average assessment of students is 74.07, with 100%students with values ≥65 and 0% of students with values <65.

Keywords: ***long jump, rubber bands, hangingstyle*.**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan cenderung tradisional. Sebenarnya harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan model pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Depdiknas: 2004). Salah satu materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum sekarang ini adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik.Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh (Sugito, dkk, 1994: 59). Adanya beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni : (1) gaya menggantung (*gaya orthodok*), (2) gaya berjalan di udara (*walking inthe air*), dan (3) gaya menggantung (*gaya snepper*).

Kendala yang sering dialami siswa adalah kurang minatnya pada salah satu nomor lompat atletik yaitu lompat jauh.Selama pembelajaran jasmani siswa dalam mengikuti olahraga atletik khususnya lompat jauh masih kurang diminati, karena pada umumnya siswa lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan permainan seperti permainan bola tangan (bola voli) dan bola kaki (sepak bola).Olahraga atletik lompat jauh merupakan olahraga yang kurang menarik bagi siswa dan kurang menyenangkan, sehingga mereka cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.Berdasarkan permasalah itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh.Berdasarkan pengamatan dan beberapa pengalaman pembelajaran lompat jauh selama ini, siswa banyak melakukan kesalahan pada saat tolakan dan posisi jatuh.

Bertolak dari hal tersebut maka peneliti akan mencoba menggunakan Media Karet Gelang dalam pembelajaran lompat jauh, karena permainan ini dirasa sangat ringan dan mudah untuk dipelajari. Selain itu, siswa sering memainkan permainan saat jam istirahat. Sehingga peneliti merasa dengan media ini akan dapat lebih efisien dalam upaya meningkatkan pembelajaranlompat jauh.Maka dengan melalui media karet gelang tersebut akan memberikan kesempatan siswa untuk mengoreksi kesalahan yang telah dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Maka berdasarkan hal tesebut peneliti akan mencoba menuangkan gagasan dalam penelitian tindakan kelas.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut dapat di identifikasi permasalahan antara lain : a) Penampilan gerak dalam proses pembelajaran yang belum ditampilkan secara tepat oleh siswa; b) Berkaitan dengan penampilan yang belum tepat akan mempengaruhi hasil belajar yang didapatkan dalam hal pencapaian nilai berdasarkan kriteria ketuntasan yang ditetapkan; c) Siswa kurang percaya diri dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya menggantung; d) Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada Atletik masih belum efektif; e) Penggunaan model pembelajaran langsung yang belum memanfaatkan media bantu pembelajaran yang dapat menyampaikan isi materi yang akan disampaikan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan hasil lompatan pada pembelajaran lompat jauh melalui media karet gelang pada.

Adapun masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan media bantu pada siswa. Masalah khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: a) Bagaimana hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya menggantung; b) Bagaimana pencapaian ketuntasan hasil belajar keterampilan Lompat jauh gaya menggantung; c) Bagaimana pengaruh media bantu terhadap keterampilan Lompat jauh gaya menggantung pada siswa.

Untukmembatasi wilayah penelitian berupa peningkatan keterampilanLompat jauh gaya menggantung dalam senam lantai pada siswa, ruang lingkup penelitian ini adalah : a) Media, dalam penelitian ini berupa media bantu pembelajaran yang diberikan dan diarahkan pada materi berdasarkan tujuan pelaksanaan Lompat jauh gaya menggantung dalam Atletik; b) Hasil belajar Lompat jauh gaya menggantung.

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut : a) Secara Teoritis, Menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama pendidikan jasmani serta sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya; b) Secara Praktis, bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam hal lompat jauh. Penelitian ini juga memberikan sebuah pendekatan pembelajaran baru dalam pembelajaran

lompat jauh.

Pengertian belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan pemahaman, keterampilan dan nilai sikap.Perubahan itu bersifat relatif konstan dan berbekas.

Proses belajar terdapat komponen pendukung yang dapat mendorong tercapainya tujuan utama dari proses pembelajaran yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku. Proses pembelajaran dialami setiap orang sepanjang hayat serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun.

Dari pengertian tersebut di atas maka untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran, kegiatan pembelajaran harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar pada peserta didik. Pengalaman belajar yang dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Seiring dengan perkembangan olahraga banyak olahragawan menggunakan gerakan atletik sebagai bentuk gerakan pemanasan.Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal pula istilah *track and field* yang menunjuk kepada kegiatan di lintasan dan lapangan (Yudha, 2001:2).

