

IMPLEMENTASI METODE BERMAIN DAN MEDIA BANTU DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT PADA SISWA KELAS V

Oleh:

Sutantio

SD Negeri 16 Sepinggan

Email: sutantio.angkasa@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan bergerak dalam pembelajaran Penjaskes merupakan suatu hal yang harus dikuasai, namun hal ini dirasakan paling sulit oleh siswa, bahkan menurut Saidiharjo mengartikan bahwa pembelajaran adalah proses intraksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar.

Penerapan metode bermain dan media bantu dalam proses belajar mengajar Penjaskes merupakan salah satu upaya memecahkan masalah dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam meningkatkan kemampuan bergerak lompat dan loncat.

Tujuan penelitian tindakan kelas ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan siswa bergerak lompat dan loncat melalui penggunaan metode bermain dan media bantu pada siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggan tahun pelajaran 2018/2019.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 16 Sepinggan dengan subyek penelitian adalah siswa kelas V, berjumlah 6 orang. Dengan rincian laki-laki berjumlah 4 orang dan perempuan berjumlah 2 orang.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri atas dua pertemuan, dimana pertemuan pertama merupakan tindakan penelitian dan pertemuan kedua adalah evaluasi dari hasil tindakan. Sebelum siklus I dilaksanakan telah diadakan observasi tentang aktifitas siswa dan ketuntasan belajar berkaitan dengan aspek bergerak lompat dan loncat pada pelajaran Penjaskes.

Berdasarkan data hasil penelitian tindakan kelas tentang metode bermain dan media bantu dalam meningkatkan kemampuan siswa pada pembelajaran Penjaskes setelah dilaksanakan 2 siklus kegiatan menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Hasil kemampuan siswa dalam pembelajaran Penjaskes meningkat dari 50% sebelum dilaksanakan penelitian menjadi 68,75% pada siklus pertama. Pada siklus kedua mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 100% siswa dikategorikan mampu menyerap pembelajaran.

Ketuntasan belajar siswa meningkat dari ketuntasan belajar 50% sebelum diadakan penelitian tindakan menjadi 68,75% di siklus pertama dan pada siklus kedua mencapai 100% ketuntasan belajar siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan, penggunaan metode bermain dan media bantu dalam pembelajaran Penjaskes dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan semua siswa dalam proses belajar mengajar.

Kata kunci: media bermain dan media bantu, penguasaan gerak dasar lompat dan loncat

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas dalam mencetak sumber daya manusia (SDM) bagi pembangunan bangsa dan negara. Kemajuan ilmu pengetahuan merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting karena pendidikan mempunyai tugas dalam mencetak sumber daya manusia (SDM) bagi pembangunan bangsa dan negara.

Kemajuan ilmu pengetahuan mengakibatkan perubahan dan pertumbuhan kearah yang lebih kompleks. Hal ini menimbulkan masalah-masalah sosial dan tuntutan-tuntutan yang tidak bisa diramalkan sebelumnya, sehingga pendidikan selalu menghadapi masalah karena adanya kesenjangan antara yang diharapkan dengan hasil yang dapat dicapai dari proses pendidikan (Syah M, 2014: 39).

Berdasarkan pada penjelasan Pasal 15 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia, Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Mempunyai tujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta mengushakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang diatur oleh undang-undang. Sistem Pendidikan Nasional merupakan keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tercapainya mutu pendidikan.

Upaya peningkatan mutu pendidikan telah dilakukan, baik melalui pengembangan mutu pengajar, penyelenggaraan pendidikan serta pembangunan berbagai fasilitas penunjang proses pendidikan.

Upaya-upaya tersebut ternyata belum menghasilkan perubahan secara nyata (Lilia Sari: 2017). Oleh karena itu masih perlu upaya dilakukannya pengembangan model pembelajaran dalam berbagai aspek.

Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjaskes) harus dapat memberikan pengalaman belajar secara sadar melalui aktivitas jasmani, dimana siswa dapat mengembangkan konsep, ketrampilan dan sikap yang perlu untuk kehidupan yang sehat dan produktif (Dongherty dan Bonano, 2009).

