
PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA BAN DI SEKOLAH DASAR GEDONG KIWO V YOGYAKARTA

Umi Hariyani

Sekolah Dasar Negeri Gedongkiwo V, Jl. Bantul Gg. Tawangsari Gedongkiwo Matirejon Yogyakarta
Email: umiharyani@yahoo.co.id

Abstract

The aims of the research was to determine the improvement of the long-jump learning quality by using used-tire as the learning medium in Gedongkiwo primary school Yogyakarta. Classroom action research was used as the method. The subjects were 31 students of the fifth grade. The research concluded that the long-jump learning using used-tire gives good implication to the students learning. Proven with student motivation higher than before and more active involve the learning.

Keywords: long-jump, learning media

Abstrak

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan ban sebagai media pembelajaran di Sekolah Dasar Gedong Kiwo Kota Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta berjumlah 31 siswa. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan media ban memberi implikasi terhadap peningkatan proses pembelajaran lompat jauh siswa SD Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta, dibuktikan dengan semakin meningkatnya motivasi dan kemampuan siswa melakukan lompat jauh dan mendorong siswa lebih aktif dan bersemangat untuk melakukan lompatan, dengan kalimat lain dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh siswa dapat dilakukan dengan menggunakan media ban.

Kata kunci: lompat jauh, media pembelajaran

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap siswa, karena keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (SD) banyak ditentukan oleh banyak faktor, secara umum faktor tersebut dapat datang dari siswa, guru, media, alat atau kurikulum.

Selain itu, dalam pembelajaran penjasorkes dimungkinkan berjalan kurang baik apabila guru penjas hanya menggunakan berbagai sarana dan prasarana yang ada. Penggunaan media yang baik dan tepat akan memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran. Keterbatasan guru dalam melakukan demonstrasi, merupakan masalah sendiri yang sering terjadi, yang dapat mengaburkan persepsi siswa terhadap suatu materi, karena itu perlu dicari media pembelajaran atau pengembangan suatu media pembelajaran

Konsekuensi logisnya adalah tersedianya seperangkat peralatan yang memungkinkan proses pembelajaran penjasorkes dapat berjalan dengan baik. Salah satu yang mendukung adalah kemampuan

guru penjasorkes dalam mengelola kelasnya dengan menyajikan pembelajaran yang dimodifikasi dan, dilaksanakan dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Permasalahan tersebut akan mengganggu proses pembelajaran itu sendiri bila tidak direncanakan dengan baik oleh guru, karena tingkat pemahaman dan kemampuan siswa berbeda dan terbatas. Oleh karena itu dalam proses pembelajaran perlu diupayakan adanya penggunaan media yang baik dan tepat yang akan memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran, selain itu dengan media pembelajaran dapat mendukung demonstrasi dan mendukung pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

TINJAUAN PUSTAKA

Pembelajaran Lompat Jauh

Dalam buku modul menurut Yanto (2003:7) disampaikan bahwa Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subyek didik atau pembelajar yang direncanakan atau di desain, dilaksanakan dan, dievaluasi secara sistematis agar subyek didik atau pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien.

Hujair AH. Sanaky (2009:3) mengatakan: Pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar. Dalam kegiatan komunikasi diperlukan adanya hubungan timbal balik antara penyampai pesan atau guru dan penerima pesan atau siswa. dalam hal ini Agus Suryobroto (2001:1) bahwa pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan dengan sukses dan lancar akan sangat ditentukan oleh beberapa unsur antara lain: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung dan penelitian.

Guru merupakan faktor yang penting untuk terselenggaranya proses belajar mengajar di sekolah, karena guru adalah salah satu komponen dalam sistem pendidikan yang sangat mempengaruhi hasil pendidikan, karena dengan adanya guru yang kreatif dan inovatif dalam hal merencanakan dan melaksanakan pembelajaran maka akan mampu menggali kreatifitas siswa dalam bergerak sehingga membantu pencapaian tujuan pembelajaran.

Pengertian Lompat Jauh

Menurut Tim Penjas (1994: 57-59) lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Seperti juga disampaikan oleh Eddy Purnomo (2007: 83) menyatakan lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh.

