

IMPLEMENTASI METODE BERMAIN DALAM UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

1. **Milanda** (e-mail: milanda@student.upi.edu)
2. **Tatang Muhtar** (e-mail: tatangmuhtar@upi.edu)
3. **Dinar Dinangsit** (e-mail: dinardinangsitdd4@gmail.com)

Program studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Berdasarkan temuan yang diperoleh ketika observasi, masih banyak siswa yang belum memenuhi KKM. Dari jumlah total 25 siswa, hanya 6 siswa atau 24% yang telah mencapai KKM. Hal tersebut disebabkan oleh tidak adanya fasilitas lompat jauh yang layak sehingga kurangnya pengalaman gerak yang dimiliki siswa. Peneliti berupaya untuk memperbaiki perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa melalui penerapan permainan halang rintang melewati kardus, tali, dan ban sepeda dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan desain dari Kemmis dan Mc- Taggart, dimana tindakan penelitian ini dilakukan selama 3 siklus. Adapun hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus II yakni mencapai 92% atau 23 siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini berhasil karena telah mengalami peningkatan mencapai target yang diharapkan.

Kata Kunci: Metode Bermain, Halang Rintang, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia yang harus terpenuhi. Karena bagi manusia pendidikan merupakan modal utama untuk keberlangsungan hidupnya. Dimana pendidikan tersebut adalah sebuah proses dengan tahapan-tahapan khusus sehingga orang (peserta didik) memperoleh penambahan pengetahuan dan pemahaman, dan perbaikan dalam bertingkah laku yang lebih baik dari sebelumnya. Tujuan umum pendidikan sejalan dengan tujuan utama pendidikan jasmani, karena termasuk juga bagian dari proses tujuan pendidikan yang menyeluruh dalam upaya mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam dunia pendidikan. Salah satunya adalah membantu proses perubahan perilaku, dimana suatu proses pendidikan tersebut melalui rangkaian aktivitas jasmani guna mencapai tujuan pendidikan sesungguhnya yang di dalamnya mengembangkan segala aspek yang dibutuhkan peserta didik yakni pengetahuan, keterampilan, sikap dan sosial. Lutan (2001) berpendapat bahwasannya untuk mencapai tujuan dari pendidikan salah satunya melalui pendidikan jasmani, berupa aktivitas tubuh atau kegiatan fisik. Aktivitas tersebut bertujuan guna mengembangkan segala komponen seperti kebugaran, keterampilan sosial dan kemampuan berfikir melalui aktivitas jasmani.

Selaras dengan itu Paturusi (2012) berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah upaya mendidik anak melalui proses dengan kegiatan dalam kegiatan fisik. Karena dalam pendidikan jasmani alat utama yang digunakan adalah gerak insani, dengan kata lain manusialah yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut di ciptakan oleh tenaga pendidik yang diberikan pada saat yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan untuk mempercepat perkembangan peserta didik.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan mengembangkan fisik, gerak, stabilitas mental, serta keterampilan sosial yang sejalan dengan upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan berfikir kritis, meningkatkan keterampilan gerak dasar, memperkenalkan nilai serta tingkah laku dan membiasakan pola hidup yang lebih baik menjadi lebih sehat.

Adapun Roswati (2017) 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.

Dewasa ini pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar nyatanya belum sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Beberapa faktor yang menyebabkannya antara lain, minimnya fasilitas yang dimiliki sekolah. Fasilitas pembelajaran tersebut bagi anak sekolah dasar berupa tersedianya sarana dan prasarana yang digunakan sebagai wadah untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran untuk mengesah dan mengemabangkan baik keterampilan maupun kemampuan peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak. Tanpa adanya tempat sebagai wadah mengeksplorasi diri, akan sangat menyulitkan peserta didik dalam bergerak mengembangkan kemampuannya ataupun untuk tujuan berprestasi. Selain itu beberapa faktor lain yang mempengaruhi yakni, kurangnya pengemasan pembelajaran yang menarik oleh guru, dan kurangnya minat anak untuk mengikuti pembelajaran olahraga yang dirasa membosankan.

Sedangkan menurut Suherman (2009) karakteristik program pendidikan jasmani seperti *developmentally appropriate practices (DAP)*, dalam program-program latihan atau aktivitas gerak yang diberikan harus disesuaikan dengan kemampuan anak didik yang sedang belajarnya. Program latihan dan aktivitas gerak tersebut harus mampu mengakomodasi setiap perbedaan karakteristik dan perubahan kapasitas gerak menuju perubahan yang lebih baik dari setiap individu itu sendiri seperti status perkembangan, pengalaman gerak sebelumnya, kondisi kesegaran jasmani dan keterampilannya, bentuk badan, dan usia individu tersebut.

Dalam pendidikan jasmani, lompat jauh berada pada cabang olahraga atletik. Tentunya lompat dan loncat merupakan gerak dasar yang berbeda. Muhtar (2014, hlm. 52) mengemukakan bahwa "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 melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya". Adapun gerak dasar lompat jauh adalah, (1) awalan (*approach-run*), (2) tolakan (*take-of*), (3) sikap badan di udara atau melayang (*action in the air*), dan (4) sikap mendarat (*landing*). Lompat jauh sebagai cabang olahraga yang sering dipertandingkan dalam *even* olahraga cakupan sekolah dasar,

khususnya lompat jauh gaya jongkok. Karena dianggap gerakan yang paling sesuai dan mudah untuk dipelajari. Oleh sebab itu gaya jongkok paling sesuai diajarkan di sekolah dasar.

Dalam pelaksanaan nyatanya belum sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Seperti dari temuan yang didapat saat observasi, masih banyak siswa melakukan gerak dasar lompat jauh yang belum sesuai dengan kriteria yang diharapkan. Dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat masih belum mencapai kriteria lompat jauh gaya jongkok yang benar, yang disebabkan karena beberapa faktor. Pertama, siswa takut terjatuh dan merasa tidak bisa untuk melakukan lompat jauh yang disebabkan oleh belum terlaksananya pembelajaran lompat jauh di sekolah, hal ini yang melatarbelakangi tidak adanya pengalaman gerak dalam pembelajaran lompat jauh yang dialami siswa. Rasa takut menimbulkan keraguan pada diri siswa pada saat melakukan tolakan, sehingga hasil dari tolakan yang dilakukan terjadi tidak maksimal. Faktor lain adalah tersedianya fasilitas lompat jauh yang kurang memadai untuk pembelajaran lompat jauh di sekolah tersebut. Seperti bak lompat yang tidak terawat dan lahan yang sempit, beralih fungsi menjadi tempat pembuangan sampah. Permasalahan tersebut yang melatarbelakangi terhambatnya kemampuan siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti berupaya melakukan pemecahan masalah dengan melakukan penelitian dalam pembelajaran yang dikemas dalam sebuah konsep permainan. Selaras dengan Saputra (2001) mengemukakan bahwa dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, guru harus mampu berinovasi dalam menciptakan berbagai jenis gerakan yang menarik anak usia Sekolah Dasar. Hal tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan bermain, karena dalam bermain anak bisa mendapatkan pendidikan dan pelajaran melalui kegiatan yang menyenangkan.

Dari permasalahan tersebut, peneliti berupaya melakukan perbaikan melalui penelitian dengan judul "Implementasi Metode Bermain dalam Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok di Kelas V SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang". Berikut rumusan masalah dalam penelitian ini.

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain pada Siswa Kelas V SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain pada Siswa Kelas V SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang?
3. Bagaimana aktivitas siswa pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain pada Siswa Kelas V SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang?

4. Bagaimana hasil belajar pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode bermain pada Siwa Kelas V SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang?

Lompat jauh merupakan sebuah rangkaian gerak berupa upaya untuk melakukan awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan tujuan mencapai jarak paling jauh dengan kemampuan yang maksimal.

