

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang di dalam kehidupannya, demikian pula dengan pendidikan yang dipelajari disekolah-sekolah. Pendidikan mempunyai sasaran pedagogik oleh karena itu pendidikan merupakan suatu bentuk pengembangan kepribadian yang dilakukan oleh setiap orang untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, sengaja dilakukan karena seseorang dituntut untuk memenuhi kebutuhan hidup di masyarakat di mana mereka tinggal. Sehubungan dengan hal itu peningkatan kualitas manusia yang diharapkan tidak akan terwujud tetapi berlangsung secara terus-menerus. Dengan demikian, pendidikan terus dikerjakan dan dipertahankan keberlangsungannya agar kualitas manusia yang diharapkan dapat terwujud.

Untuk terwujudnya suatu tujuan pendidikan nasional yang tercantum di dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 yaitu ingin mencerdaskan anak bangsa, perlunya suatu bentuk perlakuan demi terciptanya tujuan yang ingin di capai. Pada khususnya upaya peningkatan kualitas pendidikan jasmani yang merupakan mata pelajaran wajib disekolah dan perlu dilakukan secara terus-menerus dengan kesabaran dan keikhlasan.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### A. Atletik

Pengertian atletik menurut Ballesteros (1993: 1) adalah aktivitas jasmani yang kompetitif dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti: berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Selanjutnya Aip Syarifudin (1978: 69) mengatakan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan cabang olahraga tertua, karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar. (Muhajir, 1994: 96).

Atletik merupakan olahraga yang banyak pilihannya yang meliputi banyak *events* yang berlainan satu sama lain, baik metode pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya. (Ballesteros, 1993:1).

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom Action Research*). Menurut Suhardjono (2007:58) Penelitian tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Masalah rendahnya hasil kemampuan lompat jauh teknik menggantung adalah masalah yang muncul dari proses belajar mengajar di kelas dan kemudian dicari pemecahannya oleh peneliti dengan melibatkan guru dalam merencanakan tindakan, mengamati selama proses penelitian dan penilaian.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dilaksanakan tanggal 10 Desember 2011 – 10 Februari 2012. Sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan langkah pertama adalah melakukan tes awal oleh guru dan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa. Hasil tes awal tersebut berguna untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama dan melihat persentase hasil belajar pada setiap siklus untuk menentukan apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya menggantung yang ingin dicapai. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian :

#### 1. Analisis Persentase Hasil PTK Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung.

Data-data yang diperoleh dari penelitian selanjutnya dianalisis guna mengetahui persentase hasil PTK keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya menggantung. Deskripsi hasil penelitian dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta persentase dari masing-masing siklus. Berikut data lengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 :

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Dengan penggunaan alat bantu berupa 5 buah kardus dan 5 buah keset pada siklus pertama dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Jati Agung Kec. Ambarawa Kabupaten Pringsewu.
2. Dengan penggunaan alat bantu berupa 5 buah keset dan 5 bilah bambu pada siklus kedua dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Jati Agung Kec. Ambarawa Kabupaten Pringsewu.
3. Dengan penggunaan alat bantu berupa 5 buah keset, tali karet dan bola plastik pada siklus ketiga dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Jati Agung Kec. Ambarawa Kabupaten Pringsewu.