Unsur-unsur dalam lompat jauh adalah awalan, tumpuan atau saat melakukan tolakan, melayang dan kemudian mendarat. Keempat unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang merupakan gerakan yang tidak dapat dilakukan secara terputus., hal itu sejalan dengan apa yang disampaikan Eddy Purnomo (2007: 85) yang menyatakan seorang pelompat jauh yang baik harus memiliki suatu rasa irama (*sense of rhythm*) yang bagus sekali dan gerakan koordinasi lengan dan kaki baik untuk lari awalan yang kompleks dan untuk membantu memelihara keseimbangan selama gerakan melayang.

Menurut Eddy Purnomo (2007:84-85) lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (*Standing Start*). Kemantapan dalam mengambil awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat yang senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50 m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek. Pada saat si pelompat bergerak maju di lintasan awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan melompat dibalok tumpu. Pada 3-5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari pada dalam satu langkah lari sprint yang

normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Dalam tiga langkah lari terakhir panjang langkah irama langkah harus diatur menjadi pendek-panjang pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menurunkan titik pusat massa tubuh dan sedikit memberikan impuls vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang.

Bertumpu

Pada lompat jauh bila dilihat dari tekniknya dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu: (1) tahap peletakan (*touchdown*) dari kaki tumpu. Peletakan kaki tumpu, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpu hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakkan kearah bawah dalam gerakan cepat seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari; (2). Amortisasi, Selama tahap ini, kaki tumpu harus sedikit ditekek (kira-kira-kira 165°) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus; (3). Pelurusan. Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (*blocking*). Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada tubuh, akan menambah tingginya lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

Melayang dan Mendarat

Pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpu jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merobahnya. Namun, gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap pendaratan. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya-gaya dalam lompat jauh.

Media Pembelajaran

Oemar Hamalik (1989:4) mengatakan media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan. Peningkatan kualitas proses dan hasil pembelajaran harus ditingkatkan, salah satu upaya peningkatan proses pembelajaran adalah dengan menggunakan media yang efektif, Hujair AH. Sanaky (2009:v) mengatakan penggunaan media yang efektif akan mempertinggi kualitas proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hasil belajar.

Hujair AH. Sanaky (2009:3) mengatakan bahwa media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Dilihat dalam perkembangannya media hanya dipandang sebagai alat bantu mengajar saja, tapi kenyataannya ada beberapa alasan mengapa media pembelajaran dapat mempertinggi hasil belajar.

Disampaikan oleh Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (1990:2) menyatakan bahwa alasan pertama berkenaan dengan manfaat media pengajaran dalam proses belajar siswa antara lain: (1) Pengajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar. (2) Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh para siswa, dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pengajaran lebih baik. (3) Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi bila guru mengajar untuk setiap jam pelajaran. (4) Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan lain-lain.

Alasan kedua mengapa penggunaan media pengajaran dapat mempertinggi proses dan hasil pengajaran adalah berkenaan dengan taraf berpikir siswa, yang mengarah dari pemikiran sederhana kearah yang kompleks.

Dengan adanya kriteria pemilihan media di atas, guru dapat lebih mudah menggunakan media yang dianggap tepat untuk membantu mempermudah tugasnya sebagai pengajar. Berbagai macam peralatan yang dapat dipergunakan guru dalam menyampaikan pesan pembelajaran ban luar motor

bekas merupakan salah satu media yang dapat dipergunakan sebagai perantara penyampaian pesan dari pengirim kepada penerima pesan.

METODE

Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode *classroom action research* (Penelitian Tindakan Kelas), yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran Susilo (2000: 17). berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran di SD Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta.

Zainal Aqib (2006: 12) mengatakan ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian pula yang dapat diterangkan. (1) Penelitian - kegiatan mencermati suatu obyek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. (2) Tindakan - suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan. (3) Kelas – sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan kegiatan yang sengaja dilaksanakan dalam sebuah kelas yang sama dan penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

Desain model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Taggart (1988) dalam Zainal Aqib (2008: 30) yang menyatakan bahwa prosedur pelaksanaan PTK mencakup: (1) Penetapan fokus masalah penelitian: merasakan ada masalah, analisis

masalah, perumusan masalah; (2) Perencanaan tindakan: membuat skenario pembelajaran, mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan di kelas. Jika digunakan instrumen pengamatan tertentu, perlu dikemukakan bagaimana pembuatannya, siapa yang akan menggunakan dan kapan akan digunakan. mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisa data mengenai proses dan hasil tindakan, melaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan; (3) Pelaksanaan Tindakan: meliputi siapa melakukan apa, kapan, dimana dan bagaimana melakukannya. Skenario tindakan yang telah direncanakan, dilaksanakan dalam situasi yang aktual. Pada saat yang bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interpretasi serta diikuti dengan kegiatan refleksi.