Muhtar dan Iriana (2009, hlm. 66) mengemukakan bahwa “lompat jauh merupakan 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 melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Setiap anak memiliki keterampilan gerak yang berbeda-beda dipengaruhi oleh perbedaan fisiologis dan pengalaman gerak. Kiram (1992) mengemukakan bahwasannya tahapan gerak merupakan hubungan antara fase awal atau persiapan, fase utama, dan fase akhir. Dimana kesiapan sangat dibutuhkan sebelum menuju pada fase utama sebagai pemecahan tugas gerak untuk mencapai titik yang dituju atau gerak yang diinginkan, seperti mengoptimisasi dan mengkoordinasi kecepatan, percepatan, dan kekuatan yang ada pada fase utama. Kemudian pada fase akhir seluruh upaya tersebut dilakukan upaya pengendalian keseimbangan terhadap upaya yang telah dilakukan. Karena setelah elakkan fase utama tubuh menjadi tidak stabil yang disebabkan oleh tenaga yang dikeluarkan berlebih.

Bermain merupakan karakteristik yang dimiliki anak usia sekolah dasar. Dengan bermain anak dapat menyalurkan potensi yang dimiliki, khususnya pada perkembangan keterampilannya geraknya. Walaupun demikian, dalam bermain tidak hanya keterampilan geraknya saja yang dikembangkan, melainkan juga anak dapat mengembangkan kemampuan lainnya seperti mengembangkan kognitif, afektif dan emosi anak. Kesemua aspek tersebut saling berkaitan satu sama lain.

Selaras dengan hal tersebut, Dwiyo (dalam Asnando, 2016) menyatakan bahwa permainan (*game*) yaitu bagian dari bermain, semua *games* memiliki semua karakteristik dan bentuk dari *play*, *games* memiliki semua karakteristik dari *play*, namun semua itu diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat yang disepakati dan harus ditaati. Dan ciri utamanya adalah dengan adanya sebuah kompetisi. Sehingga bagi individu yang memiliki keterampilan lebih akan berpotensi untuk memenangkannya.

Bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan. Dengan pengembangan pembelajaran melalui bermain siswa dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang dimiliki. Muhtar dan Winaya (2016) mengemukakan bahwa permainan anak bisa juga diartikan sebagai permainan dasar atau permainan sederhana, yang berarti permainan tersebut bukan permainan formal yang berkembang dengan adanya peraturan yang telah baku dan dikelola oleh suatu organisasi. Sedangkan Menurut Lutan (2001) bahwa

pada anak usia sekolah dasar yang diperkenalkan adalah konsep bermain dan keterampilan dasar yang selanjutnya menuju keterampilan atau teknik dasar yang sesungguhnya. Arah dan tujuan pengajaran untuk menguasai keterampilan dasar yang dimodifikasi mulai kentara pada kelas 5 dan 6 SD.

Dalam penelitian ini permainan halang rintang merupakan modifikasi dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang diterapkan di sekolah dasar. Menurut Djumidar (dalam Julian, 2016) halang rintang adalah sebuah aktivitas jasmani yang melewati berbagai rintangan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selaras dengan itu, Rahayu dan Hasibuan (2013, hlm. 2) mengemukakan bahwa “permainan halang rintang adalah permainan dari *start* sampai *finish* melewati berbagai rintangan”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sebab peneliti menemukan permasalahan pembelajaran yang sangat perlu dilakukan perbaikan ataupun peningkatan pembelajaran pada lompat jauh gaya jongkok. Tujuan penelitian ini adalah mencari solusi yang dijadikan sebagai pemecahan masalah dari permasalahan yang ada kemudian diterapkan dalam proses pembelajaran dalam upaya perbaikan untuk mencapai tujuan pendidikan berupa peningkatan hasil pembelajaran yang terdiri dari empat tahapan dalam prosedur penelitian yang saling berhubungan seperti perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observation*) dan refleksi (*reflection*).

Wiriaatmadja (2005) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas merupakan upaya guru dalam mengorganisasikan praktek pembelajaran dan belajar dari pengalaman yang ditemui dari permasalahan yang ada pada pembelajaran tersebut, kemudian guru dapat berinovasi untuk melakukan perbaikan dan melihat seberapa pengaruh nyata upaya tersebut.

Kemudian Kemmis (dalam Huda, 2015) menjelaskan mengenai penelitian tindakan sebagai bentuk penyelidikan dalam perbaikan yang dilaksanakan oleh partisipan dalam permasalahan pendidikan ataupun situasi sosial untuk meningkatkan kualitas kemampuan yang sebaik-baiknya dan keadilan dalam memahami tentang praktik tersebut, mengetahui bagaimana kondisi pelaksanaan praktik tersebut dilakukan yang berupa pelaksanaan pembelajaran atau praktik sosial. Penelitian ini akan berdampak positif dan memberikan banyak manfaat jika dapat dilaksanakan oleh partisipan secara kolaboratif, walaupun juga biasanya dilakukan oleh individu-individu dan berkerjasama dengan orang luar yang di rasa dibutuhkan.

