

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
DENGAN METODE VARIASI PADA SISWA KELAS V SDN 008
SUKARAJA KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



OLEH

ARFAN WAHYUDI
136611827

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

ABSTRAK

ARFAN WAHYUDI (2019) : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Variasi pada Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan metode variasi pada Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah Silabus, RPP, dan rubrik penilaian. Rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 74. Nilai tertinggi adalah 91 dan nilai terendah adalah 56. Pada siklus ke dua peneliti hanya berfokus pada siswa yang remedial saja yang berjumlah 14 orang siswa. Hasil belajar siklus II terjadi peningkatan rata-rata menjadi 77. Nilai tertinggi 91 dan nilai terendahnya adalah 63. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan metode variasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata kunci : Variasi, Lompat Jauh Gaya Jongkok

ABSTRACT

ARFAN WAHYUDI (2019): Improving Squat Style Long Jump Learning with variation method in Grade V Students of SDN 008 Sukaraja, Kuantan Singingi Regency

The purpose of this study was to determine the increase in squat-style long jump learning with variation method in class V students of SDN 008 Sukaraja, Kuantan Singingi Regency. This type of research is classroom action research. The population in this study were grade V students of SDN 008 Sukaraja, Kuantan Singingi Regency with a total of 30 people. The sampling technique is total sampling so the number of samples is 30 people. The instruments used were the Syllabus, RPP, and Republic of the assessment. The average squat style long jump learning outcomes in cycle I was 74. The highest score was 91 and the lowest score was 56. In the second cycle researchers only focused on remedial students, amounting to 14 students. Learning outcomes of the second cycle increased by an average of 77. The highest score was 91 and the lowest value was 63. The conclusion of this study was that the application of the method of variation method could improve the learning outcomes of the long jump squat style of fifth grade students of SDN 008 Sukaraja, District of Logas, Tanah Darat, Kuantan Singingi Regency .

Keywords: variation method, Squat Style Long Jump

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Variasi pada Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau sekaligus selaku dosen pembimbing utama sekaligus selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan-masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Rezki, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan waktu serta pengarahan– pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do’a serta semangatnya kepada penyusun.

5. Istri Tercinta Aisyah As'ari, Amd dan anak tercinta yang telah sabar dan tulus dalam mendampingi serta memberikan dorongan tiada henti dalam setiap perjuangan menyelesaikan pendidikan ini.
6. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, November 2019

Penulis

ARFAN WAHYUDI
136611827

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA	vi
BERITA ACARA PEMBIMBING PENDAMPING	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
B. Kerangka Pemikiran	18
C. Hipotesis.....	19
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	24
C. Defenisi Operasional	25
D. Pengembangan Instrumen	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisa Data.....	27

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data 28
B. Analisa data 33
C. Pembahasan..... 34

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 37
B. Saran..... 37

DAFTAR PUSTAKA 38

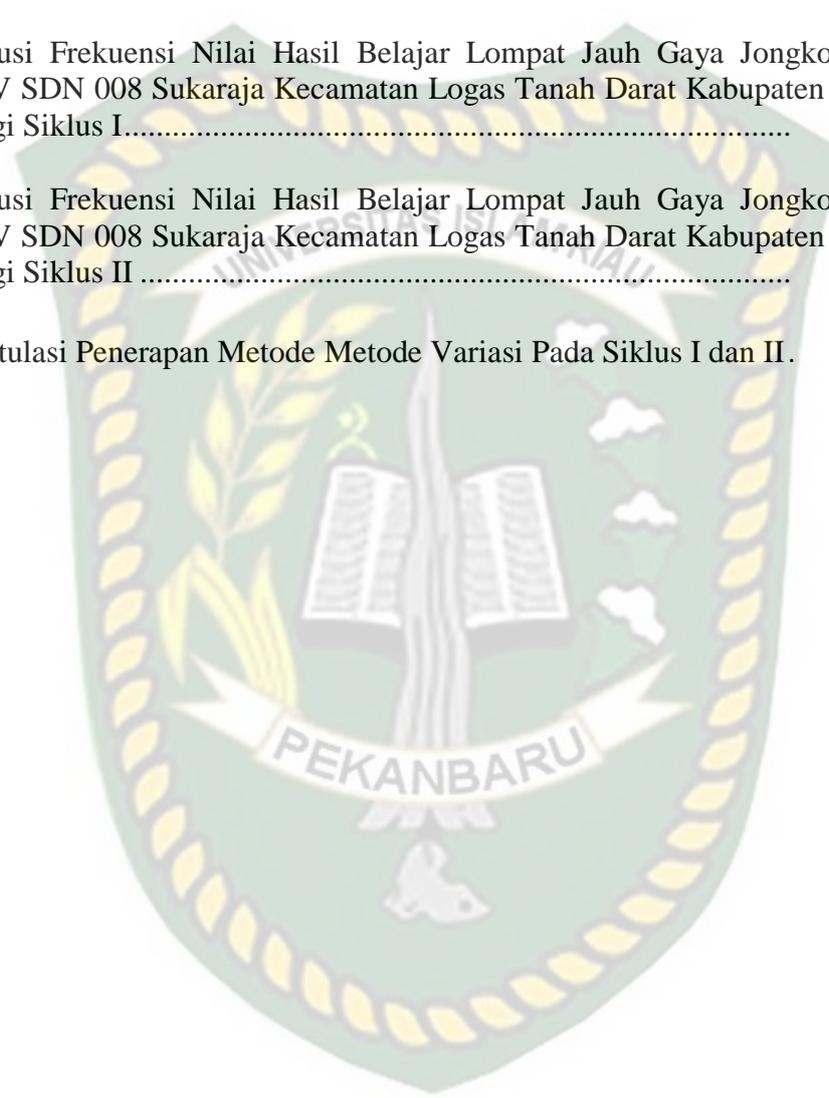
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Halaman

1. Populasi siswa SDN 008 Sukaraja.....	24
2. Rubrik penilaian untuk kerja kemampuan lompat jauh gaya jongkok	26
3. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I.....	30
4. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus II	32
5. Rekapitulasi Penerapan Metode Metode Variasi Pada Siklus I dan II.	34



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Variasi dengan tali yang dipasang melintang mendatar.....	11
2. Variasi dengan tali yang dipasang melintang dengan ketinggian bervariasi.....	11
3. Variasi karet gelang sintetis atau ban.....	12
4. Variasi karet gelang sintetis atau ban yang disusun bervariasi	12
5. Variasi dengan kotak.....	12
6. Variasi dengan kotak	13
7. Lompat Jauh Gaya Jongkok	16
8. Lompat Jauh Gaya Menggantung	17
9. Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara	17
10. Alur Penelitian Tindakan Kelas(PTK)	20

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I.....	31
2. Histogram Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus II.....	33
3. Histogram Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I dan II.....	34

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Silabus.....	39
2. RPP	40
3. Nilai Siswa Siklus I.....	43
4. Nilai Siswa Siklus II	44
5. Nilai Siswa Setelah Perbaikan Siklus II.....	45
6. Distribusi Frekuensi Nilai Siswa Siklus I	46
7. Distribusi Frekuensi Nilai Siswa Siklus II	47
8. Dokumentasi Penelitian	48



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial. Penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Dengan pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jaasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah di atur dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 1 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan. “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan sistimatis dan keseimbangan dengan sistim pendidikan nasional, dalam hal ini adalah bahwa olahraga pendidikan sebagai subsistem keolahragaan

nasional, dalam pembinaan dan pengembangannya tidak dapat di pisahkan dari sistem pendidikan nasional.

Adapun tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang bertaqwa terhadap tuhan yang maha esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat rohani dan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan, untuk mencapai tujuan tersebut perlu diadakan pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani mulai dari sekolah dasar. Dengan adanya kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar di harapkan dapat terwujudnya tujuan pendidikan nasioanal.

Mengingat pentingnya tujuan yang akan di capai, maka guru pendididkan jasmani harus bisa memilih metode-metode yang cocok yang akan di gunakan dalam proses pembelajaran, agar tujuan pembelajaran tercapai maka guru harus menyiapkan materi dan memilih metode terlebih dahulu sebelum melakukan proses pembelajaran, dari sekian banyak metode yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar salah satunya adalah metode variasi,

Pemilihan metode variasi latihan diasumsikan dapat mengatasi permasalahan yang telah disebutkan di atas, karena metode membuat siswa tidak jenuh dengan gaya latihan yang dilakukan sebelumnya. Penemilihan metode variasi latihan ini dikarenakan metode variasi latihan ditujukan untuk mengatasi kebosanan siswa sehingga susasana belajar menjadi lebih hidup, siswa lebih antusias dan penuh partisipasi dalam belajar.

Dengan demikian untuk belajar lompat jauh gaya jongkok hendaknya mengerti cara atau gerak dasar olahraga tersebut tersebut. Dengan variasi pembelajaran maka kejenuhan belajar olahraga lompat jauh dapat diminimalisir. Dengan demikian semakin tinggi semangat siswa belajar maka materi lompat jauh akan semakin mudah pula dikuasai.

Lompat jauh salah satu nomor cabang dari olahraga atletik, tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh – jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat - cepatnya kemudian menolak, melayang di udara kemudian mendarat. Dalam pembelajaran olahraga lompat jauh di perlukan perhatian, keseriusan dan variasi pembelajaran untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran.

Kenyataan di lapangan dalam pembelajaran lompat jauh, guru telah memberikan pelajaran lompat jauh sesuai dengan kemampuan yang di miliki dan prasarana yang ada, setelah guru menjelaskan materi pembelajaran lompat jauh kepada siswa, siswa diminta melakukan secara bergantian, hasil pembelajaran lompat jauh siswa tidak sesuai dengan yang di diharapkan, ketuntasan berkisar 26% dan tidak mencapai nilai KKM, KKM mata pelajaran penjaskes yaitu 75% hal ini terjadi karena guru pada waktu menjelaskan dan mendemotrasikan materi pelajaran lompat jauh, siswa tidak antusias memperhatikan materi yang diberikan guru sehingga pembelajaran lompat jauh tidak tercapai.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis jumpai gejala-gejala atau fenomena-fenomena sebagai berikut ; Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, pada saat awalan terlebih dahulu,

akibatnya kecepatan berkurang. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak syah lompatannya. Pada saat diudara siswa masih salah teknik diudara, seharusnya gaya jongkok, tapi siswa lakukan gaya bebas. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dua kaki, sehingga kaki belakang yang diukur. Begitu juga siswa kurang termotivasi dalam hal olahraga lompat jauh. Ini terlihat siswa jarang masuk dan bermalas-malasan ketika pembelajaran olahraga lompat jauh. Dan ini terlihat juga bahwa kesungguhan siswa dalam mengikuti olahraga lompat jauh masih rendah.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menerapkan metode variasi pembelajaran. Alat yang digunakan berupa ban bekas, kardus, hal ini merupakan upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa agar terasa lebih menyenangkan.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “ **Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Variasi pada Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan di atas maka penulis mengidentifikasi masalah ini sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, pada saat awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang.

2. Pada saat melakukan tolakan kaki siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya.
3. Gaya jongkok pada saat diudara belum terlihat dengan benar.
4. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dua kaki, sehingga kaki belakang yang diukur.
5. Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi kurang termotivasi dalam hal olahraga lompat jauh.
6. Kesungguhan siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi dalam mengikuti olahraga lompat jauh masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami masalah yang di teliti dan mengingat terbatasnya waktu, kemampuan dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah penelitian yaitu peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi pada siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang di angkat dalam masalah ini adalah : Apakah dengan metode variasi dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja kabupaten Kuantan Singingi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah di kemukakan maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh

gaya jongkok dengan metode variasi pada siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi siswa merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.
2. Bagi guru dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun rencana pembelajaran penjaskes khususnya lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa.
3. Bagi sekolah salah satu bahan masukan metode pembelajaran dalam rangka meningkatkan pembelajaran penjaskes khususnya lompat jauh
4. Bagi penulis hasil penelitian ini dapat di gunakan untuk menaambah pengetahuan serta memperluas wawasan dan dapat menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh.
5. Untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan studi Strata Satu (S1) penjaskesrek pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Metode Variasi

a. Pengertian Metode Variasi

Sebagai seorang guru, dituntut harus sekreatif mungkin dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswanya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal, kemampuan merencanakan, kemampuan melaksanakan serta kemampuan mengevaluasi merupakan hal yang wajib dikuasai. Suryosubroto (2002:27) menjelaskan bahwa pada hakikatnya suatu kegiatan pembelajaran bila direncanakan terlebih dahulu maka tujuan dari kegiatan tersebut akan lebih terarah dan berhasil.

Ditinjau dari pengertiannya metode variasi sebagaimana dijelaskan oleh Usman (2002:84) yang menyebutkan bahwa variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga dalam situasi belajar mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi.

Suryosubroto (2002:148) menyatakan bahwa metode pengajaran adalah cara-cara pelaksanaan dari proses pengajaran, atau soal bagaimana teknisnya suatu bahan pengajaran diberikan kepada murid-murid di sekolah.