Jika program Penjaskes merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan secara keseluruhan, maka harus dapat merangsang ketiga domain tujuan pendidikan yaitu domain kognitif, domain afektif dan domain psikomotor (Benyamin S. Bloom, 2016).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berperan juga dalam membangun karakter siswa. Kegiatan olahraga terutama sangat bagus dalam menyalurkan dan mengembangkan potensi siswa. Potensi siswa tersebut antara lain bakat, motivasi, kerjasama satu tim, kerja keras, rasa menghargai sebuah keberhasilan dan bagaimana menghadapi kekalahan. Hal ini menunjukkan bahwa pelajaran Penjaskes di sekolah dapat memebrikan manfaat yang sifatnya menyeluruh baik fisik maupun mental pada siswa.

Penjaskes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap metal-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang ada di dalam kurikulum pada semua jenis dan jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan

utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pada pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani membentuk manusia seutuhnya, baik lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui perkembangan jasmani.

Dari segi kesehatan pendidikan jasmani membentuk siswa agar mempunyai gaya hidup berolahraga, sehingga menjadi perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi, dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan sebagainya, hal ini dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui Pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri, kerjasama dan menghilangkan egoisme.

Pendidikan jasmani di sekolah meliputi pembelajaran permainan, atletik, senam, aktivitas luar sekolah dan budaya hidup sehat. Pembelajaran yang ada unsur permainan seperti permainan bola besar maupun bola kecil, siswa sangat antusias dan bersemangat dalam mengikutinya, hal ini merupakan modal utama yang sangat penting dalam pembelajaran, karena dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai.

Keadaan sebaliknya apabila siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai, karena ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktivitas.

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara psikis maupun fisik adalah atletik. Pada cabang atletik, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik.

Cabang atletik merupakan salah satu materi pembelajaran yang kurang disukai siswa, padahal atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan aspek lainnya.

Sesuai dengan Kurikulum 2013 bahwa pembelajaran atletik di sekolah dasar adalah sesuatu yang harus dilaksanakan dan pada dasarnya beratletik sudah tercermin pada kehidupan kita sehari-hari, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar merupakan aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Karena pentingnya pembelajaran atletik, maka sudah sepantasnya guru Penjaskes tidak menganaktirikan pembelajaran atletik, melainkan guru Penjaskes harus kreatif agar pembelajaran dapat menyenangkan bagi siswa.

Selama ini pembelajaran yang paling diminati dan ditunggu-tunggu siswa adalah permainan, sebaliknya pembelajaran atletik siswa kurang antusias bahkan terkesan terpaksa dalam mengikuti pembelajaran. Lebih parah lagi selalu saja ada siswa yang izin tidak mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan yang seolah-olah dibuat-buat agar terhindar dari pembelajaran tersebut.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya adalah kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat media pembelajaran yang sederhana, dan kurangnya model-model pembelajaran, sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa.

Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti sebagai guru Penjaskes bertanya-tanya dan hal itu menjadi masalah yang belum terjawab.

Mengapa pembelajaran permainan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa dibandingkan pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh?

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain yang diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan kata lain tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan prasiklus, diketahui bahwa, minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar dalam lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggian masih sangat kurang.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui pengamatan diketahui bahwa penguasaan gerak dasar dalam lompat jauh siswa hanya 50% atau 3 siswa dari seluruh siswa kelas V yang berjumlah 6 siswa. Kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Implementasi Metode Bermain dan Media Bantu dalam Upaya Meningkatkan Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat pada Siswa Kelas V SD Negeri 16 Sepinggian Tahun Pelajaran 2018/2019”.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 16 Sepinggian dikarenakan setiap pembelajaran atletik, khususnya nomor lompat jauh, siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran yang berorientasi pada teknik, hal itu menyebabkan siswa menjadi malas dan bosan dalam mengikuti pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan penelitian adalah 3 (tiga) bulan. Pelaksanaan penelitian ini mulai dari bulan Agustus sampai dengan Oktober 2018.

Kegiatan penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Kegiatan persiapan meliputi observasi, identifikasi masalah, penentuan tindakan, Pengajuan ijin penelitian. Kegiatan pelaksanaan meliputi pengumpulan data penelitian.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel jadwal kegiatan penelitian tindakan kelas berikut ini:

Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Agustus				September				Oktober			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Persiapan												
	a. Observasi	■											
	b. Identifikasi masalah		■	■									
	c. Penentuan tindakan				■								
2.	Pelaksanaan												
	a. Pengumpulan data					■	■	■	■				

3.	Penyusunan laporan																		
	a. Penulisan laporan																		
	b. Seminar																		

Penelitian tindakan kelas tentang gerak dasar lompat jauh dilaksanakan di SD Negeri 16 Sepinggian tahun pelajaran 2018/2019. SD Negeri 16 Sepinggian beralamat di Desa Bange, Kecamatan Sanggau ledo, Kabupaten Bengkayang, Provinsi Kalimantan Barat, Kode Pos 79284. Pemilihan ini berdasarkan pertimbangan tempat peneliti bertugas.