Adapun desain yang dipilih menggunakan model Spiral Refleksi-Diri Kemmis dan McTaggart (dalam Huda, 2015) definisi spiral tersebut sebagai siklus tahapan yang terdiri dari perencanaan (*planning*) yaitu membuat perangkat dan skenario pembelajaran atau langkah-langkah pembelajaran yang

dilakukan oleh guru. Pelaksanaan (*action*) yaitu, melaksanakan tindakan perbaikan yang telah direncanakan. Pengamatan (*observation*) yaitu, mengamati hal-hal yang terjadi dilapang berupa temuan-temuan yang diperoleh, kemudian mendokumentasikan pengaruh-pengaruh yang diakibatkan dari tindakan tersebut. Dan refleksi (*reflection*) yaitu, kegiatan analisis, penafsiran (penginterpretasian), menjelaskan kemudian menyimpulkan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini berlokasi di SDN Pasarean, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang. Peneliti memilih SDN Pasarean sebagai tempat penelitian berdasarkan temuan permasalahan yang diperoleh peneliti pada saat mengajar (magang) di sekolah tersebut, sehingga peneliti mengetahui betul situasi dan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di SDN Pasarean. Adapun masalah yang ada di SDN Pasarean dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yakni, keterampilan gerak dalam pembelajaran lompat jauh yang belum sesuai kriteria yang diharapkan dan sarana dan prasarana yang kurang memadai.

Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas V SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang. Jumlah siswa sebanyak 25 orang, terdiri dari 15 orang perempuan dan 10 orang laki-laki. Dari tes yang dilakukan ketika pengambilan data awal, siswa masih banyak yang mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh. Selain itu rasa takut yang ada pada benak siswa menumbuhkan keraguan yang berdampak pada hasil lompat jauh yang kurang baik. Oleh sebab itu siswa tidak optimal dalam mengembangkan kemampuannya.

Instrumen penelitian merupakan alat untuk pengumpulan data yang perlukan peneliti yang membahas tentang hasil penelitian dan temuan-temuan yang diperoleh di lapang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain IPKG 1, IPKG 2, lembar aktivitas siswa, lembar hasil belajar siswa, lembar wawancara guru dan siswa, dan catatan lapangan.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data kualitatif, dimana peneliti melakukan penilaian pada saat proses dan akhir pembelajaran. Temuan-temuan yang diperoleh dijadikan sebagai bahan evaluasi kemudian dianalisis untuk mengetahui hai-hal yang melatarbelakanginya untuk dijadikan sebuah perbaikan.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Dalam merencanakan pembelajaran guru atau peneliti menemukan temuan-temuan permasalahan, diantaranya adalah dalam merumuskan tujuan dan mengelola inti pembelajaran. Keterbatasan pemahaman guru menjadi faktor penyebabnya. Namun setelah dilakukan upaya perbaikan pada perencanaan siklus-siklus berikutnya, guru berhasil merumuskan tujuan pembelajaran dan mengelola

inti pembelajaran dengan baik. Keberhasilan ini terlihat pada perencanaan kinerja guru siklus III yang memperoleh hasil 94%.

Adapun hasil perencanaan pembelajaran yang diperoleh pada siklus I yakni 69%, pada siklus II memperoleh 85%, dan pada siklus III memperoleh 94%. Dari pemaparan tersebut diketahui bahwa dari perencanaan siklus I sampai dengan siklus III mengalami peningkatan, dimana peningkatan tersebut telah malampui target 90%.

