

Upaya Meningkatkan Kemampuan Pola Gerak Dasar Lompat Jauh dengan Penggunaan Alat Bantu

Joko Santoso

SD Negeri 1 Setail, Genteng Banyuwangi

Email: joko_santoso@gmail.com

Abstrak: Setiap akan mengajar, guru perlu membuat persiapan mengajar dalam rangka melaksanakan sebagian dari rencana bulanan dan rencana tahunan. Dalam persiapan itu sudah terkandung tentang, tujuan mengajar, pokok yang akan diajarkan, metode mengajar, bahan pelajaran, alat peraga dan teknik evaluasi yang digunakan. Karena itu setiap guru harus memahami benar tentang tujuan mengajar, secara khusus memilih dan menentukan metode mengajar sesuai dengan tujuan yang hendak

dicapai, cara memilih, menentukan dan menggunakan alat peraga, cara membuat tes dan menggunakannya, dan pengetahuan tentang alat-alat evaluasi. Penelitian berdasarkan permasalahan, (a) Apakah penggunaan alat bantu berpengaruh terhadap kemampuan pola gerak dasar lompat jauh? b) Bagaimanakah pengaruh pembelajaran penggunaan alat bantu terhadap kemampuan lompat jauh? Tujuan penelitian tindakan ini adalah: (a) Untuk mengungkap Pengaruh penggunaan alat bantu terhadap kemampuan pola gerak dasar lompat jauh (b) Untuk mengungkap kemampuan pola gerak dasar lompat jauh Setelah diterapkan penggunaan alat bantu pada siswa pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak tiga putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan, kegiatan dan pengamatan, refleksi, dan refisi. Sasaran penelitian ini adalah siswa Pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019. Data yang diperoleh berupa hasil tes formatif, lembar observasi kegiatan belajar mengajar. Dari hasil analisis didapatkan bahwa hasil belajar kemampuan pola gerak dasar lompat jauh siswa mengalami peningkatan dari siklus I sampai siklus III yaitu, siklus I (70,00%), siklus II (85,00%), siklus III (95,00%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran penggunaan alat bantu dapat berpengaruh positif pada kemampuan pola gerak dasar lompat jauh bagi siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019, serta model pembelajaran ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran tentang kemampuan pola gerak dasar lompat jauh.

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jpip>
Sejarah artikel

Diterima pada : 10-11-2021

Disetujui pada : 20-11-2021

Dipublikasikan pada : 22-11-2021

Kata kunci:

Lompat Jauh, Alat Bantu, Kemampuan

DOI: <https://doi.org/10.28926/jpip.v1i1.20>

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Hasil observasi mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri I Setail

Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas dapat diketahui bahwa siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Pola Gerak Dasar Lompat Jauh Dengan Penggunaan Alat Bantu Pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019". Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 yaitu pada pembelajaran lompat jauh

Merujuk pada uraian latar belakang di atas dapat dikaji ada beberapa permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut: 1) Apakah dengan penggunaan alat bantu berpengaruh terhadap kemampuan pola gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 ? 2) Bagaimanakah pengaruh kemampuan pola gerak dasar lompat jauh setelah diterapkannya dengan penggunaan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019?

Berdasar atas perumusan masalah di atas, maka tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengungkap pengaruh penggunaan alat bantu terhadap kemampuan pola gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 2) Untuk mengungkap kemampuan pola gerak dasar lompat jauh setelah diterapkan penggunaan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain: 1) Hasil dan temuan penelitian ini dapat memberikan informasi tentang penggunaan alat bantu dalam peningkatan kemampuan pola gerak dasar lompat jauh 2) Guru-guru perlu memanfaatkan penggunaan alat bantu untuk kemampuan pola gerak dasar lompat jauh baik dalam hal kualitas proses maupun kualitas hasil. 3) Memberikan tanggung jawab dan rasa keadilan bagi guru dalam hal proses pembelajaran dengan tetap berpegang pada suatu pengertian bahwa siswa memerlukan perhatian guru 3) Bagi siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan belajar pola gerak dasar lompat jauh b. Dapat meningkatkan kemampuan pola gerak dasar lompat jauh, serta mendukung pencapaian gerak dasar lompat jauh

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas. adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Wardani, 2005). Penelitian Tindakan Kelas sebagaimana dinyatakan oleh Kemmis dan Mc Taggart (dalam Yatim Riyanto, 2001) merupakan penelitian yang bersiklus, yang terdiri dari rencana, aksi, observasi, dan refleksi yang dilakukan secara berulang, hal ini dapat digambarkan sebagai berikut: Penelitian tindakan kelas ini menerapkan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Menggunakan Alat Bantu

Membelajarkan lompat jauh pada siswa sekolah dasar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik siswa. Pada usia sekolah dasar pada umumnya cenderung lebih suka bentuk pembelajaran yang sifatnya menyenangkan atau menggembirakan. Nuansa gembira atau menyenangkan adalah faktor penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar. Untuk itu, dalam membelajarkan lompat jauh hendaknya berupa gerakan-gerakan yang menyenangkan atau dengan modifikasi alat bantu yang mengarah pada karakteristik gerakan lompat.

