

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian terpenting dalam dunia pendidikan dimana dalam pelaksanaannya bertujuan untuk pertumbuhan dan juga perkembangan siswa atau peserta didik. Menurut Ula dan Hendra (2012, hlm. 35) mengatakan bahwa, “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Dari pendapat di atas pendidikan jasmani lebih menekankan pada aktifitas jasmani yang dilakukan dalam bentuk sebuah permainan ataupun olahraga yang terpilih untuk dapat mencapai tujuan pendidikan.

Selain itu pentingnya pendidikan jasmani ini pun tercantum dalam undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional (sisdiknas). Khusus tentang kurikulum pendidikan dasar telah dirumuskan pada pasal 42 yang wajib memuat mata pelajaran sebagai berikut : 1. Pendidikan agama, 2. Pendidikan kewarganegaraan, 3. Bahasa, 4. Matematika, 5. Ilmu pengetahuan alam, 6. Seni dan budaya, 7. Pendidikan jasmani dan olahraga, 8. Keterampilan dan kejuruan, 9. Muatan local.

Dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang harus di tempuh oleh seluruh siswa mulai dari tingkat SD hingga SMA. Tentunya pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah haruslah berjalan dengan baik. Sama halnya pendidikan jasmani di SD dimana menjadi tahapan awal bagi siswa untuk mengenal tentang pendidikan jasmani guna pertumbuhan dan juga perkembangannya.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar diberikan pada setiap semester mulai dari semester satu kelas satu sampai semester dua kelas enam. Dalam pembelajaran yang diberikan di sekolah dasar, itu mengacu bagaimana seorang siswa mau bergerak sesuai dengan gerak dasar yang dimilikinya, melalui guru atau yang memberikan sebuah pembelajaran maka seorang siswa akan tumbuh dan berkembang pengetahuannya di bidang pendidikan jasmani.

Siswa sekolah dasar merupakan fase dimana mereka senang bermain, hal ini lah yang membuat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat erat kaitannya dengan sebuah permainan yang di dalamnya terdapat kesenangan dan juga kegembiraan. Namun bukan hanya kesenangan saja yang diperoleh oleh siswa tersebut, melainkan melalui permainan yang diberikan secara terprogram dan terencana dapat mengembangkan ketiga aspek pendidikan yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pada hakikatnya pendidikan jasmani berkaitan dengan aktivitas gerak manusia yang sering dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. gerak dasar itu sendiri terdiri atas 3 macam yaitu lokomotor, nonlokomotor, dan juga manipulative. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Mulyanto (2014,hlm.28) mengatakan bahwa

Gerak dasar manusia terdiri atas 3 macam yaitu gerak dasar lokomotor atau gerakan yang dilakukan mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Gerak dasar non lokomotor yang artinya seseorang bergerak dengan tidak berpindah tempat dan yang terakhir adalah gerak dasar manipulative artinya gerakan yang dilakukan dengan mempermainkan benda.

Ketiga macam gerak dasar tersebut pada hakikatnya telah terdapat pada salah satu cabang olahraga yaitu atletik. Dimana dalam olahraga atletik ini terdapat aktivitas gerak mulai dari berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Tak heran jika pada prakteknya, pendidikan jasmani sangat berkaitan erat dengan olahraga atletik dimana memanfaatkan aktivitas gerak didalamnya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Mulyanto (2014, hlm. 25) mengatakan “secara sederhana pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak”.

Dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor didalamnya, salah satu nomor dari olahraga atletik ini yaitu lompat. Dalam nomor lompat ini terdapat beberapa cabang didalamnya, dimana salah satunya yaitu cabang lompat jauh. Menurut Muhtar (2001,hlm. 52) mengatakan bahwa :

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Pada cabang lompat jauh ini ada dua tehnik lompatan yang biasa digunakan yaitu dengan menggunakan gaya jongkok dan juga gaya gantung. Namun disini peneliti hanya mengambil lompat jauh gaya jongkok sebagai bahan yang akan diteliti lebih lanjut. Dengan tujuan agar dapat meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan juga hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, karena pada prosesnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ini masih terbilang kurang dari KKM yang ditentukan oleh masing-masing sekolah. Seperti halnya dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 yang masih kurang dari KKM yang sudah ditentukan oleh sekolah sebesar 77,02.

Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan pada hari kamis, 12 maret 2015 terdapat beberapa temuan-temuan yang diperoleh yang mengakitbatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ini kurang memuaskan. Adapun temuan-temuan tersebut diantaranya yaitu :

1. Tentang Guru

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 ternyata ditemukan beberapa kekurangan yang berkaitan dengan guru dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Diantaranya yaitu :

- a. Guru kurang jelas ketika menjelaskan materi tentang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- b. Model atau metode pengajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok masih kurang.
- c. Guru kurang berinisiatif dalam memberikan pembelajaran yang menarik kepada siswa.