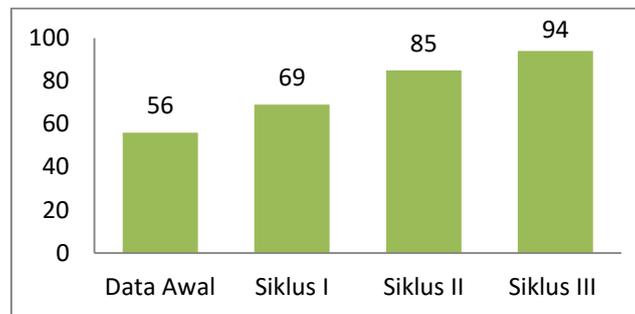


Diagram 1. Hasil Perencanaan Pembelajaran setiap Siklus

Pada pelaksanaan pembelajaran peneliti menemukan beberapa permasalahan yang perlu diperbaiki, diantaranya adalah penerapan media pembelajaran pada setiap siklus dilakukan perubahan, hal ini bertujuan untuk memacu siswa dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilannya. Selain itu peneliti berupaya mengembangkan inti pembelajaran untuk mengkondusifkan dan mengefektifkan proses belajar mengajar agar tujuan dari pembelajaran dapat tersampaikan dan tercapai dengan hasil kemampuan siswa yang meningkat. Dalam pelaksanaan siklus I observasi aktivitas siswa memperoleh presentase 68%, pada siklus II memperoleh presentase 79%, dan pada siklus III observasi aktivitas siswa memperoleh presentase 92%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa pada pelaksanaan setiap siklus observasi aktivitas siswa menunjukkan peningkatan, dimana peningkatan tersebut telah mencapai target yang ditentukan, yakni 90%.

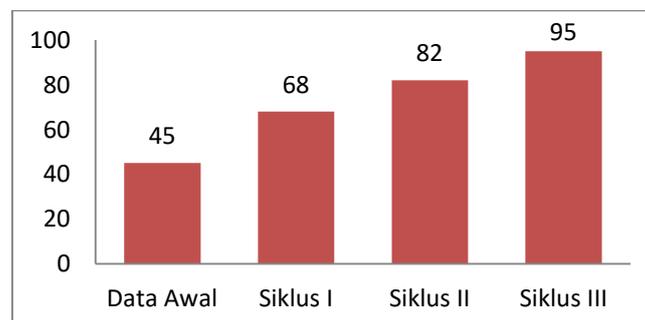


Diagram 2. Hasil Pelaksanaan Pembelajaran setiap Siklus

Temuan yang diperoleh saat observasi aktivitas siswa menunjukkan adanya permasalahan pada aspek keberanian dan kepercayaan diri siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Latar belakang masalah tersebut disebabkan oleh kurangnya pengalaman gerak siswa dalam lompat jauh gaya jongkok serta guru tidak mengemasnya dalam sebuah permainan ataupun dalam pembelajaran yang

menarik. Namun setelah dilakukan tindakan siswa menunjukkan adanya peningkatan sikap, baik itu dalam aspek keberanian, kedisiplinan, maupun kepercayaan diri siswa untuk melakukan lompat jauh. Peningkatan tersebut tak terlepas dari upaya peneliti memberikan pendekatan maupun motivasi serta bekerjasama dengan siswa untuk memberikan dukungan satu sama lain. Dalam pelaksanaan siklus I observasi aktivitas siswa memperoleh presentase 68%, pada siklus II memperoleh presentase 79%, dan pada siklus III observasi aktivitas siswa memperoleh presentase 92%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa pada pelaksanaan setiap siklus observasi aktivitas siswa menunjukkan peningkatan, dimana peningkatan tersebut telah mencapai target yang ditentukan, yakni 90%.

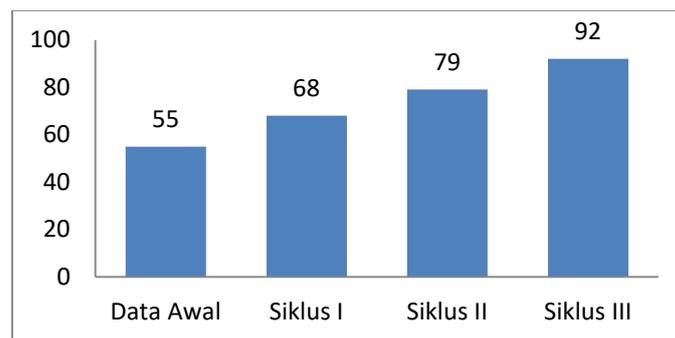


Diagram 3. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Pada Setiap Siklus