Dalam situasi demikian diharapkan siswa tidak akan bosan belajar mata pelajaran PJOK. Sebagaimana layaknya penelitian tindakan kelas, maka penelitian ini akan dimulai dari siklus I yang pelaksanaannya melalui 4 (empat) tahap yaitu : perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut: Perencanaan dibuat berawal dari permasalahan yang muncul di lapangan yaitu dari pengalaman peneliti sebagai guru PJOK SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi.

Permasalahan ini dapat disebut sebagai refleksi awal, yaitu hasil belajar pada mata pelajaran PJOK tentang Pola Gerak Dasar melompat yang selalu rendah terutama pada kompetensi dasar Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. Dari permasalahan di atas muncul gagasan untuk menerapkan pembelajaran menggunakan alat Bantu dalam meningkatkan kemampuan pola gerak dasar lompat jauh dengan tujuan untuk menciptakan pembelajaran yang lebih efektif, inovatif, memudahkan, mengasyikkan, dan menyenangkan.

1. Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- Observasi

Teknik observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan pengamatan pada objek penelitian. Pada penelitian ini melibatkan teman sejawat sebagai observer, .Proses observasi dilakukan dengan mengacu pada pedoman observasi yang telah disusun. Aktivitas dan perhatian siswa diamati untuk mendapatkan data kualitatif yaitu mengenai seberapa besar proses pembelajaran dengan penggunaan alat bantu dapat mempengaruhi aktifitas siswa dan apakah kegiatan yang dilakukan guru telah sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran

- Test

Teknik tes digunakan untuk mengetahui kemampuan lompat jauh setelah dilakukan penggunaan alat bantu . bentuk tes yang digunakan adalah tes essay, yaitu siswa diminta untuk melakukan lompat jauh pada lembar evaluasi. Untuk menilai hasil evaluasi siswa digunakan pedoman penilaian evaluasi siswa yang dapat dilihat pada tabel

Rubrik Pedoman Penilaian siswa

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan gerak awalan lompat jauh dengan dengan control dan gaya yang konsisten • Melakukan gerak melayang di udara dengan control dan gaya yang konsisten • Melakukan gerakan mendarat dengan control dan gaya yang konsisten	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demonstrasi	• Lakukan lompat tanpa awalan sesuai nomor urut ! • - Lakukan lompat dengan meraih benda yang digantung • secara urut absen ! • Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !

- Wawancara

Dalam penelitian ini digunakan jenis wawancara bebas terpimpin yaitu saat mewawancarai hanya berpedoman pada garis besar tentang hal-hal yang akan ditanyakan. Hasil dari wawancara adalah untuk mengetahui: Informasi mengenai media yang digunakan guru, hasil belajar siswa, kendala-kendala yang dihadapi guru dalam pembelajaran, serta tanggapan guru mengenai penggunaan pembelajaran menggunakan alat bantu.

- Catatan Lapangan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi berupa kegiatan-kegiatan yang tidak terangkum dalam pedoman observasi yang telah dibuat oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang menulis catatan lapangan adalah peneliti sebagai pelaksana tindakan.

2. Teknik Analisa Data

Analisis data dilakukan dalam suatu penelitian untuk menarik kesimpulan dari seluruh data yang telah diperoleh. Data-data yang dianalisis adalah hasil observasi aktivitas guru dan siswa, hasil wawancara, hasil catatan lapangan, dan hasil evaluasi siswa. Data berupa hasil observasi aktivitas guru, hasil wawancara, dan hasil catatan lapangan dianalisis berupa deskripsi dalam bentuk penarikan kesimpulan. Data hasil evaluasi siswa dan hasil observasi aktivitas siswa dianalisis dengan angka-angka. Lembar Pengamatan Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran

Teknik analisis data hasil lembar observasi aktivitas guru menggunakan teknik skala laju (Rating Scale). Rating Scale merupakan instrumen pengukuran non tes yang menggunakan suatu prosedur terstruktur untuk memperoleh informasi tentang sesuatu yang diobservasi yang menyatakan posisi tertentu dalam hubungannya dengan yang lain. Dalam lembar observasi aktivitas guru ini, peneliti menggunakan skala 4 (empat). Ketentuan dari keempat skala tersebut adalah: Skor 1 = jika deskriptor Kurang (K), Skor 2 = jika deskriptor Cukup (C), Skor 3 = jika deskriptor Baik (B), Skor 4 = jika deskriptor sangat baik (SB).