Jadi jelaslah bahwa metode adalah cara, yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Makin tepat metodenya, diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan tersebut. Tetapi khususnya dalam bidang pengajaran di sekolah, ada beberapa faktor lain yang ikut berperan dalam menentukan

efektifnya metode mengajar, antara lain adalah faktor guru itu sendiri, faktor anak

Pada dasarnya, teori yang mendasari metode variasi ialah teori stimulus-respons, yaitu stimulus (perangsang) X akan menghasilkan respons (reaksi, perilaku) Y. Bila siswa secara berulang-ulang melakukan serangkaian stimulus-respons yang telah direncanakan, maka ia akan menguasai respons tersebut yang relatif tetap. Artinya, bila ia dirangsang stimulus itu dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja maka respons yang telah dikondisikan itu akan muncul lagi dengan mulus.

Purwanto (2017:18) Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahan dan berulang-ulang waktunya”.

Sementara itu menurut Hidayatullah (2009:2) menjelaskan bahwa belajar harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan, guru perlu pengetahuan dan sumber belajar yang banyak yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa materi latihan tidak boleh hanya terpusat pada satu atau dua jenis latihan, hal ini akan membuat siswa menjadi bosan. Oleh

karena itu guru harus membuat perubahan latihan secara terus menerus agar tidak terjadi kebosanan belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa metode variasi ini guru penjas harus aktif karena penjelasan, penyampaian materi diberikan oleh guru penjas itu sendiri. dalam gaya variasi dari pra pertemuan, dalam pertemuan dan pasca pertemuan keputusan semua diambil oleh guru penjas.

Seorang guru harus mampu menyikapi dan melihat semangat berlatih pada setiap anak didik yang dilatihnya. Metode variasi merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan menggabungkan beberapa bentuk latihan sehingga tidak menimbulkan kebosanan berlatih. Seperti yang dikemukakan oleh Irawadi (2011:32) menjelaskan “ definisi latihan bervariasi adalah bentuk latihan dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa dalam penerapan metode pembelajaran bervariasi digunakan beberapa bentuk latihan dengan maksud yang sama untuk mencapai satu tujuan latihan tersebut. Diharapkan dengan menerapkan beberapa bentuk latihan dapat mengusir kebosanan dalam berlatih sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan cepat dan tepat.

2. Metode Variasi Dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Dalam penelitian ini yang menjadi variasi pembelajaran adalah peralatan olahraga yaitu belajar dengan menggunakan ban bekas, kotak kardus, bertujuan

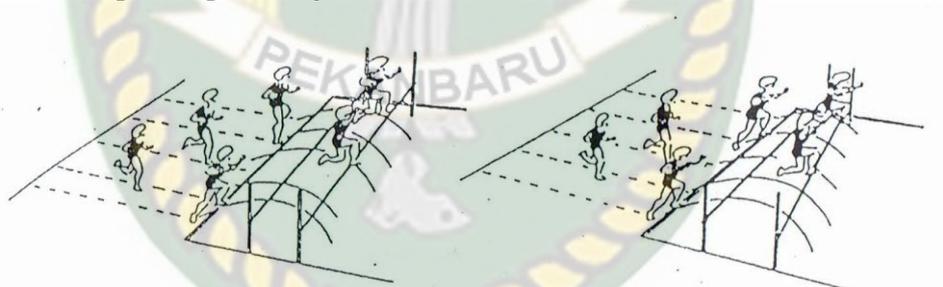
untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, konsep variasi pembelajaran dengan ban, kotak kardus sebagai berikut:

1. Siswa belajar melompat tanpa menentukan tempat tumpuan, namun bidang pendaran diberikan tanda agar dijadikan suatu tingkat keberhasilan dalam lompatan. Demikian juga untuk awalan diajarkan awalan 1 langkah, awalan 2 langkah, dan seterusnya. Alat yang digunakan pada pembelajaran ini adalah tali yang dibentangkan melintang untuk dilompati, mendarat 2 kaki dengan sikap jongkok pada permukaan yang lembut



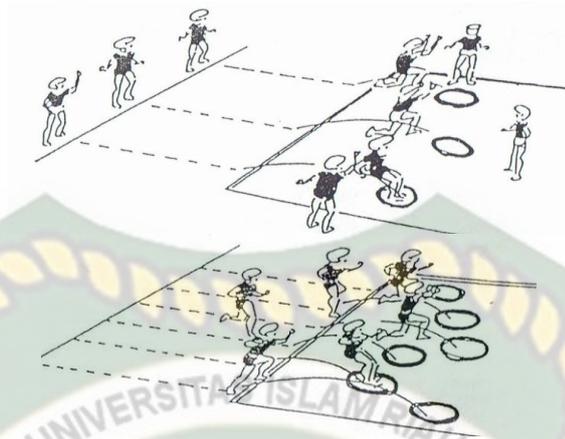
Gambar 1. Variasi dengan tali yang dipasang melintang mendatar
Djumidar (2004:66)

2. Siswa dirangsang untuk melakukan lompatan badan agar badan terangkat keatas depan dengan cara melewati tali yang dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm dan 50 cm diatur ketinggian sehingga anak-anak tidak merasa jenuh dalam proses pembelajaran.



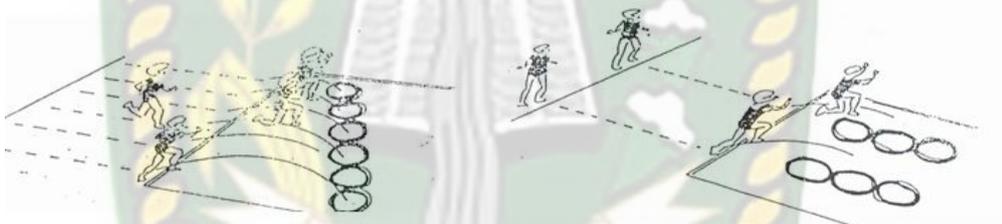
Gambar 2. Variasi dengan tali yang dipasang melintang dengan ketinggian bervariasi
Djumidar (2004:67)

3. KBM nya sama dengan pertemuan 1 dan 2 tetapi alat yang digunakan adalah lingkaran karet atau gelang sintetis. Para siswa disuruh melakukan lompatan dan mendarat pada lingkaran yang dimaksud.



