

**UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MODIFIKASI ALAT BANTU
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV
SEMESTER II SD NEGERI SAREN 1 KALIJAMBE KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Fajar Achmad Yani

fajarachmadyani@gmail.com

SD Negeri Saren 1

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk Meningkatkan Motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV Semester II Sekolah Dasar Negeri Saren 1 Kalijambe Sragen tahun pelajaran 2018/2019. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 4 Semester II Sekolah Dasar Negeri Saren 1 Kalijambe Sragen tahun pelajaran 2018/2019 berjumlah 22 orang yang terbagi atas 7 siswa putra dan 15 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat Meningkatkan Motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada kondisi awal (1.89 %), siklus I (2.37 %) dan siklus II (2.48 %), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (0,59 %).

Kata Kunci: *Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok dengan modifikasi alat bantu pembelajaran*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang mempunyai tujuan untuk mendidik. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar. Melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin

dicapai melalui pembelajaran pendidikan jasmani mencakup pengembangan pribadi secara menyeluruh. H.J.S Husdarta (2009:14-16) menyatakan:

Secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

- 1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.
- 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi pada dirinya.
- 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.
- 4) Menyalurkan energi yang berlebihan.
- 5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Banyak manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani baik memenuhi kebutuhan gerak, mengenalkan lingkungan dan potensi anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan, menyalurkan energi yang berlebihan dan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental dan emosional.

Mengenalkan dasar-dasar keterampilan kepada peserta didik merupakan bagian dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Upaya mengenalkan dasar-dasar keterampilan kepada peserta didik, maka dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan macam-macam cabang olahraga. Macam-macam cabang olahraga yang harus diajarkan pada peserta didik didasarkan pada jenjang sekolah masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani dari tingkat sekolah paling rendah (SD) dengan SMP maupun SMA/SMK berbeda. Materi yang diberikan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada tingkat perkembangan dan pertumbuhan peserta didik sesuai dengan jenjang pendidikannya.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan dari jenjang sekolah paling rendah (SD) sampai dengan SMP, SMA atau SMK. Menurut Yoyo Bahagia dkk., (2000: 1) menyatakan, “Atletik merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah, karena atletik merupakan *mother* atau ibu dari semua cabang olahraga”.

Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diajarkan bagi siswa sekolah termasuk siswa sekolah dasar. Karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir dibutuhkan dalam semua cabang olahraga lainnya. Nomor-nomor cabang olahraga atletik yang diajarkan bagi siswa sekolah meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang di dalamnya terdiri dari nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat

tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi siswa sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan daya gerak dari satu tempat ke tempat lain. Yudha M. Saputra (2001:121) menyatakan:

Lompat bagi siswa sekolah merupakan salah satu aktivitas pengembangan dan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan kemampuan daya gerak siswa, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani untuk merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang menarik bagi siswa.

Merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang menarik bagi siswa merupakan bagian penting dalam membelajarkan nomor lompat. Dalam nomor lompat diajarkan tiga macam gaya yaitu: gaya jongkok (*sit down in the air*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schnepper*). Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar sebelum mempelajari gaya lainnya. Karena lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana dan mudah dibandingkan gaya lainnya. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara membentuk sikap jongkok atau seperti orang duduk. Pada saat melayang inilah yang membedakan dari ketiga gaya dalam lompat jauh.

Memodifikasi alat bantu pembelajaran merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa mengikuti pembelajaran penjas. Melalui modifikasi alat bantu pembelajaran penjas diharapkan dapat Meningkatkan Motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Namun memodifikasi alat bantu pembelajaran penjas belum diketahui seberapa besar optimalnya terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Untuk membuktikan apakah alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat Meningkatkan Motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa, maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Kurangnya alat bantu pendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan faktor yang menyulitkan guru dan siswa. Biasanya alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani kurang diperhatikan oleh sekolah, bahkan dikesampingkan dibandingkan dengan alat bantu pembelajaran mata pelajaran lainnya. Alat bantu yang tidak mendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa terkadang diabaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kurangnya alat bantu pendukung dalam pembelajaran pendidikan jasmani menuntut

kreativitas dan inisiatif guru penjas untuk memanfaatkan alat bantu yang ada atau sarana lain agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Jika siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani, maka guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang mengarah pada karakteristik materi pelajaran yang diajarkan.

Memodifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting agar kendala atau kesulitan siswa dapat teratasi. Selain itu, melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga siswa lebih aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak, maka akan Meningkatkan Motivasi dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

KAJIAN TEORI

A. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Aip Syarifuddin (1992: 90) menyatakan, “Lompat jauh adalah 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 dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Sedangkan Yudha M. Saputra (2001: 47) berpendapat, “Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, lompat jauh merupakan suatu bentuk keterampilan gerak berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain yang diawali dengan lari cepat, menumpu untuk menolak membawa titik berat badan selama mungkin di udara untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

B. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Hal ini sesuai pendapat Yudha M. Saputra (2001: 48) bahwa, “Dikatakan lompat jauh gaya jongkok karena gerak sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai sikap seorang yang sedang

berjongkok”. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke 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.

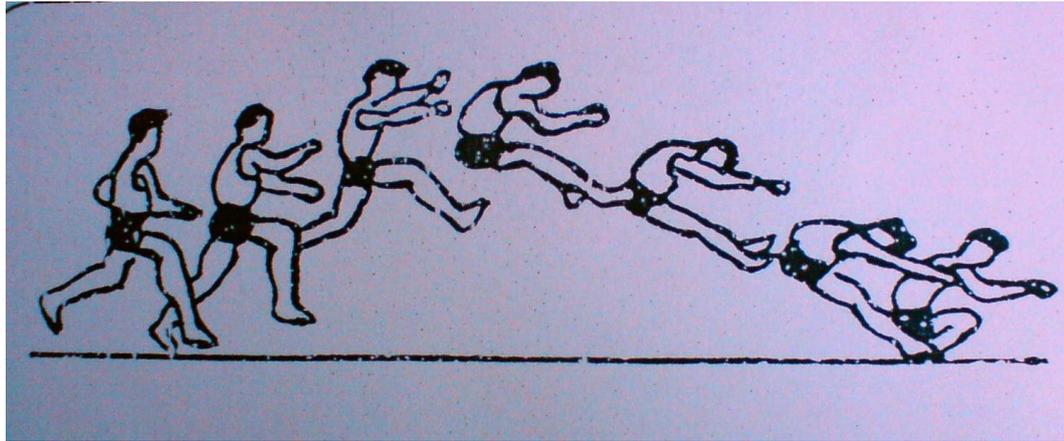
Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah. Dalam hal ini Aip Syarifuddin (1992: 93) mengemukakan, “Lompat jauh gaya jongkok, pada umumnya banyak dilakukan anak-anak sekolah, karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari”. Hal ini boleh jadi karena lompat jauh gaya jongkok tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Konsentrasi siswa 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.

C. 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 merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Menurut Jonath U. Haag & Krempel R. (1987: 197) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Soegito (1992: 55) menyatakan, “Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai lompatan yang maksimal. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar rangkaian lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Soegito, 1992:40)

D. Hakikat Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Ditinjau dari aspek-aspek modifikasi Alat Bantu pembelajaran pendidikan jasmani, modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani merupakan modifikasi lingkungan pembelajaran. Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2007: 7) menyatakan, “Modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran meliputi: (1) peralatan, (2) penataan ruang gerak dalam berlatih, (3) jumlah siswa yang terlibat dan, (4) organisasi atau formasi berlatih”.

Pendapat tersebut menunjukkan, modifikasi lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani mencakup: peralatan, penataan ruang gerak dalam berlatih, jumlah siswa yang terlibat dan organisasi atau formasi berlatih. Dari modifikasi lingkungan pembelajaran guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan *skill* atau keterampilan yang dipelajari. Misalnya, berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan. Lebih lanjut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2007: 75) menyatakan:

Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan diduga sebagai penghambat keberhasilan. Manakala kondisi sebenarnya menjadi penghambat belajar keterampilan tertutup, rubahlah kondisi latihan itu pada tingkat yang bisa dilakukan siswa selama perubahan kondisi tersebut tidak merusak *integritas skill* yang dipelajarinya.

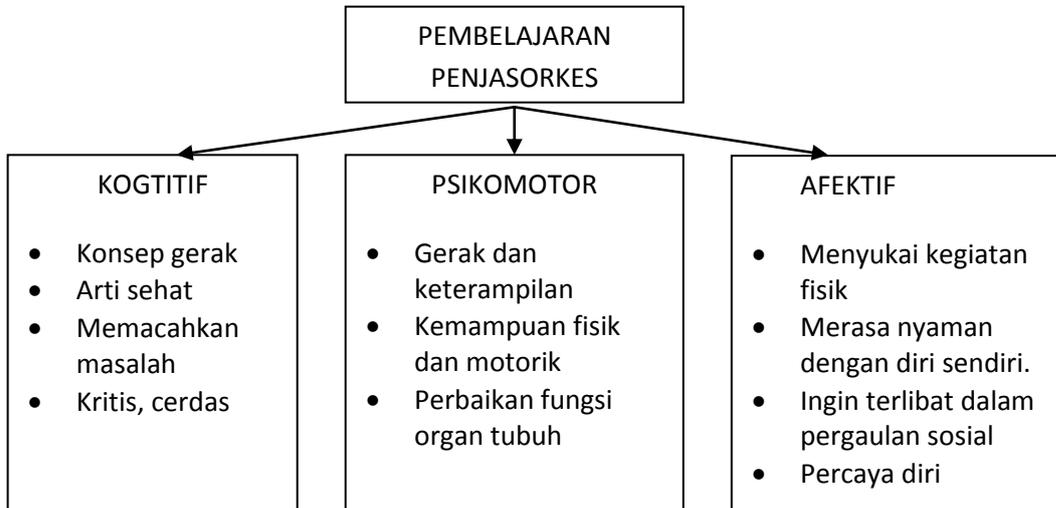
Memodifikasi alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada prinsipnya sebagai solusi jika dalam pembelajaran pendidikan jasmani mengalami

hambatan atau kesulitan. Hal ini disebabkan karena penggunaan peralatan yang sebenarnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa tidak mampu melaksanakan. Jika ditinjau dari prinsip-prinsip pembelajaran keterampilan, modifikasi peralatan merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dari cara yang mudah atau sederhana, yang selanjutnya secara bertahap ditingkatkan ke tingkat yang lebih sulit atau kompleks. Seperti dikemukakan Sugiyanto (1996: 76) menyatakan:

Berdasarkan pertimbangan tingkat kesulitan dan tingkat kompleksitas , penyusunan materi pembelajaran hendaknya mengikuti prinsip-prinsip:

- 1) Dimulai dari materi belajar yang mudah ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang lebih sukar.
- 2) Dimulai dari materi belajar yang sederhana dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang kompleks.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jika sarana atau peralatan sebagai kendala dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka sarana tersebut dapat dimodifikasi dengan menggunakan alat yang lebih sederhana, sehingga siswa akan lebih mudah melaksanakannya.



Gambar 2. Skematis Tujuan Penjasorkes Sekolah Dasar (Agus Mahendra, 2004: 18)

Berdasarkan skema tujuan pendidikan jasmani sekolah dasar tersebut, maka modifikasi alat bantu akan sangat membantu untuk mencapai tujuan Penjasorkes tersebut. Untuk mencapai tujuan Penjasorkes tersebut, maka guru harus aktif menciptakan suasana belajar yang baik, sehingga tujuan kognitif dapat tercapai. Untuk

mencapai tujuan psikomotorik seorang guru harus inovatif menciptakan kondisi pembelajaran yang variatif agar siswa tidak merasa bosan dengan pembelajaran yang diterimanya. Dan hal yang tak kalah pentingnya bahwa, seorang guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani akan tercapai dengan efektif. Tercapainya tujuan pendidikan jasmani akan sangat membantu pencapaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan.

METODE

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus pada subjek penelitian. Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (peneliti dan guru) bekerjasama mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi alat bantu, koreksi dan penyempurnaan pada siklus berikutnya. Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Survey Awal

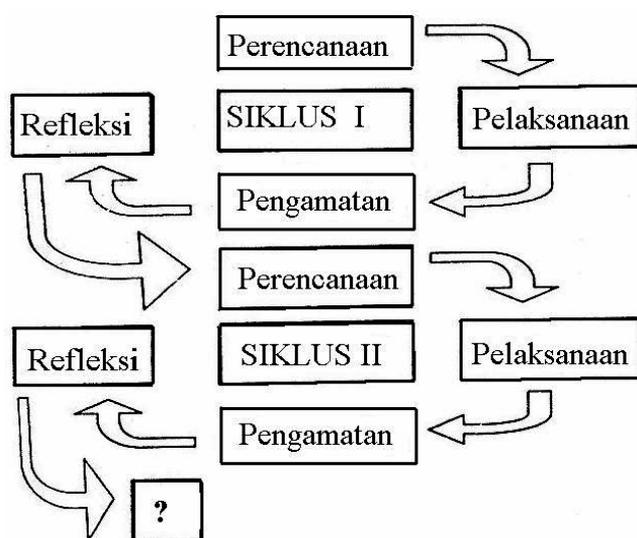
Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau sejauh mana pembelajaran Lompat Jauh gaya Jongkok diterapkan dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan instrumen penelitian serta evaluasi
- c. Menetapkan indikator ketercapaian ketuntasan hasil belajar siswa dengan nilai KKM 70 sebesar 70% dari keseluruhan jumlah siswa, serta peningkatan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok 30% dari kondisi awal.
- d. Menyusun rencana tindakan yang terdiri dari 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari:
 - 1) *Planning* (merencanakan modifikasi alat bantu Pembelajaran Lompat Jauh gaya jongkok)

- 2) *Acting* (memberi perlakuan dengan beberapa bentuk pembelajaran lompat untuk mengetahui kemampuan siswa saat mengikuti proses pembelajaran)
- 3) *Observasi* (melakukan pengamatan secara langsung, apakah siswa memahami dan menguasai gerakan lompat jauh gaya jongkok setelah mendapat modifikasi alat bantu pembelajaran)
- 4) *Reflecting* (menyimpulkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok setelah mendapat perlakuan modifikasi alat bantu dengan membandingkan kondisi awal sebelum diberi modifikasi alat bantu dan sesudah diberi modifikasi alat bantu pembelajaran).



Gambar 3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
(Suharsimi Arikunto, 2008: 16)

3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi penelitian yang terdiri atas:

- a. Kemampuan siswa terhadap proses pembelajaran
- b. Pelaksanaan pembelajaran
- c. Semangat dan keaktifan siswa
- d. Tes kemampuan Lompat jauh gaya jongkok siswa

4. Tahap Analisis Data

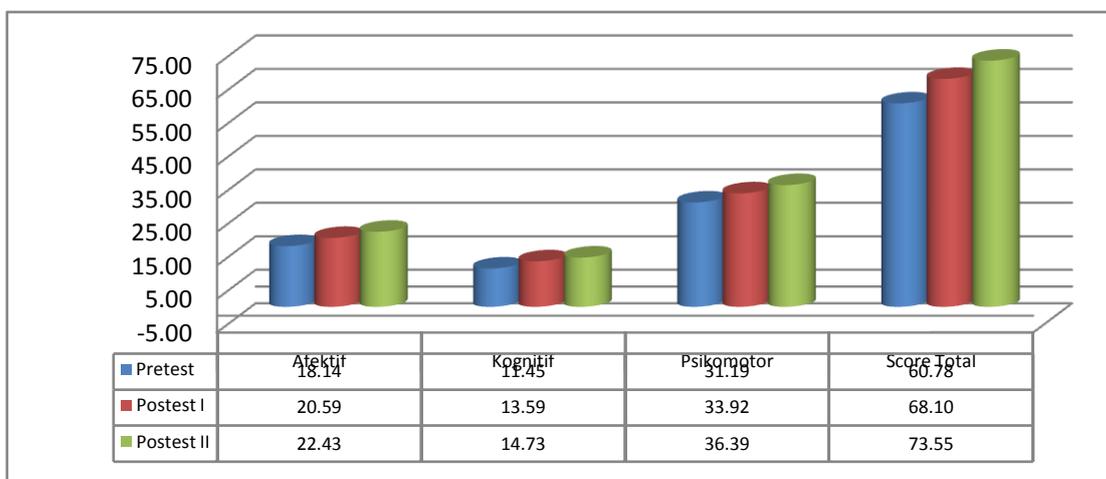
Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil tes kemampuan Lompat jauh gaya jongkok siswa yang dideskriptifkan melalui hasil kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Prosentase Peningkatan Komponen Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Prosentase peningkatan komponen kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

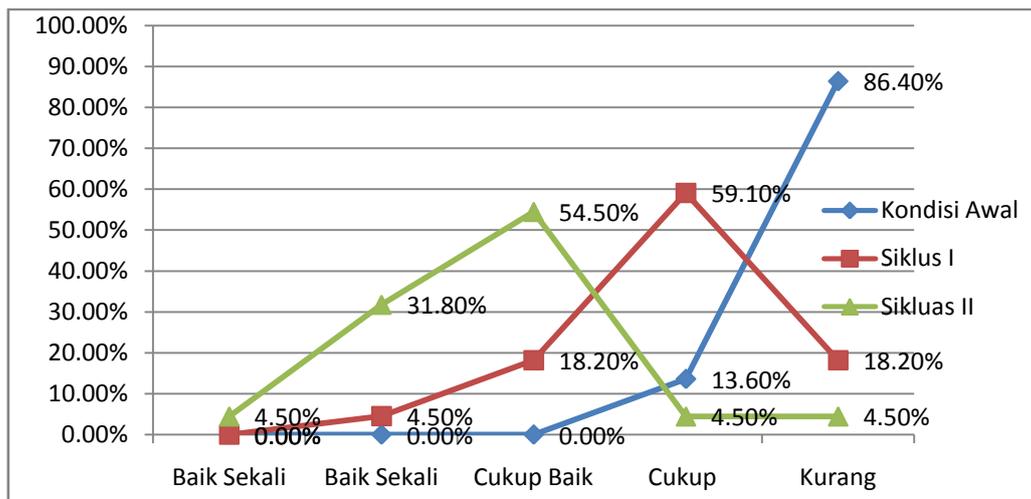


Gambar 3. Peningkatan Komponen Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal komponen lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 sebesar 60.78, Post-test I/siklus I sebesar 68.10 dan Post Test 2/siklus II sebesar 73.55.

2. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Prosentase peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 17. Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal ketuntasan hasil belajar siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 yang memiliki kategori cukup (tuntas) sebanyak 3 orang (13.6%) dan kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 19 orang (86.4%). Pada siklus I yang memiliki kategori baik (tuntas) sebanyak 1 orang (4.5%), kagegori cukup baik (tuntas) sebanyak 4 orang (18.2%), kategori cukup (tuntas) sebanyak 13 orang (59.1%) dan kategori kurang (tidak tuntas) 4 orang (18.2%). Pada siklus II yang memiliki kategori baik sekali (tuntas) sebanyak 1 orang (4.5%), kategori baik (tuntas) sebanyak 7 orang (31.8%), kategori cukup baik (tuntas) sebanyak 12orang (54.5%) dan kategori cukup (tuntas) sebanyak 1 (4.5%), kategori kurang (tidak tuntas) 1 orang (4.5%).

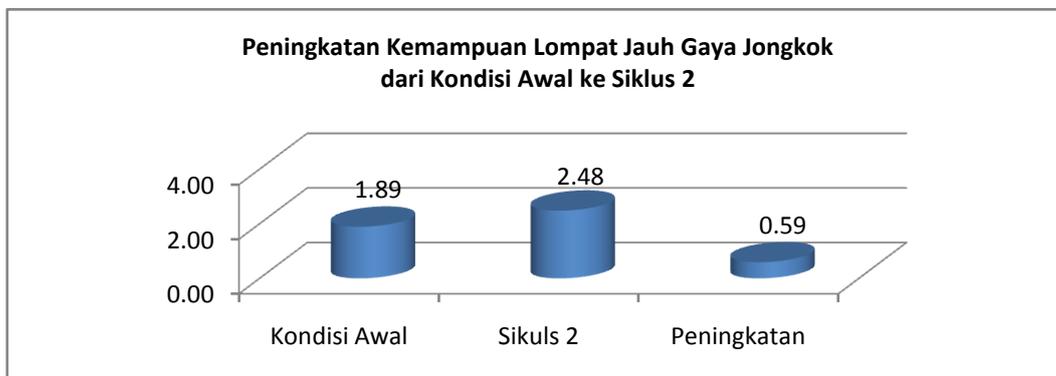
Perbandingan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2018/2019 dari Kondisi Awal ke Siklus 2.

Rata-Rata Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Kondisi Awal	Rata-Rata Peningkatan Siklus 2	Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok
1.89	2.48	0.59

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1

Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 dari kondisi awal ke siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 12. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Kondisi Awal ke Siklus 2

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, kemampuan lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 0.59%.

B. PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan proses penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei untuk mengetahui keadaan nyata di lapangan. Hasil dari survei awal sebagai berikut: (1) siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe tahun pelajaran 2018/2019 berjumlah 22 siswa yang terdiri atas 7 siswa putra dan 15 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil, (2) minat siswa dan tingkat ketertarikan siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih kurang, (3) model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang diterapkan masih monoton. Guru kesulitan menemukan model dan media pembelajaran yang tepat, guru kurang kreatif dalam menciptakan sarana pembelajaran. Hal ini mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkoksiswa, (4) terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini terbukti dengan minimnya halaman sekolah, keadaan lapangan yang kurang layak, serta peralatan olahraga yang dimiliki sekolah yang sangat kurang.

Berdasarkan observasi tindakan I, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus atau tindakan I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus atau Tindakan I, (3) tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum mendapatkan tindakan, (4) model pembelajaran yang ditetapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal, masih banyak nilai siswa yang di bawah KKM dan belum sesuai dengan target yang ditetapkan yaitu ketuntasan nilai siswa sebesar 70%, sehingga dilanjutkan ke siklus II, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif yakni: a) siswa diminta mengingat cara lompat jauh gaya jongkok sesuai yang telah diajarkan, b) peneliti dan kolaborator memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok secara benar, c) peneliti tidak hanyaberada di depan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, d) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi tindakan II tersebut, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus atau tindakan II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni satu kali pertemuan untuk pengambilan data akhir siklus II, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus atau Tindakan II, (3) model pembelajaran dengan memodifikasi yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik, (4) melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II maka

Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana target yang telah ditentukan. Dan dirasa sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 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 pada BAB IV, diperoleh simpulan yaitu dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat Meningkatkan Motivasi dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 4 Semester II SD Negeri Saren 1 kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2018/2019 .

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan lompat jauh maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada kondisi awal (1.89%), siklus I (2.37%) dan siklus II (2.48%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (0,12%). Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (60.78%), siklus I (68.10%) dan siklus II (73.55%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (12.77%).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- H.J.S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I. Alih Bahasa Suparno*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyanto. 1996. *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII
- Yudha M. Saputra 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.