Prosedur Kerja dalam Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan sebanyak 2 siklus, dimana setiap satu siklus diadakan 2 pertemuan. Pertemuan pertama adalah pelaksanaan tindakan dan pertemuan kedua evaluasi tindakan dan tindak lanjut.

Dalam setiap siklus selalu dipantau peningkatan aktivitas belajar dalam mengikuti mata pelajaran Penjaskes, serta peningkatkan kemampuan berbicara siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam tiga siklus. Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut: perencanaan (*planning*), melaksanakan tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*).

Sumber dan Cara Pengambilan Data

Salah satu ciri penelitian adalah tersedianya subjek penelitian, hal ini tidak jauh berbeda dengan PTK. Suharsimi Arikunto (2006: 145) menjelaskan yang dimaksud dengan subjek penelitian adalah “subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti”.

Dan yang menjadi subyek penelitian dalam PTK ini adalah siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggian yang berjumlah 6 orang. Dengan rincian laki-laki berjumlah 4 orang dan perempuan berjumlah 2 orang.

Selain melibatkan siswa sebagai subjek penelitian, penelitian ini juga melibat teman sejawat sebagai sumber data.

Dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan, secara umum pemilihan tehnik pengumpulan data di kelompokan dalam dua (2) kategori yaitu:

1. Secara kualitatif dengan mengumpulkan bahan-bahan observasi, pengolahan asil berdasarkan data dari hasil observasi, serta dokumentasi.
2. Secara kuantitatif yaitu dengan menguraikan hasil belajar siswa baik sebelum pelaksanaan penelitian, maupun hasil sesudah dilaksanakannya penelitian.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes, observasi, dan *check list*.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis.

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II.

Indikator Kinerja

Sebelum dilaksanakan penelitian tindakan kelas, dengan menerapkan metode bermain dan media bantu dalam pembelajaran, kemampuan siswa hanya berada pada kisaran 33,33% yang mampu bergerak lompat dan loncat dalam pembelajaran Penjaskes dengan kategori sangat baik. Selebihnya dikelompokkan dalam kategori cukup dan buruk.

Adapun kriteria ketuntasan unuk penilaian kemampuan bergerak lompat dan loncat dalam pembelajaran Penjaskes pada penelitian ini dapat dibuatkan tabel sebagai berikut:

Kategori Kemampuan Siswa

No	Kemampuan Bergerak	Kategori	Keterangan
1.	0 – 59	Rendah	Tidak Tuntas
2.	60 – 74	Sedang	Tuntas
3.	75 – 100	Baik	Tuntas

Sedangkan indikator keberhasilan penelitian adalah, apabila sebanyak 83,33% siswa mampu bergerak lompat dan loncat dalam pembelajaran Penjaskes, sehingga jika persentase ini tercapai, atau 5 dari 6 siswa tuntas dalam pembelajaran. Apabila persentase ketuntasan ini diperoleh, maka siklus penelitian dinyatakan berhasil dan tidak akan dilanjutkan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kondisi Awal

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 16 Sepinggan. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang.

Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran Penjaskes yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi lompat jauh khususnya kelas V, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran Penjaskes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya.

Kegiatan prasiklus tes kemampuan lompat jauh ini dilakukan oleh 6 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggan, pada kegiatan prasiklus tersaji di bawah ini:

Hasil Tes Lompat Jauh Prasiklus

No	Nama	KKM	Nilai	Keterangan
1.	Albert Jerico	60	56,25	Belum Tuntas
2.	Melisa Selin	60	75	Tuntas
3.	Mario	60	56,25	Belum Tuntas
4.	Ilham Dwi Afandi	60	68,75	Tuntas
5.	Ayuni Mei Sarah	60	50	Belum Tuntas
6.	Elyairo	60	62,5	Tuntas
Jumlah			368,75	
Rata-Rata			61,45	

