



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR MATERI GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI ALAT BAN SEPEDA DAN KARDUS PADA SISWA KELAS V DI SDN SIRNA ASIH PADAKEMBANG

Dani Sumardani
SD Negeri Sirna asih
e-mail : danisumardani65@gmail.com

Abstrak

Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V Di SDN Sirna Asih Padakembang .Skripsi.Penjaskesrek, Universitas Islam "45" Padakembang .Tujuan penelitian yaitu "untuk mengetahui hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus". Permasalahan penelitian adalah "untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus?" Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas SDN Sirna Asih Padakembang dengan total seluruh sampel berjumlah 36 siswa dari kelas 5 tahun ajaran 2019-2020 Metode penelitian yang digunakan adalah model penelitian tindak kelas (PTK), dengan langkah-langkah penelitian sebagai berikut : (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan, (3) tahap pengamatan, (4) tahap refleksi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Instrumen ini di buat oleh peneliti sendiri sesuai dengan referensi dan pengamatan Berdasarkan data yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar siswa kelas V di SDN Sirna Asih Padakembang dari pra siklus ke siklus I dan siklus II. Nilai rata-rata pada pra siklus adalah 68.Siswa yang tuntas sebanyak 3 siswa, atau sebanyak 33 siswa belum tuntas. Nilai rata-rata siswa pada siklus I adalah 73,6. Siswa yang tuntas sebanyak 15 siswa dan sebanyak 21 siswa yang belum tuntas. Nilai rata-rata pada siklus II adalah 78,5. Siswa yang tuntas sebanyak 32 siswa, dan sebanyak 4 siswa yang belum tuntas.

Kata-kata kunci: Hasil Pembelajaran, modifikasi alat ban sepeda dan kardus.

Abstract

Learning Outcomes of Long Jump Fundamental Movement Materials Through Modification of Bicycle Tires and Cardboard Equipment in Class V Students at Sirna Asih Padakembang SDN. through modification of bicycle tires and cardboard". The research problem is "to find out how far the learning outcomes of the long jump basic motion material are through modifying bicycle tires and cardboard?" The population in this study were all students of the Sirna Asih Padakembang SDN class with a total sample of 36 students from grade 5 for the 2019-2020 academic year. The research method used was the classroom action research model (PTK), with the following research steps: (1) planning stage, (2) implementation stage, (3) observation stage, (4) reflection stage. The results of this study can be concluded that: This instrument was made by the researchers themselves in accordance with references and observations. Based on the data obtained, there was an increase in the learning outcomes of class V students at SDN Sirna Asih Padakembang from pre-cycle to cycle I and cycle II. The average value in the pre-cycle is 68. Three students have completed it, or 33 students have not completed it. The average value of students in cycle I was 73.6. Students who complete as many as 15 students and as many as 21 students who have not completed. The average value in cycle II was 78.5. Students who complete as many as 32 students, and as many as 4 students who have not completed.

Key words: Learning Outcomes, modification of bicycle tires and cardboard tools

PENDAHULUAN

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau athlum yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan” (Eddy Purnomo 2007:1). Nomor-nomor atletik yang sering dilombakan sebagai berikut: (a) Nomor jalan dan lari, (b) Nomor lompat (c) Nomor lempar.

Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Untuk nomor lompat terdiri dari: 1). Lompat tinggi 2). Lompat jauh 3) Lompat jangkit 4) Lompat tinggi galah (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992:73).

Untuk siswa sekolah dasar materi atletik berbeda dengan mereka yang sudah dewasa, perbedaan itu ditinjau dari tingkat kemampuan atas dasar kelas yang digolongkan dalam 3 tingkatan, yaitu kelas I- II, kelas III-IV, dan kelas V-VI. Pada saat ini atletik di sekolah dasar lebih dipersempit pada kids atletik saja. Tetapi untuk mempermudah pembelajaran maka tetap ada sekolah yang memberikan materi lompat jauh. Hal ini dikaitkan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak kelas III-IV dasar-dasar gerakan lompat sangat penting untuk diajarkan, gerakannya sesuai dengan anak yang energik walaupun postur tubuh belumbagus, namun otot mulai tumbuh dengan cepat. Sehingga berbagai gerakan lompat yang disiapkan dengan baik sangat membantu merangsang pertumbuhan otot, khususnya pertumbuhan otot tungkai.

Menurut Eddy Purnomo (2007:83) Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana di bandingkan nomor-nomor lompat lainnya. Lompat jauh adalah cabang dari atletik dan sebagai bagian dari matraantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tapi bila dikelompokkan maka lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan (<http://manesa08penjas.blogspot.com/2011/02>). Sedangkan menurut Aip Syarifuddin (1992:90), “lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawatitik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan toakan padasatu kaki untuk mencapai jarak yang

sejauh-jauhnya”.

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya (Engkos Kosasih 1985:67). Perhatian yang khusus pada hal-hal teknis ternyata memberikan keuntungan bagi atlet saat perlombaan (Mark Guthrie 1997:150). Agar mencapai yang maksimal khususnya lompat jauh ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut antara lain: a) Panjang Tungkai, b) Daya ledak otot tungkai c) Kecepatan lari saat ambil awalan d) Tolakan/take off e). Sikap badan di udara f) Mendarat.

Selain faktor-faktor tersebut di atas Aip Syarifuddin (1992:90) menyatakan bahwa untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh, serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Pada nomor lompat khususnya nomor lompat jauh ada bermacam-macam gaya. Menurut Eddy Purnomo (2007:85) ada bermacam-macam gaya dalam lompat jauh yaitu: (1) Gaya Jongkok (Sail style), (2) Gaya Menggantungkan (hang style), (3) Gaya berjalan di udara (walking in the air)

Pada nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor tehnik, ada beberapa hal-hal penting yang harus diperhatikan yaitu (1) Awalan/approach run, (2) Tolakan/take off, (3) sikap badan di udara/action in the air, dan (4) sikap mendarat/landing (Aip Syarifuddin, 1992:90).

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut J.M Ballesteros, (1979: 54) mengemukakan bahwa, "lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat grafitasi". hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007: 12.40) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi”.

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya

yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, baru lepas tapak, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Dalam pelaksanaannya gerakan lompat jauh terdapat beberapa gaya, hal ini seperti dijelaskan oleh Arma Abdoellah (1981: 67) menyatakan bahwa: "pada nomor lompat jauh kita kenal 3 macam gaya; yaitu: a. gaya jongkok, b. gaya schenepper dan c. gaya jalan". Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada saat melayang di udara saja".

Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dewasa ini pada awal abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau sail style yang murni dan berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalani udara masih sering digunakan oleh para pelompat sampai sekarang.

Kecepatan horisontal adalah salah satu parameter yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan larisprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua- pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan dalam hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani memiliki perbedaan yang signifikan. Olahraga selalu berkaitan dengan perlombaan dan pertandingan, sedangkan pendidikan jasmani lebih menekankan pada pembentukan karakter peserta didik melalui olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah ada beberapa cabang olahraga, antara lain atletik, senam, permainan, aktivitas pengembangan dan aktivitas ritmik. Diantara cabang-cabang olahraga tersebut atletik adalah salah satu yang diajarkan pada sekolah yaitu lompat jauh. Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Selain kemampuan jauhnya lompatan dalam lompat jauh perlu diperhatikan juga tentang teknik dan gaya dalam lompat jauh. Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang terpenting dari pendidikan secara keseluruhan,

bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya yang paling menentukan adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas menggunakan alat atau media dan memilih strategi atau metode pembelajaran. Berdasarkan rencana yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dan kemampuan profesional guru, maka besar kemungkinan akan terwujud situasi belajar atau sistem lingkungan ditentukan oleh faktor yang berkaitan dengan fasilitas yang dapat disediakan oleh sekolah, jumlah murid dalam kelas dan ukuran ruang kelas. Karena itu dalam pengelolaan kelas hendaknya guru mengenal fasilitas dan keadaan kelas.

Modifikasi dalam dunia pendidikan menjadi pemenuhan dalam memecahkan masalah yang sering guru jumpai dalam penyampaian materi pembelajaran, modifikasi dalam sarana dan prasarana yang akan digunakan, peraturan yang akan digunakan, dan lain-lain. Seperti yang dikutip Gustiana dalam Abdullah (2016:24) dengan pesatnya inovasi pendidikan dewasa ini, sangat memungkinkan praktisi pendidikan, khususnya penjasorkes untuk melakukan modifikasi. Modifikasi dalam penjasorkes adalah salah satu usaha guru penjasorkes agar didalam pembelajaran terdapat perubahan terhadap kemampuan dan mendorong perubahan tersebut pada peserta didik. Modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes merupakan usaha untuk mengubah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik agar lebih menarik dan meningkatkan gerak siswa agar lebih efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini guru sangat berperan penting dalam melakukan perubahan.

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2001: 1), modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (Developmentally Appropriate Practice), yaitu memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Sementara lebih lanjut disebutkan bahwa aspek analisa modifikasi sendiri tidak lepas dari pengetahuan guru tentang:

Modifikasi dalam olahraga dapat dilakukan

terhadap faktor faktor berikut : (1) ukuran lapangan. Ukuran lapangan permainandan panjangnya waktu permainan harus disesuaikan dengan keadaan fisik anak- anak; (2) Peralatan. Peralatan yang digunakan harus dalam batas-batas penguasaan anak- anak, ukuran dan komposisi bola harus mudah dan familiar untuk dimainkan, ketinggian sasaran di modifikasi dengan cara menurunkannya; (3) Panjangnya waktu permainan. Konsentrasidan faktor kesenangan pada anak-anak biasanya relatif pendek, agar anak-anak dapat berkonsentrasi penuh waktu permainan harus diperpendek; (4) Peraturan pertandingan. Modifikasi terhadap peraturan pertandingan dapat mengembnagkan keterampilan danmenimbulkan rasa senang.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi adalah kegiatan melakukan perubahan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan. Guru menyadari bahwa tujuan modifikasi ini untuk mengatasi masalah yang ada, jangan sampai menjadi bumerang yang dapat membuat masalah baru atau memperburuk masalah yang telah ada. Jadi, guru harus memikirkan dan mempertimbangkan modifikasi yang dibuatnya agar sesuai dengan tujuan yang ada dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan hal tersebut peneliti telah melakukan observasi di SDN Sirna Asih Padakembang pada peserta didik kelas V, yang memiliki jumlah peserta didik 38. Pada usia tersebut anak masih bergantung pada rupa benda namun dia telah mampu mempelajari kaidah mengenai konservasi dan dapat menggunakan logika sederhana dalam memecahkan berbagai permasalahan yang selalu muncul setiap kali ia berhadapan dengan benda nyata.

Dalam pembelajaran penjaskes di sekolah tersebut banyak ditemukankekurangan antara lain peserta didik kurang aktif dalam belajar, rendahnya tingkat pengetahuan siswa tentang teknik-tekniklompat jauh dan ditemukannya sarana dan prasarana olahraga yang tidak lengkap terutama tidak adanya bak pasir lompat jauh.

Sehubungan dengan hal ini maka penulis terdorong untuk meneliti “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V di SDN Sirna Asih Padakembang ”.

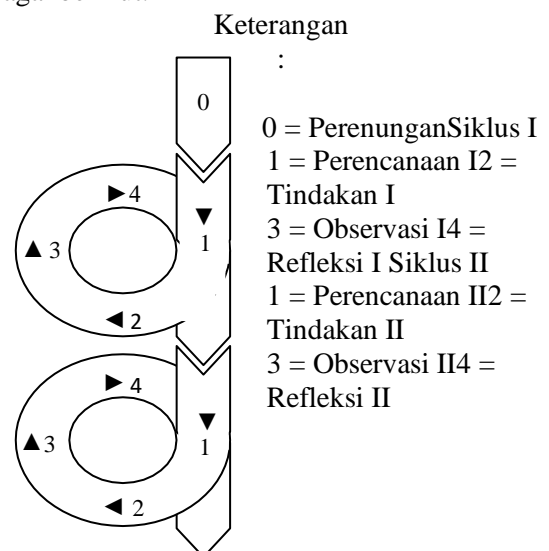
METODE

Penelitian tindakan adalah peneltian yang dilakukan didalam pembelajaran tentunya pembelajaran penjas dengan bantuan orang lain dalam tim atau sebagai bagian dari suatu “komunitas praktek” untuk memperbaiki cara mereka mengatasi masalah dan memecahkan masalah. Peneliti tindakan melibatkanproses aktif berpartisipasi dalam situasi perubahan organisasi selama melakukan penelitian. Penelitian tindakan juga dapat dilakukan oleh organisasi yang lebih besar atau lembaga, dibantu atau dipandu oleh peneliti profesional, dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran dan pengetahuan tentang penjasorkes dimana mereka berlatih.

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat esperiment yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh gaya mengajar dengan kemampuan gerak terhadap hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus pada siswa kelas v di SDN Sirna Asih Padakembang .

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar di bawah berikutini:

Desain penelitian yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut.



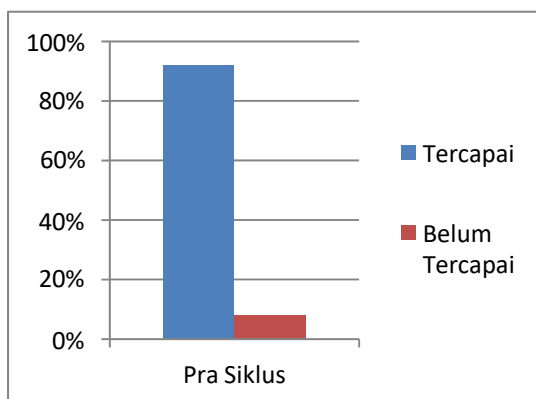
Gambar 1 desain penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Jalan Jl. Buniasih,

Padakembang, Kec. Padakembang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat, dengan kode pos 46466.. Alasan kenapa dipilihnya sebagai lokasi penelitian karena lokasinya strategis, selain itu Kepala Sekolah SDN Sirna asih Padakembang menyarankan semua kegiatan penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah.

Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V (lima) SDN Sirna Asih Padakembang, total seluruh sampel berjumlah 36 siswa dari kelas V tahun ajaran 2019-2020.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindak kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan hasil dari perkembangan dari penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan didalam pembelajaran tentunya pembelajaran penjas dengan bantuan orang lain dalam tim atau sebagai bagian dari suatu



Tabel 1. Histogram Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pra Siklus

komunitas praktek” untuk memperbaiki cara mereka mengatasi masalah dan memecahkan masalah. Penelitian tindakan melibatkan proses aktif berpartisipasi dalam situasi perubahan organisasi selama melakukan penelitian. Penelitian tindakan juga dapat dilakukan oleh organisasi yang lebih besar atau lembaga, dibantu atau dipandu oleh peneliti profesional, dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran dan pengetahuan tentang penjasorkes dimana mereka berlatih.

Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran passing bawah di lapangan dimana guru secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengolahan skor data pada hasil uji tes materi gerak dasar lompat jauh, diperoleh analisa data pada statistik deskriptif mulai dari skor prasiklus (data awal), skor siklus I, sampai dengan pengolahan data skor siklus II (data akhir), maka dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. Pengolahan Data Hasil Pra Siklus (Data Awal)
 - a. Nilai tertinggi dan nilai terendah sebelum diberikan tindakan masing-masing adalah 83,25 dan 59
 - b. Skor rata-rata tes uji coba kemampuan lompat jauh pada prasiklus yaitu 68,3
 - c. Terdapat 3 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75
 - d. Terdapat 33 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM
 - e. Prosentase siswa yang tuntas = $\frac{3}{36}$
 $= 0,08 \times 100 \% = 8 \%$
 - f. Prosentase siswa yang belum tuntas = $\frac{33}{36} = 0,92 \times 100 \% = 92 \%$

Dengan melihat hasil tes uji coba kemampuan materi gerak dasar lompat jauh pada data diatas, nilai rata-rata kelas secara klasikal belum ada ketuntasan belajar dan 92 % siswa belum mencapai perolehan nilai siswa yang signifikan atau belum mencapai KKM sesuai dengan tujuan penelitian. tabel 1 sebagai berikut :

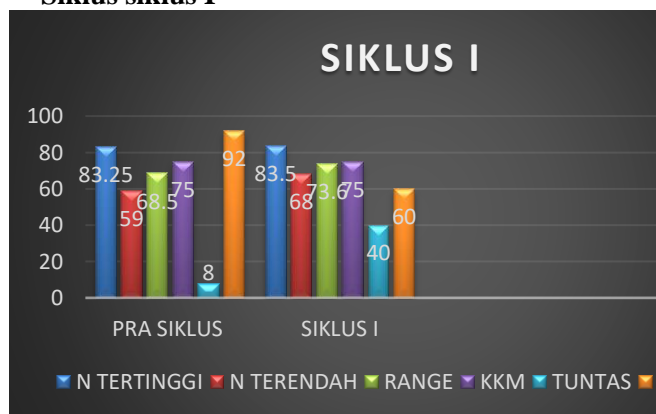
2. Pengolahan Data Hasil Siklus I
 - a. Nilai tertinggi dan nilai terendah sebelum diberikan tindakan masing-masing adalah 83,75 dan 68.
 - b. Skor rata-rata tes uji coba kemampuan passing bawah pada prasiklus yaitu 73,6
 - c. Terdapat 15 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75
 - d. Terdapat 21 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM
 - e. Prosentase siswa yang tuntas = $\frac{15}{36}$

$$= 0,40 \times 100 \% = 40\%$$

- f. Prosentase siswa yang belum tuntas = $21/36 = 0,60 \times 100 \% = 60 \%$

Dengan melihat hasil tes uji coba kemampuan gerak dasar lompat jauh pada data diatas, nilai rata-rata kelas secara klasikal belum ada ketuntasan belajar dan 60 % siswa belum mencapai perolehan nilai siswa yang signifikan atau belum mencapai KKM sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut ini adalah perbandingan data prasiklus dan siklus I

Tabel 2. Histogram Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pra Siklus dan Siklus I



3. Pengolahan Data Hasil Siklus II (Data Akhir)

- a. Nilai tertinggi dan nilai terendah sebelum diberikan tindakan masing-masing adalah 89,75 dan 70 dengan range
- b. Skor rata-rata tes uji cobakemampuan gerak dsar lompat jauh pada siklus II melalui modifikasi ban sepeda dan kardus yaitu 78,5
- c. Terdapat 32 siswa yang telah tuntas, dimana siswa tersebut sudah berhasil mencapai nilai diatas KKM sebesar 75
- d. Terdapat 4 siswa yang belum tuntas atas pencapaian KKM
- e. Prosentase siswa yang tuntas = $32/36$
 $= 0,89 \times 100 \% = 89\%$

- f. Prosentase siswa yang belum tuntas = $4/36 = 0,11 \times 100 \% = 11\%$

Berdasarkan hasil tes uji coba kemampuan gerak dasar lompat jauh pada data siklus 2, nilai rata-rata kelas secara klasikal sudah ada ketuntasan

belajar, 89% siswa mencapai perolehan nilai siswa yang signifikan atau mencapai KKM sesuai dengan tujuan penelitian . Berikut ini adalah diagram perbandingan pada setiap siklusnya

Tabel 3. Histogram Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II



SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi lata ban sepeda dan kardus pada siswa kelas V di SDN Sirna Asih Padakembang . Adapun hasil belajar yang dicapai siswa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami peningkatan presentase dari 8% menjadi 89%.

Berikut adalah peningkatan hasil belajar materi gerak dasar lompat jauh melalui modifikasi alat ban sepeda dan kardus dilihat dari segi kognitif, afektif dan psikomotor yaitu:

1. Kognitif : siswa terlihat lebih aktif bertanya jawab dan lebih berani untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan
2. Afektif : pada saat pembelajaran siswa lebih fokus, tertib dan disiplin.
3. Psikomotor: gerak dasar siswa pada saat melakukan teknik lompat jauh mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdoelah, Arma (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta: Sastra Hudaya
- Bahagia, Yoyo., dan Sufyar Mujianto. 2010. *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas.*

- Ballesteros, JM. (1979). *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PB PASI
- Engkos, Kosasih. (1987). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Edy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta. FikUNY
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfabedia
- Cahyo, Agus N. (2013). *Panduan Aplikasi Teori-Teori Belajar Mengajar Teraktual dan Terpopuler*. Jogjakarta: DIVa Press
- Djumidar. (2001.) *Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta : Depdiknas
- Guthrie, Helen dan Picciano Mary Frances. 1995. *Human Nutrition*. Missouri : Mosby-Year Book
- Hendrayana, Yudy. 2013. *Bermain Atletik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kadir, Adul. & Fauzi, Ahmad. (2012). *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta: KENCANA
- Muller Harald & Riztsdolf, Wolfgang. 2000. *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level-i*. Jakarta: Staf Sekertaiat I.A.A.F
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas
- Samsudin. 2012. *Asas Dan Filsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
- Syarifudin, Tatang dan Kurniasih. 2008. *Filsafat dan Pendidikan*. Bandung: Percikan Ilmu.
- Wiarso, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas