

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian pendidikan jasmani

Nixom dan Cozens (Mulyanto, 1959:) mengemukakan bahwa: ‘pendidikan jasmani adalah fase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut’.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Batasan pendidikan jasmani sering di definisikan dalam pengertian yang beragam, seperti di kemukakan Ateng (1992 : 1) menyatakan sebagai berikut:

Pendidikan jasmani dilakukan sarana jasmani, yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya (meskipun tidak selalu) dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan dasar ketangkasan dan keterampilan yang tidak terlalu cepat, terlalu halus dan sempurna atau kualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang non-fisik seperti intelektual, sosial, estetika, dan kawasan-kawasan kognitif maupun efektif.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka di simpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah dalam proses pendidikan jasmani perlu dilakukan dengan olahraga dan permainan untuk dijadikan alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

b. Hakikat pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan fikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

c. Tujuan pendidikan jasmani

Tujuan pendidikan jasmani selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Lutan (2001) mengatakan bahwa tujuan pendidikan yang begitu luhur akan dicapai, setelah mencapai masa yang cukup lama. Hal ini disebut jangka panjang. Boleh jadi, masa yang di tempuh untuk tujuan tersebut, selama puluh taun.

Menurut Sukintaka (1992: 9) secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat di golongkan dalam empat kelompok yaitu:

- 1) Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk Indonesia. Norma itu menghendaki: Manusia berbudi luhur, berbudi pekerti baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat. Norma itu sendiri akan terkait iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa.
- 2) Jasmani, sehat dan terampil.
- 3) Psikis atau kejiwaan, menjadi anak cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian yang mantap dan mandiri.
- 4) Rasa sosial, rasa bertanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawanan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya

d. Ruang lingkup pendidikan jasmani

Dalam KTSP (2006: 3) di Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI, ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SJK, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, melalui penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2. Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat. Dari kata-kata tersebut berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlon* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet).

Menurut Munasifah (2008: 9), Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes.” Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM.

Atletik juga merupakan induk dari berbagai cabang olahraga karena gerakan-gerakan olahraga atletik tersebut sangat penting bagi kehidupan manusia yang sering di pakai dalam kehidupannya seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. semua gerakan atletik tersebut selalu dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari.

b. Gerak dasar atletik

Telah kita ketahui bahwa gerak sebagai aktivitas jasmani, merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupannya. Yaitu sebagai gerak dasar bekerja, dan belajar. Keterampilan gerak dasar atletik sebaiknya mulai diajarkan kepada tahun-tahun pemulaan di Sekolah Dasar (SD), yaitu melalui berbagai bentuk gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Karena bentuk gerak dasar atletik itu telah dimiliki oleh anak-anak dari sejak umur dua tahun, yang kemudian keterampilan gerak untuk berjalan, berlari, melompat, dan melempar tersebut, lebih dikuasainya sebelum ia memasuki sekolah.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas Piaget (1960) mengemukakan di dalam teorinya, bahwa anak-anak pada mulanya menghubungkan hidupnya dengan kegiatan secara umum, setelah itu ia menghubungkannya dengan gerakan, kemudian dengan gerakan yang dilakukan menurut dorongan hati, dan akhirnya ia menghubungkannya dengan berbagai bentuk gerakan binatang atau tumbuh-tumbuhan. Bergerak bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting.

Seperti di kemukakan di atas bahwa dasar gerakan dari manusia itu adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar. Bentuk-bentuk gerakan ini telah diketahui dan telah dilakukan oleh anak-anak, sebelum mereka memasuki sekolah sehingga lebih memudahkan bagi kita (guru pendidikan jasmani) di dalam memberikan tugas-tugas untuk mengobinasikan bentuk-bentuk gerakan-gerakan tersebut kepada anak-anak. Hal ini bertujuan agar anak-anak memperoleh berbagai pengalaman dalam melakukan bentuk gerakan dasar tersebut, sehingga

mereka diharapkan akan dapat menerapkan dan mengembangkan di kelak kemudian hari. Baik dalam usaha untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmaninya, menunjang tercapainya tujuan pendidikan, maupun untuk meningkatkan prestasi optimal pada suatu cabang olahraga yang menjadi kegemarannya.

c. Nomor-nomor dalam cabang atletik

1) Nomor lari

Nomor lari terdiri dari 11 event individual dan estafet 4 x 100m dan 4 x 400m, dikelompokkan beberapa ke dalam beberapa grup seperti berikut ini:

- a) Sprint dekat (100m, 200m)
- b) Sprint jauh (400)
- c) Jarak menengah dekat (800m)
- d) Jarak menengah (1500m)
- e) Jarak menengah jauh (5000)
- f) Jarak jauh (10000m dan maraton 42,195m)
- g) Lari gawang (110 dan 400m)