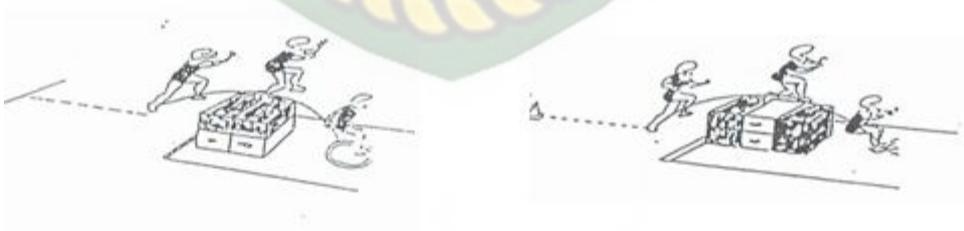
Gambar 3. Variasi dengan alat karet gelang sintetis atau ban Djumidar (2004:67)

4. Guru menyusun lingkaran tersebut dengan jarak yang berurutan dengan berbagai variasi susunan.



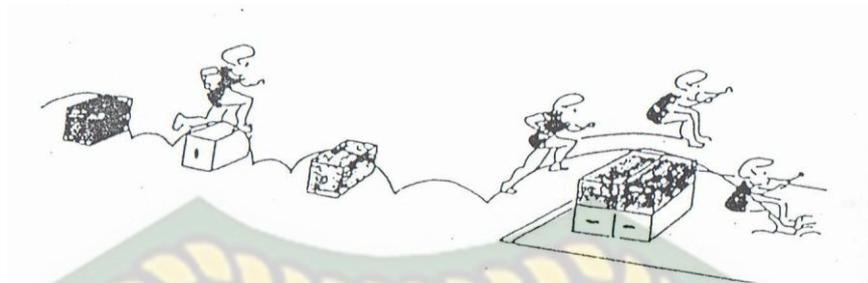
Gambar 4. Variasi dengan ban yang disusun bervariasi Djumidar (2004:68)

5. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu box atau kotak yang disusun dua lapis ke atas dan kedepan dan mendarat harus pada lingkaran plastik.



Gambar 5. Variasi dengan kotak Djumidar (2004:68)

6. Belajar berlari melewati kotak yang disusun berjarak dan melompati dua susunan kotak ke atas dan kedepan serta mendarat di bak pasir.



Gambar 6. Variasi dengan alat dengan kotak
Djumidar (2004:68)

3. Lompat Jauh

a) Pengertian Lompat Jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang dari atletik. lompat jauh juga merupakan suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh *power*.

Kurniawan (2014:560)Lompat jauh adalah termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Lompat jauh merupakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat di jangkau, jarak loncatan diukur mulai dari

titik tumpuan loncat sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat.

Munasifah (2008:10) menjelaskan yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (kebawah, keatas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal. Jadi, lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya..

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menuntut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakkan. Winendra, (2008:50) menjelaskan "sebelum melakukan lompatan, pelompat harus berlari cepat dahulu di lintasan pendan. Kemudian, dengan salah satu kakinya, ia menumpu dengan papan tolakkan untuk melompat kedepan sejauh mungkin, melayang di udara, lalu mendarat di landasan berpasir"

Lebih lanjut Muklis (2007:16) menjelaskan keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh awalan, tumpuan, saat di udara dan saat mendarat. Awalan yang baik, tumpuan yang kuat, gaya saat di udara, dan pendaratan yang baik pula akan menyebabkan lompatan menjadi sempurna. Lompatan yang jauh diperlukan awalan yang cepat, tumpuan yang kuat, dan gaya saat diudara bertujuan untuk menambah kecepatan badan.

Berdasarkan uraian dan teori-teori di atas dapat di simpulkan bahwa kecepatan awal dalam lompat jauh yang setinggi-tingginya sambil meraih ketinggian saat melayang dapat menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya.

b) Gaya dan Teknik Lompat Jauh

Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pelompat jauh harus memahami teknik lompat jauh, Karena yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka dari itu untuk mencapai jarak lompatan yang jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami teknik dasar lompat jauh.

Beberapa tahapan teknik dasar dalam lompat jauh menurut Purnomo (2011:94) terdiri dari awalan, bertumpu, melayang, dan mendarat. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

1) Awalan

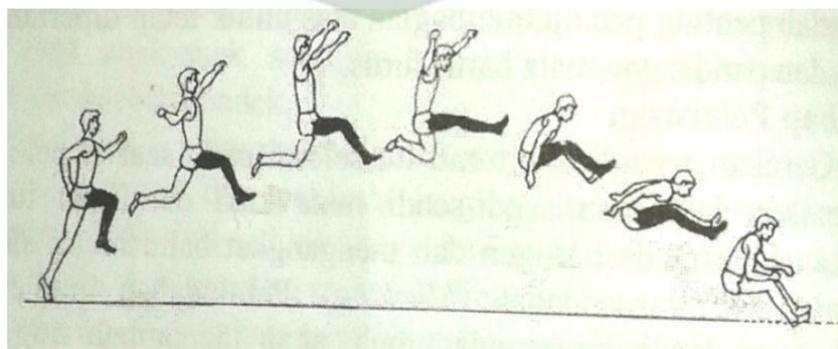
Awalan dalam lompat jauh diartikan sebagai suatu gerak lari cepat yang dimulai dengan start berdiri. Saat melakukan awalan pelompat bergerak maju dilintasi awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan menolak dibalok tumpu. Pada 3-5 langkah terakhir pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi *vertical*. Muklis (2007:15) menjelaskan panjang lintasan awalan biasanya 45 meter dengan lebar lintasan awalan adalah 1,22 meter. Jarak papan tolakan pada bak pasir adalah 1 meter.

2) Bertumpu

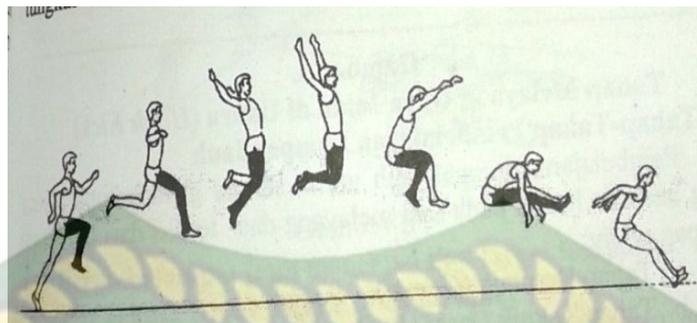
Saat bertumpu dilihat dari tekniknya dapat dibagi menjadi 3 tahap yaitu : a) tahap peletakan, b) tahap amortisasi, dan c) tahap pelurusan. Pada tahap peletakan si pelompat mendarat di balok tumpu dengan cepat pada seluruh telapak kakinya, kaki harus digerakan kearah bawah dengan cepat seperti gerakan mecakar. Pada tahap amortisasi pada tahap ini, kaki tumpu harus sedikit ditekuk dan kaki ayun bergerak melewatinya. Pada tahap pelurusan, gerakan menolak itu selesai ketika sipelompat meluruskan lutut dan sendi mata kaki dari kaki tumpu.

