

Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan

Gilang Ramadhan (gilangramadhanlbm@gmail.com)

Entan Saptani (Entan.saptani@gmail.com)

Tedi Supriyadi (Tedisupriyadi@upi.edu)

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari hasil observasi peneliti pada siswa disekolah dasar yang belum memiliki keterampilan pada rangkaian gerak lompat tinggi yang baik dan benar. Rangkaian gerak lompat tinggi merupakan salah satu materi yang ada pada kurikulum satuan pendidikan yang tertera pada silabus kelas V yang harus dimiliki oleh siswa. Penelitian yang diambil berjudul "Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan" dengan dibantu alat/media yang menunjang pada pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian yang dipakai adalah penelitian tindakan kelas. objeknya adalah siswa SD Darmaraja I kelas V. Instrumen yang digunakan diantaranya IPKG I, IPKG II, format aktivitas siswa, format wawancara, hasil belajar siswa, dan catatan lapangan. Penelitian ini menunjukkan hasil 3 siswa (7,5%) pada data awal, 14 siswa (35%) siklus I, 26 siswa (65%) siklus II, dan 38 siswa (95%) dinyatakan metode jigsaw yang dikemas dalam permainan secara signifikan meningkat dengan baik dan sesuai dengan target 90%.

Kata Kunci : Lompat Tinggi, Jigsaw, Permainan.

PENDAHULUAN

Pendidikan secara filosofi suatu sarana untuk memanusiakan manusia yang sesuai dengan teori perkembangan terkhusus pada anak usia dini. Kemudian Tirtaraharja, (2008, hal. 34) pembentukan individu secara sistematis yang akan memberikan peranan pada kepribadiannya peserta didik yang di hasilkan dari keberlangsungan hidup peserta didik itu sendiri baik dari lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga. Berlandaskan pada pendidikan nasional bahwa kualitas pendidikan itu bisa berkembang ketika kita selaku masyarakat dan pemerintah bisa memegang teguh amanat UUD 1945 yaitu pendidikan yang akan mencerdaskan rakyat. Terlepas dari beberapa faktor yang berpengaruh terhadapnya, kita selaku seorang pendidik yang menjadi praktisi utama dalam dunia pendidikan harus mempunyai integritas untuk bisa menjalankan jabatannya sebagai guru ialah tidak sekedar menggugurkan kewajiban memberi materi untuk dipahami peserta didik, akan tetapi seorang gurupun harus bisa membimbing siswa agar menjadi manusia yang hakiki. Adapun hal yang harus diperhatikan mengenai karakteristik peserta didik yang harus diperhatikan diantaranya kemampuan awal, latar belakang dan status sosial, dan perbedaan yang dimiliki oleh setiap individu Desmita, (2009, hal. 9).

Dilihat pada peranan pendidikan yang sangat vital untuk memberikan perubahan pada pembangunan bangsa yang baik terutama mereka yang tergolong para penerus bangsa yang sekarang sedang ada di jenjang pendidikan yang haarus memberikan peranan perkembangan dan kemajuan pendidikan terkhusus pada bidak olahraga dan kesehatan, semua itu bisa dicapai dengan sumber daya manusianya yang memiliki iman dan taqwa serta menguasai teknologi dinyatakan oleh Mardiana, (2016, hal. 119)

Menurut Ichsan, (2016, hal. 69) menyatakan bahwa secara umum pendidikan mempunyai arti spesial ialah suatu proses untuk mengembangkan diri setiap individu dalam menjalankan kehidupannya untuk bisa mencari kehidupan yang layak dan memberikan perubahan pada diri individu itu sendiri.

Berbicara dunia pendidikan kurikulum adalah perangkat penting yang harus ada dan diterapkan pada pelaksanaannya. Menurut Sanjaya, (2005, hal. 3) kurikulum diartikan sebagai suatu pedoman yang akan memberikan arah dan tujuan yang harus dicapai untuk usaha mengembangkan peserta didik. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, 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.

Pada kenyataan yang ada dilapangan pada perkembangan pendidikan disekolah dasar pendidikan jasmani lah yang memberikan peranan yang sangat penting karena bukan hanya memberikan pengalaman geraka kepada siswa akan tetapi memberikan kesempatan kepada siswa untuk tetap merasakan hidup sehat untuk menjalani hidupnya tanpa disadari. Seperti apa yang dikemukakan oleh Rosdiani, (2013, hal. 140) bahwasanya pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting pada peserta didika diantaranya peningkatan kualitaas hidup. Jadi, pada dasarnya pendidikan jasmani merupaka suatu proses yang tidak bisa terpisahkan dengan aktivitas fisik akan tetepi akan berpengaruh terhadap aspek lainnya diantaranya aspek afektif dan kognitif. Sedangkan menurut Gagne (dalam Mulyanto, 2014, hal. 5) Belajar merupakan aktivitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan keterampilan pengetahuan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut melalui dua aktivitas kompleks yaitu stimulasi yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajaran. Rogers pun mengemukakan pendapatnya mengenai pembelajaran (dalam Mulyanto, 2014, hal. 9) belajar harus berpusat pada anak, proses belajar harus sesuai dengan perkembangan potensi anak secara fisik, mental, dan sosial.

Seperti apa yang dikatakan oleh Anggi, (2016, hal. 7-8) pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana pendidikan yang harus dimiliki setiap insan untuk mengembangkan penguasaan keterampilan motorik yang bertujuan untuk memberikan pencapaian tumbuh kembangnya diri seorang peserta didik.

Sesuai pernyataan Suherman S, (2009, hal. 41-42) bahwasanya pembelajaran yang berbasis permainan yang pada proses pembelajarannya masih belum melibatkan peralatan dan media yang padahal akan membantu guru dalam menerapkan materi dan siswa akan lebih mudah menyerap materi tersebut. Selain itu, penyelenggaraan pembelajaran juga harus memperhatikan teori perkembangan jangan samapai penyampaian atau penerapannya itu salah karena akan berdampak bukan hanya akan merusak psikis dan fisik anak akan teteapi akan memberikan pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan

perkembangan peserta didik tersebut. Bermain yang diterapkan pada pembelajaran sejak usia dini merupakan persiapan siswa untuk hidup dan menyesuaikan dengan lingkungannya. Adapun manfaat yang akan didapat ketika siswa sudah dikenalkan dalam pendekatan bermain dalam belajarnya yakni mengenalkan pada kondisi bermasyarakat, mengenal potensi diri, bisa membedakan apa yang seharusnya menjadi kepribadiannya antara anak laki – laki dan perempuan, melatih menahan emosi, memperoleh sentuhan psikologi yakni kegembiraan dan kepuasan, dan melatih siswa untuk mengetahui dan menerapkan yang namanya peraturan yang dikemukakan oleh Ismail, (2006, hal. 14) Pembelajaran atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi induk olahraga lainnya karena didalamnya mencakup gerakan gerakan yang seraing dilakukan pada olahraga lainya seperti berjalan, lari, melompat, melempar. Di dalam aktivitas dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, antara lain: atletik, renang, sepak bola, bola basket, bola voli, tinju dan lain-lain. Dari banyak cabang olahraga tersebut, atletik dikenal sebagai “mother of sport”. Seperti yang dikatakan Saputra (. . . .) “Atletik sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup didalamnya”. “Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan”. Menurut Muhtar, (2009, hal. 1) mengatakan bahwa: “Pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lemparan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia, yang terjadi sejak manusia itu ada.

Menurut Gilang, (2015, hal. 10) Dalam pendidikan jasmani, atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah lama dikenalkan, dan sudah dikenal oleh banyak orang didunia. Gerakan – gerakan yang terdapat didalam cabang atletik merupakan gerakan yang memang sering dilakukn manusi dalam kehidupan sehari – hari. Selain itu, gerak –gerakannya juga merupakan dasar gerakan dari olahraga lain. Tujuan yang ingin dicapai ketika seorang guru mengajar siswa melompat dengan iklim bermain bukan belajar dengan cepat tentang gerakan lompat, melainkan upaya pengembangan untuk memenuhi prasarat lompat tinggi yang sebenarnya melalui gaya berlatih yang menarik. Dengan demikian semakin banyak dan variasi berlatih yang disajikan maka semakin kayak pemahaman siswa untuk bisa melakukan gerakan lompat tinggi dengan baik sesuai dengan kemampuan mereka sendiri.

Jadi, tidak akan ada lagi atau terbengkalai pembelajaran karena sarana dan prasarana yang sudah kita buat dan disesuaikan dengan cara kita memeberikan pelatihan kepada siswa.

Oleh karena itu, guru sudah dapat mengembangkan model permainan gerakan lompat, dan dapat disesuaikan dengan tingkat kelas siswa yaitu kelas bawah dan tinggi. Dan guru pun harus bisa memilih bentuk gerakan dominan yang dibutuhkan siswa untuk dikembangkan pada tingkatan kelasnya. Karena kalau idak tepat pemilihan pola gerak dominan maka akan berdampak merusak performa olahraga siswa dimasa yang akan datang Yudha, (2001, hal. 74-75).

Berujuk kepada cakupan atletik yang sudah diungkapkan diatas maka peneliti mengambil salah satu gerak dasar yakni melompat yang walaupun cara melompat itu bermacam macam, tetapi didalamnya terdapat unsur pokok sama yakni awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Seperti apa yang dikemukakan oleh Dedi, (2015, hal. 2119) lompat ialah suatu gerakan mengangkat semua tubuh dari satu titik ketitik lainnya untuk mencapai jarak lebih jauh ataupun lebih tinggi yang dimula dari gerakan vertikal menjadi gerakan horizontal. pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. yakni "pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal". Disinilah peranan seorang guru untuk mengubah apa yang menjadi kekurangan peserta didik dalam pembelajaran harus ditingkatkan, yakni Junaidi & Yudiana, (2016, hal. 19) berpendapat dalam pembelajaran siswa menjadi lebih aktif dan kreatif khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan membuat perencanaan pembelajaran yang mengasikkan dan membuat antusias siswa untuk belajar tinggi dan akan berdampak kepada kualitas yang akan didapat oleh peserta didik terkhusus pada perkembangan motoriknya itu akan terlihat. Baik.,

Tujuan yang ingin dicapai pada pembelajaran lompat ini seorang guru memberikan sentuhan kreatif pada saat pembelajaran supaya penyajiannya itu tidak terbelang monoton atau memberikan efek jenuh kepada peserta didik. Diantaranya melibatkan alat/ media dan pembelajaran yang dikemas dengan bentuk permainan. Jadi, tidak akan ada lagi pembelajaran yang dimana seorang guru yang lebih dominan pada saat pembelajaran bahkan siswa cenderung diam dan hanya mendengar, melakukan apa yang diinstruksikan oleh guru. Menurut Gilang, (2015, hal. 10) dalam pendidikan jasmani atletik merupakan cabang olahraga yang sudah dikenalkan sejak lama, bahkan sudah terkenal didunia pendidikan karena sudah termasuk kepada salah satu materi pembelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik.

Tujuan yang ingin dicapai ketika pembelajaran lompat tinggi berlangsung dengan iklim bermain agar penyajiannya bisa dirasakan oleh peserta didik dan masalah yang sering didapat pada saat pembelajaran bisa dihindari dengan adanya hal tersebut.

Oleh karena itu Anggi, (2016, hal. 93) mengatakan bahwa pembelajaran lompat tinggi ini sangat berperan penting dan sangat bagus diajarkan disatuan pendidikan dasar karena banyak aspek yang didapat untuk memberikan pengalaman pada kegiatan sehari – hari selaras dengan tujuan peneliti untuk menerapkan model cooperative tipe jigsaw melalui pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan untuk menyajikan pembelajaran lompat tinggi bisa disimpulkan hal tersebut berhasil dan memberikan efek yang baik bagi guru ataupun siswa.

METODE PENELITIAN

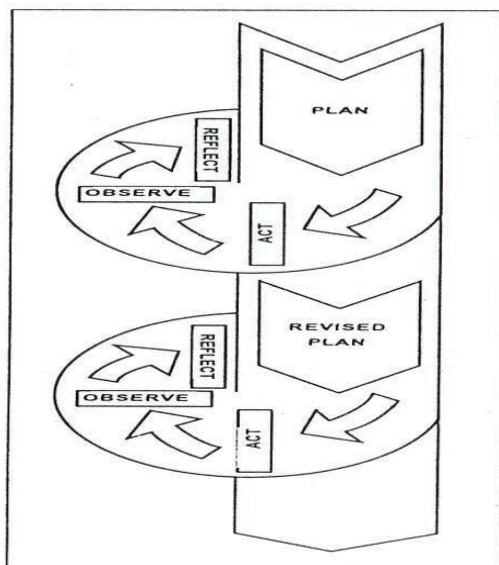
Desain Penelitian

penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas ialah suatu upaya untuk menjawab permasalahan yang muncul ketika dilapangan proses pembelajaran. Menurut Sukmadinata, (2015, hal. 5) suatu langkah yang sistematis untuk bisa mendapatkan hasil analisis data yang dikumpulkan secara logis untuk mencapai tujuan – tujuan yang diharapkan. Adapun tujuan lain dari dilaksankannya penelitian tindakan kelas adalah suatu upaya untuk meningkatkan efisiensi dan kualitas permasalahan pembelajaran di kelas dapat teridentifikasi dan dipecahkan melalui suatu tindakan yang sudah diperhitungkan dan disesuaikan untuk mendapatkan tingkat keberhasilan dalam pembelajaran.

Adapun desain yang dipilih adalah desain yang sudah banyak digunakan ialah model yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc. Taggart (dalam Hanifah, (2014, hal. 31) yang didalamnya mempunyai beberapa perangkat diantaranya perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Komponen tersebut suatu putaran yang harus dilalui pada tahapan penelitian tindakan kelas.

Gambar 1.

Sistematika Perencanaan PTK



Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Daramaraj I Kecamatan Daramaraja Kabupaten Sumedang. Sekolah ini terkenal dengan sekolah senter karena sekolah pertama kali yang berdiri di darmaraja dan sampai sekarang sekolah ini menjadi bahan percontohan sekolah lain terkhusus dalam segi pembelajaran, sarana prasarana, kualitas guru, walaupun masih ada kekurangan diantaranya yang sekarang sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan Data hasil Belajar siswa

Hasil dari pengolahan data pada penelitaian tindakan kelas mengenai rangkaian gerak lompat tinggi diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1.

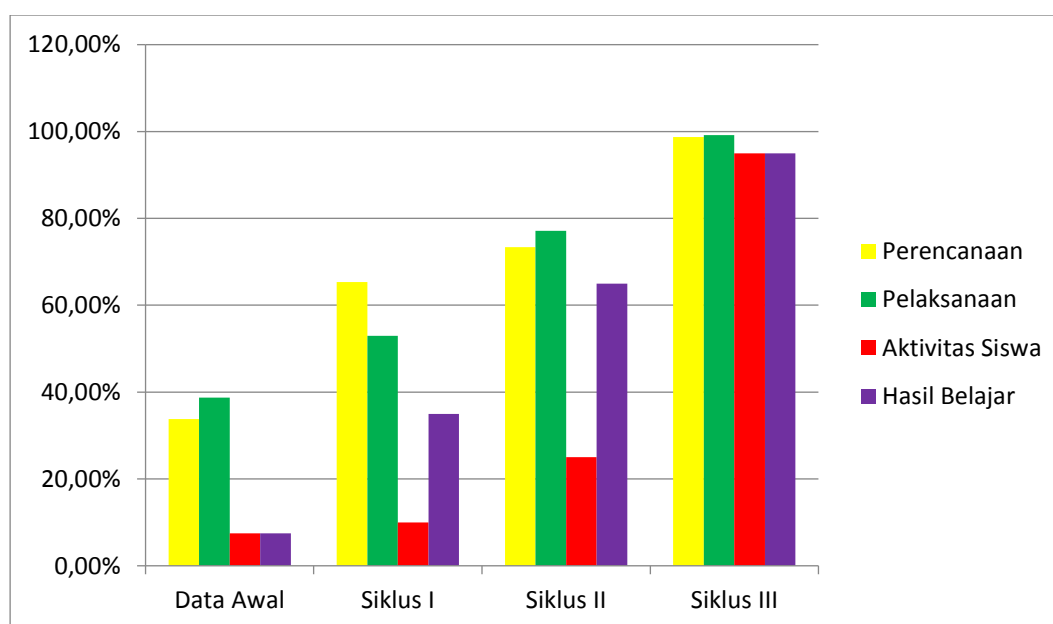
Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Siklus III

Tes Hasil Belajar	Jumlah Siswa yang Tuntas (%)	Jumlah Siswa Yang Belum Tuntas (%)
Data Awal	3 siswa (7,5%)	37 siswa (92,5%)
Siklus I	14 siswa (35%)	26 siswa (65%)
Siklus II	26 siswa (65%)	14 siswa (35%)
Siklus III	38 siswa (95%)	2 siswa (5%)

Dari perolehan hasil belajar siswa yang didapat pada tabel diatas dimulai dari data awal sampai dengan pada pelaksanaan siklus III, pada perolehan tersebut peneliti menyatakan bahwa penerapan model cooperative tipe jigsaw yang dikemas dalam bentuk permainan mengalami peningkatan yang terbilang cukup signifikan. Walaupun pada pelaksanaan masih ada kekurangan yang membuat pelaksanaan kurang efektif tapi itu semua tidak menjadi masalah bagi peneliti untuk mendapatkan hasil yang baik karena peneliti anggap target yang di targetkan melihat pada nilai rata – rata 80,0 maka dapat disimpulkan bahwa sudah melebihi kriteria ketuntasan minimal (KKM). Sudjana Nana, (2008, hal. 22) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang timbul dari masing – masing individu yang diperoleh dari hasil implus materi dari pada saat pengalaman – pengalaman belajar. Karena hasil belajar adalah sebuah unsur penting dan juga suatu yang ditargetkan pada setiap proses pembelajaran. Media pembelajaran yang terbatas membuat siswa sulit untuk mengembangkan gerakannya. Dalam hal ini untuk pembelajaran aktivitas gerak dasar lompat tinggi mengalami kesulitan. Meskipun pembelajaran dilakukan dalam waktu yang cukup lama sehingga menghambat pembelajaran lainnya yang harus dilakukan. Selain dari pada itu, peranan guru kurang berfungsi sebagaimana mestinya, guru hanya sebagai pemberi contoh gerakan saja dalam melakukan gerakan dasar lompat tinggi. Guru sebaiknya berperan sebagai pengajar, fasilitator, motivator, dan pembimbing yang baik bagi siswa. Berdasarkan pembahasan data proses hasil belajar siswa , maka dapat dibahas data hasil belajar siswa setelah melaksanakan tindakan siklus I, II dan siklus III. Menurut Sudjana Nana, (2008, hal. 22) mengemukakan bahwa “hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah menerima pengalaman-pengalaman belajarnya”. Hasil belajar merupakan salah satu unsur yang penting dan juga muara dari setiap proses pembelajaran. Adapun pembahasan data hasil belajar siswa dipaparkan pada setiap siklus. Untuk siklus I jumlah yang tuntas sebanyak empat belas siswa (35%) dan yang tidak tuntas sebanyak dua puluh enam siswa (65%), sedangkan pada siklus II meningkat jumlah siswa yang tuntas

menjadi dua puluh enam siswa (65%), dan yang belum tuntas mencapai empat belas siswa (35%), sedangkan pada siklus III menjadi tiga puluh delapan siswa (95%) yang tuntas dan yang belum tuntas ada dua siswa (5%). Dengan perolehan data tersebut peneliti merasa cukup untuk tidak diteruskan kembali ke langkah selanjutnya, karena hasil yang diharapkan telah tercapai dengan baik.

Maka peneliti dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan *model kooperatif tipe jigsaw* yang dikemas dalam bentuk permainan, yang diharapkan dapat mengatasi dan menjadi solusi dalam permasalahan yang dihadapi oleh peneliti. Dan teori tersebut terbukti bahwa pembelajaran dengan menggunakan permainan lebih efektif dan lebih membantu mengatasi permasalahan dalam aspek gerak dasar.



Dengan demikian berdasarkan data di atas terbukti penggunaan model cooperative tipe jigsaw yang dikemas dalam bentuk permainan yang dilaksanakan pada siswa kelas V SDN Darmaraja I, dapat membuahkan hasil yang baik, sehingga penelitian tindakan kelas dihentikan pada siklus III. Maka dengan demikian hipotesis tindakan diterima.

Diperkuat oleh Wiriaatmadja, (2005, hal. 27) memeriksa kembali hasil penelitiannya apakah sudah sesuai atau belum cara menentuka hasil yang didapat itu sudah valid dengan hasil yang didapat ketika dilapangan dengan instrumen yang digunakan.

Adapaun penguatan lainnya Bahwa tes merupakan alat ukur untuk memperoleh informasi yang didapat berupa butir nilai atau pernyataan – pernyataan tertentu Susilawati, (2013, hal. 10).

KESIMPULAN

Dari hasil mengenai pembelajaran rangkaian lompat tinggi menggunakan metode cooperative tipe jigsaw melalui pembelajaran yang dikemas dalam permainan. Pada siswa kelas V SDN Darmaraja I, maka penulis

mengambil kesimpulan. Pelaksanaan pembelajaran yang sudah dimaksimalkan dengan mengacu kepada aspek perencanaan ygn disusun dengan sangat baik dan rinci dan akan mem[erudah seorang guru dalam melaksanakan pemebelajarannya itu sendiri adapun beberapa aspek yang menjadi penilaiana diantaranya aspek psikomotor, afektif, dan kognitif yang sudah terbagi kepada kegiatan aktivitas siswa dan hasil belajar siswa yang sejauh ini dengan adanya perubhan atau kreativitas yang diterapkan maka bisa dikatakan semuanya mencapai harapan yang sudah ditargetkan.

Implikasi

Pada perencanaan dalam pembelajaran rangkaian lompat tinggi gaya straidel, dimana peneliti berdiskusi dengan guru PJOK untuk mempersiapkan segalanya dimulai dari perencanaan pada saat pembelajaran langkah jigsaw dan pembelajaran yang dikolaborasikan dengan sebuah permainan dan beberapa media/alat yang akan membantu keberlangsungan pembelajaran dan pengambilan hasil dari pembelajaran siswa. Adapun format penilaian yang sudah disiapkan diakhir pembelajaran guru akan mengadakan tes untuk melihat berapa persen keberhasilan siswa pada materi rangkaian lompat tinggi dengan langkah – langkah jigsaw dan pembelajaran yang disajikan dalam bentuk permaian. Aktivitas siswa ini sendiri merupakan aspek yang menjadi penunjang pada perolehan kemampuan peserta didik pada saat pembelajaran rangkaian lompat tinggi diantaranya terlihat dari aspek disiplin, sportivitas dan percaya diri. Dilihat dari keberlangsunga pembelajaran rangkaian lompat tinggi melalui langlah – langkah jigsaw yang dikolaborasikan dengan permalnan pada peserta didik yang berada di SDN Darmaraja I memeperlihatkan penigkatan yang signifikan yang semula hanya 3 siswa (7,5%) yang tuntas akan materi lompat tinggi ini maka akan terlihat peningkatan pada setiap siklus daintaranya siklus I 14 siswa (35%) yang telah mencapai tuntas, siklus II 26 siswa (65%) yang telah mancapai tuntas, dan pada siklus III 38 siswa (95%) mencapai ketuntasan dengan pad setiap siklus diadakannya refleksi dan analisis terhadap setiap siklus untuk mendapatkan hasil yang sudah ditargetkan yakni 90%.

Rekomendasi

Jadi, alangkah lebih baiknya pada saat akan melakukan pembelajaran atau penelitian segala hal yang akn digunakan dalam proses pelaksanaannya itu disiapkan dengan baik, dan jangan sampai itu terlupakan. Dimulai dari membuat perencana pemebelajaran harus bisa mnyesuaikan dengan aspek apa saja yang menjadi patoka kita membuat perencanaan. Pad pelaksanaanpu harus bisa menyesuaikan dengan apa yang sudah direncanakan jangan sampai keluar jalur yang seharusnya dilaksanakan. Maka akan terlihat perubahannya itu pada aspek wajib yang ada dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan minimal akan tercapai oleh siswa itu sendiri. Guru harus memiliki kemampuan dan

keterampilan mengelola siswa di lapangan dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan menggunakan model pembelajaran dan model permainan tersebut. Beberapa hal yang harus diperhatikan guru ketika menggunakan model pembelajaran modifikasi permainan guru harus mempersiapkan dan harus mengemas secara baik dan menyenangkan bagi siswa. Harus biasa mengembangkan profesionalitas guna menumbuhkan rasa percaya diri sehingga memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang di miliki yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Guru hendaknya termotivasi untuk selalu meningkatkan kemampuannya dalam upaya membantu siswa mempermudah transfer informasi yang diajarkan. Oleh karena itu, hendaknya guru dapat mengembangkan berbagai model pembelajaran yang ada dan mudah untuk dipelajari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, S. (2016). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CGR Printing.
- Anggi, S. (2016). *Didaktik Metodik Pembelajaran Aktivitas Atletik*. Bandung: CGR Printing.
- Dedi, K. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Pada Siswa Kelas V MI Nurul Iman Kendal Serut Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2119-2130.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT REMAJA POSDAKARYA.
- Gilang, A. (2015). Meningkatkan Gerak Dasar Lari Gawang Pada Pembelajaran Atletik Melalui Media Kardus Di Kelas V SDN Linggar 1. *Jurnal Mimbar Pendidikan Dasar*, 6 No.2, 9-16.
- Hanifah, N. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas dan Teori Aplikasinya*. Bandung: UPI PRESS.
- Ichsan, M. (2016). Penerapan Modifikasi Alat Untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1 No. 2, 69-90.
- Ismail. (2006). *EDUCATION GAMES*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Mardiana. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Teknik Lari Melalui Pembelajaran Langsung Pada Siswa Kelas IV SDN Watampone Kabupaten Bone. *Journal Publik Pendidikan*, VI No.2, 119-122.
- Nana, S. (2008). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Sanjaya. (2005). *Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: PRENADA MEDIA.
- Suherman, S. (2009). Pengaruh Media Pembelajaran Dalam Model Pembelajaran Taktis Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bolavoli. *Journal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2 No.1, 40-51.

- Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Susilawati, D. (2013). *Hand Out Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang.
- Tirtaraharja. (2008). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Wiriaatmadja, R. (2005). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: REMAJA ROSDAKARYA.