

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD 050632 TANJUNG
KELILING KABUPATEN LANGKAT
TAHUN AJARAN 2014/2015.**

MAHMUDDIN¹ARI ZULKARNAIN²

Abstrak : Penelitian ini dilaksanakan di SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dimana setiap siklus berisikan tindakan melalui pendekatan bermain yang disesuaikan dengan materi pelajaran. Subjek penelitian sebanyak 36 orang. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan *kelas (Classroom Action Research)*. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) Pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa dari 36 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 20 orang siswa (55,56%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 16 orang siswa (44,44%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 73,61. (2) Pada siklus II dapat dilihat bahwa ternyata dari 36 orang siswa, terdapat 31 orang siswa yang tuntas (86,11%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 5 orang siswa (13,89%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 77,95. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015.

Kata Kunci : *Pembelajaran, Lompat Jauh, Bermain*

PENDAHULUAN

Ketersediaan guru pengajar yang kompeten dan fasilitas yang lengkap serta kurikulum yang baik akan membentuk sebuah sistem pembelajaran di sekolah - sekolah yang efektif dan efisien serta menyenangkan bagi siswa dan siswi untuk belajar. Hal ini sangat perlu sehingga anak – anak yang menempuh pendidikan tidak merasa terbebani tetapi sebaliknya mereka merasa senang sehingga pembelajaran yang dilaksanakan bermanfaat.

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 yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani, 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 anak. 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

¹ *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

² *Penulis adalah Mahasiswa*

Mahmuddin, Ari Zulkarnain: Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015.

terhadap anak didiknya dengan baik. Sesuai dengan hal tersebut bahwa seorang pendidik 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.

Ada dua macam faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat minat dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani seperti lompat jauh yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Para siswa akan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan kemampuan dan minatnya. Begitu juga dengan kegiatan belajar mengajar di SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat, siswa kurang aktif dalam bergerak khususnya saat mengikuti mata pelajaran olahraga pokok bahasan Atletik lompat jauh. 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 dapat teratasi. Oleh karena itu 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 V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat tahun pelajaran 2014/2015 .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain dapat meningkat. Dengan pendekatan bermain diharapkan dapat meningkatkan minat dan kemampuan gerak siswa, serta dengan pendekatan bermain dapat menarik dan menumbuhkan motivasi serta menjadikan rasa senang pada semua siswa untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh. Sehingga terjadi peningkatan kemampuan aktivitas lompat jauh pada siswa kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat tahun pelajaran 2014/2015 .

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Rusli Lutan (2000:1) menjelaskan bahwa “pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktifitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sepanjangan hayat”.

Selanjutnya Nasidah (1992:15) mengutip pendapat Sharman bahwa “penjas adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktifitas fisik yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan”.

Dari penjelasan di atas, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Hakikat Pembelajaran

Skinner (dalam Barlow,1985) belajar sebagai suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Selanjutnya M. Shobry Sutikno dalam bukunya Menuju Pendidikan Bermutu (2004) belajar adalah proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai sebagai pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari beberapa definisi

tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan selama ratusan tahun hingga sekarang dalam dunia pendidikan dapat disimpulkan bahwa belajar bukan hanya bertumpu pada aspek kognitif saja tetapi juga pada aspek afektif dan psikomotor. Afektif berarti sikap sedangkan psikomotor berarti gerak. Belajar gerak perlu dilakukan agar aktifitas motorik tubuh dapat tetap terjaga dengan baik dan dapat tetap dikoreksi untuk menjaga kesalahan gerak yang pada akhirnya nanti akan mempengaruhi kesehatan individu itu sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relatif permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis.

Metode Pembelajaran

Metode atau strategi merupakan usaha untuk memperoleh kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal* (J. R. David, 1976). Sedangkan menurut kamus Purwadarminta (1976), secara umum metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik – baik untuk mencapai suatu maksud. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Metode berasal dari bahasa Inggris yaitu *Method* artinya melalui, melewati, jalan atau cara untuk memperoleh sesuatu. Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini adalah tujuan pembelajaran.