Pengamatan Interpretasi pada bagian pengamatan ini, dilakukan perekaman data yang meliputi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan. Tujuan dilakukannya pengamatan adalah untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi. Pada bagian refleksi dilakukan analisis data mengenai proses, masalah, dan hambatan yang dijumpai dan dilanjutkan dengan refleksi terhadap dampak pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar (SD) Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta dengan pertimbangan dalam menentukan sekolah sebagai tempat penelitian antara lain peneliti adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di SD Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta yang secara langsung mengalami permasalahan tentang pembelajaran atletik khususnya lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan selama 8 minggu dimulai pada bulan Mei sampai Juni 2009 dengan harapan data yang diperoleh sudah lengkap sesuai dengan yang diharapkan. Rincian pembagian waktu sebagai berikut:

Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V a SD Negeri Gedongkiwo Kota Yogyakarta yang berjumlah 31 siswa, dan guru sebagai kolaborator, dalam penelitian ini juga dilakukan wawancara terhadap guru, kepala sekolah dan siswa, disamping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini dipergunakan teknik pengumpulan data kualitatif yang berupa observasi partisipatif pasif terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan pembelajaran, hal ini untuk mengamati kegiatan yang dilaksanakan. Hal-hal yang diobservasi adalah mengenai sikap, keaktifan siswa dan model pembelajaran yang digunakan. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan panduan observasi, angket tanggapan siswa dan catatan lapangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data mengenai keaktifan guru dan siswa selama pengembangan tindakan dalam proses pembelajaran Penjasorkes.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan panduan observasi, angket tanggapan siswa dan catatan lapangan, tes gerak dasar lompat jauh melalui media ban. Seluruh instrument yang digunakan telah mendapatkan validasi dari pakar penelitian dan telah didiskusikan dengan kolaborator dalam penelitian ini

Teknik Analisis Data

Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksikan hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di dalam kelas dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif.

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dilakukan 1 siklus terdiri 3 kali pertemuan, masing-masing siklus terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran lompat jauh dengan media ban. Tindakan akhir pembelajaran guru melakukan klarifikasi dengan menyimpulkan laporan hasil dan proses nilai siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Rencana tindakan dilaksanakan dalam satu siklus yang terdiri dari 3 (tiga) kali pertemuan, masing-masing pertemuan atau proses pembelajaran dilaksanakan: proses pembelajaran lompat jauh dengan media ban motor bekas. Pada pembelajaran: (1) siswa lari melompati ban yang telah dipasang 5 banjar, masing-masing banjar 5 ban berjarak 1,5 m. kemudian dilanjutkan dengan melompati 2 buah ban dengan yang diatur berdempetan. (2) Pembelajaran yang kedua yang siswa melompati 6 buah ban yang diatur secara zig-zag, selanjutnya siswa melompati 2 buah ban yang ditumpuk menjadi 1, proses berikutnya siswa melompati 2 buah ban yang berjarak 50 centimeter dengan tumpuan dua kaki dengan tujuan latihan pendaratan. (3) Pembelajaran ketiga siswa melakukan latihan sirkuit yang merupakan rangkaian pembelajaran 1 sampai kedua dan dilaksanakan secara perlombaan dalam bentuk kelompok pada latihan terakhir melompat pada bak lompat jauh, hal ini bertujuan untuk lebih meningkatkan ketercapaian tujuan pembelajaran secara afektif yaitu kejujuran, disiplin dan kerjasama antar individu.

Secara rinci kegiatan yang dilaksanakan dalam perencanaan adalah: berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran dan observasi proses pembelajaran dalam rangka menyamakan persepsi dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media ban, dilanjutkan dengan beberapa kegiatan diantaranya: pembuatan panduan observasi, pembuatan panduan wawancara siklus, pembuatan angket tanggapan siswa, pembuatan Rencana pelaksanaan pembelajaran, pemilihan media gambar.