Prosentase Nilai rata yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus:

$$PNR = \frac{\sum \text{Skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan: PNR : Prosentase Nilai rata
 $\sum$ skor perolehan : Skor hasil yang diperoleh
 $\sum$ Skor maksimal : Skor tertinggi dikalikan banyaknya aspek yang dinilai

Untuk taraf keberhasilan menggunakan PNR (Penilaian Nilai Rata)

92% < PNR ≤ 100% : Sangat Baik (SB)

84% < PNR ≤ 91% : Baik (B)

76% < PNR ≤ 83% : Cukup (C)

00% < PNR ≤ 75% : Kurang (K)

Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran

Teknik analisis data hasil lembar observasi aktivitas guru menggunakan teknik skala laju (Rating Scale). Rating Scale merupakan instrumen yang menggunakan suatu prosedur untuk memperoleh informasi tentang sesuatu yang diobservasi yang menyatakan posisi tertentu dalam hubungannya dengan yang lain. Dalam lembar observasi aktivitas siswa ini, peneliti menggunakan skala jumlah siswa yang tampak. Ketentuan dari skala tersebut adalah: deskripsi jumlah siswa yang aktif dalam setiap aspek. Prosentase Nilai rata yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus:

$$PNR = \frac{\sum \text{Skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan: PNR : Prosentase Nilai rata
 $\sum$ skor perolehan : Skor hasil yang diperoleh
 $\sum$ Skor maksimal : Skor tertinggi dikalikan banyaknya aspek yang dinilai

Untuk taraf keberhasilan menggunakan PNR (Penilaian Nilai Rata)

92% < PNR ≤ 100% : Sangat Baik (SB)

- 84% < PNR ≤ 91% : Baik (B))
76% < PNR ≤ 83% : Cukup (C)
00% < PNR ≤ 75% : Kurang (K)

Lembar Penilaian Siswa Dalam Pembelajaran

Teknik analisis data hasil penilaian menggunakan teknik skala laju (Rating Scale). Rating Scale merupakan instrumen pengukuran non tes yang menggunakan suatu prosedur terstruktur untuk memperoleh informasi tentang sesuatu yang diobservasi yang menyatakan posisi tertentu dalam hubungannya dengan yang lain. Dalam lembar penilaian ini, peneliti menggunakan skala 4 (empat). Ketentuan dari keempat skala tersebut adalah : Skor 1 = jika deskriptor Perlu Bimbingan (PB), Skor 2 = jika deskriptor Cukup (C), Skor 3 = jika deskriptor Baik (B), Skor 4 = jika Deskriptor sangat baik (SB). Prosentase Nilai rata yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus : Nilai Tuntas Individu

Skor akhir yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus :

$$NA = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan : NA : Nilai Akhir
 $\sum$ Skor Perolehan : Skor hasil yang diperoleh
 $\sum$ Skor maksimal : Skor tertinggi dikalikan banyaknya aspek yang dinilai

Untuk taraf keberhasilan menggunakan PNR (Penilaian Nilai Rata)

75 < PNR ≤ 100 : Tuntas Belajar

00 < PNR ≤ 75 : Tidak Tuntas Belajar

Nilai Tuntas Klasikal

Skor akhir yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus :

Prosentase Nilai rata yang diperoleh dihitung dengan menggunakan rumus :

$$PNR = \frac{\sum \text{Skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan : PNR : Prosentase Nilai rata

$\sum$ skor perolehan : Skor hasil yang diperoleh
 $\sum$ Skor maksimal : Skor tertinggi dikalikan banyaknya aspek yang dinilai

Untuk taraf keberhasilan menggunakan PNR (Penilaian Nilai Rata)

95% < PNR ≤ 100% : Tuntas belajar

00% < PNR ≤ 95% : Tidak Tuntas Belajar

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan ada dua jenis, yaitu:

- 1) instrumen pengumpul data, meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, lembar catatan lapangan, lembar tes siswa
- 2) instrumen pemandu analisis, meliputi tabel penskoran tes kemampuan menulis puisi, lembar perbandingan nilai siswa, lembar ketuntasan, dan kriteria keaktifan siswa

4. Indikator Kerja

Indikator kinerja merupakan suatu kriteria yang digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dari kegiatan penelitian tindakan kelas dalam meningkatkan atau memperbaiki proses belajar mengajar di kelas. Dalam PTK ini yang akan dilihat adalah indikator kinerjanya. Maka diperlukan indikator sebagai berikut :

- Nilai rata-rata siswa kelas V SD Negeri I Setail Kevamatan Genteng Kabupaten Banyuwangi semester I tahun pelajaran 2018/2019 dengan nilai diatas KKM (75,00)
- Ketuntasan hasil belajar individual termasuk dalam kategori tuntas dengan nilai 75,00
- Ketuntasan hasil belajar klasikal termasuk dalam kategori tuntas dengan jumlah siswa memperoleh nilai minimal 75,00 sebesar 95%
- Keaktifan guru dan peserta didik dalam kategori baik dan sangat baik berdasarkan hasil pengamatan guru peneliti dan pengamat.

