

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SDN  
DAGANGAN 02 KECAMATAN DAGANGAN KABUPATEN MADIUN TAHUN  
PELAJARAN 2019/2020**

**SUJONO**

SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun

**ABSTRAK**

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun kurang memuaskan bagi guru penjasorkes, hasil yang didapatkan siswa pada tes evaluasi akhir pembelajaran masih banyak siswa yang nilainya belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Sedangkan tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengefektifitaskan pembelajaran dengan cara pendekatan bermain lompat kanguru atau mengvariasikan be rbagai macam permainan kedalam pembelajaran. Rumusan masalah peneliti yaitu “Apakan melalui pendekatan permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Dagangan 02 Tahun Pelajaran 2019/2020?. Lompat jauh melalui pendekatan lompat kanguru “lompat kanguru” merupakan salah satu alternatif pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar. Namun ke nyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal, metode yang digunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil penelitian yang menggunakan 2 siklus dan 4 pertemuan menunjukkan di siklus I nilai rata-rata akhir kelas 72 dengan nilai persentase ketuntasan 75% nilainya masih kurang memuaskan. Maka dilanjutkan di siklus II nialai rata-rata akhir kelas 75 dengan nilai persentase 93,8% nilai yang dihasilkan sesuai dengan yang diinginkan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data pengamatan dilapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada materi lompat jauh dengan menggunakan media botol aqua dan pralon sebagai sarana dan prasarana pembelajaran mengalami peningkatan dalam hasil belajar siswa kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.

**Kata Kunci:** permainan lompat kanguru, hasil belajar, lompat jauh.

**PENDAHULUAN**

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan 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 penjasorkes. 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 SDN

Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Tahun Ajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa siswa-siswa SDN tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi di atas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga

khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti penulis mengamati saat mengajar lompat jauh di Kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 7,2. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Kurang berkembangnya proses belajar mengajar penjasorkes di SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangandengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Lompat kanguru pada Siswa Kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020".

### **Rumusan Masalah**

"Apakah melalui permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun Tahun 2020 ? "

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa dalam bermain lompat kanguru pada pembelajaran lompat jauh.
2. Untuk mengetahui dampak dari optimalisasi penggunaan metode bermain lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Untuk mengetahui pengaruh efektivitas pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru dengan menggunakan media botol aqua dan pralon

pada siswa kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun.

### **Manfaat Penelitian**

Bagi Guru Penjasorkes : 1) Untuk menambah pengalaman profesional dalam mengatasi masalah-masalah pembelajaran dan upaya meningkatkan perubahan-perubahan dalam pembelajaran. 2) Untuk meningkatkan kreativitas guru dalam memvariasi dan mengembangkan bermain dalam bentuk pembelajaran. 3) Sebagai bahan dalam memiliki alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.

Bagi Siswa : 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, serta meningkatkan hasil belajar gerak lompat jauh. 2) Dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh, serta mendukung pencapaian hasil lompatan yang lebih jauh.

Bagi Kepala Sekolah : Dapat menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran khususnya pengembangan media pembelajaran cabang atletik lompat jauh gaya jongkok atau berbagai cabang olahraga yang lainnya.

Bagi Instansi Sekolah : Memperbaiki sistem pendidikan yang ada di sekolah dan membantu sekolah untuk mengembangkan kreativitas dalam menghadapi inovasi pendidikan.

Bagi Peneliti lainnya : Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama.

Bagi Dunia Pendidikan : Penelitian ini merupakan upaya-upaya perbaikan dan perubahan dalam rangka memajukan, mengembangkan, meningkatkan mutu pendidikan agar tercapainya tujuan pendidikan nasional.

### **Pengertian Belajar**

Pendapat Gagne dan Berliner (1983:252) belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Pendapat Morgan et.al. (1986:140) belajar merupakan perubahan relatif permanen yang terjadi karena hasil dari praktik atau pengalaman. Slavin (1994:152) belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Gagne (1972:3) belajar merupakan perubahan disposisi atau kecakapan

manusia, yang berlangsung selama periode waktu tertentu dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan.