Bermain

Bermain sangat di sukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan "bermain adalah kegiatan yang menyenangkan". Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 17) mengartikan "bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri". Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan asas anak kadang - kadang menemukan dirinya dari bermain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pengembangan mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 698) bahwa "bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang". Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 4)

Mahmuddin, Ari Zulkarnain: Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015.

yaitu "bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya".

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Fungsi Bermain Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992: 7) "bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya". Selanjutnya menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) dengan bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa, kegiatan bermain dapat meningkatkan siswa dengan sasaran aspek yang dapat di kembangkan menurut lima aspek.

Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000: 35) berpendapat, "strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (developmentally Appropriate Practice) dan body scaling (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)". Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik.

Hakikat Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, kamu harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik. Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) dengan mengolah data secara deskriptif. Tempat penelitian dilaksanakan di SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Sumatera Utara dimana jumlah siswanya adalah 36 orang, laki – laki 19 orang dan perempuan 17 orang dalam proses pembelajarannya laki – laki dan perempuan digabung tanpa terkecuali. Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas berupa refleksi awal dan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi, dilanjutkan dengan pelaksanaan PTK selama dua siklus atau lebih sehingga tujuan PTK tercapai. Sesuai dengan

jenis penelitian, yaitu penelitian tindakan kelas maka dalam desain penelitian ini memiliki tahapan-tahapan seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2008:16) secara garis besar terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat tahun 2014/2015. Penelitian dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran di kelas V yang menjadi subjek penelitian. Permasalahan yang dialami siswa adalah siswa belum paham dan tidak serius dalam pembelajaran lompat jauh. Pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dalam dua siklus, pada setiap siklus pembelajaran dilakukan dengan pendekatan bermain. Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari tes awal, tes siklus I dan tes siklus II. Adapun deskripsi data penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel Deskripsi Data Penelitian Lompat Jauh

No	Hasil Belajar	Hasil Penilaian Lompat Jauh				Jumlah	Nilai Rerata	
		Sikap Awalan	Sikap Tolakan	Melayang Di Udara	Sikap Mendarat			
1	Observasi	Σ	101	91	75	81	348	60,42
		\bar{X}	2,81	2,53	2,08	2,25	9,67	
2	Sirklus I	Σ	110	106	103	105	424	73,61
		\bar{X}	3,06	2,94	2,86	2,92	11,78	
3	Sirklus II	Σ	116	117	115	101	449	77,95
		\bar{X}	3,22	3,25	3,19	2,81	12,47	

PEMBAHASAN

Hasil observasi, dari tabel diatas dengan jumlah siswa sebanyak 36 diketahui hasil belajar lompat jauh dengan empat indikator yaitu sikap awalan, sikap tolakan, sikap melayang di udara dan sikap mendarat dimana setiap indikator mempunyai nilai maksimal 4, untuk sikap awalan diperoleh rerata sebesar 2,81, sikap tolakan 2.53, sikap melayang di udara 2,08 dan sikap mendarat 2,25. Jumlah total hasil tes setiap indikator adalah 348 dengan rerata 9,67 dan nilai rata – rata kelas yang diperoleh adalah 60,42.

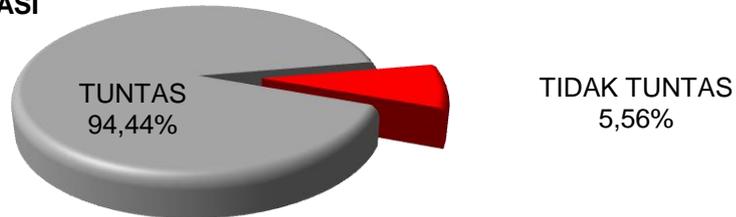
Hasil pembelajaran pada Sirklus I pembelajaran lompat jauh dalam indikator untuk sikap awalan diperoleh rerata sebesar 3,06, sikap tolakan 2,94, sikap melayang di udara 2,86 dan sikap mendarat 2,92. Jumlah total hasil tes setiap indikator adalah 424 dengan rerata 11,78 dan nilai rata – rata kelas yang diperoleh adalah 73,61.

