

---

## **Upaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran**

**Aidil Mehdi Fiqhiya<sup>1\*</sup>, Iskandar<sup>2</sup>, Samsiah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Alamat. Jl. A.P Pettarani

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

---

### **Abstrak**

Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 166 Bira Kab. Bulukumba. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 166 Bira Kab. Bulukumba 1 tahun pelajaran 2022/20223 semester ganjil sebanyak 23 siswa. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri atas empat komponen yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah evaluasi belajar siswa, aktifitas guru oleh ahli, aktifitas siswa dan angket respon siswa. Menganalisis data dengan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil yang diperoleh dari analisis deskriptif kuantitatif adalah sebagai berikut : (1) rata-rata hasil belajar siswa pada siklus I sebesar 74 dan terjadi peningkatan pada siklus II yakni diperoleh rata-rata hasil belajar sebesar 82. (2) Ketuntasan hasil belajar siswa meningkat sebesar 25%, pada siklus I hanya 65% siswa tuntas sedangkan pada siklus II jumlah siswa yang tuntas sebesar 90%. (3) Hasil analisis angket respon siswa diperoleh 94% memberikan respon positif dan 6% siswa memberikan respon negatif. Hasil yang diperoleh secara analisis deskriptif kualitatif adalah semangat dan antusias siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar sangat tinggi, hal ini ditunjukkan dengan minimnya siswa yang melakukan kegiatan yang mengganggu kegiatan pembelajaran. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 166 Bira Kab. Bulukumba

**Kata Kunci:** *Alat Bantu Pembelajaran, Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok*

### **PENDAHULUAN**

Pada hakekatnya kegiatan belajar mengajar adalah suatu proses interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan peserta didik dalam satuan pembelajaran. Guru sebagai salah satu komponen dalam proses belajar mengajar merupakan pemegang peran yang sangat penting. Guru bukan hanya sekedar penyampai materi saja, tetapi lebih dari itu guru dapat dikatakan sebagai sentral pembelajaran.

Sebagai pengatur sekaligus pelaku dalam proses belajar mengajar, gurulah yang mengarahkan bagaimana proses belajar mengajar itu dilaksanakan. Karena itu guru harus

dapat membuat suatu pengajaran menjadi lebih efektif juga menarik sehingga bahan pelajaran yang disampaikan akan membuat peserta didik merasa senang dan merasa perlu untuk mempelajari bahan pelajaran tersebut.

Guru mengemban tugas yang berat untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia, manusia seutuhnya yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani, juga harus mampu menumbuhkan dan memperdalam rasa cinta terhadap tanah air, mempertebal semangat kebangsaan dan rasa kesetiakawanan sosial. Sejalan dengan itu pendidikan nasional akan mampu mewujudkan manusia-manusia pembangunan dan membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. Depdikbud (1999).

Tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya adalah faktor guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar, karena guru secara langsung dapat mempengaruhi, membina dan meningkatkan kecerdasan serta keterampilan peserta didik. Untuk mengatasi permasalahan di atas dan guna mencapai tujuan pendidikan secara maksimal, peran guru sangat penting dan diharapkan guru memiliki cara/model mengajar yang baik dan mampu memilih model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan konsep- konsep mata pelajaran yang akan disampaikan.

Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 166 Bira berjalan dengan baik, akan tetapi ada beberapa pembelajaran yang hasilnya ternyata kurang optimal. Salah satunya adalah pembelajaran atletik dan terkhusus lompat jauh. Hasil observasi awal terhadap peserta didik kelas IV SD Negeri 166 Bira menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh peserta didik hanya diberikan kesempatan oleh guru untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian, tanpa adanya variasi dan inovasi model pembelajaran yang baru. Kondisi ini tentunya membuat peserta didik kurang dapat mengembangkan kemampuannya dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara optimal. Peserta didik juga kurang percaya diri dan kurang berani dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Meskipun guru sudah berusaha untuk mengaktifkan peserta didik selama proses pembelajaran namun tampak motivasi peserta didik masih kurang untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini berimplikasi terhadap hasil belajar peserta didik yakni masih banyak peserta didik yang tidak mencapai  $KKM \geq 75$ . Dari 20 peserta didik, hanya 30% peserta didik yang mempunyai rata- rata nilai mencapai KKM.

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

Untuk mengambil tahap awalan pada lompat jauh gaya jongkok, peneliti menggunakan alat bantu bilah atau bambu, untuk tahap tolakan peneliti menggunakan alat bantu kardus, untuk tahap melayang di udara peneliti mencoba menggunakan alat bantu lingkaran yang di gantung, dan untuk tahap pendaratan peneliti menggunakan alat bantu ban bekas. Dengan menggunakan berbagai alat bantu ( ban bekas, bilah / bambu, lingkaran yang di gantung, dan media kardus ) tersebut akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok peserta didik mulai dari tahap awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan pada saat mendarat.

Penelitian yang relevan dilakukan oleh Muchlis (2012) dalam penelitian tindakan kelas *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* yang dengan judul “ Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran” menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Hasil belajar siklus I diperoleh 53,2% peserta didik tuntas dan mengalami peningkatan pada siklus II diperoleh 78,1% peserta didik tuntas.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV SD Negeri 166 Bira? Berdasarkan rumusan masalah tersebut diatas, dapat dirinci lagi ke dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian berikut ini: Apakah penggunaan alat bantu pembelajaran pada gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik IV SD Inpres Pa’baeng Baeng 1 Makassar? Bagaimana respon peserta didik kelas IV SD Inpres Pa’baeng Baeng 1 terhadap penggunaan alat bantu pembelajaran?

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (the action research), yang dalam lingkungan persekolahan lazim disebut penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut (Supardi, 2016:191).

Jenis penelitian tindakan kelas ini mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme pendidik dalam proses belajar mengajar di kelas dengan melihat kondisi nyata. Suhardjono, 2016:124, Mengemukakan penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan yang diberikan oleh guru kepada siswa agar mereka melakukan sesuatu yang berbeda dari biasanya misalnya saja, mengerjakan soal atau mengerjakan LKS.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang berbentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran atau pelatihan tersebut dilakukan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yang merupakan jenis penelitian dengan tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis yang berorientasi pada hasil pembelajaran. Masalah yang perlu dipecahkan adalah kurangnya penerapan konsep dalam melakukan lompatan. Sedangkan hasil yang diharapkan adalah dapat terselenggaranya pembelajaran lompat jauh yang menyenangkan sekaligus penilaian hasil kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Desain penelitian terdiri dari dua siklus yang meliputi kegiatan pembelajaran siklus I dan siklus II yang berlangsung masing-masing dalam 1 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran. Setiap siklus dalam penelitian ini meliputi empat tahap sebagai berikut: (1) perencanaan (*planning*), pelaksanaan dan pengamatan (*acting and observing*), serta refleksi (*reflecting*). Hasil refleksi dijadikan dasar untuk menentukan keputusan perbaikan pada siklus berikutnya. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data hasil belajar siswa siklus I dan II sebagai berikut seperti pada tabel 4.1

**Tabel 4.1** Hasil Tes Pembelajaran Siklus I dan Siklus I

No	Aspek Pengamatan	Hasil	
		Siklus I	Siklus II
1	Nilai rata-rata	74	82
2	Nilai tertinggi	83	90
3	Nilai terendah	60	68
4	Persentase ketuntasan	65%	91%



**Gambar**

#### 4.1 Perbandingan hasil belajar siswa dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pada siklus I dan siklus II

Hasil nilai siswa pada siklus I dan siklus II kemudian dideskripsikan berdasarkan kategori yang ditetapkan seperti pada tabel 4.2 dan 4.3 berikut :

**Tabel 4.2** Deskripsi Data Akhir Siklus I Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 166 Bira

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)
$\geq 85$	baik sekali	tuntas	0	0,0
80-84	baik	tuntas	4	17,39
75-79	cukup	tuntas	11	47,82
70-74	kurang	tidak tuntas	3	13,0
$\leq 69$	kurang sekali	tidak tuntas	5	21,7
<b>Jumlah</b>			<b>23</b>	<b>100</b>

**Tabel 4.3** Deskripsi Data Akhir Siklus II Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 166 Bira

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)
$\geq 85$	baik sekali	tuntas	10	43,47
80-84	baik	tuntas	6	26,0
75-79	cukup	tuntas	5	21,73
70-74	kurang	tidak tuntas	1	4,34
$\leq 69$	kurang sekali	tidak tuntas	1	4,34
<b>Jumlah</b>			<b>23</b>	<b>100</b>