Pada tahap pelaksanaan tindakan, proses pembelajaran dilaksanakan tiga kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2009, dua jam pelajaran (70 menit). Materi pokok pembelajaran atletik dengan sub pokok bahasan lompat jauh dengan media ban. Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan permainan, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok siswa melompati ban yang telah disusun 3 baris dengan jarak 3 meter dengan sistem kompetisi. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melewati ban dengan langkah biasa, latihan ini

dilakukan sebanyak 3 kali, setelah itu dalam posisi ban yang sama, hanya perbedaannya siswa melwati ban dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan terlebih dahulu setelah itu dengan kaki kiri. Masih sama dengan kegiatan yang pertama dengan sistem kompetisi melakukan dengan langkah biasa.

Pembelajaran berikutnya, siswa melompati ban yang telah disusun 3 baris dengan jarak 3 meter dengan sistem kompetisi. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melewati ban dengan lari biasa, latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali, setelah itu dalam posisi ban yang sama, hanya perbedaannya siswa melwati ban dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan terlebih dahulu setelah itu dengan kaki kiri. Masih sama dengan kegiatan yang pertama dengan sistem kompetisi.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2009 dua jam pelajaran (70 menit). Materi sama dengan pertemuan yang pertama, selanjutnya 4 ban diatur secara zig-zag, siswa berusaha melompat dari ban satu menuju ke ban berikutnya. Berikutnya posisi ban diatur untuk masing-masing kelompok, ban berbanjar 3 dengan jarak sekitar 50 cm, kegiatan yang dilakukan siswa adalah siswa melompat dengan tumpuan 2 kaki melewati masing-masing ban secara berkompetisi.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2009 dua jam pelajaran (70 menit). Materi sama dengan pertemuan yang pertama dan kedua, untuk kegiatan yang terakhir, dibuat sebuah latihan seperti sirkuit berbentuk segi empat, dengan beberapa macam latihan yang harus dilalui masing-masing kelompok dalam bentuk kompetisi, macam rintangan yang harus dilalui ialah: rintangan yang 1 siswa melewati 3 buah ban dengan jarak masing-masing ban 3 m, rintangan yang ke 2 siswa melompati 2 buah ban yang diatur berjajar sebanyak 2 buah, rintangan 3 siswa melakukan gerakan zig-zag melompati 4 buah ban, dan rintangan yang ke 4 siswa melompati 3 buah ban yang diatur dengan jarak masing-masing 50cm dengan tumpuan 2 kaki, pada akhir sirkuit berlari melakukan awalan dan melompat serta mendarat kedalam bak lompat jauh kemudian berlari menuju kelompok dan memberikan bola sebagai pesan yang harus diberikan kepada teman yang paling belakang, selain itu lebih banyak kegiatan evaluasi proses

pembelajaran lompat jauh dengan media ban yang penekanannya pada proses pembelajaran yang menarik sehingga siswa melakukan dengan riang tanpa paksaan dan bergembira walaupun kelompoknya mengalami kekalahan.

Pada setiap pertemuan guru melaksanakan pembelajaran dengan sistematis sebagai berikut:

Pendahuluan (10 menit)

Setelah siswa berbaris, berdoa dan kemudian melakukan presensi, guru mengadakan apersepsi menanyakan apakah siswa pernah mempunyai pengalaman dalam hal melompat kemudian menunjukkan sebuah gambar orang melompat sebagai gambaran dan motivasi bagi siswa mengenai apa yang akan dicapai dalam pembelajaran kali ini. Kegiatan berikutnya adalah siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada pembelajaran inti, selanjutnya melakukan *stretching* atau peregangan.

Kegiatan inti pembelajaran (50 menit).

Pada pertemuan pertama tanggal 20 Mei 2009 penjelasan guru mengawali kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan media ban, siswa dibagi dalam beberapa kelompok, masing masing kelompok melakukan kegiatan dalam bentuk kompetisi yaitu: (1) Melewati 3 buah ban yang diatur dengan jarak 3 meter telah disusun 3 baris dengan jarak 3 meter, ada beberapa cara siswa melewati ban: (a) dengan langkah biasa tanpa menyentuh ban, (b) Lari melewati kardus dengan satu kaki pertama kaki kanan selanjutnya dengan kaki kiri ; (2) Posisi ban diubah menjadi 2 ban yang diatur berbanjar dengan jarak antar 2 ban yang lain 3 meter.