3) Melayang

Pada saat pelompat meninggalkan balok tumpu dan jalur perjalanan gerak atau pusat masa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan sewaktu melayang. Namun gerakan lengan dan kaki pelompat pada tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan persiapan tahap pendaratan. Pada tahap melayang inilah perbedaan gaya akan tampak pada lompat jauh. Gaya dalam lompat jauh adalah (a) gaya jongkok, (b) gaya menggantung, (c) gaya berjalan diudara, seperti terlihat pada gambar berikut ini :



**Gambar 8. Lompat Jauh Gaya Jongkok
Purnomo (2011:96)**



**Gambar 9. Lompat Jauh Gaya Menggantung
Purnomo (2011:97)**



**Gambar 10. Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara
Purnomo (2011:98)**

4) Mendarat

Pada saat mendarat pelompat harus menjulurkan kedua tangannya sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya supaya tidak jatuh ke belakang. Untuk mencegah berat badan harus dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut hampir merapat dibantu dengan cara menjulurkan tangan ke depan. pada waktu pendaratan lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

B. Kerangka Pemikiran

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik untuk melakukannya. Pada dasarnya olahraga ini bertujuan

untuk menciptakan jarak lompatan sejauh-jauhnya kedepan dalam satu kali tolakan kaki. Olahraga lompat jauh bukan merupakan olahraga permainan yang memiliki banyak penggemar dan bukan pula merupakan sebuah hobi bagi seseorang. Lompat jauh merupakan salah satu materi pelajaran yang diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar.

Mengajarkan materi lompat jauh pada siswa sekolah dasar tidak mengacu pada hasil lompat jauh, akan tetapi mengacu pada penguasaan teknik dasar lompat jauh. Untuk mengajarkannya diperlukan pendekatan khusus melalui metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan adalah metode pembelajaran metode variasi.

Metode variasi merupakan cara yang dilakukan untuk menguasai suatu keterampilan dengan cara menerapkan beberapa bentuk latihan atau pembelajaran. Diharapkan dengan metode atau cara pembelajaran yang berbeda-beda akan membuat siswa tidak jenuh dan semangat belajarnya tetap tinggi. Apabila semangat belajar tinggi maka keterampilan yang diajarkan akan semakin cepat dikuasai oleh siswa.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian didalam penelitian adalah jika penerapan metode variasi dilaksanakan dengan baik maka akan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupate Kuantan Singingi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti laksanakan adalah penelitian tindakan kelas. Sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2011:3) bahwa: “Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dengan demikian, jenis penelitian PTK ini adalah data yang diperoleh dari hasil penerapan metode variasi yang diberikan tiap siklus adalah hasil observasi pada saat proses pembelajaran, hasil belajar atau nilai kemampuan lompat jauh sebelum tindakan, siklus 1, siklus II. Data selanjutnya diolah dan dianalisa yang dapat digunakan sebelum bahan refleksi pada siklus berikut:



Gambar 10. Alur Penelitian Tindakan Kelas(PTK)

(Arikunto,2011:16)

1. Kriteria Keberhasilan

Indikator keberhasilan peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi pada siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi dapat di lihat sebagai berikut:

- A. Diharapkan 75% atau nilai 75 siswa dapat melakukan aktifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- B. Hasil belajar siswa melebihi kriteria ketuntasan minimal(KKM) mata pelajaran penjaskes yaitu 75.
- C. Membandingkan tingkat keberhasilan dari siklus 1 ke siklus berikutnya, apabila siklus 1 belum menunjukkan peningkatan keberhasilan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan hasil belajar siswa, maka di lanjutkan pada siklus berikutnya.

2. Langkah-langkah penelitian

Siklus 1

a) Perencanaan

1. Menerapkan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
2. Mempersiapkan RPP dan silabus
3. Mempersiapkan bentuk kegiatan pembelajaran variasi dan petunjuk pelaksanaan dalam proses pembelajaran
4. Mempersiapkan peralatan yang akan di perlukan.
5. Mempersiapkan lembaran penilaian.
6. Mempersiapkan lembaran observasi.
7. Mempersiapkan skenario pelaksanaan tindakan.

b) Palaksanaan

1. Melakukan peregangan dan pemanasan.
2. Menerangkan tujuan yang akan dicapai dari setiap bagian materi pembelajaran.

3. Menjelaskan pelaksanaan dari setiap bagian materi pembelajaran serta contoh pelaksanaan.
4. Mempraktekkan dari setiap bagian materi pembelajaran secara bertingkat sesuai dengan petunjuk pelaksanaan dari setiap siswa secara bergantian, yaitu latihan melompat dari ban yang satu ke ban yang lainnya. latihan melompat kotak kardus yang telah disusun dengan jarak yang teratur.
5. Mengamati setiap kegiatan yang di lakukan setiap siswa.
6. Melakukan bimbingan secara individual.

c) Pengamatan

1. Melakukan diagnosa terhadap hasil pengamatan.
2. Mencatat hasil diagnosa yang akan dijadikan pertimbangan pada perencanaan siklus II.

d) Refleksi

1. Menyempurnakan sistem perencanaan dan penerapan pelaksanaan metode variasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Mengefektifkan interaksi secara praktis dan menumbuhkan motivasi pada siklus II.

e) Penilaian

Melakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada setiap siswa dengan pembelajaran bervariasi berupa ban bekas dan kotak kardus

Siklus II

a) Perencanaan

1. Menyempurnakan sistem perencanaan dan pelaksanaan metode variasi lompat jauh gaya jongkok.
2. Mempersiapkan perlengkapan yang di perlukan.
3. Mempersiapkan skenario pelaksanaan metode variasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
4. Mempersiapkan lembar penilaian.
5. Mempersiapkan lembar operasi.
6. Mengefektifkan interaksi secara praktis dan menumbuhkan motivasi pada siswa.

b) Pelaksanaan

1. Melakukan peregangan dan pemanasan
2. Menjelaskan perbaikan secara umum maupun secara khusus sebagai penyempurnaan pelaksanaan sistem metode variasi lompat jauh gaya jongkok.
3. Mengamati proses pelaksanaan metode variasi lompat jauh gaya jongkok.
4. Mencatat hasil pelaksanaannya.
5. Melakukan bimbingan secara individual.

c) Pengamatan

1. Melakukan observasi terhadap proses pembelajaran metode variasi lompat jauh gaya jongkok.

2. Mencatat hasil pengamatan terhadap proses variasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Mengefektifkan hasil observasi sebagai bahan pertimbangan perencanaan berikutnya.

d) Refleksi

1. Mentabelisasikan data untuk melakukan analisis data
2. Mempersiapkan data sebagai bahan laporan.

e) Penilaian

Melakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok setiap siswa dengan materi pembelajaran bervariasi berupa ban bekas dan kotak kardus.

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 30 orang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Populasi siswa SDN 008 Sukaraja

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	V	15 orang	15 orang	30 orang

(Tata Usaha SD Negeri 008 Sukaraja Tahun Pelajaran 2016/2017)

2. Sampel

Sehubungan dengan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) maka seluruh populasi menjadi sampel (sampel penuh). Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.