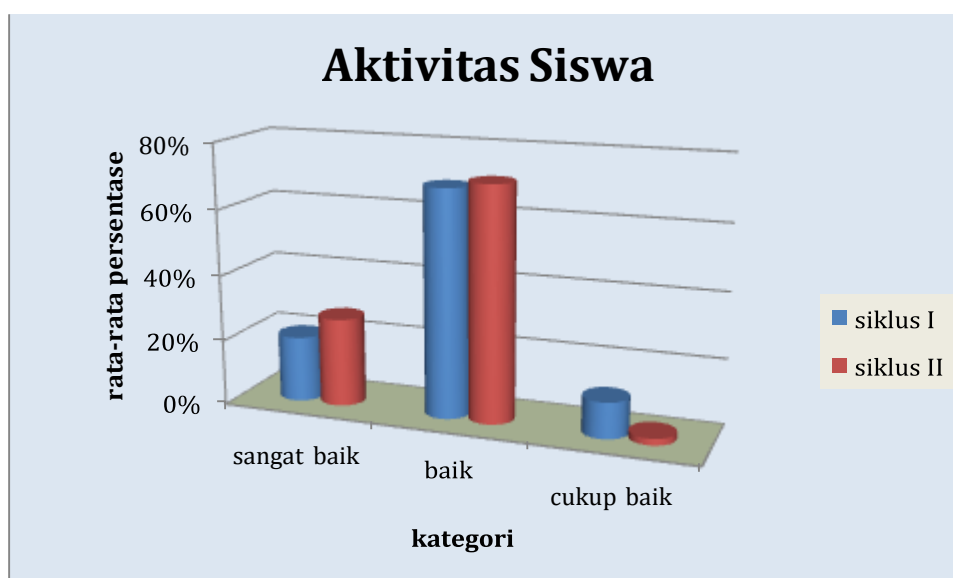
Selama proses pembelajaran guru melakukan pengamatan terhadap aktifitas siswa dan diperoleh data seperti pada tabel 4.2 dan tabel 4.3 berikut ini :

**Tabel 4.4** Data Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I

No	Aspek yang Diamati	Kategori Persentase Siswa		
		Sangat Baik	Baik	Cukup Baik
1	Kerja sama dengan teman	30.0%	60.0%	10.0%
2	Keberanian dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok	22.5%	70.0%	7.5%
3	Kesediaan menaati peraturan permainan	17.5%	67.5%	15.0%
4	Kesediaan menghormati model (guru)	15.0%	80.0%	5.0%
5	sikap yang sungguh-sungguh	15.0%	67.5%	17.5%

**Tabel 4.5** Data Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II

No	Aspek yang diamati	Kategori Persentase siswa		
		Sangat Baik	Baik	Cukup Baik
1	Kerja sama dengan teman	32.5%	67.5%	0.0%
2	Keberanian dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok	37.5%	62.5%	0.0%
3	Kesediaan menaati peraturan permainan	20.0%	75.0%	5.0%
4	Kesediaan menghormati model (guru)	22.5%	77.5%	0.0%
5	sikap yang sungguh-sungguh	22.5%	72.5%	5.0%



#### **Gambar 4.2** Perbandingan aktivitas siswa siklus I dan siklus II

Setelah selesai melakukan tindakan pada siklus I dan siklus II, peneliti membagikan angket untuk mengetahui respon siswa terhadap penggunaan alat bantu pembelajaran yakni berupa bilah bambu, ban bekas, kardus bekas, dan bola karet yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini.

**Tabel 4.6** Respon Siswa Kelas IV SD Negeri 166 Bira Terhadap Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran

NO	PERNYATAAN POSITIF	RESPON (%)	
		YA	TIDAK
1	Apakah kamu merasa senang melakukan lompat jauh dengan menggunakan alat bantu?	97.5%	2.5%
2	Apakah kamu merasa lebih mudah memahami teknik lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu?	87.5%	12.5%
3	Apakah kamu semangat melakukan lompat jauh menggunakan alat bantu?	100.0%	0.0%
4	Apakah kamu merasa lebih mudah melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu?	85.0%	15.0%
5	Apakah penggunaan alat bantu ini membuat kamu senang belajar olahrag?	100.0%	0.0%
Rata-rata % respon siswa		94.0%	6.0%

## **PEMBAHASAN**

Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui kekurangan pembelajaran yang terdapat di lapangan. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang – ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih banyak siswa yang mendapat nilai dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat dan guru pamong untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi dengan guru pamong dan teman sejawat, peneliti merencanakan suatu pembelajaran dalam rangka memperbaiki proses pembelajaran

yang sebelumnya dilakukan yakni dengan menggunakan alat bantu pembelajaran berupa bilah bambu, ban bekas, bola karet dan dos bekas. Tujuannya adalah untuk membantu memudahkan siswa dalam memahami dan mempraktekkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok mulai dari posisi awalan, tumpuan, melayang hingga posisi mendarat dengan tepat.