Pada pertemuan kedua yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2009 dua jam pelajaran (70 menit) penjelasan guru mengawali kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan media ban. Materi sama dengan pertemuan yang pertama selanjutnya; (1) empat ban diatur secara zig-zag, siswa berusaha melompat dari ban satu menuju ke ban berikutnya; (2) ban diatur berbanjar 3 dengan jarak sekitar 50 cm, kegiatan yang dilakukan siswa adalah siswa melompat dengan tumpuan 2 kaki melewati masing-masing ban.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2009 dua jam pelajaran (70 menit). Materi sama

dengan pertemuan yang pertama dan kedua, untuk kegiatan yang terakhir, dibuat sebuah latihan seperti sirkuit berbentuk segi empat, macam latihan yang harus dilalui masing-masing kelompok dalam bentuk kompetisi: rintangan yang 1 siswa melewati 3 buah ban dengan jarak masing-masing ban 3 m, rintangan yang ke-2 siswa melompati 2 buah ban yang diatur berjajar sebanyak 2 buah, rintangan 3 siswa melakukan gerakan zig-zag melompati 4 buah ban, dan rintangan yang ke 4 siswa melompati 3 buah ban yang diatur dengan jarak masing-masing 50cm dengan tumpuan 2 kaki, pada akhir sirkuit berlari melakukan awalan dan melompat serta mendarat kedalam bak lompat jauh kemudian berlari menuju kelompok dan memberikan bola sebagai pesan yang harus diberikan kepada teman yang paling belakang, pembelajaran lompat jauh dengan media ban penekanannya pada proses yang menarik sehingga siswa melakukan dengan riang tanpa paksaan dan bergembira walaupun kelompoknya mengalami kekalahan.

Kegiatan Penutup (10 menit).

Siswa melakukan pendinginan, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab tentang materi yang baru saja dilakukan. Terakhir siswa berbaris dan berdoa. Pada kegiatan penutup guru sekaligus memberikan umpan balik mengenai pembelajaran yang telah dilakukan dan menginformasikan rencana pembelajaran yang akan datang. Selama proses pembelajaran berlangsung kolaborator mengamati siswa dan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran Pendidikan jasmani meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa berdasar lembar observasi yang sudah dibuat. Pengamatan non-tes meliputi bagaimana siswa mengikuti proses pembelajaran, mempersiapkan alat dan bahan, bagaimana anak menggunakan alat, bagaimana sikap ketika mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru yang sedang mengajar. Pada tindakan refleksi dilakukan evaluasi dalam penelitian tindakan kelas dengan cara berdiskusi dan tanya jawab terhadap berbagai masalah yang muncul di kelas melalui wawancara juga angket tanggapan siswa.

KESIMPULAN

Pembelajaran lompat jauh dengan media ban dapat meningkatkan minat, daya tarik dan

kemampuan, serta hasil belajar siswa serta memberi implikasi terhadap peningkatan proses pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Gedongkiwo, dibuktikan dengan semakin meningkatnya motivasi dan kemampuan siswa melakukan lompat jauh dan mendorong siswa lebih aktif dan bersemangat untuk melakukan lompatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh siswa dapat dilakukan dengan menggunakan media ban luar bekas motor.

Saran yang bisa disampaikan berdasar kesimpulan dari hasil penelitian ini untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan peningkatan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut: (1) Bagi guru Penjasorkes, hendaknya dalam proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media ban sebagai alternatif tidak tersedianya lapangan yang luas untuk pembelajaran lompat jauh dan sebagai alternatif dalam menerapkan metode pembelajaran, selain bahan atau alat yang murah dan mudah didapat, dan tidak membahayakan bagi siswa, kesempatan bergerak siswa lebih banyak, sehingga menumbuhkan semangat siswa untuk selalu aktif bergerak dan tidak bosan atau jenuh; (2) Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, memberikan rangsangan kepada guru untuk lebih aktif dan kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S Suryobroto, (2001) *Teknologi Pembelajaran Penjas*, Yogyakarta: FIK UNY
- Depdiknas. (2003). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Pelajaran IPA (SEQIP).
- Oemar Hamalik. (1994). *Media Pendidikan*, Cetakan ke – 7: Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Nana Sudjana dan Ahmad Rivai. (1989). *Media Pengajaran*, Bandung: CV Sinar Baru Bandung
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, Yogyakarta: FIK UNY
- Hujair AH Sanaky. (2009). *Media Pembelajaran*, Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Azhar Arsyad. (1996) *Media Pembelajaran*, Jakarta : Depdiknas Yrama Widya