**Upaya Peningkatan Ketrampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Berupa Pipa Lompat Pada Siswa Kelas Vsd Negeri Gunungreja 02 Kecamatan Sidareja**

**Alwi Sofyan1, Shoimatun Febriyani2**

PGSD STKIP Darussalam Cilacap, alwisofyan@gmail.com1

PGSD STKIP Darussalam Cilacap, [shoimatunfebriyani@stkipdarussalam.ac.id2](shoimatunfebriyani%40stkipdarussalam.ac.id2)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar pendidikan jasmani melalui penggunaan media pembelajaran pipa lompat di kelas V SD N Gunungreja 02. Penelitian ini di latar belakangi oleh rendahnya aktivitas dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa kelas V SD N Gunungreja 02.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Gunungreja 02 yang berjumlah 30 siswa. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Desain penelitian ini di bagi beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Instrumen pengumpulan data yang di gunakan adalah lembar observasi, skala aktivitas siswa. Teknik analisis data yang di gunakan adalah analisis data diskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, Peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ditandai dengan adaya peningkatan: (1) keaktifan siswa, (2) rasa senang siswa dalam proses pembelajaran, dan (3) hasil unjuk kerja siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dari hasil analisis unjuk kerja siswa di peroleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II .Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I yang telah melebihi target dari yang di rencanakan yaitu 66% dengan jumlah siswa tuntas adalah 20 siswa dari jumlah keseluruhan 30 siswa. Dan siklus II yang mencapai 94% dengan siswa tuntas 28 siswa. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa penggunaan media pembelajaran pipa lompat dapat meningkatakan aktivitas dan hasil belajar siswa kelas V SD N Gunungreja 02.

**Kata kunci :** *ketrampilan, lompat jauh , modifikasi pipa lompat*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan ketrampilan motorik,serta sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Adapun Roswati (2017:592) berpendapat bahwa pendidikan jasmani sebagai salah satu bahan ajar yang tepat dalam merangsang perkembangan seorang anak, karena pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan gerak yang peserta didik butuhkan serta lakukan dalam keseharian. Pada hakikatnya bergerak merupakan salah satu kebutuhan manusia yang mendasar demi memenuhi kebutuhan jasmaninya. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani. Menurut Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya(2010:1.5) Dengan berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani akan bermanfaat untuk: (1) Memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, (2) Memberikan dasar ketrampilan yang akan membuat bekerja lebih efisien, menarik dan hidup lebih semangat,serta (3) Sebagai pendidikan sosial yang yang akan memberi sumbangan pada pembentukan karakter dan hubungan antara manusia yang baik.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga sekarang ini yaitu belum efektifnya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hal ini di sebabkan oleh beberapa faktor di antaranya keterbatasan kemampuan guru pendidikan jasmani, terbatasnya sumber-sumber pendukung untuk melaksanakan proses kegiatan pendidikan jasmani, dan masih kurangnya alat sarana dan prasarana kegiatan pembelajaran di sekolah. Fasilitas pembelajaran tersebut bagi anak sekolah sangat penting keberadaanya yang digunakan sebagai wadah untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran untuk mengasah dan mengembangkan ketrampilan maupun kemampuan peserta didik melalui aktivitas gerak.

Berdasarkan temuan yang didapat saat observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri Gunungreja 02 Kec.Sidareja menunjukan bahwa siswa-siswi di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Sebagian besar siswa-siswi baru mengetahui gerakan mendaratnya saja belum memahami gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok dari awalan sampai sikap pendaratan yang baik dan benar sehingga hasil lompatan mereka masih berada di bawah standar ketuntasan yang di tetapkan oleh guru. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor intern dan ekstern faktor intern dari dalam individu misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran sedangkan faktor eksternal mencakup keluarga lingkungan seperti guru,lingkungan, media ,dan, metode yang di gunakan guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas ini, akan mencoba memodifikasi alat bantu media pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Gunungreja 02 Kec.Sidareja tahun ajaran 2019/2020 dengan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran dengan alat bantu berupa pipa lompat, ban bekas, keset, untuk meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dengan penerapan modifikasi pembelajaran yang dilakukan peneliti diharapkan dapat memecahkan atau memberi jalan keluar yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Dari observasi yang peneliti lakukan, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri Gunungreja 02 Kec.Sidareja dengan judul “Upaya Peningkatan Ketrampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Berupa Pipa Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Gunungreja 02 Kec.Sidareja, Kab.Cilacap”.

Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SD Negeri Gunungreja 02 Kec.Sidareja yaitu pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

**Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, ketrampilan dan kreativitas untuk mencapai taraf hidup yang layak. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan tidak lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah perkembangan zaman. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang mengarah untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seorang sebagai program atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistimatik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kesehatan dan kesegaran jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia berkualitas berdasarkan pancasila (Cholik, 1992:2). Menurut Seaton (1974), menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah bentuk penelitian yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan ketrampilan gerak manusia.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani yaitu suatu proses bagian pendidikan umum yang memberikan kontribusi penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani dan jasmani manusia dimana pendidikan tersebut melalui rangkaian aktivitas gerak jasmani guna mencapai tujuan pendidikan sesungguhnya yang di dalamnya mengembangkan segala aspek baik pengetahuan, ketrampilan, sikap dan sosial.

**Hakikat Ketrampilan**

Pendidikan disamping berfungsi untuk membekali anak didik dengan pengetahuan juga berfungsi untuk membina berbagai ketrampilan pada anak didik, Semakin tinggi tingkat ketrampilan semakin efektif dan efisien tingkat pekerjaan seseorang Keterampilan. (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010: 49)sedangkan ketrampilan menurut (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* 1990: 935).Keterampilan berarti kecakapan untuk menyelesaikan tugas

Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan berarti kemampuan untuk menggunakan akal fikiran, ide dan kreatifitas mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar dan aktivitas pengalaman yang dilakukan seseorang sehingga hasil yang di capai semakin baik.

**Pentingnya Modifikasi Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Peralatan adalah bagian dari sarana. Sarana adalah terjemahan dari *facilities* yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga yaitu peralatan dan perlengkapan (Samsudin, 2014). Peralatan dapat membantu dalam terjadinya proses belajar dan mengajar pendidikan jasmani di sekolah. Peralatan akan menunjang dan membantu guru dalam proses pembelajaran dan juga meningkatkan minat subjek penelitian dalam menjalani pembelajaran tersebut. Peralatan dapat dibuat sendiri ataupun peralatan yang sudah baku. Oleh karena itu, untuk mengurangi permasalahan dalam minimnya peralatan olahraga yang ada di sekolah, guru harus mampu dalam menemukan atau membuat alat pembelajaran yang baik.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai tujuan yang ingin di capai. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

**Atletik**

Atletik yang merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat SD, SMP, SMA. Atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipelajari pada mata pelajaran Penjasorkes merupakan olahraga prestasi yang dipertandingkan hampir di semua ajang pesta olahraga. Gerak dasar Atletik yang meliputi gerak jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia, yang masing-masing nomor tersebut memiliki teknik dasar

Atletik menurut Drs. Djumidar (2005:1.3) berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (Atlet).

Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat, lempar dan loncat (Sukirno, 2011:17).Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan kegiatan jasmani yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain, berolahraga, dan perlombaan yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

1. Lompat Jauh

Aip Syarifuddin (1992: 90) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”

Lompat jauh adalah jenis olahraga dengan jalan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauhjauhnya (Munasifah, 2008: 10).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan dengan awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya dengan menggunakan satu kaki terkuat ke arah depan atas untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

1. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gaya jongkok atau sering disebut juga dengan *Sail Technique* memiliki fase yang sama dengan gaya – gaya lompat jauh yang lain, hanya yang membedakan adalah saat fase *take off*, melayang di udara, dan mendaratnya. Pada saat posisi menolak/take off tungkai bebas dipertahankan. Badan berada pada keadaan tegak ke atas dan vertikal. Kemudian tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang. Tungkai tumpuan dibengkokan dan diatrik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang. Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat. Gerakan lengan sejajar di atas saat melayang di udara, kemudian diayunkan ke depan belakang agar tercipta dorongan ke depan. Kemudian gerakan diakhiri dengan mendarat dalam keadaan jongkok (Guthire, 2008). Gerak dasar merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Gerak dasar juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

**Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Mc Niff dalam Suroso (2009:19) PTK adalah bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru yang bersangkutan yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, pengembangan keahlian mengajar, dan sebagainya. Menurut Iskandar (2009:21) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris, reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru/dosen atau tenaga pendidik serta kolabolator, sejak disusunya suatu perencanaan sampai penelitian terhadap tindakan nyata dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Langkah-langkah PTK pada prinsipnya meliputi 4 langkah pokok pada setiap Adapun tahapan siklus PTK tersebut adalah sebagai berikut:



**Teknis Analisis Data**

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif kuantitatif presentase dan diskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh. Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Diskripsi kuantitatif presentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolabolator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskripsi kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti berupa keterlibatan anak, mau dan mampu anak, serta semangat anak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada beberapa indikator yaitu :

1. Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain pipa lompat sebagai alat pembelajaran. Secarakuatitatif dapat dilihat dari perubahan presentae observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi.
2. Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa peningkatan pembelajaran lompat jauh dikatakan berhasil apabila 80% anak telah mendapatkan nilai B (Baik). Atau 80% anak tuntas dalam penilaian pembelajaran.
3. Analisis Data Observasi

Setelah data terkumpul melalui tindakan disetiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentasi dan normatif. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari ketuntasan belajar

1. Analisis Data ketrampilan lompat jauh dengan media pipa lompat

Untuk mengetahui presentase ketuntasan peserta dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan cara menghitung jumlah siswa yang tuntas selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa kelas tersebut sehingga diperoleh nilai presentase. Nilai presentase ketuntasan didapat dengan menggunakan rumus:



Keterangan :

$∑ X$ : Jumlah peserta yang mendapat nilai >75

N : Jumlah seluruh peserta

**Hasil Tindakan**

**Hasil Tindakan Siklus I**

Menggunakan alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan lompatan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Dan menjadikan siswa lebih aktif dalam bergerak karena adanya variasi dalam pembelajaran. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Dari data angket tanggapan siswa pada siklus pertama pertemuan pertama dapat diuraikan bahwa cara mengajar guru penjas menyenangkan 26 siswa (86 %) menyatakan ya, dan 4 siswa (14%) siswa menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 24 siswa (80%) menyatakan ya, dan 6 siswa (20%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 28 siswa (94%) menyatakan ya, dan 2 siswa (6%) menyatakan tidak. Susana pembelajaran menjemukan 2 siswa (6%) menyatakan ya, dan 28 anak (94%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 25 siswa (84%) menyatakan tidak, dan 5 siswa (16%) meyatakan ya. Banyak kesempatan melakukan 27 siswa (90%) menyatkan ya, dan 3 siswa (10%) menyatakan tidak. Alat yang di gunakan di modifikasi 30 siswa (100%) menyatakan ya, dan 0 siswa(0%) menyatakan tidak. Alat yang digunakan bervariasi 30 siswa (100%) menyatakan ya, dan 0 siswa (0%) menyatakan tidak.

 Dari tabel dapat diuraikan bahwa suasana keaktifan siswa sebanyak 21 siswa (70%) kategori B (baik), 7 siswa (23%) kategori C (cukup), 2 siswa (6%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perekembangan ketrampilan gerak lompat jauh gaya jongkok awalan 11 siswa (36%) kategori B (baik), 14 siswa (46%) kategori C (cukup), 5 siswa (16%) kategori K (kurang). Tolakan 11 siswa (36%) kategori B (baik), 14 siswa (46%) kategori C (cukup), 5 siswa (16%) kategori K (kurang). Mendarat 7 siswa (23%) kategori B (baik), 14 siswa (46%) kategori C (cukup), 9 siswa (30%) kategori K (kurang).

 Dari uraian tersebut di atas, apabila dibuat dalam grafik akan terlihat seperti di bawah ini :

Tabel 4.4 grafik hasil pembelajaran siklus I



1. **Refleksi**

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menujukkan bahwa hasil gerak dasar siswa lompat jauh gaya jongkok meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain :

1. Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
2. Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.
3. Penambahan ukuran pipa lompat sebagai pemacu semangat siswa untuk meningkatkan lompatan mereka.

**Hasil Tindakan Siklus II**

**Observasi**

Siswa terlihat senang dengan pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran pipa lompat yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung. Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajar.

Dari data angket tanggapan siswa pada siklus kedua dapat diuraikan bahwa cara mengajar guru penjas menyenangkan 30 siswa (100%) menyatakan ya, dan 0 siswa (0%) siswa menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 28 siswa (94%) menyatakan ya, dan 2 siswa (6%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 30 siswa (100%) menyatakan ya, dan 0 siswa (0%)menyatakan tidak. Susana pembelajaran menjemukan 2 siswa (6,66%) menyatakan ya, dan 28 anak (94%) menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 29 siswa (96%) menyatakan tidak, dan 1 siswa (4%) meyatakan ya. Banyak kesempatan melakukan 30 siswa (100%) menyatkan ya, dan 0 siswa (0%) menyatakan tidak. Alat yang di gunakan di modifikasi 30 siswa (100%) menyatakan ya, dan 0 siswa(0%) menyatakan tidak. Alat yang digunakan bervariasi 30 siswa (100%) menyatakan ya, dan 0 siswa (0%) menyatakan tidak.

 Dari tabel dapat diuraikan bahwa suasana keaktifan siswa sebanyak 23 siswa (76%) kategori B (baik), 7 siswa (23%) kategori C (cukup), 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perekembangan ketrampilan gerak lompat jauh gaya jongkok awalan 20 siswa (66%) kategori B (baik), 10 siswa (33%) kategori C (cukup), 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Tolakan 19 siswa (63%) kategori B (baik), 11 siswa (36%) kategori C (cukup), 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Mendarat 18 siswa (60%) kategori B (baik), 12 siswa (40%) kategori C (cukup), 0 siswa (0%) kategori K (kurang).

 Dari uraian tersebut di atas, apabila dibuat dalam grafik akan terlihat seperti di bawah ini :



Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran alat bantu pembelajaran pipa lompat dapat meningkatkan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa hal ini terbukti dari penerapan model pembelajaran alat bantu pada materi pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 02 Gunungreja Tahun Ajaran 2019/2020 yang mengalami peningkatan di tiap tindakan yang di berikan. Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I yang telah memenuhi target dari yang di rencanakan yaitu 66% dengan jumlah siswa tuntas adalah 20 siswa dari jumlah keseluruhan 30 siswa. Dan siklus II yang mencapai 94% dengan siswa tuntas 28 siswa.

Dari peningkatan hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 02 Gunungreja Tahun Ajaran 2019/2020 diatas dapat di simpulkan bahwa model pembelajaran alat bantu dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan pencerahan kepada guru sebagai alternatif dalam memilih model-model pembelajaran khususnya materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok guna meningkatkan hasil gerak dasar siswa dan juga sebagai bentuk usaha guru dalam menyampaikan materi pembelajaran agar siswa dapat berperan aktif selama mengikuti proses pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai secara maksimal.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, secara umum dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui modifikasi alat berupa pipa lompat pada siswa kelas V SD N Gunugreja 02 kec.Sidareja. Peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ditandai dengan adaya peningkatan: (1) keaktifan siswa, (2) rasa senang siswa dalam proses pembelajaran, dan (3) hasil unjuk kerja siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dari hasil analisis unjuk kerja siswa di peroleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II .Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I yang telah melebihi target dari yang di rencanakan yaitu 66% dengan jumlah siswa tuntas adalah 20 siswa dari jumlah keseluruhan 30 siswa. Dan siklus II yang mencapai 94% dengan siswa tuntas 28 siswa.

**SARAN**

1. Guru hendaknya memberikan alat bantu pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, seperti halnya penggunaan media pembelajaran pipa lompat yang dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus-menerus.
2. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
4. Bagi sekolah, agar memperbaharui sarana dan prasarana berikut alat alat olahraga sehingga semua siswa dapat mempergunakan fasilitas olahraga.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ilham,Z,. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X SMK Prabumilih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan,Vol 16(1).*

Jamali. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Katolik St.AUGUSTINUS Kediri Tahun Pelajaran 2014-2015. *Ejournal, Volume (1),592.*

Kristiyanto, A.(2010) *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Mardiana,A.,Purwadi,.Satya,W,I,. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Universitas Terbuka

Milanda.,Muhtar,T.,& Dinangsit, D. (2018). Implementasi Metode Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Ejournal UPI*, volume 1 (1)

Munasifah. (2010). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang:Aneka Ilmu.

Rahayu,E,T.(2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.Bandung*: ALFABETA.

Sudarto.(2016). Ketrampilan Dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan Dalam Persepektif Islam. *Jurnal AL Lubab*, volume 1,1.

Suryadi,M,I.(2017). Pengaruh Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus Pada Siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri Kelas VII Tahun Ajaran 2016/2017. *Simki-Tochsain*,Vol (01),01.

Widiastuti,.Hutomo,P. (2018). Meningkatkan Ketrampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu.*Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*.Volume (01),09