## **1. Siklus I**

### **a. Perencanaan Siklus I**

Pada tahap perencanaan ini, peneliti membuat RPP yang sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan serta menyesuaikan dengan media pembelajaran yang akan digunakan yakni alat bantu pembelajaran. Siklus I direncanakan dilaksanakan pada minggu ke-1 bulan September 2023 sebanyak satu kali pertemuan selama alokasi waktu 2x35 menit.

Pada tahap perencanaan juga ditetapkan indikator keberhasilan penelitian yakni jika 85% siswa telah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang tepat. Selain itu, penggunaan media alat bantu pembelajaran ini dikatakan berhasil apabila  $\geq 80\%$  siswa memberikan respon positif.

Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan tindakan yakni:

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran untuk lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan aktifitas pembelajaran.

### **b. Pelaksanaan Tindakan dan Pengamatan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Streching.
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu permainan menjala ikan. Caranya ditunjuk tiga anak untuk menjadi jaring anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan



mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.

## 2) Inti Pelajaran

### a) Awalan.

Gerakan yang dilakukan adalah siswa dibariskan menjadi empat regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Satu per satu siswa berlari melewati bilah yang telah disusun, kemudian kembali lewat sebelah kiri bilah. Pada saat berlari langkah kaki selalu berada tepat di tengah bilah, hal ini dimaksudkan untuk melatih kestabilan langkah supaya pada saat melakukan awalan tidak memperpendek langkah, maupun mengubah kecepatan langkah.

### b) Tolakan (take off).

Siswa berpasangan saling bergandengan kemudian berlari melompati kardus yang sudah disusun rapi baik letak maupun jaraknya secara bersamaan. Siswa dipersilahkan memilih sendiri kardus yang ingin di lompat. Gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan kaki dan ketangkasan saat melakukan gerakan menumpu.

### c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun dan menyundul bola yang digantung diatas bak lompat.

### d) Sikap mendarat.

Siswa masih berdiri kurang lebih 10 langkah dari balok tumpu kemudian satu per satu siswa berlari melompati kotak kardus yang sudah disusun kemudian mendarat di matras.

### e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen

## 3) Penutup

### a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- b) Setelah pendinginan, dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan waktu pada anak untuk bertanya gerakan mana yang dirasa cukup sulit dan peneliti memberikan respon dengan menerangkan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan benar.
- c) Berdoa kemudian dibubarkan.

### **c. Refleksi Siklus I**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil observasi awal sebelumnya telah dijelaskan bahwa hasil belajar siswa masih rendah.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan observer pada siklus I diperoleh bahwa siswa terlihat antusias mengikuti pelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti. Siswa tampak lebih aktif bertanya kepada guru apabila terdapat gerakan yang belum mereka pahami dengan baik.

## **2. Siklus II**

### **a. Perencanaan tindakan siklus II**

Pada tahap ini, dilakukan pembuatan RPP dengan memperhatikan saran-saran perbaikan dari observer dan hasil refleksi dari siklus I. Kekurangan yang terdapat pada siklus I diperbaiki pada siklus II. Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan siklus II yakni:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### **b. Pelaksanaan Siklus II dan Pengamatan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pendahuluan.
  - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
  - b) Streching.
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana (hadang/asing-asing). Terdapat 6 buah kotak dalam sebuah lapangan yang sudah dibuat, yang

masing-masing kotak harus berisi 4 siswa. Ada 2 siswa yang terlebih dahulu jaga, dengan cara mengejar dengan satu kaki (jingkat) siswa yang berada diluar kotak, kemudian siswa yang berada diluar kotak harus berlari dengan satu kaki pula (jingkat) menghindari siswa yang jaga. Siswa yang di dalam kotak bisa bergantian berada diluar apabila siswa yang berada diluar kotak menyentuhnya. Siswa yang disentuh oleh siswa yang jaga maka siswa tersebut ikut jaga. Permainan selesai apabila siswa yang berada diluar kotak sudah habis.