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggian pada kegiatan prasiklus disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat berikut ini:

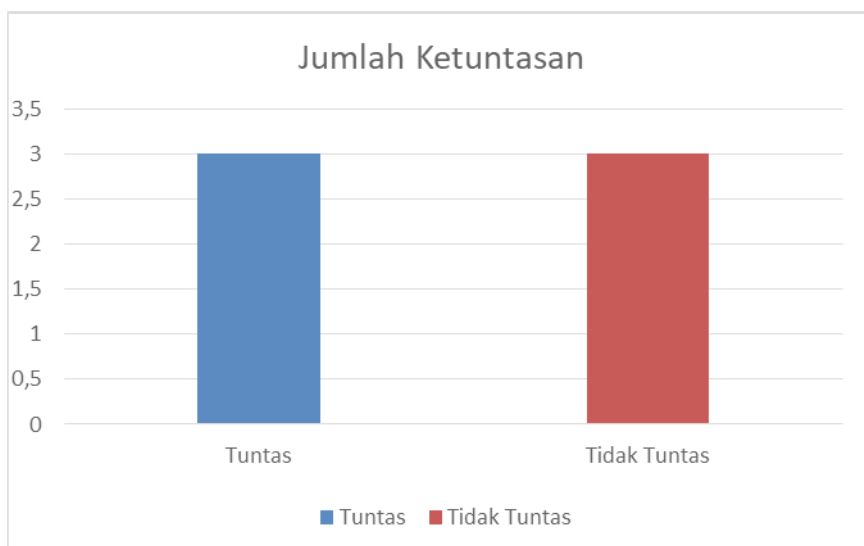


Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 16 Sepinggian pada Kegiatan Prasiklus

Berdasarkan hasil tes prasiklus diperoleh nilai rata-rata sebesar 61,45. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 3 siswa (50%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 3 siswa (50%). Dari tes prasiklus yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar, baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes prasiklus, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui metode bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus.

Deskripsi Siklus I

Hasil tes lompat jauh melalui metode bermain melompati ban bekas dan kardus pada siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggian tahun pelajaran 2018/2019 pada kegiatan siklus I disajikan pada tabel sebagai berikut:

Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I

No	Nama	KKM	Nilai	Keterangan
1.	Albert Jerico	60	68,75	Tuntas
2.	Melisa Selin	60	81,25	Tuntas
3.	Mario	60	68,75	Tuntas
4.	Ilham Dwi Afandi	60	75	Tuntas
5.	Ayuni Mei Sarah	60	56,25	Belum Tuntas
6.	Elyairo	60	62,5	Tuntas
Jumlah			412,50	
Rata-Rata			68,75	

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggan pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:

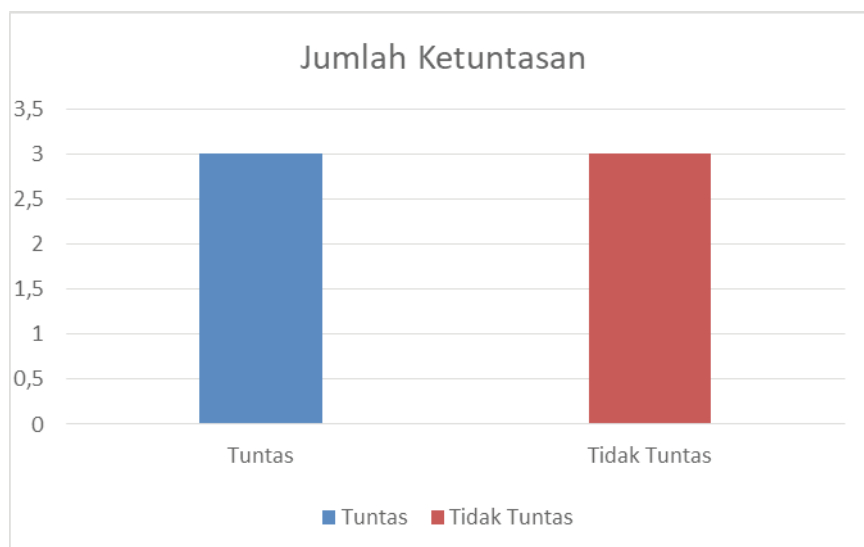


Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 16 Sepinggan pada Kegiatan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 68,75. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 5 siswa (83,33%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 1 siswa (16,66%). Kemampuan dasar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Deskripsi Siklus II