C. Defenisi Operasional

Beberapa istilah yang peneliti rasa perlu dijelaskan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Pembelajaran Lompat Jauh adalah suatu proses yang dilakukan guru untuk memberikan pengetahuan atau keterampilan tentang teknik dasar lompat jauh meliputi teknik awalan, tolakan, melayang di udara dan teknik mendarat.
- b. Metode variasi pembelajaran: Bentuk pembelajaran dengan penyajian atau pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan berbagai bentuk atau metode guna mencapai satu tujuan. Untuk mencapai satu tujuan pembelajaran sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan.

D. Pengembangan Instrumen

Adapun perangkat pembelajaran dan pengembangan intrumen penelitian dalam memperoleh data adalah:

1. **Perangkat pembelajaran meliputi:**
 - a. Silabus Pembelajaran
 - b. Rencana pelaksanaan pembelajaran(RPP)
 - c. Lembaran penilaian dan observasi
2. **Instrumen Pengumpulan Data.**

Untuk mengumpulkan data penelitian ini maka peneliti menggunakantes dan non tes, teknik tes untuk mendapatkan data, yang berhubungan dengan kemampuan dan pengetahuan lompat jauh gaya jongkok, sedangkan teknik non tes meliputi observasi (pengamatan) untuk memperoleh informasi sikap siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 2. Rubrik penilaian untuk kerja kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Gerak Yang diamati	Nilai			
	4	3	2	1
Awalan				
1. Berdiri pada lintasan lalu setelah aba aba siswa berlari dengan kecepatan semakin meningkat hingga mencapai papan tolakan				
Tolakan				
1. Menolakkan kaki dengan aktif dan cepat ke papan tolak dan waktu bertolak singkat				
2. Paha dari tungkai bebas didorong ke posisi horizontal				
3. Pergelangan kaki, lutut, pinggang diluruskan sepenuhnya				
Melayang				
1. Dalam posisi menolak, badan tetap tegak vertikal, tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang				
2. Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan mendekati akhir gerak melayang (Seperti berjongkok)				
3. Kedua tungkai bebas dan tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat				
Mendarat				
1. Pada saat tumit menyentuh pasir badan digerakkan kedepan untuk menghindari pendaratan pinggul.				
Jumlah				
Skor yang diperoleh				
Skor Maksimal			32	

Penskoran pada penilaian tersebut menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Nilai = \frac{Skor Perolehan}{Skor Maksimal} \times 100$$

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang di pakai pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Metode ini digunakan dengan mengadakan pengamatan langsung ke lokasi tempat penelitian guna mendapatkan informasi atau data yang objektif.

b. Kepustakaan

Digunakan untuk mendapatkan informasi tentang defenisi-defenisi, konsep-konsep atau pun teori-teori yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti untuk dijadikan landasan dan teori dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisa Data

a. Ketuntasan belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 75% dari hasil tes atau nilai 75. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan teknik lari 50 meter dengan benar dengan nilai minimal 75. maka kelas itu dikatakan tuntas. Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, 2009:23})$$

P = Angka persentase ketuntasan klasikal
 F = Frekuensi siswa yang tuntas
 N = Jumlah siswa

b. Indikator Kinerja

Penelitian menetapkan indikator dalam lompat jauh gaya jongkok adalah 75 untuk masing-masing siswa. Sedangkan indikator klasikal adalah 80% siswa mendapat nilai 75, baru dianggap berhasil. Artinya setiap siswa dikatakan berhasil apabila memperoleh nilai 75, dengan demikian ketuntasan minimal pun harus paling kurang 75.

BAB IV

ANALISA DATA DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penerapan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Penelitian dilakukan berdasarkan silabus dan RPP yang telah disusun sebelumnya. Adapun langkah langkah terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup dan tahap observasi.

Tahap perencanaan : Setelah penulis lihat hasil dari Siklus I maka penulis dapat melihat kekurangan dalam mengajar, maka penulis akan menjelaskan materi ajar sesuai dengan evaluasi yang penulis lakukan diatas, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Silabus. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.

Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa bagian yaitu seperti kegiatan awal yang terdiri dari: Siswa dibariskan menjadi empat barisan. Mengecek kehadiran siswa. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.

Tahap berikutnya adalah kegiatan inti : explorasi dimana kegiatan guru adalah : Melakukan gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan dengan aba aba hitungan. Melakukan gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok dengan awalan. Melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan dengan rintangan tali.

Tahap elaborasi yaitu : memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis. Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut. Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif. Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar. Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok. Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok. Memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan.

Tahap elaborasi kegiatan guru adalah : Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

Kegiatan penutup pembelajaran yaitu : Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik lompat jauh. Berikut hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi pada siklus I dan siklus II.

1. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus I.

Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 008 Sukaraja rata-ratanya adalah 74. Secara lebih rinci dapat dijelaskan sebaran nilai siswa yang digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi. Frekuensi siswa dengan

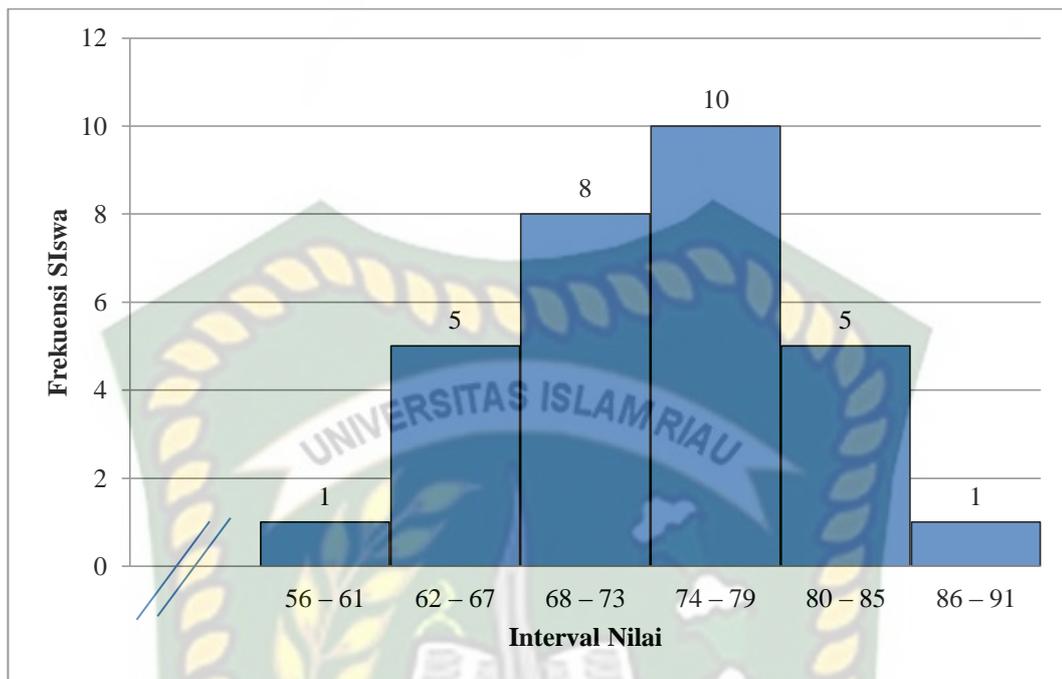
nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 56 - 61 berjumlah 1 orang siswa atau 3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 62 - 67 berjumlah 5 orang siswa atau 17% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 68 - 73 berjumlah 8 orang siswa atau 27% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 74 - 79 berjumlah 10 orang siswa atau 33% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 80 - 85 berjumlah 5 orang siswa atau 17% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 86 - 91 berjumlah 1 orang siswa atau 3% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I