Sifat-sifat dari nomor lari:

- a) Lebih banyak *neuro-muscularnya* (lari jarak pendek dan lari gawang)
- b) Lebih banyak *cardio-respirator* (jarak menengah dan jauh)
- c) Tergantung atas kemampuan atau kapasitas tahan (aerobik dan anaerobik)
- d) Adaptasi *fisiologis* mendahului teknik

Nomor lari jarak pendek 100m dan 200m tidak melalui satu putaran tetapi 400m adalah tepat satu putaran. Dari 800m ke atas dilombakan di atas lintasan, sedang untuk maraton, start dan finish di lintasan, tetapi jarak selebihnya dilakukan di luar lintasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nomor lari

- a) Frekuensi (kecepatan gerakan)
- b) Kekuatan (daya yang cepat)
- c) Panjang langkah.
- d) Daya tahan (otot dan organ tubuh)

- e) Teknik (koordinasi)
- f) Kapasitas *neuro muscular* 100m, 200m, 400m, 800m
- g) Kapasitas elastisitas dan fleksibilitas 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m.
- h) Kapasitas psikologis. Untuk semua jarak lari.
- i) Kapasitas energi yang maksimal sampai jarak 800m.
- j) Usaha dan tenaga yang ekonomis dari jarak 1500m.

2) Nomor Lompat

Gerak dasar lompat meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki gerak melayang dan gerak jatuh/mendarat. Lompat tinggi, jauh dan jingkat dilakukan oleh atlet tanpa bantuan orang lain.

Nomor-nomor lompat terdiri dari:

- a) lompat tinggi
- b) lompat jauh
- c) Lompat jingkat
- d) lompat tinggi galah

Komponen-komponen lompat

- a) Kecepatan tolak (*take off*)
- b) Sudut lompatan
- c) *Trajektori* (lintasan perjalanan) titik pusat gravitasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi

- a) Kecepatan linier (percepatan lari linier)
- b) Phase melayang (dengan kurva parabola)

Teknik lompat

- a) Lari awalan (*run up*)
- b) Bertolakan (*take off*)
- c) Sifat melayang (*action in the air*)
- d) Mendarat (*Landing*)

3) Nomor Lempar

Biasanya nomor-nomor lempar digolongkan dalam lempar berat (peluru dan martil) dan lempar ringan (cakram dan lembing) dan dalam gerakan llinier (peluru dan lembing) dan gerakan memutar (cakram dan martil). Daya atau kekuatan ini harus diterapkan dengan kecepatan tinggi pada sudut yang tepat. Tehniknya tergantung pada berat alat dan pada asas-asas bio-mekanika.

Nomor-nomor lempar terdiri dari:

- a) Lempas peluru
- b) Lempar martil
- c) Lempar cakram
- d) Lempar lembing

Unsur-unsur nomor lempar:

- a) Kecepatan gerak
- b) Arah kekuatan
- c) Sudut proyeksi

Faktor-faktor yang mempengaruhi

- a) Tahap persiapan (kecepatan gerak)
- b) Tahap percepatan (penggunaan kekuatan)
- c) Trayektori (posisi dan melayang)

d. Teknik Dasar Lompat jauh gaya jongkok

Menurut Muhtar (2012:52) 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. Hal-hal yang perlu di ketahui dalam lompat jauh:

1. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang di buat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang di hasilkan dari kekuatan kaki tolak. Resultante dari kedua gaya enentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi.
2. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan.

3. Gerak yang dibuat di udara (sesudah tolakan) di sebut teknik lompatan atau gaya. Gaya dari lompat jauh di antaranya, gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya jalan di udara

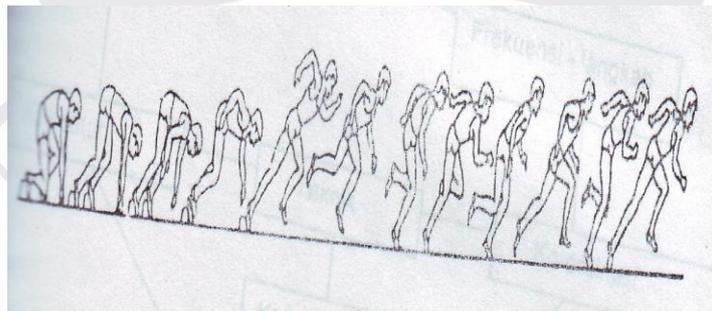
Pada penelitian ini yang akan dibahas yaitu lompat jauh gaya jongkok

Teknik dalam melakukan lompat jauh terdiri dari awalan yang di ikuti dengan gerak tolakan lalu gerak melayang atau sikap badan di udara dan sikap mendarat. Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh, seorang atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan,serta melakukan gerakan lompat jauhnya harus dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Teknik-teknik lompat jauh yang harus di perhatikan hal-hal sebagai berikut:

a. Awalan atau Ancang-Ancang (*Approach-run*)

Yang di maksud dengan awalan atau Ancang-Ancang adalah Gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh disebut kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas kedepan (pada lompat jauh).