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggan pada kegiatan siklus II disajikan pada tabel sebagai berikut:

Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

No	Nama	KKM	Nilai	Keterangan
1.	Albert Jerico	60	75	Tuntas
2.	Melisa Selin	60	87,5	Tuntas
3.	Mario	60	75	Tuntas
4.	Ilham Dwi Afandi	60	81,25	Tuntas
5.	Ayuni Mei Sarah	60	68,75	Tuntas
6.	Elyairo	60	68,75	Tuntas
Jumlah			456,25	
Rata-Rata			76,04	

Hasil tes lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggan pada kegiatan siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar berikut ini:

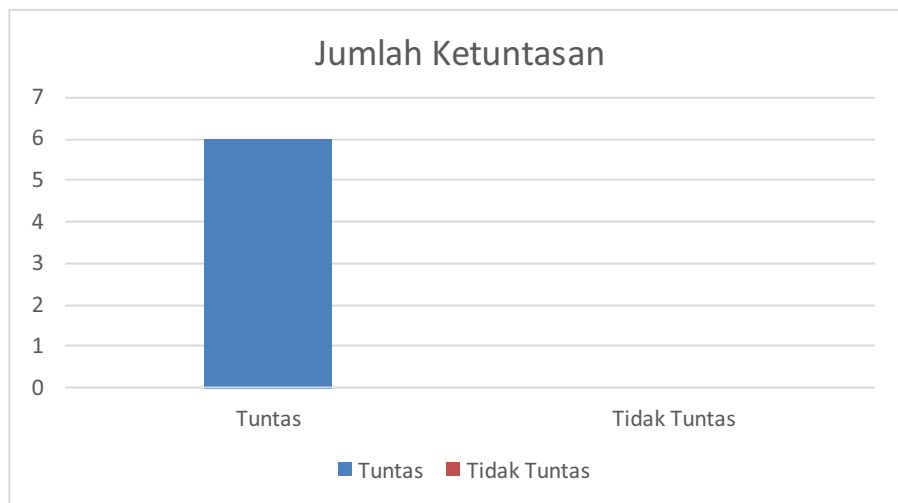


Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 16 Sepinggan pada Kegiatan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,04. Jumlah siswa yang mencapai KKM 60 sebanyak 6 siswa (100%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 85% siswa yang tuntas, sehingga penelitian dianggap berhasil dan dihentikan pada siklus II.

Deskripsi Antarsiklus

Berdasarkan data hasil penelitian, perbandingan antara prasiklus, siklus I, dan siklus II kemampuan bergerak lompat dan loncat dalam pembelajaran Penjaskes disajikan pada tabel berikut:

Peningkatan Hasil Tes Prasiklus, Siklus I, dan Siklus II

No	Aspek	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	368,75	412,50	456,25
2.	Nilai rata-rata	61,45	68,75	76,04
3.	Persentase ketuntasan	50%	83,33%	100%

Dari tabel hasil penelitian setelah dua siklus pelaksanaan kegiatan dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dan media bantu dapat meningkatkan kemampuan bergerak lompat dan loncat siswa kelas V SD Negeri 16 Sepinggan. Hal ini terlihat dari peningkatan kemampuan belajar mencapai ketuntasan 83,33% dari sebelumnya sebesar 50%.

Dari hasil ini, maka penelitian tidak dilanjutkan karena sudah mencapai target dan dinyatakan berhasil. Secara terperinci pembahasan hasil penelitian dan deskripsi antarsiklus adalah sebagai berikut:

1. Proses

Pembelajaran siklus 1 peningkatan kemampuan bergerak loncat dan lompat dalam pembelajaran Penjaskes dengan metode bermain dan media bantu diperoleh gambaran sebagai berikut:

- a. Ketuntasan hasil belajar siswa 50% sebelum dilakukan PTK dengan persentase siswa tidak aktif sebesar 66,66%.
- b. Ketuntasan hasil belajar sesuai standar KKM yang ditetapkan adalah 4 dengan kategori kemampuan lari, tumpuan, lompat dan mendarat dengan dengan baik (poin 4) dengan ketuntasan belajar secara keseluruhan sebesar 85%.
- c. Kriteria hasil belajar rendah dengan ketuntasan rendah.
- d. Secara keseluruhan, kemampuan bergerak lompat dan loncat siswa dalam pembelajaran Penjaskes sangat rendah sehingga diperlukan tindakan.

2. Peningkatan**a. Siklus I**

- 1) Aktifitas siswa meningkat dengan rata-rata keterlibatan siswa mencapai 85% dengan kategori aktif dan sangat aktif.
- 2) Ketuntasan belajar, walau tidak besar mengalami kenaikan dari 50% menjadi 68,75% setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I.
- 3) Walaupun adanya peningkatan setelah diadakan tindakan, namun hasil pencapaian ketuntasan belajar masih kurang dan belum memenuhi target hasil penelitian, sehingga tindakan akan dilanjutkan ke siklus II.

b. Siklus II

- 1) Hasil belajar siswa mengalami kenaikan yang cukup berarti dengan rata-rata ketuntasan mencapai 85% setelah dilaksanakan tindakan pada siklus II.
- 2) Keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar mengajar, juga cukup menggembirakan dengan capaian 85% sangat aktif.

- 3) Dengan adanya peningkatan nilai dan kriteria diatas standar KKM yang ditetapkan, penelitian tindakan kelas dinyatakan berhasil dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.
- 4) Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa; penggunaan metode bermain dan media bantu dalam pembelajaran Penjaskes dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam bergerak lompat dan loncat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kesimpulan Umum

Kesimpulan atas penelitian ini menunjukkan bahwa metode bermain dan media bantu memiliki banyak keuntungan dan manfaat di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. Seluruh siswa dapat berpartisipasi dan mempunyai kesempatan untuk menguji kemampuan dalam bergerak.
- b. Siswa bebas mengambil keputusan dan berekspresi secara utuh.
- c. Permainan merupakan penemuan yang mudah dan dapat digunakan dalam situasi dan waktu yang berbeda dalam pembelajaran.
- d. Guru dapat mengevaluasi siswa dalam bermain melalui pengamatan.
- e. Permainan merupakan pengalaman belajar penjaskes yang menyenangkan bagi siswa.
- f. Metode bermain dan media bantu dapat membuktikan sebagai suatu media pendidikan yang ampuh dan jelas memiliki intraksi antara siswa, guru dan lingkungan belajar.

2. Kesimpulan Khusus

Berdasarkan data hasil penelitian tindakan kelas tentang metode bermain dan media bantu dalam upaya meningkatkan gerak lompat dan loncat pada siswa dalam pembelajaran Penjaskes setelah dilaksanakan 2 siklus kegiatan menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil kemampuan gerak lompat dan loncat siswa dengan menggunakan metode bermain dan media bantu mengalami peningkatan sangat signifikan yakni 100% ketuntasan sedangkan sebelumnya hanya 50%.
- b. Berdasarkan hasil pengamatan, penggunaan metode bermain dan media bantu dalam pembelajaran Penjaskes dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan.

Saran

1. Sangat diperlukan kekreativitasan yang tinggi dan waktu yang cukup bagi guru untuk menciptakan metode intraktif yang memuat bahan ajar sesuai materi yang akan diajarkan dalam Penjaskes.
2. Dalam pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan metode bermain dan media bantu maupun kegiatan pembelajaran pada umumnya perlu persiapan yang matang bagi guru dalam memilih metode yang akan dipergunakan dalam merancang kegiatan belajar mengajar terhadap siswa yang lebih menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Akhmad Olih Solihin, dkk. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Arsyad. 2012. *Media dan Alat Bantu Pembelajaran*. Jakarta: CV Mandiri
- Dadang Heryana, Giri Verianti. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Depdikbud. 2013. *Garis-garis Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Gafur Abdul. 2014. *Olahraga Gerak dan Program Latihan dan Akademik*. Jakarta: Persindo.
- Herman Subarjah. 2015. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka.
- PEPASI. 2016. *Pedoman Lomba Atletik seri Lompat dan Loncat*. Jakarta: PEPASI.
- Pontjopoetro Soetoto. 2014. *Psikologis Pendidikan*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Soegardo, Harahap. 2016. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: CV Baru.
- Suetoto Pontjopetro. 2017. *Permainan Anak, Tradisional, dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugihartono, dkk. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2016. *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Sukintaka. 2012. *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Susilana. 2016. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Toeti Soekamto. 2016. *Teori Belajar dan Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Udin S Winataputra. 2014. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Usman Basyirudin. 2014. *Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.