

Upaya Meningkatkan Penguasaan Senam Ketangkasan Melalui Pendekatan Bermain dan Media Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes bagi Siswa SD Negeri 44 Ampenan

Komalasari

SD Negeri 44 Ampenan, Kota Mataram

Corresponding Author. Email: komalasari@gmail.com

Abstract: This study aims to improve mastery of dexterity gymnastics through playing approaches and assistive media in physical education learning for students. This research method uses a classroom action research method with research subjects namely students of class II SD Negeri 44 Ampenan. The research instrument used observation, interviews, and tests. The data analysis technique used in this research was qualitative and quantitative descriptive analysis. The results of this study indicate that the play approach and assistive media can increase interest, activeness, and dexterity gymnastics for the second grade students of SD Negeri 44 Ampenan.

Key Words:

Playing Approaches,
Assistive Media, Physical
Education.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan senam ketangkasan melalui pendekatan bermain dan media bantu dalam pembelajaran penjasorkes bagi siswa. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian yakni siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan. Instrumen penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan tes. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dan media bantu dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan senam ketangkasan melompat dan meloncat bagi siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan.

Kata Kunci:

Bermain, Media Bantu,
Penjasorkes.

How to Cite: Komalasari, K. (2020). Upaya Meningkatkan Penguasaan Senam Ketangkasan Melalui Pendekatan Bermain dan Media Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes bagi Siswa SD Negeri 44 Ampenan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 5(2), 159-166. Retrieved from <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jtp/article/view/3060>

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang ada di dalam kurikulum pada semua jenis dan jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pada pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani membentuk manusia seutuhnya, baik lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui perkembangan jasmani. Dari segi kesehatan pendidikan jasmani membentuk siswa agar mempunyai gaya hidup berolahraga, sehingga menjadi perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi, dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan sebagainya, hal ini dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui Pendidikan Jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri, kerjasama dan menghilangkan egoisme.

Pendidikan jasmani di sekolah meliputi pembelajaran permainan, atletik, senam, aktivitas luar sekolah dan budaya hidup sehat. Pembelajaran yang ada unsur permainan seperti permainan bola besar maupun bola kecil, siswa sangat antusias dan bersemangat dalam mengikutinya, hal ini merupakan modal utama yang sangat penting dalam

pembelajaran, karena dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai. Keadaan sebaliknya apabila siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai, karena ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktivitas.

Cabang atletik merupakan salah satu materi pembelajaran yang kurang disukai siswa, padahal atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan aspek lainnya. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bahwa pembelajaran atletik di Sekolah Dasar adalah sesuatu yang harus dilaksanakan dan pada dasarnya beratletik sudah tercermin pada kehidupan kita sehari-hari, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar merupakan aktivitas yang kita lakukan setiap hari.

Karena pentingnya pembelajaran atletik, maka sudah sepantasnya guru Penjasorkes tidak menganaktirikan pembelajaran atletik, melainkan guru Penjasorkes harus kreatif agar pembelajaran dapat menyenangkan bagi siswa. Selama ini pembelajaran yang paling diminati dan ditunggu-tunggu siswa adalah permainan, sebaliknya pembelajaran atletik siswa kurang antusias bahkan terkesan terpaksa dalam mengikuti pembelajaran. Lebih parah lagi selalu saja ada siswa yang izin tidak mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan yang seolah-olah dibuat-buat agar terhindar dari pembelajaran tersebut.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya adalah kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat media pembelajaran yang sederhana, dan kurangnya model-model pembelajaran, sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa. Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti sebagai guru Penjasorkes bertanya-tanya dan hal itu menjadi masalah yang belum terjawab. Mengapa pembelajaran permainan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa dibandingkan pembelajaran atletik khususnya nomor senam ketangkasan meloncat dan melompat? Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain yang diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran meloncat dan melompat, sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan kata lain tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai.

Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan pratindakan, diketahui bahwa, minat, keaktifan, dan penguasaan senam ketangkasan meloncat dan melompat siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan masih sangat kurang. Berdasarkan data yang diperoleh melalui pengamatan diketahui bahwa penguasaan senam ketangkasan meloncat dan melompat siswa hanya 31,25% atau 105 siswa dari seluruh siswa kelas II yang berjumlah 32 siswa. Kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan senam ketangkasan melalui pendekatan bermain dan alat bantu pada siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 44 Ampenan dikarenakan setiap pembelajaran atletik, khususnya nomor lompat dan loncat, siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran yang berorientasi pada teknik, hal itu menyebabkan siswa menjadi malas dan bosan dalam mengikuti pembelajaran.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan penelitian, sarana dan prasarannya cukup tersedia dengan lengkap. Halaman sekolah sangat luas, sehingga sangat mendukung pembelajaran penjasokes. Sebagai sumber data pendukung, perpustakaan telah menyediakan berbagai buku. Sarana olahraga seperti peralatan olahraga, kit atletik, dan lain-lain tersedia cukup lengkap. Lapangan olahraga juga sangat memadai untuk pelaksanaan penelitian tentang gerak dasar lompat dan loncat.

Subyek penelitian ini adalah kelas II SD Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Siswa Kelas II SD Negeri 44 Ampenan mayoritas berasal dari keluarga swasta, oleh karena itu sebagian waktunya di rumah digunakan untuk membantu orang tua, sehingga mereka jarang melakukan latihan olahraga selama di rumah. Apalagi yang berhubungan dengan gerak dasar lompat dan loncat. Kegiatan olahraga yang sering dilakukan di rumah adalah permainan, seperti sepak bola. Data dan sumber data penelitian ini meliputi jenis dan sumber data. Jenis data yang digunakan meliputi data apa saja yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sumber data adalah meliputi dari mana saja data tersebut diperoleh. Jenis data penelitian ini meliputi minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Sumber data penelitian diambil dari siswa kelas II, guru, SD Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram, kebiasaan siswa dalam berlatih gerak dasar lompat dan loncat, dan dokumen berupa buku-buku sumber yang di antaranya buku mata pelajaran pendidikan jasmani kelas II BSE dan buku-buku lain tentang gerak dasar lompat dan loncat dari perpustakaan.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini meliputi wawancara dengan siswa kelas II dan guru, observasi atau pengamatan langsung ke tempat pembelajaran untuk mencatat data tentang kondisi belajar siswa yang meliputi minat, keaktifan, dan penguasaan siswa terhadap senam ketangkasan berupa melompat dan meloncat. Data penelitian meliputi data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dianalisis dengan teknik statistik deskriptif komparatif, yaitu membandingkan hasil hitung dari statistik deskriptif, misalnya persentase penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa pada satu siklus dengan siklus berikutnya. Data kualitatif dianalisis dengan teknik analisis kritis, yaitu mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan kinerja siswa dan guru selama proses penerapan tindakan. Hasil analisis tersebut menjadi bahan untuk menyusun rencana perbaikan pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya. Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Untuk menentukan ketercapaian tujuan perlu dirumuskan indikator keberhasilan tindakan yang disusun secara realistik, yaitu mempertimbangkan kondisi pratindakan dan jumlah siklus tindakan yang akan dilakukan dan dapat diukur dengan jelas. Indikator kinerja penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Aspek yang Diukur Persentase Siswa yang Ditargetkan Cara Mengukur Minat belajar siswa 80% Diamati saat pembelajaran dan dihitung jumlah siswa yang memfokuskan perhatiannya pada pembelajaran senam ketangkasan melompat dan meloncat yang dipraktikannya. Keaktifan siswa dalam

mempelajari gerak dasar lompat dan loncat 80% Diamati saat pembelajaran dan dihitung jumlah siswa yang menampakan keaktifan dalam mempelajari senam ketangkasan melompat dan meloncat. Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa 75% Diukur dari hasil tes melakukan gerak dasar lompat dan loncat dan dihitung jumlah siswa yang dapat melakukan senam ketangkasan melompat dan meloncat dengan baik minimal 75% lompatan dan loncatan dilakukan dengan awalan dan pendaratan dengan kaki yang tepat sesuai petunjuk.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Pratindakan

Penelitian tentang penguasaan gerak dasar lompat dan loncat ini dimulai dengan kegiatan pratindakan, yaitu kegiatan pembelajaran yang dilakukan untuk mendapatkan data awal sebagai dasar pengambilan tindakan tiap siklusnya. Hasil belajar pratindakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa
Pratindakan**

No	Keterangan	Persentase	Jumlah
1	Tuntas	31,25%	10
2	Belum Tuntas	68,75%	22
Jumlah		100%	32

Tabel di atas menunjukkan tingkat ketuntasan yang belum mencapai KKM yang diharapkan, dari 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan, baru 10 siswa (31,25%) yang telah dapat menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan sisanya 22 siswa (68,75%) masih belum menguasai gerak tersebut dengan baik. Pada pratindakan, siswa terlihat masih banyak yang menginjak media bantu dalam melakukan pendaratan, siswa masih belum bisa berkonsentrasi dan masih ragu dalam melakukan lompatan maupun loncatan, sehingga akibatnya penguasaan senam ketangkasan melompat dan meloncat siswa sangat rendah.

Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Siklus I

Tindakan pembelajaran siklus I dilakukan dengan menggunakan pendekatan bermain dan alat bantu berupa ban bekas dan bilah bambu untuk meningkatkan penguasaan senam ketangkasan melompat dan meloncat siswa. Siklus I diperoleh persentase penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa sebagai berikut:

**Tabel 2. Persentase Penguasaan senam ketangkasan melompat dan meloncat Siswa
Siklus I**

No	Keterangan	Persentase	Jumlah
1	Tuntas	59,38%	19
2	Belum Tuntas	40,62%	13
Jumlah		100%	32

Tabel di atas menunjukkan bahwa, 19 siswa (59,38%) telah menguasai senam ketangkasan melompat dan meloncat dengan baik dan sisanya 13 siswa (40,62%) masih belum menguasai gerak tersebut dengan baik. Keberhasilan tindakan pembelajaran siklus I dicapai setelah peneliti melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan alat bantu berupa ban bekas dan bilah bambu. Siswa memperlihatkan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran senam ketangkasan melompat dan meloncat, sehingga penguasaan gerak dasar

lompat dan loncat sedikit demi sedikit meningkat, namun belum semua siswa dapat menguasai senam ketangkasan melompat dan meloncat dengan baik, ini dikarenakan masih banyak siswa yang tidak konsentrasi pada pembelajaran, mereka bermain sendiri dan bahkan ada yang masih bercanda dengan teman. Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat telah meningkat, akan tetapi persentase peningkatannya belum mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan, oleh karena itu, untuk memaksimalkan pembelajaran dan mencapai tingkat ketuntasan belajar yang disyaratkan perlu dilakukan perbaikan pembelajaran selanjutnya, yaitu tindakan pembelajaran siklus II.

Siklus II

Tindakan pembelajaran siklus II merupakan lanjutan tindakan perbaikan pembelajaran siklus I. Tindakan siklus II, peneliti menggunakan pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa siklus II sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Siklus II

No	Keterangan	Persentase	Jumlah
1	Tuntas	93,75%	30
2	Belum Tuntas	6,25%	2
Jumlah		100%	32

Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa pada siklus II telah mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan, yaitu 30 siswa (93,75%) telah dapat menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran siklus II ini telah berhasil sesuai dengan kriteria ketuntasan yang disyaratkan. Keberhasilan tindakan pembelajaran siklus II dicapai setelah peneliti melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu. Siswa terlihat antusias mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat, siswa merasa tertantang dan bersaing untuk dapat melakukan gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan melakukan pendaratan pada daerah yang telah ditentukan tanpa menyentuh media bantu. Kegiatan pembelajaran semakin hidup, siswa berkompetisi dengan sehat untuk dapat melakukan gerak dasar lompat dan loncat dengan baik. Suasana pembelajaran menjadi semakin kondusif, semua siswa terlihat antusias melakukan gerak dasar lompat dan loncat berulang-ulang dengan baik.

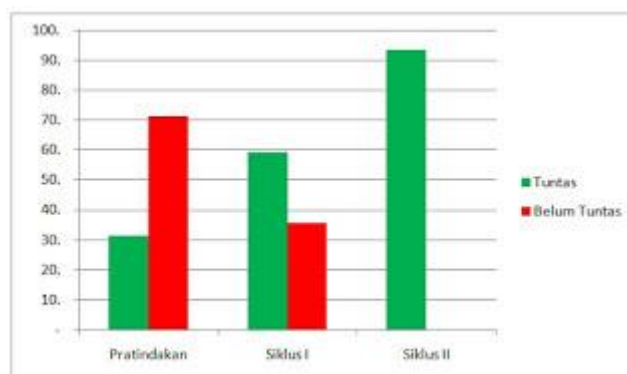
Pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat telah berhasil menarik minat belajar seluruh siswa, sehingga tingkat penguasaan gerak dasar lompat dan loncat meningkat. Persentase peningkatan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat tersebut telah mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan, oleh karena itu, pembelajaran telah dapat dikatakan berhasil, untuk itu kegiatan perbaikan pembelajaran ini dihentikan pada siklus II.

Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Perbandingan perkembangan antarsiklus dilakukan untuk mendeskripsikan peningkatan yang dicapai dari satu siklus ke siklus berikutnya, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Hasil deskripsi tiap siklus menunjukkan adanya peningkatan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa dari siklus ke siklus. Kegiatan pembelajaran pratindakan diperoleh hasil yang tidak menggembirakan, yaitu dari 32 siswa hanya 10 siswa yang telah menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan sisanya 22 siswa belum menguasai gerak tersebut. Hal ini jika dibandingkan dengan siklus I terdapat peningkatan yang menggembirakan, yaitu menjadi 19 siswa yang telah menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik.

Persentase peningkatan ketuntasan belajar dari pratindakan ke siklus I adalah dari 31,25% menjadi 59,38%, itu berarti mengalami peningkatan 28,13%. Ini adalah peningkatan yang signifikan. Peningkatan belajar ini terjadi setelah peneliti menggunakan pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu. Kegiatan penelitian siklus II merupakan tindakan lanjutan untuk memperbaiki hasil belajar siklus I. Siklus II menunjukkan bahwa, penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa sangat bagus. Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa meningkat dan telah sesuai dengan yang diharapkan, yaitu 30 siswa (93,75%) telah tuntas belajar dan sisanya masih terdapat 2 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini disebabkan karena fisik kedua anak tersebut dalam kondisi kurang sehat ketika pembelajaran berlangsung.

Peningkatan angka ketuntasan dari siklus I ke siklus II cukup tinggi, yaitu dari 59,38% pada siklus I menjadi 93,75% pada siklus II, ini berarti mengalami peningkatan ketuntasan belajar 34,44%. Peningkatan persentase penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa terjadi setelah peneliti menambah media bantu dengan cone dan bola tenis yang harus dibawa oleh siswa ketika melakukan gerak lompat dan loncat yang kemudian harus diberikan kepada siswa lain tanpa menjatuhkan bola tenis, sehingga siswa merasa tertantang dan semakin aktif mengikuti pembelajaran yang semakin menyenangkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Peningkatan Persentase Ketuntasan Belajar Siswa

Pembahasan

Pendekatan bermain dan media bantu pada pembelajaran senam ketangkasan melompat dan meloncat pada siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram dapat meningkatkan minat dan keaktifan siswa, suasana kelas menjadi lebih kondusif, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan maksimal. Pendekatan bermain dan media bantu ban bekas dan bilah bambu pada pembelajaran senam ketangkasan melompat dan meloncat serta penambahan media bantu berupa cone dan bola tenis merupakan pendekatan yang dapat membangkitkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga para siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan optimal yang pada akhirnya dapat meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa.

Penguasaan senam ketangkasan melompat dan meloncat siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram setelah dilakukan perbaikan pembelajaran siklus I dan siklus II meningkat secara signifikan. Hal ini dikarenakan siswa lebih berminat dan aktif dalam pembelajaran. Mereka tertarik pada penggunaan media bantu dan latihan yang berbeda-beda tiap siklusnya. Siswa merasa tidak jenuh, bahkan merasa tertantang

dengan latihan dan permainan tersebut. Ternyata media bantu yang berupa ban bekas, bilah bambu, cone, dan bola tenis dapat menarik perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan analisis data, pembelajaran menggunakan media bantu dapat meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa, hal ini sejalan dengan pendapat Arsyad (2002) bahwa, media bantu pendidikan ini disusun menggunakan patokan atau berdasarkan pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Oleh sebab itu, semakin banyak panca indera yang digunakan untuk menerima sesuatu materi yang diajarkan maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh oleh sasaran pendidikan. Dengan perkataan lain media bantu ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu obyek, sehingga mempermudah persepsi dari siswa.

Keaktifan belajar siswa telah meningkat, penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa juga meningkat, siswa lebih berminat, apalagi dengan suasana kompetisi yang tercipta akibat penggunaan media bantu tambahan berupa cone dan bola tenis, sehingga nilai hasil belajarpun secara otomatis meningkat. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran sebanyak 2 siklus, persentase ketuntasan belajar telah mencapai 93,75%. Meskipun demikian, pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya mementingkan nilai kuantitatif saja, akan tetapi yang paling penting adalah prosesnya. Setelah dilakukan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menggunakan pendekatan bermain dan media bantu ban bekas, bilah bambu, cone, dan bola tenis, proses pembelajaran menjadi kondusif, siswa terlihat antusias, aktif, dan semangat dalam mengikuti pembelajaran, sehingga dampak akhir yang ingin dicapai berupa meningkatnya kebugaran dan kesehatan siswa dapat tercapai dengan baik.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah pendekatan bermain dan media bantu dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan senam ketangkasan melompat dan meloncat siswa kelas II SD Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Penelitian ini berimplikasi bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di SD Negeri 44 Ampenan Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan dapat menerapkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat melalui pendekatan bermain dan media bantu. Pendekatan bermain dan media bantu dapat pula digunakan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan lainnya, terutama pada cabang atletik, sehingga siswa merasa tertarik dengan pembelajaran yang menyenangkan sehingga tujuan akhirnya dapat tercapai.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa saran yang disampaikan yakni; (1) Bagi Sekolah; Sekolah diharapkan dapat menerapkan pendekatan bermain dan melengkapi media bantu pembelajaran agar guru dapat menerapkan pembelajaran yang efektif, efisien, dan menyenangkan, sehingga minat, keaktifan, dan hasil belajar siswa dapat meningkat. (2) Bagi Guru; Guru dalam menyampaikan materi pembelajaran diharapkan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan materi dan media bantu yang telah tersedia atau menyediakan alat bantu sendiri yang sesuai dengan materi pembelajaran, sehingga materi dapat disampaikan dengan mudah dan menyenangkan bagi siswa. (2) Bagi Siswa; Siswa dalam mengikuti pembelajaran diharapkan lebih berminat dan aktif, sehingga materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru mudah diterima dan dikuasai, sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat.

Daftar Pustaka

- Akhmad Olih Solihin, dkk. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Arsyad. (2002). Media dan Alat Bantu Pembelajaran. Jakarta: CV Mandiri
- Dadang Heryana, Giri Verianti. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI Kelas V. Jakarta: Aneka Ilmu.
- Gafur Abdul. (1994). Olahraga Gerak dan Program Latihan dan Akademik, Jakarta: Persindo.
- Isyani, I., & Esser, B. (2017). Pengaruh Latihan Model Bermain Terhadap Kemampuan Melempar Bola dalam Permainan Bocce pada Anak Tunagrahita. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.570>
- Muhasyim, M. (2016). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENJASKES TENTANG SERVIS PERMAINAN BOLA VOLLY DENGAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN DRILL DAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI JEKANI 3. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-24. Retrieved from <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jtp/article/view/608>
- PEPASI. (1996). Pedoman Lomba Atletik seri Lompat dan Loncat. Jakarta: PEPASI.
- Pontjopoetro Soetoto. (2002). Psikologis Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya.
- Soegardo, Harahap. (1981). Pengetahuan Olahraga. Jakarta: CV Baru
- Susilana. (2009). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 5. Jakarta: Erlangga.
- Suwandi, dkk. (2010). Penjasorkes 2 untuk Sekolah Dasar Kelas 2. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Usman Basyirudin. (2002). Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35-42. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i1.2513>