Hasil pembelajaran pada Sirklus II pembelajaran lompat jauh dalam setiap indikator, untuk sikap awalan diperoleh rerata sebesar 3,22, sikap tolakan 3,25, sikap melayang di udara 3,19 dan sikap mendarat 2,81. Jumlah total hasil tes setiap indikator adalah 449 dengan rerata 12,47 dan nilai rata – rata kelas yang diperoleh adalah 77,95.

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa peranan guru dan siswa saat pembelajaran pada siklus I hingga siklus II meningkat. Peranan guru pada siklus I masih banyak mengalami kekurangan hingga dibutuhkan perbaikan dan dilanjutkan hingga siklus II. Dan peranan siswa dalam pembelajaran yang berlangsung masih banyak siswa yang kurang aktif sehingga pembelajaran di siklus I tidak tuntas dan dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II jumlah siswa yang mengalami perbaikan dalam melaksanakan tugasnya selama pelajaran berlangsung meningkat.

Mahmuddin, Ari Zulkarnain: *Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015.*

**HASIL KETUNTASAN BELAJAR
OBSERVASI**



Gambar Deskripsi Observasi Hasil Belajar Lompat Jauh

Berdasarkan tabel deskripsi hasil tes awal lompat jauh di atas dapat dilihat bahwa hasil observasi siswa melakukan lompat jauh sebelum dilakukan pembelajaran dengan pendekatan bermain masih tergolong sangat rendah. Dari 36 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, ternyata hanya 2 siswa (5,56%) yang memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya 34 orang siswa (94,44%) belum memiliki ketuntasan belajar. Dimana diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 60,42.

**HASIL KETUNTASAN BELAJAR
SIRKLUS I**



Gambar Deskripsi Hasil Belajar Lompat Jauh Sirklus I

Pada Sirklus I, pembelajaran lompat jauh yang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bermain dimana hasil belajarnya belum sesuai dengan yang diharapkan, dari 36 siswa yang mengikuti pembelajaran masih terdapat 16 orang siswa yang belum tuntas hasil belajarnya atau sekitar 44,44% dan 20 siswa yang sudah tuntas atau sekitar 55,56%. Nilai rata-rata tes hasil belajar 73,61%.



Gambar Deskripsi Sirklus II Hasil Belajar Lompat Jauh

Pada Sirklus II, pembelajaran lompat jauh yang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bermain hasil belajarnya sudah sesuai dengan yang diharapkan dimana dari 36 siswa yang mengikuti pembelajaran masih terdapat 5 (13,89) orang siswa yang belum tuntas hasil belajarnya dan 31 (86,11) siswa yang sudah tuntas. Nilai rata-rata tes hasil belajar 77,95.

Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan aktifitas kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman siklus I. Pada tes hasil belajar II nilai rata-rata hasil belajar siswa 77,95 dengan tingkat ketuntasan 86,11% . Peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa yaitu sebesar 4,34 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 30,56 %.

Dilihat dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa Kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun 2014/2015.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siklus I, setelah tes hasil belajar I dapat dilihat hasil belajar siswa dalam melakukan teknik lompat jauh masih rendah. Dari 36 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 20 orang siswa (55,56%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 16 orang siswa (44,44%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 73,61.

Pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Ternyata dari 36 orang siswa, terdapat 31 orang siswa yang tuntas (86,11%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 5 orang siswa (13,89%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 77,95.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015.

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.

Mahmuddin, Ari Zulkarnain: Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015.

- 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.