- Setelah pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diharapkan peserta didik dapat melakukan lompat jauh dengan kriteria rubrik penilaian

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan alat bantu memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya hasil belajar siswa terhadap materi yang telah disampaikan guru selama ini (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, II, dan III) yaitu masing-masing 70,00%, 85,00%, dan 95,00%. Pada siklus III ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

2. Kemampuan Guru dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran penggunaan alat bantu dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap proses mengingat kembali materi pelajaran yang telah diterima selama ini, yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan..

3. Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran melalui pembelajaran penggunaan alat bantu yang paling dominan adalah

- Mendengarkan/memperhatikan penjelasan Guru,
- Mengerjakan tugas siswa.
- Bekerja dengan anggota kelompoknya
- Diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru
- Menyajikan hasil pembelajaran.
- Mengajukan/menanggapi pertanyaan/ide
- Menulis yang relevan dengan KBM
- Merangkum pembelajaran
- Mengerjakan tes evaluasi/latihan.

Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif. Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah pembelajaran penggunaan alat bantu dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya

- Menyampaikan tujuan pembelajaran
- Melakukan kegiatan apersepsi
- Melakukan Motivasi
- Melakukan Pemberian Acuan
- Melakukan Pembagian kelompok belajar
- Menjelaskan tujuan materi pembelajaran mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan
- Memberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada materi dengan cara Melihat Mengamati, Membaca. Menulis, Mendengar, Menyimak
- Memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar
- Menciptakan peserta didik berkolaborasi (Kerjasama) dalam kegiatan belajar
- Mengajak peserta didik mengolah data hasil pengamatan dengan cara Berdiskusi tentang data dari materi dengan gambar yang disajikan
- Memberi kesempatan pada peserta didik melakukan pembuktian sesuai materi telah disajikan
- Memberikan kesempatan pada siswa menarik kesimpulan hasil setelah melakukan pembelajaran
- Memberikan kesempatan pada siswa membuat laporan hasil setelah melakukan pembelajaran untuk membentuk keteatvitas peserta didik dalam membuat laporan
- Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung

- Melaksanakan tindak lanjut dengan memberikan arahan atau kegiatan atau tugas sebagai bagian remidi/pengayaan dimana prosentase untuk aktivitas guru di atas cukup besar.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng kabupaten Banyuwangi semester genap tahun pelajaran 2018/2019 dilaksanakan dalam tiga siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan (3) Pengamatan (4) Refleksi (5) Revisi

- 1) Guru hendaknya memberikan alat bantu pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, yang dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terusmenerus.
- 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.

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan pada materi keterampilan pola gerak dasar lompat jauh lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk melaksanakan keterampilan pola gerak dasar lompat jauh memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan penggunaan alat bantu dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
2. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.
3. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di SD Negeri I Setail Kecamatan Genteng kabupaten Banyuwangi semester genap tahun pelajaran 2018/2019
4. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi & Suharjono & Supardi. 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- De Porter, Bobbi. 2001. *Quantum Teaching*, Bandung: Kaifa.
- Dinas Pendidikan Kabupaten PROBOLINGGO. 2005. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Kelas VI Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. PROBOLINGGO: Dinas Pendidikan Kabupaten PROBOLINGGO
- Hasibuan & Mujiono. 2004. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nur, Mohammad. 1998. *Teori Pembelajaran Kognitif*. Surabaya: PPS IKIP Surabaya.
- Nur, Mohammad. 2003. *Penelitian dan Pengembangan Teknologi Pembelajaran sebagai Salah Satu Prasyarat Utama Pengimplementasian Kebijakan-kebijakan Inovatif Depdiknas dalam Merespon Tuntutan dan Tantangan Masa Depan*. Makalah disajikan dalam Wisuda VII Pascasarjana Teknologi Pembelajaran Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, 20 Desember 2003.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2003. Jakarta: Cemerlang.
- Wardani, I.G.A.K. 2005. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Riyanto, Yatim. 201. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Penerbit SIC.