Atletik ini memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan ada yang menyebut atletik sebagai “ibu” dari seluruh cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat.Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, sehingga pembelajaran atletik di Sekolah Dasar secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini mengamati mengenai pembelajaran lompat jauh gayamenggantung di Sekolah Dasar.

Menurut Rochman, dkk (2005:31) lompat jauh adalah gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olah raga atletik. Menurut *wikipedia.com* (2008) lompat jauh adalah sebuah cabang pertandingan atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan atletik dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari papan tolakan. Menurut Yudha (2004:47) lompat jauh merupakan keterampilan gerak pindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tolakan dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang di udara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

Agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik maka perlu menguasai dasar-dasar lompat jauh. Keterampilan dasar lompat jauh terdiri atas awalan, tumpuan, lompatan, melayang, dan mendarat.

Tahap awalan, Guna awalan dalam lompat jauh adalah untuk menghasilkan lompatan yang baik harus diperhatikan cara awalannya.Tujuan melakukan awalan yakni untuk mendapatkan kecepatan berlari sewaktu akan melompat dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal.

Tahap tolakan, Guna tolakan kaki untuk menghindari kesalahan tolakan yang akan menyebabkan tidak sahnya hasil lompatan.Untuk itu perlu memperhatikan papan tolakan.

Tahap melayang, Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara yang bisa digunakan oleh atlit lompat jauh yaitu gaya menggantung (*tuck*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang*). Dalam melayang di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan

tekanan udara sekecil mungkin. Dalam penelitian ini yang digunakan gaya menggantung sehingga sikap badan saat melayang adalah menggantung.

Tahap pendaratan, Pendaratan merupakan tahap terpenting, karena pada saat pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar tercapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan turun, dan kaki menyentuh pasir.

Media merupakan "sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk membuat tahu siswa". Dalam memilih dan menggunakan media pembelajaran guru harus dapat menyesuaikan dengan tujuan, isi bahan pembelajaran dan isi dari pokok bahasannya" (Ega Trisna Rahayu, 2013 : 39).

Media merupakan perantara yang digunakan untuk mengatur dalam proses pembelajaran siswa dan isi pembelajaran. Menurut Degeng (dalam Made Wena, 2010: 9) media pembelajaran adalah komponen strategi penyampaian yang dapat dimuati pesan yang akan disampaikan kepada siswa, baik berupa orang, alat, ataupun bahan.

Selanjutnya menurut Dini Rosdiani (2012: 71) media pembelajaran adalah "segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, benar dan tidak terjadi verbalisme.

Sedangkan menurut Rossi dan Briedle (dalam Wina Sanjaya, 2006: 163) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah "seluruh alat dan bahan yang dapat dipakai untuk mencapai tujuan pendidikan sperti radio, televisi, buku, koran, majalah, dan sebagainya.

Guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media pembelajaran, yang meliputi : a) Media sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar; b) Fungsi media dalam rangka mencapai tujuan pendidikan; c) Seluk-beluk proses belajar; d) Hubungan antara metode mengajar dan media pendidikan; e) Nilai atau manfaat media pendidikan dalam pengajaran; f) Pemilihan dan penggunaan media pendidikan; g) Berbagai jenis alat dan teknik media pendidikan; h) Media pendidikan dalam setiap mata pelajaran.

Menurut Husdarta (2000: 87) peranan alat dan media pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut : 1) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang mampu bersaing dan bekerja sama di era globalisasi, 2) Meningkatkan keterampilan dan kualitas fisik untuk mendukung aktivitas sehari-hari, 3) Meningkatkan kemandirian dalam mengikuti intra kurikuler, ekstrakurikuler, dan belajar di rumah.

Agar media pembelajaran benar-benar digunakan untuk membelajarkan siswa, maka ada sejumlah prinsip yang harus diperhatikan (Wina Sanjaya, 2006: 173-174) antara lain: 1) Media yang digunakan oleh guru harus sesuai dan diarahkan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Media tidak digunakan sebagai alat hiburan, atau tidak semata-mata dimanfaatkan untuk mempermudah guru menyampaikan materi, akan tetapi benar-benar untuk membantu siswa belajar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, 2) Media yang akan digunakan harus sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap materi pelajaran memiliki kekhasan dan kekompleksan. Media yang akan digunakan harus sesuai dengan kompleksitas materi pembelajaran. Contohnya untuk membelajarkan siswa memahami pertumbuhan jumlah penduduk di Indonesia, maka guru perlu mempersiapkan semacam grafik

yang mencerminkan pertumbuhan itu, 3) Media pembelajaran harus sesuai dengan minat, kebutuhan, dan kondisi siswa. Siswa yang memiliki kemampuan mendengar yang kurang baik, akan sulit memahami pelajaran manakala digunakan media yang bersifat auditif. Demikian juga sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan penglihatan yang kurang, akan sulit menangkap bahan pembelajaran yang disajikan melalui media visual. Setiap siswa memiliki kemampuan dan gaya yang berbeda. Guru perlu memperhatikan setiap kemampuan dan gaya tersebut, 4) Media yang akan digunakan harus memperhatikan efektivitas dan efesien. Media yang memerlukan peralatan yang mahal belum tentu efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Demikian juga media yang sangat sederhana belum tentu tidak memiliki nilai. Setiap media yang dirancang guru perlu memperhatikan efektivitas penggunanya, 5) Media yang digunakan harus sesuai dengan kemampuan guru dalam mengoperasikannya. Sering media yang kompleks terutama media-media mutakhir seperti media computer, LCD, dan media elektronik lainnya memerlukan kemampuan khusus dalam mengoperasikannya. Media secanggih apapun tidak akan bisa menolong tanpa kemampuan teknis mengoperasikannya. Oleh karena itu sebaiknya guru mempelajari dahulu bagaimana mengoperasikan dan memanfaatkan media yang akan digunakan. Hal ini perlu ditekakkan, sebab sering guru melakukan kesalahan-kesalahan yang prinsip dalam menggunakan media pembelajaran yang pada akhirnya penggunaan media bukan menambah kemudahan siswa belajar, malahan sebaliknya mempersulit siswa belajar.

Menurut Sri Anitah (2012 : 76) konsep media pembelajaran mempunyai prinsip umum dalam penggunaan media untuk pembelajaran, yaitu: 1) Penggunaan media pembelajaran hendaknya dipandang sebagai bagian integral dalam sistem pembelajaran, 2) Media pembelajaran hendaknya dipandang sebagai sumber dana, 3) Guru hendak memahami tingkat hierarki (*sequence)* dari jenis alat dan kegunaannya, 4) Pengujian media pembelajaran hendaknya berlangsung terus, sebelum, selama, dan sesudah pemakaiannya, 5) Penggunaan multi media akan sangat menguntungkan dan memperlancar proses pembelajaran.

Selama ini metode pembelajaran yang diterapkan pendidik untuk mempelajari lompat jauh terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan pemahaman mengenai teknik-teknik lompat jauh khususnya gaya menggantung. Salah satu pembelajaran lompat jauh yang berorientasi pada pengalaman sehari-hari dan menerapkan lompat jauh dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melalui media karet gelang.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelasanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari media yang diterapkan. Yang mana hal tersebut adalah perwujudan penulisan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka meningkatkan pembelajaran siswa

METODE

Untuk memecahkan masalah dalam penelitian, diperlukan langkah-

langkah yang relevan dengan masalah yang telah dirumuskan. Sehubungan dengan ini, maka diperlukan metode yang tepat sehingga diperoleh data yang objektif. Menurut Sugiyono (2011 : 3), “metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Sedangkan menurut Subana dan Sudrajat (2012 : 14), menyatakan bahwa, “Metode penelitian merupakan suatu prosedur penyelesaian masalah guna mencari kebenaran yang dituangkan dalam bentuk perumusan masalah, studi literatur, asumsi–asumsi, dan hipotesis”, pengumpulan dan penganalisisan data hingga penarikan kesimpulan”. Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa metode penelitian merupakan cara atau prosedur ilmiah yang dipergunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian dengan langkah-langkah yang relevan meliputi pengumpulan data, teknik analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

Salah satu peningkatan pembelajaran siswa adalah melalui olahraga atletik nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan materi di dalam cabang olahraga atletik. Menurut Rochman, dkk (2005:31) nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh.Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi pokok atletik terutama teknik lompat jauh diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa supaya teknik dasar lompat jauh dapat dikuasai dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lompat jauh.

Selama ini metode pembelajaran yang diterapkan pendidik untuk mempelajari lompat jauh terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan pemahaman mengenai teknik-teknik lompat jauh khususnya gayamenggantung. Salah satu pembelajaran lompat jauh yang berorientasi pada pengalaman sehari-hari dan menerapkan lompat jauh dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan melalui media karet gelang.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelasanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari media yang diterapkan. Yang mana hal tersebut adalah perwujudan penulisan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka meningkatkan pembelajaran siswa.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDN 2 Teluk Batang Kecamatan Teluk Batang Kabupaten Kayong Utara, Tahun Pelajaran 2016/2017 sebanyak 27 siswa dengan waktu penelitian adalah pada semester ganjil tepatnya dibulan Januari sampai dengan Februari 2017.

Untuk memecahkan masalah dalam penelitian, diperlukan langkah-langkah yang relevan dengan masalah yang telah dirumuskan.Sehubungan dengan ini, maka diperlukan metode yang tepat sehingga diperoleh data yang objektif.

Menurut Subana dan Sudrajat (2012: 14), menyatakan bahwa, “Metode penelitian merupakan suatu prosedur penyelesaian masalah guna mencari kebenaran yang dituangkan dalam bentuk perumusan masalah, studi literatur, asumsi–asumsi, dan hipotesis”, pengumpulan dan penganalisisan data hingga penarikan kesimpulan”.Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa metode penelitian merupakan cara atau prosedur ilmiah yang dipergunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian dengan langkah-langkah yang relevan meliputi pengumpulan data, teknik analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian

tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Suyadi (2012:3), "penelitian tindakan kelas merupakan pencermatan dalam bentuk tindakan terhadap kegiatan belajar yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan", yang merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan memperbaiki dan meningkatkan mutu proses pembelajaran dengna uraian :

Siklus I : a) Perencanaan, (Penentuan waktu tindakan kelas; Penentuan tindakan yang akan diberikan (game dan materi); Membuat RP (Rencana Pembelajaran); Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran; Mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan), b) Pelaksanaan, (Berbaris, berdo'a, presensi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran; Games atau permainan, Teknik lompat jauh gaya menggantung); c) Penutup, (Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran; pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu; berbaris dan berdo'a); d) Pengamatan, (Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan; pengisian lembar observasi; dokumentasi pembelajaran); e) Refleksi, (setelah pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas selesai peneliti mengamati hasil dari yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari teman sejawat (*critical friend*), guru penjas yang bersangkutan, dan kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk menilali tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang Penelitian Tindakan Kelas dengan cara diskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran).

Siklus II : a) Perencanaan, (Penentuan waktu tindakan kelas; penentuan tindakan yang akan diberikan (game dan materi; membuat RP (Rencana Pembelajaran; menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pembelajaran; mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan); b) Pelaksanaan, (Pendahuluan, siswa dibariskan, dihitung, dipimpin berdo'a; apersepsi; memberi contoh pemanasan); c) Kegiatan Inti, (games atau permainan, teknik lompat jauh gaya menggantung); c) Penutup, (evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran; pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu; berbaris dan berdo'a); d) Pengamatan, (pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan, pengisian lembar observasi); e) Refleksi, digunakan untuk membedakan hasil siklus II dengan siklus I, hal ini kaitannya dengan partisipasi siswa, selain itu juga mengetahui hasil pembelajaran. Hasil pembelajaran dilakukan tes unjuk kerja, sedangkan partisipasi siswa dengan lembar pengamatan dan wawancara kepada siswa. Apabila dalam siklus II sudah memenuhi target yang diinginkan maka tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja sama) dan angket (tanggapan siswa terhadap pembelajaran). Pengisian angket dilakukan dengan caramengambil 6 siswa secara acak dari 30 siswa. Pemberian angket kepada siswa dilaksanakan pada pertemuan terakhir setiap siklus, setelah tindakan selesai. Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, angket siswa, dan tes hasil belajar.

Analisis Data Lembar Observasi, diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

Analisis Data Hasil Belajar Siswa, hasil tes belajar yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

Analisis Data Lembar Angket, dilaksanakan pada waktu akhir pembelajaran tiap siklus, kemudian data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran (lompat jauh gaya menggantung), siswa terlihat senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan nilai siswa terutama penguasaan teknik lompat jauh gaya menggantung.

Untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini digunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) lompat jauh menurut Depdiknas (2008:492) yang ditampilkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Nilai Kompleksitas (n1).

Kompleksitas (n1)	
Tinggi	50 – 64 dengan skor 1
Sedang	65 – 80 dengan skor 2
Rendah	81 – 100 dengan skor 3

Tabel 2. Nilai Daya Dukung (n2).

Daya Dukung (n2)	
Tinggi	81 – 100 dengan skor 3
Sedang	65 – 80 dengan skor 2
Rendah	50 – 64 dengan skor 1

Tabel 3. Nilai Intake (n3).

Intake (n3)	
Tinggi	81 – 100 dengan skor 3
Sedang	65 – 80 dengan skor 2
Rendah	50 – 64 dengan skor 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 2 Teluk Batang Kecamatan Teluk Batang Kabupaten Kayong Utara bertujuan penelitian adalah untuk mengetahui peningkatan hasil lompatan pada pembelajaran lompat jauh melalui media karet gelang pada.

Data awal atau data pra siklus yang diperoleh peneliti dari hasil observasi terhadap proses belajar dan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa sebelum diterapkan metode gelang karet pada proses pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh gaya menggantung adalah : rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung, kurangnya semangat dan motivasi siswa dalam melakukan proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, siswa terlihat jenuh dan malas untuk melakukan percobaan praktik lompat jauh gaya menggantung selama proses pembelajaran, belum diterapkannya metode bola gantung dalam proses pembelajaran pada materi Atletik nomor lompat jauh gaya menggantung, guru hanya menggunakan metode konvensional, dan demonstrasi sekedarnya.

Siklus I

Hasil penelitian adalah hasil yang diperoleh dari tes, kuesioner siswa dan hasil observasi pembelajaran yang dilaksanakan selama penelitian berlangsung. Tujuan dengan adanya tahapan – tahapan (siklus) dalam pembelajaran yang peneliti sajikan disini sebagai bahan memperluas dan membuka kesempatan siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dari tiap – tiap siswa dengan harapan siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya berupa peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan media permainan karet gelang. Pada tahap siklus I yang peneliti lakukan berikut merupakan rekapitulasi rata – rata data yang diperoleh :

Tabel 1. Rekapitulasi Penilaian Pada Siklus I.

Rata – rata	**Siklus I**
	67,96
Minimum	**60**
Maximum	**80**

Dari data diatasmateri melalui alat bantú media karet gelang dalam meningkatkan kompetensi yang dimiliki siswa khususnya pada materi lompat jauh

gaya menggantung. Proses pemberian materi disini disamakan dengan karakteristik siswa yaitu dengan jalan menggunakan media yang lebih memudahkan siswa dalam proses lompat jauh hasilnya ternyata persentase tingkat keberhasilan siswa sebesar 74% siswa diatas KKM dan 26% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM.

Siklus II

Melihat fenomena tersebut peneliti beranggapan bahwa perlu adanya model lain yang tepat dalam meningkatkan kompetensi siswa. Berangkat dari pemikiran dan hal riil tersebut peneliti melakukan tindak lanjut yang bertujuan untuk mengoptimalkan materi lompat jauh siswa dalam olahraga atletik melalui tahap siklus II. Hal ini dapat kita lihat rekapitulasi penilaian siklus II.

Pada tahap siklus II yang dilakukan berikut merupakan rekapitulasi rata – rata data yang diperoleh :

Tabel 2. Rekapitulasi Penilaian Pada Siklus II.

Rata – rata	**Siklus II**
	74,07
Minimum	**65**
Maximum	**80**

Dari data diatas menyampaikan materi pada Siklus II melalui alat bantú media karet gelang dalam meningkatkan kompetensi yang dimiliki siswa khususnya pada materi lompat jauh gaya menggantung. Proses pemberian materi disini disamakan dengan karakteristik siswa yaitu dengan jalan menggunakan media yang lebih memudahkan siswa dalam proses lompat jauh hasilnya ternyata prosentase tingkat keberhasilan siswa sebesar 100% siswa diatas KKM dan 0% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM.

Dari perolehan siklus II hasilnya cukup menggembirakan dari 27 siswa, semua siswa mendapat nilai diatas KKM artinya tuntas 100%. Berikut ditampilkan data perbandingan nilai pada siklus I dan siklus II yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Rekapitulasi Penilaian Siklus I dan Siklus II

Rata – rata	**Siklus I**	**Siklus II**
	67,96	**74,07**
Minimum	**60**	**65**
Maximum	**80**	**80**

Berdasarkan rekapitulasi nilai yang didapat siswa mampu meningkatkan nilai siswa dengan sangat baik. Secara tidak langsung proses perbaikan pembelajaran ini dapat dikatakan dengan sangat baik dimana dapat meningkatkan kompetensi yang dimiliki dari tahapan siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 68,52 dan setelah melalui siklus II nilai rata-rata siswa sebesar 74,07.

Pembahasan

Berdasarkan langkah-langkah penelitian untuk mengoptimalkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media karet gelang dapat dilakukan sebagai media pembelajaran Penjasorkes dengan efektif sebagai media pembelajaran Penjasorkes siswa sekolah dasar.

Secara tidak langsung proses perbaikan pembelajaran ini dapat dikatakan dengan sangat baik di mana proses pemberian materi disini disamakan dengan karakteristik siswa yaitu dengan jalan menggunakan media yang lebih memudahkan siswa dalam proses lompat jauh hasilnya ternyata prosentase tingkat keberhasilan siswa dapat meningkat sebesar 74% diatas KKM dan 26% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM pada siklus tahap I sedangkan pada siklus tahap II dapat meningkatkan sebesar 100% diatas KKM dan 0% siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM kompetensi yang dimiliki siswa dari tahapan siklus I nilai rata-rata siswa sebesar 68,52 dan setelah melalui siklus II nilai rata-rata siswa sebesar 74,07.

Olahraga atletik dengan menggunakan alat bantu permainan karet gelang untuk mengoptimalkan keterampilan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa dalam pembelajaran Penjasorkes siswa sekolah dasar hal ini dapat dibuktikan dengan keefektifan gerak siswa yang dapat dilihat dari lembar kuesioner siswa baik aspek kognitif, afektif maupun psikomotor yang ada pada diri siswa.

Tabel 4. Rekapitulasi Kuesioner Siswa

Nilai	**Jumlah Siswa**		**Persentase**	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Rerata	25	2	93%	7%

Dari data rekapitulasi diatas bahwa Siswa sangat senang melakukan pembelajaran lompat jauh dengan melalui media karet gelang, hal ini terbukti dari nilai yang didapat siswa sebesar 252 dengan persentase 93%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada kelas memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan penelitian ini. Dimana hambatan-hambatan itu belum dapat terselesaikan pada penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan tersebut adalah ada beberapa siswa belum menguasai teknik lompat jauh dengan benar walaupun sudah diajari secara benar oleh guru.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa 93% siswa telah lulus KKM, sehingga pembelajaran lompat jauh kelas V SDN 2 Teluk Batang Kecamatan Teluk Batang dengan media karet gelang meningkat artinya media karet gelang dapat digunakan sebagai pendekatan pembelajaran lompat jauh.

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : 1) Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga baik olahraga lompat jauh ataupun olahraga yang lain; 2) Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

Buku :

Depdiknas, 2004, Materi Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Jakarta: Depdiknas.

----------, 2011, Kurikulum 2006, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI), Jakarta: Depdiknas.

Husdarta. (2011). *Menejemen pendidikan*. Bandung : Alfabeta. Insan Cendikia.

Joegolan. 2009. *Pengertian Belajar*. http://joegolan.wordpress.com /pengertian-belajar/artikel

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kuswana, Dadang. (2011). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Pustaka Setia.

Medler Michael/Katzenbogner Hans, Ds. Suyono. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik*. PASI.

M. Sobry Sutikno, (2009). *Belajar Pembelajaran*. Prospeet. Bandung.

Masnur Muslich, (2010). *Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah.* Jakarta: Bumi Aksara.

Nawawi, Hadari. (2012). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Rahayu, Trisna Ega, (2013), Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung : Alfabeta.

Rochman, dkk. 2005, Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar Kelas V, Jakarta: Erlangga.

Sugito, dkk, (1994 : 59), Metode Penelitian Pendidikan, Bandung :Alfabeta.

Suyadi, (2012), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS), Yogyakarta : Andi Offset.

Subana dan Sudrajat. (2011), Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah, Bandung : Pustaka Setia.

Yudha, (2001), Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak melalui Permainan). Jakarta: Depdiknas.

Web :
http://wikipedia.com/atletik/lompatjauh