Hasil kemampuan siswa sebelum dilakukannya tindakan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih mempunyai banyak kekurangan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, baik itu pada sikap awalan, tolakan, melayang atau sikap di udara, maupun sikap mendarat. Dengan kata lain siswa kelas V SDN Pasarean belum mencapai kriteria ketuntasan minimal ataupun kriteria yang diharapkan. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan diketahui bahwa pada pelaksanaan setiap siklus kemampuan siswa mengalami peningkatan yang signifikan, dengan memperoleh peningkatan yang telah mencapai atau melebihi target yang diharapkan. Hasil tes lompat jauh yang diperoleh siswa pada siklus I memperoleh 60%, pada siklus II memperoleh 72%, dan pada siklus III memperoleh 92%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa pada pelaksanaan setiap siklus kemampuan siswa mengalami peningkatan yang signifikan, dengan memperoleh peningkatan yang telah mencapai atau melebihi target yang diharapkan.

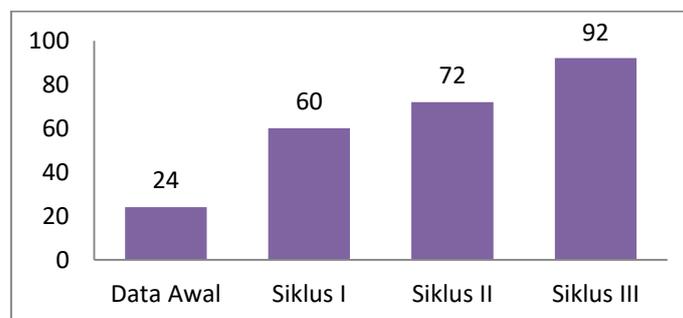


Diagram 3. Hasil Belajar Siswa Pada Setiap Siklus

SIMPULAN

Hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan halang rintang melewati kardus, tali, dan karet mengalami peningkatan setiap siklusnya, baik itu pada tahap perencanaan, pelaksanaan. Aktivitas siswa maupun hasil belajar siswa. Dimana pada pelaksanaan siklus III telah mencapai target yang diharapkan sehingga penelitian ini dinyatakan berhasil dan selesai.

Hasil pelaksanaan pembelajaran yang diperoleh pada siklus I yakni 68%. Pada siklus II memperoleh 82%, dan pada siklus III memperoleh hasil 95%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa dari pelaksanaan siklus I mengalami peningkatan sampai pada pelaksanaan siklus III. Dimana peningkatan tersebut juga telah mencapai target 90%.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian yang dilakukan di SDN Pasarean Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada siswa kelas V diketahui bahwa penerapan permainan halang rintang melewati kardus, tali, dan ban sepeda merupakan upaya pengembangan media, alat, dan model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Temuan maupun hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk peneliti lain dalam upaya mengembangkan alat, media, dan metode pembelajaran khususnya dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnando, A. (2016). Permainan untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SMP. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 213–227).
- Julian, R. (2016). *Aktivitas Permainan Halang Rintang Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolombo Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Kiram, Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: direktorat jendral olahraga.
- Lutan, R. (2001a). *Asas Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: direktorat jendral olahraga.
- Lutan, R. (2001b). *Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: direktorat jendral olahraga.
- Miftahul Huda. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Praktik*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Muhtar, T. (2014). *Atletik*. Cimahi: cv arjuna indra.
- Muhtar, T. dan I. (2009). *Atletik*. Bandung: UPI.
- Muhtar, T. dan W. (2016). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Melewati Pertahanan Musush Di Kelas V SDN Arjasari Kecamatan Serang Panjang Kabupaten Subang. *Mimbar Pendidikan Dasar, VII*.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: rineka cipta.
- Rahayu, S. (2013). Aktivitas bermain halang rintang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar

- anak kelompok B TK Salsabilah Surabaya. *PAUD Teratai*, 2(1).
- Roswati, I. (2017). Meningkatkan Hasil Lompatan Melalui Permainan Melompati Kardus Pada Siswa Kelas V SDN Tegal Kalong Kabupaten Sumedang. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, VIII (1).
- Saputra, M, Y. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: direktorat jendral olahraga.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: cv. Bintang Warli Artika.
- Wiriaatmadja, R. (2005). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.