## 2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, antara lain:

### a) Awalan.

Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan teknik permainan yang dimodifikasi. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian dibagi lagi menjadi dua regu dengan cara berhadapan, masing masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari menggunakan sebuah tongkat. Tongkat dibawa siswa paling depan dalam regu masing-masing, kemudian berlari menuju regu yang berada disebelah setelah diterima siswa yang paling depan pada regu yang disebelah maka dia berlari menuju regu yang pertama tadi, begitu seterusnya. Semua regu harus kembali ketempat regunya masing-masing, kelompok yang dinyatakan kalah yaitu regu yang paling akhir sampai ke regunya masing-masing.

### b) Tolakan (take off).

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola permainan adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Setiap siswa harus berusaha melompati setiap kardus yang sudah disusun rapi baik jarak maupun tingginya. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu.

### c) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian menolak pada batas tolakan dan menyundul bola yang digantung di atas bak pasir.

### d) Sikap mendarat.

Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat melewati kardus dan mendarat pada matras yang sudah disiapkan oleh peneliti dan

ditandai bentangan tali. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di pada tanda.

- e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan serangkaian gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir modifikasi yaitu matras. Siswa melakukan sesuai urutan absen.

### 3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Pendinginan dilakukan berupa penguluran (stretching).
- b) Setelah pendinginan, dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan waktu pada anak untuk bertanya gerakan mana yang dirasa cukup sulit dan peneliti memberikan respon dengan menerangkan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan benar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan kerendahan hati penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Husain Syam, M.TP., IPU, ASEAN Eng selaku rektor Universitas Negeri Makassar
2. Bapak Dr. Ir. H. Darmawang.,M.Kes.,IPM selaku Ketua Prodi PPG Universitas Negeri Makassar.
3. Pihak PPG selaku pelaksana kegiatan Pengembangan Profesi Guru Dalam Jabatan yang bekerjasama dengan program kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi pada sub kegiatan PPL.
4. Bapak H. Iskandar S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan masukan dan kritik selama bimbingan dalam menyusun penelitian ini.
5. Ibu Hj. Samsiah, S.Pd, M.Pd Selaku Guru Pamong (GP) yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan tugas akhir penelitian ini.
6. Kedua orangtuaku yang tak pernah berhenti mendoakan dan memberikan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa PPG PRAJABATAN yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama proses penelitian ini.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan terhadap siswa kelas IV SD Negeri 166 Bira Bulukumba untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan alat bantu pembelajaran diperoleh dua kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data menunjukkan nilai rata-rata pada siklus I sebesar 74 dan pada siklus II sebesar 82. Ketuntasan kelas meningkat dari 65 % menjadi 91 %.

Kedua, Sikap siswa terhadap pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran memberikan respon positif yakni sebanyak 94% siswa memberikan respon ya dan 6% siswa memberikan respon tidak terhadap pernyataan positif yang diajukan.

### **Saran**

Penggunaan alat bantu pembelajaran adalah sebagai bahan pembelajaran dari lompat jauh yang telah dihasilkan dari penelitian, yang dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas IV 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.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka rekomendasi yang dapat peneliti berikan adalah bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan alat bantu pembelajaran khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sehingga siswa akan lebih aktif mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat tercapai dengan baik. Sebaiknya penggunaan alat bantu pembelajaran berupa bilah bambu, kardus bekas, balon karet dan ban bekas digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebab penggunaan alat tersebut terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran serta dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahagia, Yoyo. 2014. *Media dan Alat Pembelajaran Penjas*. UPL.Bandung
- Choirudin, Muchlis. 2012. *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran*. Jurnal Pendidikan .UNS.
- Depdiknas. 2011. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Dimiyati, Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar . 2001. *Atletik*. Semarang : Aneka Ilmu
- Gino, H.J. dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press

- Hendrayana, Y. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Indonesia University of Education
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyaningsih, F. 2010. *Pembelajaran pada Anak SD*. Yogyakarta : Erlangga
- Riyanto, Y. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : Aneka Ilmu
- Sanjaya, W. 2010. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Satriyo, Dendi. 2014. *Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Rintangan Tali Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Unnes.
- Wahjoedi. 1999. *Pendekatan Pembelajaran*. Jakarta : Dian Rakyat.