No	Interval	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	56 - 61	1	3%
2	62 - 67	5	17%
3	68 - 73	8	27%
4	74 - 79	10	33%
5	80 - 85	5	17%
6	86 - 91	1	3%
	Jumlah	30	100%

Data Penelitian 2019

Data pada tabel di atas juga peneliti jabarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi sebagai berikut :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I

2. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus II.

Pada siklus II rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 77 atau sudah diatas KKM yang ditetapkan disekolah yaitu 75. Secara lebih rinci dapat dijelaskan sebaran nilai siswa yang digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi hasil belajar siklus II. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 63 – 67 berjumlah 13 orang siswa atau 33% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 68 – 72 berjumlah 20 orang siswa atau 50% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 73 – 77 berjumlah 12 orang siswa atau 30% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya

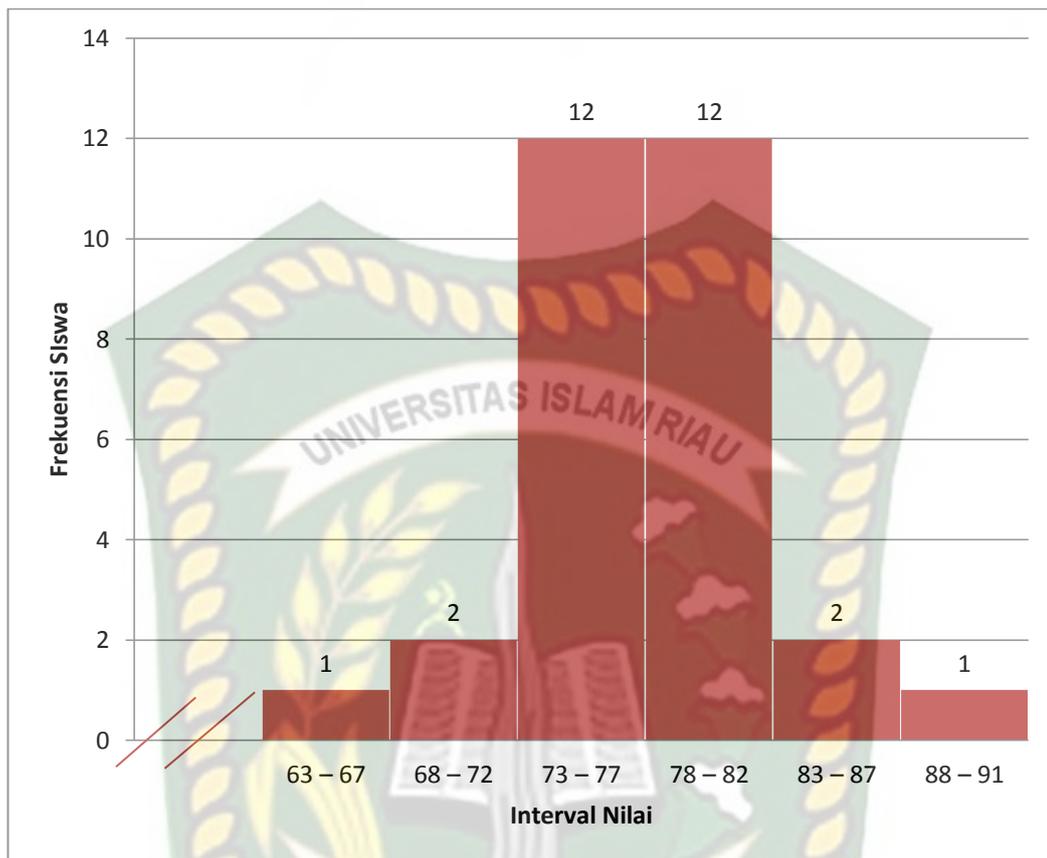
jongkok pada interval antara 78 – 82 berjumlah 12 orang siswa atau 40% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 83 – 87 berjumlah 2 orang siswa atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 88 – 91 berjumlah 1 orang siswa atau 3% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus II

No	Interval	Frekuensi (siswa)	Persentase (%)
1	63 - 67	1	3%
2	68 - 72	2	7%
3	73 - 77	12	40%
4	78 - 82	12	40%
5	83 - 87	2	7%
6	88 - 91	1	3%
	Jumlah	30	100%

Data Penelitian 2019

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus II

B. Analisa Data

Penerapan metode variasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi dilaksanakan dalam dua siklus. Hal ini dikarenakan pada siklus pertama rata-rata siklus I belum mencapai KKM. Rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 74. Nilai tertinggi adalah 91 dan nilai terendah adalah 56.

Pada siklus ke dua peneliti hanya berfokus pada siswa yang remedial saja yang berjumlah 14 orang siswa. Hasil belajar siklus II terjadi peningkatan rata-