2. Tentang siswa

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok pada kelas V SDN Tegaltangkolo 1 ditemukan beberapa permasalahan terkait dengan aktifitas siswa. Diantaranya yaitu :

- a. Pengetahuan siswa mengenai lompat jauh gaya jongkok masih sangat rendah.

- b. Siswa jarang berlatih untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok.
 - c. Kemampuan motorik siswa masih rendah.
 - d. Kurangnya minat dan motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Tentang Sarana dan prasana

Dalam proses pendidikan khususnya pendidikan jasmani memang diperlukan sarana dan prasaran untuk dapat menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Dan terkait dengan hal tersebut, masih terdapat kekurangan sarana dan prasarana untuk menunjang keberhasilan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada kelas V SDN Tegaltangkolo 1 diantaranya yaitu :

- a. Tidak adanya tempat atau bak untuk melakukan lompat jauh.
- b. Tidak adanya tempat yang signifikan untuk berlatih lompat jauh gaya jongkok.

Melihat beberapa permasalahan yang timbul tersebut tidak mengherankan jika hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 masih terbilang rendah. Hal ini di perjelas dengan data awal hasil belajar kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 yang masih belum sesuai dengan yang di harapkan. Dimana hasil belajar siswa masih berada di bawah KKM 77,02 yang telah di tentukan oleh guru. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Table 1.1
Data awal tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN
Tegaltangkolo 1

| N O | Nama siswa | L/ P | Aspek yang di nilai | | | | | | | | | | | | | | | | Skor | Nilai | Ket | |
|---------------------------|--------------------|---------|---------------------|---|---|---|---------|---|---|---|----------------|---|---|---|----------|---|---|---|------|----------|-----------|-----------|
| | | | Awalan | | | | Tolakan | | | | Sikap di udara | | | | Mendarat | | | | | | T | BT |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | |
| 1 | Ace Suhaya | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 6 | 37,5 | | √ |
| 2 | Danda Murfariz | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 6 | 37,5 | | √ |
| 3 | Egif Ariansyah | | | | √ | | | √ | | | | √ | | | | | | √ | 13 | 81,25 | √ | |
| 4 | Hani Indah N | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 7 | 43,75 | | √ |
| 5 | Irma Latifah | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 6 | 37,5 | | √ |
| 6 | Lisnawati | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 7 | 43,75 | | √ |
| 7 | Nanda Hidayat | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 8 | 50 | | √ |
| 8 | Neng Rossi H.D | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 7 | 43,75 | | √ |
| 9 | Tantan Epul K. | | | | √ | | | √ | | | | √ | | | | | | √ | 14 | 87,5 | √ | |
| 10 | Triani Nurvitria | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 8 | 50 | | √ |
| 11 | Wiwin Rosmianti | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 10 | 62,5 | | √ |
| 12 | Wendi Agustin | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | | √ | | | 8 | 50 | | √ |
| Jumlah | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 98 | 625 | 2 | 10 |
| Persentase | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16,6 % | 83, 3% |
| Nilai rata-rata | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8,2 | 52 ,1 | | |
| Jumlah skor maksimal = 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Indicator :

a. Awalan

1) kecepatan berlari

- 2) irama lari harus stabil
- 3) berlari dari jarak 20 meter
- b. Tolakan
 - 1) Menolak dengan satu kaki tumpu
 - 2) Menolak menggunakan ujung telapak kaki
 - 3) Menolak di papan tolakan
- c. Sikap badan di udara
 - 1) Posisi tangan lurus ke depan
 - 2) Kaki menekuk seperti posisi jongkok
 - 3) Badan agak condong kedepan
- d. Mendarat
 - 1) Mendarat dengan menggunakan telapak kaki bagian belakang
 - 2) Mendarat dengan menggunakan kedua kaki
 - 3) Badan condong kedepan

Descriptor

- a. Skor 3 jika 3 indikator tampak
- b. Skor 2 jika 2 indikator tampak
- c. Skor 1 jika 1 indikator tampak

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Table 1.2

Data hasil aktivitas siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada kelas V SDN Tegaltangkolo 1

| N O | Nama siswa | L/P | Aspek yang di nilai | | | | | | | | | | | | Sk or | Nilai | Kriteria | | | |
|--------|----------------|-----|---------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|----------|---|---|---|----------|-------|----------|---|---|---|
| | | | Disiplin | | | | Percaya diri | | | | Semangat | | | | | | B | C | K | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | |
| 1 | Ace Suhaya | | | √ | | | | | √ | | | | √ | | | 7 | 58,3 | | | √ |
| 2 | Danda Murfariz | | | √ | | | | √ | | | | | √ | | | 6 | 50 | | | √ |
| 3 | Egif Ariansyah | | | | √ | | | | √ | | | | | | √ | 10 | 83,3 | | √ | |
| 4 | Hani Indah N | | | √ | | | | √ | | | | | √ | | | 6 | 50 | | | √ |
| 5 | Irma Latifah | | | √ | | | | √ | | | | | √ | | | 5 | 41,7 | | | √ |
| 6 | Lisnawati | | | | √ | | | √ | | | | | √ | | | 7 | 58,3 | | | √ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------|--|---|---|--|---|--|---|--|---|---|--|-----|-------|------|-----|-----|---|
| 7 | Nanda Hidayat | | √ | | | | | √ | | | √ | | | 5 | 41,7 | | | √ |
| 8 | Neng Rossi H.D | | √ | | | √ | | | | √ | | | | 5 | 41,7 | | | √ |
| 9 | Tantan Epul K. | | | √ | | | | √ | | | | | √ | 10 | 83,3 | | √ | |
| 10 | Triani Nurvitria | | √ | | | √ | | | | √ | | | | 6 | 50 | | | √ |
| 11 | Wiwin Rosmianti | | | √ | | | | √ | | | | | √ | 10 | 83,3 | | √ | |
| 12 | Wendi Agustin | | √ | | | √ | | | | √ | | | | 6 | 50 | | | √ |
| Jumlah | | | | | | | | | | | | | 79 | 691,6 | 0% | 3 | 9 | |
| Persentase | | | | | | | | | | | | | | | 0% | 25% | 75% | |
| Nilai rata-rata | | | | | | | | | | | | | 6,6 | 57,6 | | | | |
| Jumlah skor maksimal = 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Indicator :

a. Disiplin

- 1) Mengikuti perintah dari guru dengan baik
- 2) Menggunakan pakaian yang sesuai
- 3) Serius dalam mengikuti pembelajaran

b. Kerjasama

- 1) Saling membantu sesama teman sekelompok
- 2) Ikut serta dalam kegiatan kelompok
- 3) Tidak bekerja sendiri-sendiri

c. Percaya diri

- 1) Tidak ragu-ragu saat melakukan lompat jauh gaya jongkok
- 2) Percaya pada kemampuan diri sendiri
- 3) Berani mencoba

Descriptor

- a. Skor 3 jika 3 indikator tampak
- b. Skor 2 jika 2 indikator tampak
- c. Skor 1 jika 1 indikator tampak

$$\text{penilaian} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kriteria

>85 : baik

84 – 77 : cukup
<76 : kurang

Dari beberapa hasil data awal di atas diperoleh data aktivitas siswa yaitu belum terdapat siswa yang memperoleh kriteria baik, kemudian 25% atau 3 siswa memperoleh kriteria cukup. Sementara sebesar 75% atau 9 siswa masih kurang memenuhi syarat ketuntasan dengan KKM 77,02. Sementara itu untuk hasil belajar siswa diperoleh 16,6% atau 2 orang siswa yang sudah memenuhi syarat ketuntasan dan sebesar 83,3% atau 10 siswa masih belum memenuhi syarat ketuntasan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 masih rendah.

Maka dari itulah diperlukan adanya cara lain dan sebuah variasi dalam pelaksanaan pembelajarannya untuk dapat meningkatkan hasil belajar kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok khususnya pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1. Dan dari sini lah peneliti mencoba untuk melakukan sebuah penelitian untuk menentukan metode yang tepat dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tersebut.

Disini peneliti mencoba untuk menggunakan metode bermain dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1. Metode bermain merupakan salah satu cara yang dilakukan dalam proses pembelajar dimana siswa atau peserta didik bermain sambil belajar. Dalam metode ini permainan yang diberikan merupakan permainan yang mengarah kepada gerak dasar siswa. Seperti permainan lompat papan untuk melatih tolakan, lompat tali untuk melatih sikap diudara dan juga haling rintang yaitu untuk melatih koordinasi antara sikap diudara dan juga sikap mendarat. Sehingga tanpa mereka sadari permainan yang sedang mereka lakukan tersebut merupakan sebuah latihan gerak dasar, dalam hal ini yaitu gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Dari uraian di atas, maka untuk melakukan tindak lanjut atas penggunaan metode bermain tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “ Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SDN Tegaltangkolo 1 Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka muncul suatu rumusan masalah yang akan di teliti dan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini, secara rinci dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1?
2. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan melalui metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1?
3. Bagaimana kinerja guru dalam proses pembelajaran yang dilakukan melalui metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 ?
4. Bagaimana hasil pembelajaran yang dilakukan melalui metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 ?

C. Pemecahan masalah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan beberapa permasalahan yang diantaranya yaitu : 1. Masih Kurang tepatnya perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuat oleh guru ketika akan melakukan proses pembelajaran. 2. Guru masih kurang tepat dalam melaksanakan proses pembelajaran, dimana proses pembelajaran yang dilakukan masih tidak berorientasi pada perencanaan yang dibuat. 3. Masih kurangnya minat dan aktivitas gerak gerak siswa dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. 4. Masih kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran.

Beberapa masalah ini lah yang kemungkinan besar menjadi alasan mengapa hasil belajar kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 masih rendah dan kurang. Dan disini peneliti akan mencoba menggunakan sebuah metode yang diterapkan dalam

perencanaan dan akan dilakukan dalam proses pembelajaran. Metode tersebut merupakan metode bermain.

Alasan peneliti menggunakan metode bermain dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu dikarenakan metode bermain ini terlihat lebih menarik untuk diterapkan dalam proses pembelajaran, karena dalam pelaksanaannya materi lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan atau yang dipelajari tersebut disajikan dalam bentuk permainan. Hal ini akan berdampak positif terhadap minat siswa untuk mengikuti pembelajaran tersebut dan tanpa mereka sadari apa yang mereka lakukan dalam permainan tersebut merupakan gerak dasar dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Apalagi kita ketahui sendiri bahwa karakteristik dari anak-anak SD ini masih cenderung senang bermain, sehingga dengan diterapkannya konsep bermain ini dalam setiap kegiatan pembelajaran maka akan berdampak positif bagi perkembangan siswa tersebut. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Saputra (2001, hlm. 6) mengatakan bahwa “bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak”.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode bermain ini dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok maka hasil belajar kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1 akan mengalami peningkatan.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, penelitian ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa pada materi atletik. Secara rinci dapat di tulis sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana perencanaan yang dilakukan dengan menggunakan metode bermain untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Tegaltangkolo1.
2. Mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1.

3. Mengetahui bagaimana kinerja guru dalam proses pembelajaran yang dilakukan melalui metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1.
4. Mengetahui bagaimana hasil pembelajaran yang dilakukan melalui metode bermain untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1.

E. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian mengenai penggunaan metode bermain ini untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok ini ialah sebagai berikut :

1. Bagi siswa
 - a. Dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran
 - b. Ikut serta dan berperan aktif dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok
 - c. Dapat melakukan pembelajaran dengan menarik dan sambil bermain
2. Bagi guru
 - a. Dapat menambah pengetahuan guru tentang strategi mengajar yang kreatif dan inovatif.
 - b. Membantu guru untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran.
 - c. Meningkatkan atau memperbaiki mutu proses pembelajaran sekaligus ketercapaian ketuntasan belajar siswa.
 - d. Guru dapat lebih kreatif dalam menggunakan metode-metode dalam pembelajaran
3. Bagi sekolah
 - a. Sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur untuk pencapaian tujuan mengajar di sekolah dasar
 - b. Membantu tercapainya kompetensi dasar dan program yang sudah dibuat oleh sekolah
 - c. Dapat memberikan referensi baru yang dapat membantu sekolah dalam menggunakan metode-metode pembelajaran dalam perkembangan pendidikan.

4. Bagi lembaga
 - a. Bisa di jadikan sebuah arsip dan tolak ukur untuk dapat menghasilkan calon-calon guru yang memiliki keterampilan yang baik.
5. Bagi penulis
 - a. Memberikan kebanggaan tersendiri bagi penulis.
 - b. Bias dijadikan acuan dan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

F. Batasan Istilah

1. Gerak dasar merupakan sebuah gerakan yang menjadi patokan dari sebuah kegiatan atau aktivitas gerak.
2. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atau nomor yang terdapat pada olahraga atletik. Menurut Muhtar (2011,hal 52) bahwa:

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.
3. Gaya jongkok merupakan salah satu gaya yang dilakukan saat berada diudara ketika melakukan lompat jauh.
4. Metode bermain merupakan salah satu bentuk atau cara yang dilakukan dalam pembelajaran dimana siswa di ajak untuk mencari sebuah kesenangan yang murni dan tanpa disadari permainan yang dilakukan oleh siswa tersebut telah masuk kedalam materi inti pembelajaran.