### **Pengertian Pembelajaran**

Gagne, Briggs (1992) Pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi si belajar sedemikian rupa sehingga si belajar itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi berikutnya dengan lingkungan. Tuti Sukanto (1995) prinsip belajar menurut teori belajar tertentu, teori tingkah laku dan prinsip-prinsip pengajaran dalam implementasinya akan berintegrasi menjadi prinsip-prinsip pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

### **Subyek, Objek, Waktu dan Lokasi Penelitian**

Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan tahun pelajaran 2019/2020, dengan jumlah siswa 16 siswa yang terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan.

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus dan 4 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I dan siklus II akan diadakan dari bulan April 2020 sampai dengan bulan Juni 2020.

Penelitian tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. Pada Siswa Kelas V Semester II tahun pelajaran 2020.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan adalah berupa: 1) Tes perbuatan yang meliputi proses melompat dan hasil yang dicapai dari gerakan yang dilakukan. 2) Teknik observasi digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I maupun siklus II, yaitu membuat daftar/lembar pengamatan terhadap siswa. 3) Tes tertulis yaitu meliputi kegiatan pengisian angket yang berisi wawancara tertulis kepada siswa tentang materi yang akan diteliti.

### **Instrumen Penelitian**

Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan sebagai nilai proses dan tes sebagai hasil akhir, serta lembar angket kuesioner sebagai data

ketuntasan dari siswa. Data yang diambil dengan kegiatan observasi ini pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh apakah sudah sesuai dengan yang direncanakan atau belum.

### **Analisa Data**

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagai 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. Hasil pemeriksaan ini selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian. Secara kuantitatif, data hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya, yaitu:

1. Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru sebagai alat pembelajaran. Secara kuantitatif dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor 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 yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 72. Hal ini dapat dilihat dari perubahan rata-rata hasil belajar sebelumnya dan sesudah penelitian tindakan kelas berlangsung.

### **Prosedur Penelitian Tindakan Kelas ( PTK )**

Prosedur penelitian tindakan Kelas (PTK) adalah rancangan sebuah kegiatan melalui berbagai tahapan kegiatan penelitian antara lain: 1) Tahap Persiapan. 2) Tahap

Pelaksanaan Penelitian. 3) Tahap Analisis Data dan Pelaporan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Siklus I**

**Perencanaan.** Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan penelitian, yaitu dengan mempersiapkan: 1) Rencana pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan jadwal Penelitian. 2) Media pembelajaran yang digunakan sebagai alat bantu mengajar di dengan bentuk permainan yang akan dilakukan. 3) Sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses penelitian tindakan kelas. 4) Menyiapkan lembar observasi yang digunakan pengamat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru. 5) Menyiapkan lembar angket yang diisi oleh siswa. 6) Koordinasi dengan pengamat yaitu pengamat tentang isi dan cara penggunaan instrumen.

**Tindakan.** Pada tahap tindakan ini penulis melakukan kegiatan sebagai berikut: 1) Guru mengucapkan salam. 2) Guru menyampaikan apresiasi. 3) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. 4) Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang melompat jauh yang benar. 5) Secara individual siswa disuruh melompat-lompat sebelum menggunakan botol aqua dan pralon (boqualon) dalam bermain. 6) Guru menyiapkan botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media pembelajaran. 7) Siswa disuruh melakukan lompat jauh melewati rintangan boqualon (botol aqua dan pralon) secara bergiliran dan berlomba dengan lempar tangkap bola. 8) Guru mencatat hasil belajar siswa. 9) Guru melakukan analisa data. 10) Guru mempersilahkan siswa untuk memberikan komentar tentang bermain kanguru.

**Observasi/Pengamatan.** Kegiatan pengamatan dilakukan oleh pengamat. Selain siswa, guru juga diamati dengan format penilaian yang telah diadakan bersama antara pengamat dengan penulis. Pengamat mengamati siswa saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh guru. Yang dicatat oleh pengamat adalah antusiasme siswa, keberanian siswa, dan juga keefektifan penggunaan media pembelajaran botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media lompat jauh.