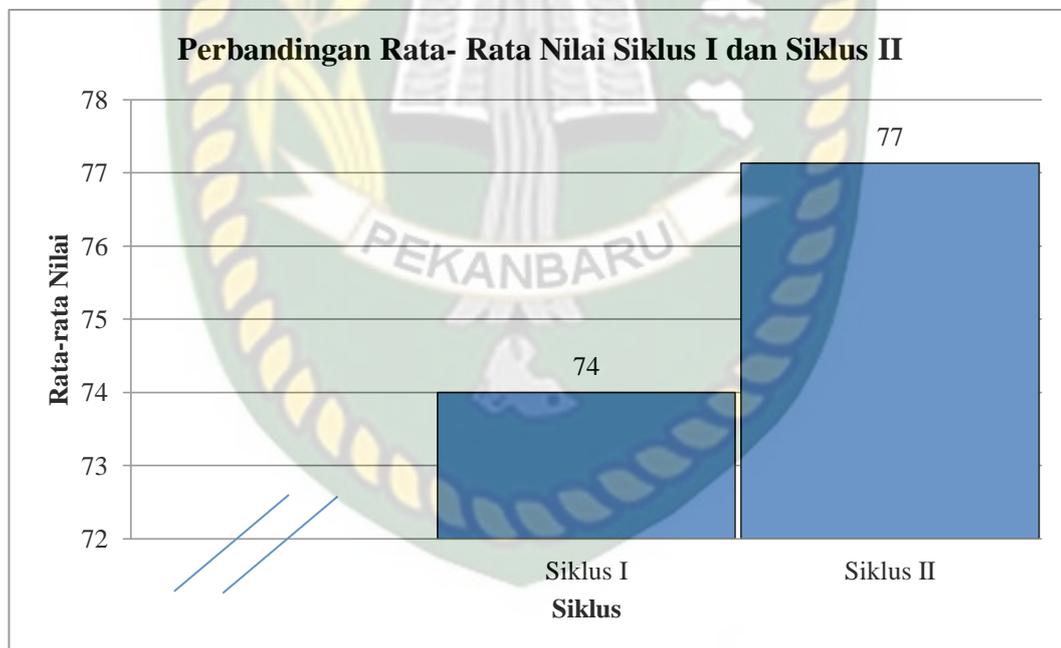
rata menjadi 77. Nilai tertinggi 91 dan nilai terendahnya adalah 63. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Rekapitulasi Penerapan Metode variasi Pada Siklus I dan II

No	Item	Siklus I	Siklus II
1	Rata-rata	74	77
2	Nilai Tertinggi	91	91
3	Nilai Terendah	56	63
4	% lulus	66%	91%
5	%remedial	34%	9%

Data Olahan Penelitian 2019

Peneliti juga menggambarkan perbandingan rata-rata nilai siklus I dan siklus II pada grafik di bawah ini:



Grafik 3. Histogram Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I dan II

C. Pembahasan

Penggunaan model pembelajaran dengan metode variasi sangat memberikan dampak positif pada proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya

dalam pembelajaran lompat jauh. Model Pembelajaran metode variasi akan sangat memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil pembelajaran serta tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif. Peningkatan hasil belajar merupakan dampak dari penggunaan model metode variasi serta meningkatnya minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Dengan menggunakan model metode variasi ini siswa merasa tertarik bagaimana pembelajaran yang akan dilakukan dilapangan menggunakan metode variasi yaitu variasi belajar dengan ban bekas dan kotak kardus sebagai rintangan lompatan yang telah disiapkan dari awal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I, yang dilakukan pada 30 siswa, diperoleh bahwa belum tercapainya ketuntasan klasikal. Siswa yang berhasil mencapai KKM berjumlah 16 orang dengan persentase 53%, sedangkan yang belum mencapai KKM berjumlah 14 orang dengan persentase 47%. Oleh karena itu, perlu dilakukan siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus II, yang dilakukan pada 30 siswa, diperoleh bahwa sudah tercapainya ketuntasan klasikal. Siswa yang berhasil mencapai KKM berjumlah 27 orang dengan persentase 90%, sedangkan yang belum mencapai KKM berjumlah 3 orang dengan persentase 10%. Melihat jumlah siswa yang telah tuntas atau nilainya di atas KKM sudah sangat tinggi serta nilai rata-rata sudah di atas KKM maka tidak perlu dilakukan siklus berikutnya.

Terjadinya peningkatan pembelajaran sejak siklus kedua mengakibatkan tidak perlunya dilanjutkan lagi kesiklus berikutnya atau penerapan metode variasi

telah berhasil dilaksanakan. Penggunaan model metode variasi menjadi dampak dari hasil yang didapat pada siklus yang kedua sehingga tidak diperlukannya siklus lanjutan. Penggunaan model metode variasi ini juga sangat berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran anak dilapanagan, terbukti anak sangat mengikuti proses pembelajaran dengan serius sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran metode variasi dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Pardede (2018:71) Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat Dari 31 siswa terdapat 19 siswa (61,30%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 12 siswa (38,70%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah kurang dari nilai KKM yaitu 70. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 31 siswa terdapat 27 siswa (87,10%) yang telah mencapai ketuntasan hasil belajar, sedangkan 4 siswa (12,90%) belum mencapai ketuntasan hasil belajar siswa . Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan penerapan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar jump shoot pada siswa pada kelas XI-TSM SMK PARULIAN 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018.

Sementara itu penelitian oleh Batubara (2015: 64) dimana dari hasil pembahasan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar Passing bawah bola voli melalui evaluasi proses menggunakan Variasi pembelajaran pada siswa kelas X SMA Perguruan Keluarga Pematang Siantar Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian yang dilakukan oleh Dhana (2013:43) menjelaskan bahwa pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan hasil belajar servis atas kelas IX-2 SMP Negeri 1 Rantau Selatan Kabupaten Labuhan Batu Induk Kecamatan Rantau Utara Tahun Ajaran 2012/2013.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode variasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi. Rata-rata pada siklus I adalah 74 dengan persentase kelulusan 66% sedangkan siklus II rata-rata meningkat menjadi 77 dan persentase kelulusannya 91%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan proses pembelajaran yaitu:

1. Sebaiknya guru yang bersangkutan dalam proses pembelajaran hendaknya dapat memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan lingkungan anak, bahkan dengan metode variasi sehingga anak merasa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama.
3. Bagi pembaca agar dapat menambah wawasan agar sama-sama kita tingkatkan proses belajar mengajar yang bermutu untuk siswa siswi generasi muda Indonesia yang cemerlang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, dkk.(2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Batubara, K. F. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Perguruan Keluarga Pematang Siantar Tahun Ajaran 2015/2016* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Dhana, R. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Dengan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Rantau Selatan Kabupaten Labuhan Batu. Tahun Ajaran 2012/2013* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Djumidar, M. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajawali Sport
- Hidayatullah F. (2009). Pengembangan Variasi Latihan *Shooting* Dari Daerah Medium Range Pada Tim Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal STKIP PGRI*
- Kurniawan, M R. (2014). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 02 (03):559 – 563
- Muklis, (2007). *Olahraga Kegemaranku:Atletik*. Jakarta:Intan Pariwara.
- Munasifah. (2008) . *Atletik Cabang Lompat Jauh*.Semarang: Alfabeta
- Pardede, A. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Jump Shoot Permainan Bola Basket Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas Xi SMK Parulian 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Purnomo, E dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media
- Purwanto D. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smesh Kedeng Luar Dalam Permainan Sepak Takraw Untuk Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. VII(2):15-29
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryosubroto. (2002). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Jakarta: Rienka Cipta

Syarifudin, A, dkk . (2004). *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas terbuka. Departemen Pendidikan Nasion

Winendra, A, dkk. (2008). *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau