
PENINGKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 05 BENGKALIS

Ali Anas
Guru SD Negeri 05 Bengkalis
Bengkalis, Riau, Indonesia
e-mail: ali_anas@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat jauh bisa melalui penerapan model pembelajaran permainan di kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis. Penelitian ini termasuk jenis Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan penerapan model pembelajaran permainan dalam meningkatkan aktivitas guru dan aktivitas peserta didik serta hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran pendekatan permainan dapat meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis. Hal ini dapat dilihat pada siklus I dengan rata-rata 66,72 menjadi 77,45 pada siklus II. Sedangkan ketuntasan hasil belajar di siklus I secara klasikal memperoleh 68,18% meningkat menjadi 86,36% di siklus II. Selain itu penggunaan model pembelajaran permainan dapat meningkatkan aktivitas belajar peserta didik dan aktivitas mengajar guru.

Kata kunci: pendekatan bermain, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Abstract

The purpose of this study is to improve the ability of students to do long jumps through the application of game learning models in class VI SD Negeri 05 Bengkalis. This study includes the type of Classroom Action Research with the application of game learning models in improving teacher activities and activities. students as well as student learning outcomes in Physical Sports and Health Education (PJOK) subjects. Based on the results of research and discussion, it was concluded that the application of game learning approaches could improve the ability to do class VI long jump SD Negeri 05 Bengkalis. This can be seen in the first cycle with an average of 66.72 to 77.45 in the second cycle. While the completeness of learning outcomes in the first cycle classically obtained 68.18% increased to 86.36% in cycle II. In addition, the use of game learning models can improve student learning activities and teacher teaching activities.

Keywords : approach to play, sports and health physical education

PENDAHULUAN

Sumber daya alam yang banyak dan melimpah pada suatu negara belum merupakan jaminan bahwa negara tersebut akan makmur, bila pendidikan sumber daya manusianya ditelantarkan. Suatu negara yang mempunyai sumber daya alam yang banyak, bila tidak diimbangi oleh sumber daya manusia yang berkualitas, pada suatu saat pasti akan mengalami kegagalan. Upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia merupakan tugas besar dan berjangka waktu yang panjang karena masalahnya menyangkut pendidikan bangsa. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus melalui proses pendidikan yang baik dan terarah serta terprogram, sehingga tujuan pendidikan yang diharapkan dapat tercapai. Salah satu pendukung utama tercapainya tujuan pendidikan adalah suasana kelas yang baik dalam arti seluas-luasnya. Di kelas lah segala aspek pengajaran bertemu dan berproses,

sehingga diharapkan di kelas akan terwujud suasana belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan serta dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik sesuai kemampuan. Berbagai cara digunakan untuk meningkatkan mutu pendidikannya, dari Kurikulum sampai ke hal yang menyangkut tata tertib sekolahnya, dari kelas yang dilaksanakan di lingkup ruangan yang dibatasi tembok sampai kelas yang dilakukan di alam terbuka, semua demi meningkatkan mutu pendidikan maupun menarik perhatian calon peserta didik. Begitu juga dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, tidak hanya identik dengan mata pelajaran lari-lari atau mengeluarkan tenaga saja tetapi sudah saatnya Pendidikan jasmani harus sejajar dengan mata pelajaran yang lain. Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam mengemas paket mata pelajaran pendidikan jasmani, termasuk berusaha untuk memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran proses pembelajaran diantaranya dengan pendekatan modifikasi. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik. Proses pendidikan dapat berjalan dan berhasil dengan baik seperti yang diharapkan juga ditentukan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal yang harus didukung oleh semua pihak baik sekolah, pemerintah, maupun masyarakat, terutama dalam penyampaian materi yang diberikan oleh pendidik terhadap anak didiknya dengan baik. Sesuai dengan hal tersebut bahwa seorang pendidik (guru) setidaknya harus menggunakan suatu metode pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat agar peserta didik usia sekolah dasar yang masih rawan dan memerlukan pembinaan serta bimbingan dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat karakteristiknya.

Kenyataan di lapangan, saat pembelajaran pendidikan jasmani masih saja ditemui kegiatan belajar mengajar yang hasil pembelajarannya kurang maksimal. Paling tidak ada dua macam faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat minat dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh siswa SD Negeri 05 Bengkalis, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Yang termasuk faktor eksternal, di antaranya pengaruh lingkungan, yakni lingkungan pedesaan yang sebagian besar orangtuanya dari golongan menengah kebawah dan berprofesi buruh yang dituntut untuk memenuhi kebutuhan primer sehingga kurang memperhatikan kemajuan belajar peserta didik. Akibatnya, peserta didik tidak terbiasa untuk melakukan aktifitas jasmani dan lebih tertarik untuk membantu orangtuanya.

Dari faktor internal, faktor-faktor yang berpengaruh di antaranya pendekatan pembelajaran, metode, media, atau sumber pembelajaran. Jika kondisi pembelajaran semacam itu dibiarkan berlarut-larut, bukan tidak mungkin kemampuan aktifitas jasmani dikalangan peserta didik akan terus berada pada tataran yang rendah. Para peserta didikan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan kemampuan dan minatnya. Begitu juga dengan Kegiatan Belajar mengajar di SD Negeri 05 Bengkalis, peserta didik kurang aktif dalam bergerak khususnya saat mengikuti mata pelajaran olahraga pokok bahasan Atletik lompat jauh. Dengan berbagai alasan kalau melompat kakinya sakit, takut terpeleset, bisa melukai lutut, sehingga dalam proses pembelajaran lompat jauh guru penjas mengalami kesulitan jika tidak di kemas materi lompat jauh dengan cara yang efektif dan menyenangkan. Dan untuk itu perlu solusi yang tepat, salah satunya dengan cara pendekatan bermain, sehingga upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh tersebut mudah-mudahan dapat teratasi. Maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai subyek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis Tahun Pelajaran 2016/2017

Dari uraian di atas terutama yang menyangkut pentingnya penyampaian materi serta dengan pertimbangan supaya pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji tentang pembelajaran lompat jauh dengan judul "Peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis Tahun Pelajaran 2016/2017"

METODE

Langkah-langkah penelitian

1. Perencanaan (*planning*)
 - a. Perencanaan awal berupa telaah terhadap mata pelajaran Penjasorkes, materi lompat jauh
 - b. Menetapkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
 - c. Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) sesuai indikator yang telah ditetapkan dan skenario pembelajarannya.
 - d. Menyiapkan alat peraga atau media pembelajaran.
 - e. Menyiapkan alat evaluasi berupa tehnik non tes dan lembar kerja.
 - f. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa.

2. Tindakan Pelaksanaan (*action*)

Pelaksanaan tindakan dengan mengimplementasikan dari perencanaan yang telah disiapkanyaitupelaksanaan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain. Dalam pelaksanaan PTK ini direncanakan dalam 2 siklus. Siklus I yaitu kompetensi dasar 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat. Siklus II yaitu kompetensi dasar 4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat.

3. Pengamatan (*observation*)

Pengamatan merupakan cara menghimpun bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan/ observasi. (Bahan belajar Mandiri BERMUTU pedoman pengembangan Intrumen Penilaian Hasil Belajar 2010:33)

Kegiatan pengamatan dilakukan untuk mengetahui bagaimana reaksi peserta didik pada kegiatan pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan metode bagian. Tujuan dari pengamatan ini adalah untuk acuan kegiatan selanjutnya. Pengamatan menggunakan lembar observasi lembar aktivitas peserta didik.

4. Refleksi (*reflection*)

Refleksi yaitu tindakan mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti bersama kolaborator dapat melakukan variasi, perbaikan untuk rencana berikutnya.

Langkah ini dilakukan untuk menganalisa aktivitas dan hasil belajar peserta didik. Analisa dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran.

Perencanaan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua siklus, setiap siklusnya terdapat satu pertemuan.

Siklus Pertama

1. Perencanaan (*planning*)
 - a. Pembuatan Skenario Pembelajaran
Dalam hal ini, peneliti membuat RPP sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain.
 - b. Persiapan sarana dan sumber pembelajaran.

Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, stopwatch, cangkul, bak lompat, dan buku panduan lompat jauh.

c. Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran.

Mempersiapkan instrument yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar pengamatan, lembar observasi aktivitas peserta didik, angket tingkat kepuasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Instrument yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang kemudian akan diisi pada saat tindakan berlangsung.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

2. Tindakan (*Action*)

- a. Guru mempersiapkan peserta didik di halaman sekolah. Dibariskan, kemudian mempresensi peserta didik.
- b. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
- c. Guru memberikan pemanasan berupa permainan "Cepat dapat" beberapa menit kemudian dilanjutkan dengan stretching.
- d. Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada peserta didik.
 - Peserta didik dibariskan menjadi empat bersaf,
 - Baris pertama jadi pelaku dan baris kedua jadi pengamat, begitu selanjutnya.
 - Pelaku melakukan tahapan dari sikap jalan, lari dan lompat
 - Pengamat melakukan pengamatan yang obyektif.

3. Pengamatan (*Observas*)

Melakukan pengamatan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh yang dilakukan oleh pengamat.

4. Refleksi (*Reflection*)

- a. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- b. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama
- c. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- d. Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

Siklus Kedua

Dalam siklus kedua ini, perubahan model pembelajaran yang diberikan oleh guru penjasorkes. Perubahan yang terjadi yaitu pada siklus pertama, peserta didik berkompetisi secara individu, sedangkan siklus kedua peserta didik berkompetisi secara berkelompok yang dibagi menjadi lima kelompok, yang setiap kelompoknya terdapat empat anak.

1. Perencanaan (*planning*)

a. Pembuatan skenario pembelajaran

Dalam hal ini, peneliti membuat RPP yang sudah di rubah sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator jalan, lari dan lompat.

b. Persiapan sarana dan sumber pembelajaran

Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, bendera, stopwatch, cangkul, bak lompat, dan buku panduan lompat jauh.

c. Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran

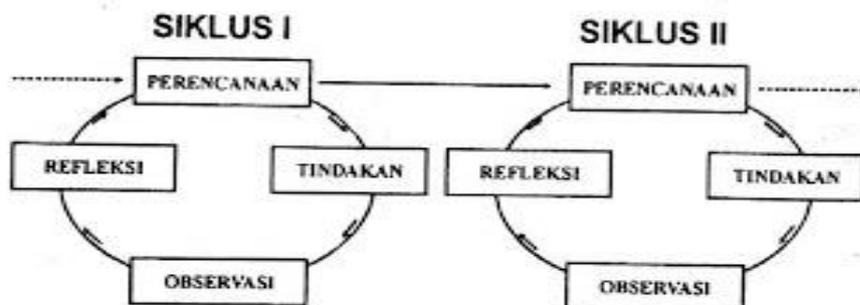
Mempersiapkan instrument yang sudah di buat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas peserta didik dan angket tingkat kepuasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Instrument yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada guru kolaborator sebelum pembelajaran

dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang nantinya akan diisi oleh guru kolaborator pada saat tindakan berlangsung.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus kedua atau tidak.

2. Tindakan (*action*)
 - a. Guru mempersiapkan peserta didik di halaman sekolah dan membariskannya.
 - b. Guru memimpin doa sebelum pembelajaran, kemudian memberikan penjelasan tentang materi yang akan diberikan.
 - c. Guru menggunakan pemanasan dengan pola bermain mengarah ke pembelajaran lompat jauh
 - d. Di bagian pertama guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan peserta didik dalam pembelajaran inti.
3. Pengamatan (*observasi*)

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak menimang bola yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.
4. Refleksi (*reflection*)
 - a. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua
 - b. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua.
 - c. Evaluasi tindakan II



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Indikator Belajar

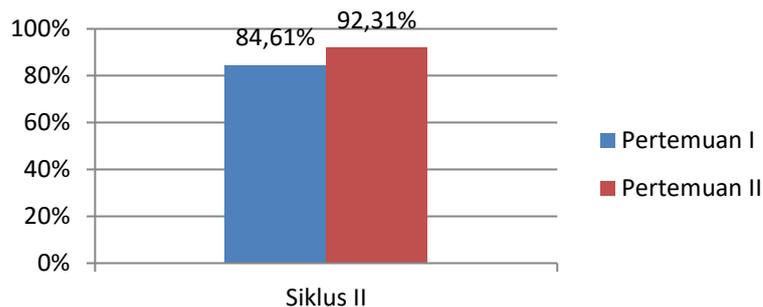
PTK ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana aktifitas peserta didik dalam proses KBM lompat jauh dan untuk mengukur tingkat kepuasan peserta didik dalam proses KBM dengan pendekatan bermain pada peserta kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis. Untuk melihat hasil belajar dari sebuah proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan dengan hasil dari pembelajaran melalui pendekatan bermain yaitu 80% dapat dikatakan tuntas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas Peserta Didik

Pada proses pembelajaran siklus I aktivitas siswa belum mencapai hasil yang maksimal dari indikator skenario pembelajaran. Pada siklus I hanya 76.92% skenario pembelajaran terlaksana dengan baik. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa asing dengan pendekatan bermain. Peserta didik juga kurang termotivasi untuk belajar. Peserta didik kurang aktif dalam diskusi kelompok dan malu untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami dan mengungkapkan pendapatnya.

Berdasarkan kelemahan yang terdapat di siklus II guru bersama observer melakukan refleksi dengan merumuskan hal-hal yang perlu diperbaiki dalam pembelajaran siklus II. Pada siklus II aktivitas belajar peserta didik menunjukkan hasil 100% skenario pembelajaran telah terlaksana dengan baik pada pertemuan kedua. Hal ini ditunjukkan dari aktivitas peserta didik yang sudah termotivasi untuk belajar, peserta didik tidak malu lagi untuk berdiskusi dan bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami.



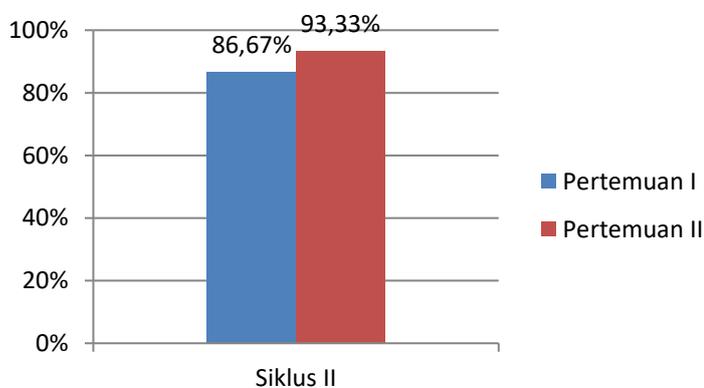
Gambar 2. Hasil Observasi Siswa Siklus II

Berdasarkan hal tersebut, sejalan dengan pendapat Lie (2002) bahwa pembelajaran untuk mencapai hasil yang maksimal ada 5 unsur yang harus diterapkan dalam model pembelajaran kooperatif yaitu diantaranya: (1) saling ketergantungan, (2) tanggung jawab perorangan, (3) tatap muka, (4) komunikasi antar kelompok dan (5) evaluasi proses kelompok. Kelima unsur tersebut harus dilakukan peserta didik dalam kerja kelompok tetapi pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I kelima unsur tersebut belum terlaksana sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar kelompok.

Aktivitas Guru

Pada siklus I aktivitas guru dalam pembelajaran hanya mencapai 80%. Hasil observasi proses pembelajaran siklus I yakni masih terdapat beberapa aspek kegiatan guru yang belum dilaksanakan secara optimal. Guru belum mampu menjelaskan materi pelajaran dengan baik sehingga peserta didik kurang memperhatikan penjelasan guru. Dalam proses diskusi, masih ada peserta didik yang tidak aktif dalam kelompoknya. Guru kurang memberikan motivasi kepada peserta didik untuk mengerjakan soal-soal latihan dalam LKS.

Berdasarkan hal tersebut, tindakan pembelajaran dilanjutkan pada siklus II disertai perbaikan dan penyempurnaan terhadap aspek-aspek pembelajaran yang belum optimal. Hal yang perlu diperbaiki dan disempurnakan agar pembelajaran optimal dalam menerapkan cara melakukan lompat jauh adalah; 1) dalam menjelaskan materi, guru harus menarik perhatian peserta didik agar memperhatikan penjelasan guru sehingga lebih aktif mengerjakan soal-soal latihan, 2) mengawasi kegiatan peserta didik supaya aktif dalam berdiskusi antar teman dalam kelompok dan membimbing peserta didik untuk berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan 3) memotivasi peserta didik agar mengerjakan soal-soal latihan.



Gambar 3. Peningkatan Aktivitas Guru

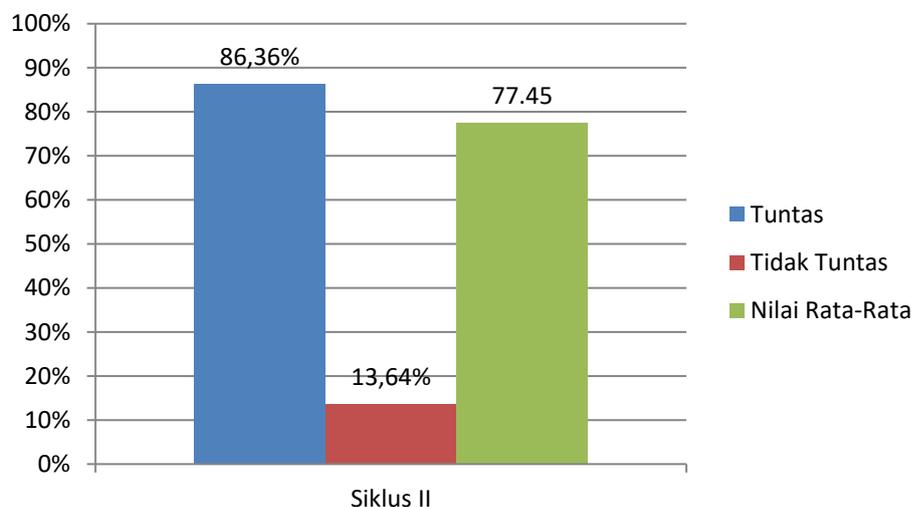
Hal tersebut nampak dari peningkatan aktivitas guru dalam pembelajaran yaitu 100% skenario pembelajaran telah terlaksana dengan baik pada pertemuan kedua siklus II.

Hasil Belajar

Penelitian ini dimulai tes awal untuk mengetahui tingkat kemampuan awal peserta didik kemudian observasi untuk mengetahui kelemahan-kelemahan dalam proses pembelajaran khususnya model pembelajaran yang diterapkan. Setelah kegiatan pendahuluan dilaksanakan kemudian dilakukan tindakan yang terdiri atas dua siklus yakni siklus I dan siklus II. Setiap siklus, peneliti melakukan 5 komponen utama penelitian tindakan kelas yaitu; 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi, 4) evaluasi dan 5) analisis dan refleksi.

Kelemahan-kelemahan dalam proses pembelajaran pada siklus I tersebut berdampak pada kemampuan peserta didik dalam melaksanakan kegiatan lompat jauh belum optimal dimana hasil tes yang diperoleh peserta didik pada tindakan siklus I belum menunjukkan hasil yang memuaskan dari 22 orang peserta didik yang mengikuti tes formatif, hanya 15 orang peserta didik yang memperoleh nilai ≥ 70 , 7 orang memperoleh nilai ≤ 70 , sedangkan skor rata-rata kelas hanya 66,72 dengan persentase ketuntasan belajar hanya 68,18.

Setelah dilakukan perbaikan dan penyempurnaan terhadap aspek-aspek kegiatan guru dan aktivitas peserta didik, maka pada siklus II terjadi peningkatan kemampuan siswa melakukan lompat jauh. Hasil tes siklus II menunjukkan hasil yang memuaskan, 19 orang siswa memperoleh nilai ≥ 70 , dan 3 orang siswa memperoleh nilai ≤ 70 dengan skor rata-rata kelas 77,45 dan persentase ketuntasan mencapai 86,36%. Evaluasi pada siklus II menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa telah mencapai 86,36%.



Gambar 4. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II

Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran telah mencapai indikator yang telah ditetapkan sekolah (KKM) yaitu minimal 80% siswa memperoleh nilai ≥ 70 . Sedangkan hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran bisa dikatakan sempurna, yakni seluruh komponen dalam skenario pembelajaran telah dilaksanakan dengan baik sesuai yang diharapkan yaitu minimal 85% aspek yang terlaksana. Karena kedua indikator telah tercapai, ini berarti hipotesis tindakan telah tercapai yaitu penerapan pembelajaran pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh peserta didik kelas VI SD Negeri 05 Bengkulu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis. Hal ini dapat dilihat dari :

- a. Penerapan pembelajaran bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh peserta didik SD Negeri 05 Bengkalis dimana pada siklus I dengan rata-rata 66,72 menjadi 77,45 pada siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa ketuntasan pembelajaran mengalami peningkatan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar yaitu 68,18% (15 orang siswa) pada siklus I menjadi 86,36% (19 orang siswa) pada siklus II.
- b. Penggunaan model pembelajaran bermain dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa, hal ini dapat dilihat perbandingan hasil presentase hasil observasi aktivitas siswa pada siklus I pertemuan pertama adalah 69,23% mengalami peningkatan menjadi 76,92% pada pertemuan kedua dan pada siklus II presentase hasil observasi aktivitas siswa pada pertemuan pertama adalah 84,61% mengalami peningkatan menjadi 92,31% pada pertemuan kedua.
- c. Penerapan pembelajaran bermain dapat meningkatkan aktivitas mengajar guru dimana siklus I pada pertemuan pertama mencapai skor 9 atau 60% sedangkan pada pertemuan kedua mencapai skor 12 atau 80% dan tindakan siklus II pada pertemuan pertama mencapai skor 13 atau 86,67% sedangkan pada pertemuan kedua mencapai skor 14 atau 93,33%. Hal Ini menunjukkan aktivitas guru sudah menunjukkan pengajaran yang sesuai.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran bermain (*Problem solving*) dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh, aktivitas belajar peserta didik dan aktivitas mengajar guru kelas VI SD Negeri 05 Bengkalis.

Saran

Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan khususnya pada SD Negeri 05 Bengkalis maka peneliti mengajukan beberapa saran:

- a. Kepada guru-guru lain kiranya dapat pembelajaran pendekatan bermain karena dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
- b. Seorang guru harus selalu kreatif dan berusaha menggunakan model-model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan karakteristik peserta didik dan karakteristik materi agar peserta didik tidak merasa bosan dengan model pembelajaran yang monoton.

DAFTAR PUSTAKA

- BNSP.2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah*.Jakarta : Depdiknas.
- Mansur Muslich. 2007. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya
- Nasution. S. 2004. *Didaktik Asas-asas Mengajar*.Jakarta: Bumi Aksara
- Nyoman Sumaryadi. 2008. *Efektivitas Implementasi Kebijakan Otonomi Daerah*. Jakarta: Citra Utama
- Poerwadaminta. W. J. S. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*.Edisi Ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.

-
- Pupuh Fathurrohman. dan M. Sobry Sutikno. 2010. *Strategi belajar Mengajar*, Bandung, PT. Refika Aditama.
- Slameto. 1988. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Surawan Martinus. 2008. *Kamus Kata Serapan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Tim Penyusun Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*. Semarang: Percetakan UNNES.
- Dadan Heryana. 2010. *Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama
- Uno. H. B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Yudha M. Saputra (2010). "*Pendidikan Jasmani dan Olahraga*" Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.