UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGGURU PADA PESERTA DIDIK

Libertus, Victor Simanjuntak, Andika Triansyah
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN
Email :libertuspenjas@gmail.com

Abstrak

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 were students with a total of 29 students. Based on observations, value - average ratings in the first cycle was 72. In the second cycle the average - average assessment of students is 74, with 100% students with values ≥74 and 0% of students with values <74.

Keywords : ***long jump, rubber bands, hanging style*****.**

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karateristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati peserta didik adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjasorkes. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan peserta didik dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Hasil observasi SD Negeri 08 Cupang Tahun Ajaran 2016/2017 menunjukan bahwa peserta didik SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa peserta didik memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa peserta didik di kelas V

memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh peserta didik lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa peserta didik yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar peserta didik mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan peserta didik tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti penulis mengamati saat mengajar lompat jauh di Kelas V SD Negeri 08 Cupang dalam presentasi hasil belajar peserta didik menunjukan bahwa 85% peserta didik belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 7,2. Hal ini menunjukan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Kurang berkembangannya proses belajar mengajar penjasorkes di SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolahan tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada peserta didik kelas V SD Negeri 08 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau dengan judul ”Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri 08 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau Tahun Pelajaran 2016/2017”. Dengan jumlah peserta didik 21 orang laki-laki dan 8 orang perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/ observasi di SD Negeri 08 Cupang yaitu pada pembelajaran lompat jauh.

Adapun masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada peserta didik kelas V SD Negeri 08 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau Tahun Pelajaran 2016/2017.

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SD Negeri 08 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau tahun pelajaran 2016/2017 melalui pendekatan bermain lompat kangguru.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat (1) Bagi Peserta Didik Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan serta meningkatkan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (PAIKEM) dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.(2) Bagi Guru Untuk meningkatkan kreatifitas mengajar melalui penerapan model pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran dan untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional. (3) Bagi Sekolah Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar peserta didik.

Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar-mengajar. Dalam bidang pendidikan istilah belajar-mengajar lebih populer dengan istilah pembelajaran. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar-mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2001:70) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya.

Menurut Saidihardjo (2004: 12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, di antaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan (kognisi), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya.

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

Pembelajaran Gerak Menurut Rusli Lutan (2000 : 16), bentuk-bentuk pembelajaran pendidikan jasmani meliputi tiga bagian yaitu (1) tahap pendahuluan , tahap membuka pelajaran atau latihan pemanasan, (2) tahap pelajaran inti atau tahap pengembangan bahan pelajaran, dan, (3) tahap penutup atau tahap latihan penenangan.

Schmidt (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Sedangkan menurut Iskandar (Agus, K : 2010:31), penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris, reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru serta kolaborator, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak merupakan suatu proses melatih peserta didik untuk melakukan gerakangerakan yang terampil yang meliputi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Gaya jongkok merupakan gaya tertua dalam lompat jauh, gaya jongkok paling mudah dilakukan karena pelompat hanya melakukan gerakan menekuk kedua kaki saat melayang di udara (seperti gerakan jongkok) jadi lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan lompat jauh dimana badan atau tubuh seperti jongkok di udara.

Berdasarkan karakteristik pada usia anak-anak, maka dalam pembelajaran suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan karakteristik perkembangannya. Pendekatan bermain merupakan suatu metode pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dengan bermain hasrat gerak anak dapat terpenuhi, namun didalamnya terkandung unsur pembelajaran. Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan materi pembelajaran yang dimasukkan dalam permainan, agar anak memahami teknik tertentu.

Menurut Syamsir Azis yang dikutip Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010:51) mengatakan “Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan bisa menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang atau lebih,

yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, orang tua atau muda, miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan". Sedangkan menurut Schaller dan Lazarus yang dikutip. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia. Dalam pendekatan bermain menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Pendekatan bermain pada prinsipnya untuk memenuhi keinginan gerak anak agar menimbulkan rasa senang bagi diri mereka.