**Refleksi.** Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh pengamat menghasilkan aktivitas-aktivitas sebagai berikut:

Penampilan aktivitas yang telah baik: 1) Perkondisian siswa dalam pembelajaran, nilai 5. 2) Motivasi siswa, nilai 5. 3) Penguasaan lapangan, nilai 5. Sedangkan aktivitas yang masih perlu tindakan: 1) Penggunaan metode, nilai 4. 2) Penggunaan alat peraga, nilai 4. 3) Memberi penugasan, nilai 4.

Aktivitas Pembelajaran Siswa pada Siklus I : 1 siswa memperoleh skor 2; 4 siswa memperoleh skor 3; 2 siswa memperoleh skor 4; 5 siswa memperoleh skor 5; dan 4 siswa memperoleh skor 7. Rata-rata 4,7.

Berdasarkan pada data di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut terjadi karena proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pertemuan I adalah 1,9 dan pertemuan ke II adalah 2,8. Total rata-ratanya 4,7.

Aktivitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I sesuai dengan aspek yang diamati : 1 aspek mendapatkan skor 6; 2 aspek mendapatkan skor 7; 2 aspek mendapatkan skor 8; dan 2 aspek mendapatkan skor 9. Rata-rata 6,7.

Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I belum begitu memuaskan, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 2,4 dari skala nilai 1-5.

Setelah melaksanakan refleksi dengan pengamat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka putaran ke II dimana nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,3 pada skala nilai 1-5.

Hasil Tes Pembelajaran Siklus I : 1 siswa memperoleh nilai 68; 2 siswa memperoleh nilai 70; 1 siswa memperoleh nilai 71; 6 siswa memperoleh nilai 72; 4 siswa memperoleh nilai 73; 1 siswa memperoleh nilai 74; dan 1 siswa memperoleh nilai 75. Nilai rata-rata 72. Nilai tertinggi 75. Nilai terendah 68. Persentase ketuntasan 75%.

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus I dapat disimpulkan bahwa nilai

rata-rata yang didapat adalah 72. Dari jumlah 16 siswa, ada 4 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 12 siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi, yang mengakibatkan siswa masih ada yang bermain sendiri. Sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus yang ke II.

## **Siklus II**

**Perencanaan.** Pada tahap perencanaan ini guru atau peneliti juga harus menyiapkan segala sesuatunya seperti di siklus I. Misalnya membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagaimana di siklus I. Hasil dari siklus I yang dibahas dalam analisis dan refleksi, maka perencanaan pada siklus II ini pada dasarnya sama hanya menyempurnakan siklus I. Perbedaannya adalah bahwa siklus II, observasi dapat memperoleh laporan hasil pengamatan secara utuh.

**Tindakan.** Tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran, yaitu pada rencana mengajar harian seperti yang dilakukan pada siklus I juga menggunakan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media untuk bermain. akan tetapi pada siklus II ini akan dilakukan pelaksanaan penggunaan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan secara efisien, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

**Pengamatan/observasi.** Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan pedoman pengamatan yaitu lembar observasi / lembar pengamatan.

**Refleksi.** Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh pengamat menghasilkan aktivitas- aktivitas sebagai berikut: Penampilan aktivitas yang lebih baik: 1) Keaktifan siswa, nilai 5. 2) Pemberian kesempatan penugasan bagi siswa, nilai 5. 3) Pemanfaatan media, nilai 5. 4) Penggunaan metode, nilai 5. 5) Membimbing siswa, nilai 4.

Aktivitas pembelajaran siswa pada siklus II : 1 siswa memperoleh skor 4; 2 siswa memperoleh skor 5; 4 siswa memperoleh skor 6; 1 siswa memperoleh skor 7; 5 siswa memperoleh skor 8; 1 siswa memperoleh skor 9; dan 2 siswa memperoleh skor 10. Rata-rata 7,1.

Berdasarkan data di atas aktivitas pembelajaran siswa pada pertemuan I nilai rata-rata 3,4 dan pada pertemuan II nilai rata-rata 3,8 baik pertemuan I maupun pertemuan II mengalami peningkatan. Hal tersebut dikarenakan pendekatan melalui bermain lompat kanguru pada lompat jauh sudah lengkap adanya tempat awalan, tempat tolakan, dan tempat mendarat sehingga siswa mudah dalam mengikuti pembelajaran.

Aktivitas Pembelajaran Guru Siklus II : 2 siswa memperoleh skor 7; 2 siswa memperoleh skor 8; 2 siswa memperoleh skor 9; dan 1 siswa memperoleh skor 10. Rata-rata 8,3.

Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I mulai terlihat cukup baik, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 3,6 dari skala nilai 1-5. Setelah melaksanakan refleksi dengan pengamat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka pertemuan ke II dimana nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,7 pada skala nilai 1-5.

Hasil Tes Pembelajaran Siklus II : 1 siswa memperoleh nilai 71; 1 siswa memperoleh nilai 72; 1 siswa memperoleh nilai 73; 5 siswa memperoleh nilai 74; 2 siswa memperoleh nilai 75; 3 siswa memperoleh nilai 76; 1 siswa memperoleh nilai 77; 1 siswa memperoleh nilai 79; dan 1 siswa memperoleh nilai 80. Rata-rata 75. Nilai tertinggi 80. Nilai terendah 71. Persentase ketuntasan 93,8%.

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 75. Dari jumlah 16



siswa, ada 1 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 15 siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II mengalami peningkatan dan nilainya sesuai yang diinginkan.

## **PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V di SDN Dagangan 02 mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh.

Pelaksanaan perbaikan aktivitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,9 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,8. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,4 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,8 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktivitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai aktivitas guru 2,4 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,3. Sedangkan pada siklus II nilai aktivitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,6 dan putaran II adalah 4,7.

Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 4 orang sedangkan yang tuntas adalah 12 siswa dari 16 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 15 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

Peningkatan efektivitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Dagangan 02 terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktivitas-aktivitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut: 1) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan

bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. 2) Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru. 3) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik. 4) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai. 5) Pemberian tugas dan latihan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektivitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SDN Dagangan 02 Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020 .

### **Saran**

Bagi Guru : Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan model permainan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa akan lebih aktif mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat tercapai dengan baik. Sebaiknya penggunaan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh sebab penggunaan alat tersebut terbukti dapat meningkatkan ke efektivitas dalam pembelajaran, dan dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

Bagi Siswa : Aktivitas pembelajaran dapat berlangsung dengan efisien dan efektif serta memberikan semangat siswa dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan media manipulatif yaitu botol aqua dan pralon (boqualon).

Bagi Lembaga Pendidikan : Dapat digunakan sebagai bahan diskusi dalam kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG), serta dapat dijadikan referensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad munib, dkk. 2007. Pengantar Ilmu Pendidikan. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Achmad Sugandi, dkk. 2007. Teori Pembelajaran. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Aip Syarifuddin, dkk. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V. Jakarta:PT. Widya Utama.
- Buku Panduan penulisan skripsi fakultas ilmu keolahragaan, 2011. Universitas Negeri Semarang.
- Catharina tri anni, dkk. Psikologi Belajar. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Eko Suwarso, dkk.2010. pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Jakarta: PT.Arya Duta
- Juari, dkk. 2010. Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta:CV Bina Pustaka.
- Purwaningsih, Puji. 2018. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SDN Sibebek Kec. Bawang Kab. Batang. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. Perrkembangan dan belajar gerak, modul 1 – 6. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sujadi, Untung. 2018. Penggunaan Media Balok Berjenjang Dalam Pembelajaran Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas III SDN Karangtejo Kec.Jumo Kab. Temanggung. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.