Dengan bermain anak akan berusaha untuk mengekspresikan dan berusaha menampilkan kemampuannya. Namun disisi lain seorang guru harus menanamkan sikap sportivitas, karena dalam bermain ada yang menang dan ada yang kalah. Pendekatan bermain didalamnya terkandung pembelajaran yang cukup banyak manfaatnya yaitu diantaranya penguasaan teknik cabang olahraga yang dipelajari, penerapan taktik yang baik, menanamkan sifat sportivitas pada anak didik, dan memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan serta pembentukan mental anak.

Menurut (Purwatiningsih, 2013 : 211) model permainan kangguru sudah dapat dipraktikkan kepada subyek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata presentase 93.33% dan evaluasi hasil pembelajaran didapat rata-rata yang ada maka produk permainan lompat kangguru ini telah memenuhi kriteria yang baik sehingga dapat digunakan untuk peserta didik kelas V.

Menurut Syamsir Azis yang dikutip Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010:51) mengatakan "Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan bisa menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang atau lebih,

yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, orang tua atau muda, miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan". Sedangkan menurut Schaller dan Lazarus yang dikutip. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia. Dalam pendekatan bermain menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Pendekatan bermain pada prinsipnya untuk memenuhi keinginan gerak anak agar menimbulkan rasa senang bagi diri mereka.

Menurut Wahjoedi (1999 : 121) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000 : 35) berpendapat " strategi pembelajaran permainan berbeda dengan stretegi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan DAP (developmentallty Appropiate Practice) dan body scalling (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik). Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Berdasarkan karakteristik pada usia anak-anak, maka dalam pembelajaran suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan karakteristik perkembangannya. Pendekatan bermain merupakan suatu metode pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Dengan bermain hasrat gerak anak dapat terpenuhi, namun didalamnya terkandung unsur pembelajaran. Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan materi pembelajaran yang dimasukkan dalam permainan, agar anak memahami teknik tertentu.

Pembelajaran Gerak Menurut Rusli Lutan (2000 : 16), bentuk-bentuk pembelajaran pendidikan jasmani meliputi tiga bagian yaitu (1) tahap pendahuluan , tahap membuka pelajaran atau latihan pemanasan, (2) tahap pelajaran inti atau tahap pengembangan bahan pelajaran, dan, (3) tahap penutup atau tahap latihan penenangan.

Bentuk 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 di dalam sebuah kelas secara bersamaan".

Wina Sanjaya (2011:48), mengatakan "dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas membentuk spiral yang dimulai dari merasakan adanya masalah menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan obervasi, mengadakan refleksi, melakukan rencana ulang, melaksanakan tindakan, dan seterusnya". Berdasarkan siklus pertama tadi apabila terdapat hambatan atau kekurangan maka dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya Permainan lompat kangguru adalah sebuah modifikasi permainan yang sangat sederhana, yaitu permainan rintangan yang mengandung kecepatan, kelincahan, ketepatan dan kekuatan. Dalam pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok dimodifikasi melalui suasana bermain, memberi kesan yang baru bagi anak tentang atletik yang menyenangkan melalui permainan rintangan. Permainan lompat kangguru ini berasal dari kata lompat kanguru yang berarti gerakan permainan ini menirukan gerakan kanguru. Permainan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, tetapi dalam pembelajaran ini dilakukan secara kelompok atau team, lintasan yang digunakan yaitu berupa rintangan-rintangan seperti ban sepeda dan kardus sebagai lintasan yang mengandung maksud dan tujuan peserta didik dapat melatih gerak dasar seperti kecepatan, kelincahan, ketepatan dan kekuatan. Sehingga dalam permainan ini memiliki suatu tantangan yang benar-benar membutuhkan kerjasama atau kekompakan *team*. Pelaksanaan dalam permainan rintangan adalah sebagai berikut : a) Sebelum melakukan permainan siswa diberi pemanasan terlebih dahulu b) Kelompok dibariskan berbanjar dengan menghadap rintangan-rintangan yang akan dilewati. c) Dimulai dari nomor urut pertama pada masing-masing *team* siswa berlari dari garis start. d) Rintangan pertama adalah berlari menuju ban-ban melewatinya dengan cara melangkahkan kaki kedalam lingkaran ban, siswa tidak boleh menginjak ban melainkan harus melewati di dalam lingkarannya. e) Rintangan kedua yaitu meloncat melewati kardus. Siswa meloncati dengan dua kaki seperti kanguru saat berjalan, yaitu dengan menggunakan dua kaki secara bersamaan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi. Menurut Agus Kristiyanto, PTK dalam Penjas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran Penjas tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan,

observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. (Agus, K : 2010 : 32) Sedangkan menurut Iskandar (Agus, K : 2010:31), penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris, reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru serta kolaborator, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 08 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau Tahun Pelajaran 2016/2017, dengan jumlah siswa 21 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 08 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau dengan pelaksanaan kegiatan di luar kelas. Penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilaksanakan melalui 2 siklus untuk melihat dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kangguru. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada :

a. Tahap atau tindakan pertama (Siklus I) 02 Februari 2017
b. Tahap atau tindakan kedua (Siklus II) 16 Februari 2017

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung. Observasi langsung digunakan untuk memperoleh data tentang kegiatan peserta didik selama proses pembelajaran. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran teknik lompat jauh melalui pendekatan bermaian lompat kangguru. Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan sebagai nilai proses dan tes sebagai hasil akhir, serta lembar angket kuisioner sebagai data ketuntasan dari siswa. Data yang diambil dengan kegiatan observasi ini pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh apakah sudah sesuai dengan yang direncana atau belum. Metode analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dan peningkatan hasil belajar tiap siklus dengan perhitungan rumus :

1. Analisis deskriptif data menggunakan

a. Rata-rata hasil belajar dengan rumus

Mean : $\frac{\Sigma X}{N}$

Keterangan: ΣX = Jumlah nilai dan N = Sampel

b. Frekuensi yang didapatkan
c. Nilai tertinggi dan terendah
d. Standar deviasi dengan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma x^2 - \frac{(\Sigma x)^2}{N}}{N-1}}$$

Keterangan: ΣX = Jumlah nilai dan N = Sampel

(Ridwan dan Akdon, 2007:13-16)

2. Analisis peningkatan hasil menggunakan:

$$P = \frac{Post\ Rate - Base\ Rate}{Base\ Rate} \text{x}100\%$$

Keterangan:

P = persentase

Post rate = nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate = nilai sebelum diberikan tindakan (Zainal Aqib dalam Hariyantho, 2013: 39).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

a. Siklus I

1. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan penelitian, yaitu dengan mempersiapkan:

a. Rencanapelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan jadwal Penelitian.
b. Media pembelajaran yang digunakan sebagai alat bantu mengajar di dengan bentuk permainan yang akan

dilakukan.

c. Sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses penelitian tindakan kelas.
d. Menyiapkan lembar observasi yang digunakan teman sejawat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru.
e. Menyiapkan lembar angket yang diisi oleh siswa.
f. Koordinasi dengan pengamat yaitu teman sejawat tentang isi dan cara penggunaan instrumen.

2. Tindakan

Pada tahap tindakan ini penulis melakukan kegiatan sebagai berikut :

a. Guru mengucapkan salam.
b. Guru menyampaikan apresiasi.
c. Guru menyampaikan tujan pembelajaran.
d. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang melompat jauh yang benar.
e. Secara individual siswa disuruh melompat-lompat sebelum menggunakan botol aqua dan pralon (boqualon) dalam bermain.
f. Guru menyiapkan botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media pembelajaran
g. Siswa disuruh melakukan lompat jauh melewati rintangan boqualon (botol aqua dan pralon) secara bergiliran dan berlomba dengan lempar tangkap bola.
h. Guru mencatat hasil belajar siswa.
i. Guru melakukan analisa data.
j. Guru mempersilahkan siswa untuk memberikan komentar tentang bermain kanguru.

3. **Observasi / Pengamatan**

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh teman sejawat. Selain siswa, guru juga diamati dengan format penilaian yang telah diadakan bersama antara teman sejawat dengan penulis. Teman sejawat mengamati siswa saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh guru. Yang dicatat oleh teman sejawat adalah antusiasi siswa, keberanian siswa, dan juga keefektifan penggunaan media pembelajaran botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media lompat jauh.

4. **Refleksi**

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktiitas sebagai berikut:

Penampilan aktivitas yang telah baik:

a. Perkondisian siswa dalam pembelajaran, nilai 5.
b. Motivasi siswa, nilai 5.
c. Penguasaan lapangan, nilai 5.

Sedangkan aktivitas yang masih perlu tindakan:

a. Penggunaan metode, nilai 4.
b. Penggunaan alat peraga, nilai 4.
c. Memberi penugasan, nilai 4.

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus I dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 72. Dari jumlah 21 siswa, ada 5 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 16 siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahawa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuasakan. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi, yang mengakibatkan siswa masih ada yang bermain sendiri. Sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus yang ke II.

b. Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini guru atau peneliti juga harus menyiapkan segala sesuatunya seperti di siklus I. Misalnya membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagaimana disiklus I. Hasil dari siklus I yang dibahas dalam analisis dan refleksi, maka perencanaan pada siklus II ini pada dasarnya sama hanya menyempurnakan siklus I. Perbedaannya adalah bahwa siklus II,

observasi dapat memperolah laporan hasil pengamatan secara utuh.

2. Tindakan

Tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran, yaitu pada rencana mengajar harian seperti yang dilakukan pada siklus I juga menggunakan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media untuk bermain. akan tetapi pada siklus II ini akan dilakukan pelaksanaan penggunaan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan secara efesien, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Pengamatan/observasi.

Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan pedoman pengamatan yaitu lembar observasi / lembar pengamatan.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas- aktivitas sebagai berikut:

Penampilan aktivitas yang lebih baik:

a. Keaktifan siswa, nilai 5.
b. Pemberian kesempatan penugasan bagi siswa, nilai 5.
c. Pemanfaatan media, nilai 5.
d. Penggunaan metode, nilai 5.
e. Membimbing siswa, nilai 4.

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 75,04. Dari jumlah 21 siswa, ada 1 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahawa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II mengalami peningkatan dan nilainya sesuai.

B. Pembahasan

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V di SD Negeri 8 Cupang mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh.

Pelaksanan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,90 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,71. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,66 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai aktivitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71.

Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 16 siswa dari 21 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 8 Cupang terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut :

1. Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.

2. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru.
3. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
4. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5. Pemberian tugas dan latihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunaan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SD Negeri 8 Cupang Kecamatan Sekadau Hulu Kabupaten Sekadau Tahun Pelajaran 2016/2017.

Saran

Permainan lompat kanguru adalah sebagai bahan pembelajaran dari lompat jauh yang telah dihasilkan dari penelitian, yang dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Sebaiknya penggunaan model pembelajaran ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sesuai dengan kelebihan dan kekurangan permainan, sehingga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

Achmad Munib, dkk. (2007). *Pengantar Ilmu Pendidikan.*Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.

Achmad Sugandi, dkk. 2007. *Teori Pembelajaran*.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.

Agus Kristiyanto.(2010).*Peneliti Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.Surakarta: UNS Press.

Aip Syarifuddin, dan kawan-kawan. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta: Departemen pendidkan dan kebudayaan.

Anitah, Sri. (2012). *Media Pembelajaran.* Surakarta : Yuma Pressindo.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : PT Rineka Cipta.

Arsyad, Azhar. (2010). *Media Pembelajaran.* Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta:PT. Widya Utama.

Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V*. Jakarta:PT. Widya Utama.

Buku Panduan penulisan skripsi fakultas ilmu keolahragaan, 2011. Universitas Negeri Semarang.

Catharina tri anni, dkk. *Psikologi Belajar*.Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.

Chandra, Sodikin dan Achmad, Esnoe, Sanoesi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.

Eko Suwarso, dkk.2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.Jakarta: PT.Arya Duta

Kemendikbud RI. (2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.* Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.