Gambar2.1

Gerakan awalan lompat jauh gaya jongkok

Cara melakukan awalan sebagai berikut:

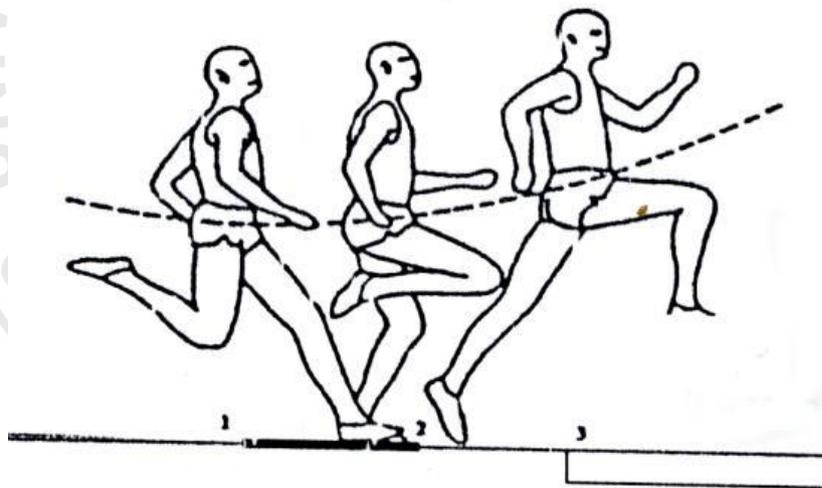
- 1) Lari anchang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing siswa.
- 2) Menambahkan lari anchang-ancang sedikit demi sedikit sebelum tolakan.

3) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir dari ancang-ancang.

b. Tolakan (*take-off*)

Yang di sebut tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Di mana pelompat harus sudah mempersiapkan diri unntuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas. melayang di udara. Dengan demikian bahwa melakukan tolakan dapat merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Yang harus di perhatikan pada waktu akan melakukan tolakan, badan dikedangkan kebelakang, kaki tumpu atau kaki yang akan di gunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak di bengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak di tengadakan (dagu agak di angkat), pandangan ke depan.



Gambar 2.2

Gerakan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok

Cara melakukan tolakan sebagai berikut:

- 1) Ayunan paha kaki ke posisi horizontal dan pertahankan
- 2) Luruskan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu tolakan.

- 3) Bertolak ke depan ke atas.
- 4) Sudut tolakan sekitar 45 derajat.

c. Sikap badan di udara (*Action in the air*)

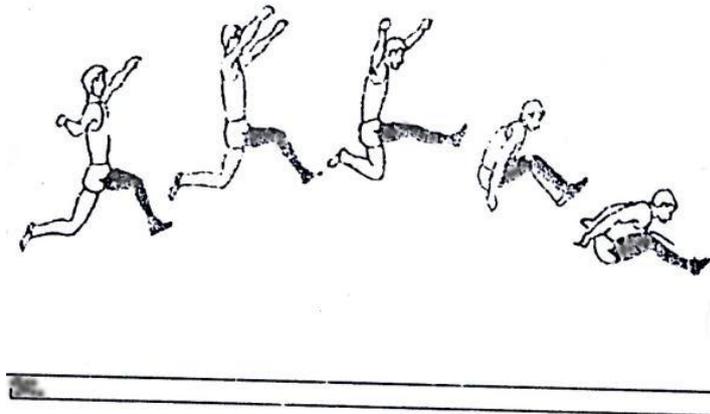
Sikap dan gerakan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan, awalan, dan kekuatan tolakan. Karena waktu melepas dari papan tolakan, badan si pelompat di pengaruhi oleh suatu kekuatan “Daya penarik bumi” yang di sebut “Titik berat badan (*T.B./Center of Gravity*)”.Titik berat badan itu terletak pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut, dengan jalan si pelompat harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya di sertai dengan ayunan kaki dengan ke dua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat, dan akan lebih lama membawa titik berat badan di udara. Maka si pelompat dapat melompat lebih jauh atau lebih tinggi. Karna kedua paduan kecepatan tersebut dapat menentukan lintasan gerak dari titik berat.

Pada sewaktu di udara pelompat tidak boleh merubah lintasan titik berat badannya, kecuali ada gaya lain yang akan dilakukan. Berdasarkan uraian di atas, maka kita akan menemui titik berat badan itu akan selesai di pengaruhi daya tarik bumi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, sejalan dengan pendapat Setiakusumah (1956) mengemukakan bahwa:

sewaktu melayang di udara si pelompat tidak dapat merubah lintasan titik berat badannya, kecuali bila ada gaya-gaya lain dari luar umpamanya menekan pada galah dalam lompat tinggi galah.hal ini sama dengan sebuah benda yang di lemparkan melambung ke atas dan akan jatuh menurut garis yang tertentu, sesuai dengan ketentuan lemparannya. Lintasan garis itu di namakan lintasan gerak, yang tidak dapat berubah bila tidak ada kekuatan lain yang mempengaruhinya dari luar. Dengan demikian jelas bahwa pada (nomor lompat jauh), bahwa kecepatan awalan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan.



Gambar 2.3

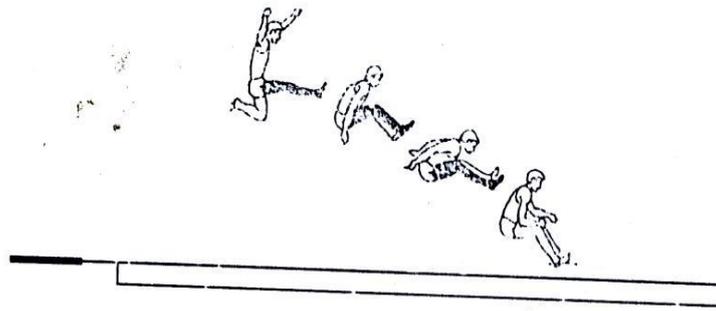
Gerakan melayang di udara dalam lompat jauh gaya jongkok

Cara melakukan badan di udara sebagai berikut:

- 1) Saat kaki tolak menolak kaki pada pangkal titik berat badan ke atas, kemudian kaki tolak menyusun kaki ayun.
- 2) Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan dalam keadaan sikap jongkok.
- 3) Kedua kaki di acungkan ke depan, bersama dengan meluruskan kedua lengan ke depan.

d. Mendarat (*landing*)

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan di bungkukan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut di bungkukan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jauh ke belakang, kepala dituntukan, kedua tangan ke depan.



Gambar 2.4

Gerakan mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok

Cara melakukan mendarat sebagai berikut:

- 1) Kedua kaki diacungkan ke depan.
- 2) Kepala ditundukan ke depan.
- 3) Kedua lengan diayunkan ke depan pada waktu kaki menyentuh pasir.
- 4) Sikap kaki mengeper tidak tegang dan sendi lutut sedikit menekuk.

e. Metode bermain

Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama (kelompok).

Bucher (1960: 48) berpendapat bahwa permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira, dan rileks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada setiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan.

Di lingkungan yang masih terlihat keakraban antar anggota masyarakat, banyak permainan yang dilakukan oleh anak-anak secara beramai-ramai dengan teman-teman mereka di halaman atau di teras rumah. Mereka berkelompok, berlarian, atau duduk melingkar memainkan salah satu permainan dan tercipta keakraban. Beberapa permainan ini karena tercipta di masa yang lama berlalu disebut dengan permainan tradisional, sedangkan di sisi lain beberapa permainan

yang lebih akhir (dan biasanya menggunakan peralatan yang canggih) disebut permainan modern.

Oleh karena itu apabila di ciptakan lewat pendekatan bermain maka pembelajarab pendidikan jasmani khususnya permainan lompat jauh, maka siswa akan merasa senang melakukannya. Sehingga pembelajaranpun akan efektif dengan hasil yang optimal.

1. Melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam melalui permainan melompat

a. Siklus 1

- 1) Menerapkan permainan lompat dengan menggunakan alat yang sederhana
- 2) Dalam permainan guru menjelaskan aturan-aturan permainan lompat dengan menggunakan alat yang sederhana dan guru memberikan contohnya kemudian siswa mempraktekannya.

Aturan permainannya

Siswa di bagi 2 kelompok. kemudian para siswa mencoba melompat kardus dengan secara bergiliran supaya anak dapat senang dalam melakukannya dan tidak monoton.

B. Kajian Praktis

1. Hasil Penelitian Yang relevan

Dalam sebuah penelitian kebenaran data sangat diperlukan sebagai tanggung jawab dari hasil penelitian tersebut. Maka sebagai perbandingan pada penelitian yang penulis lakukan telah di temukan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan masalah yang sedang penulis teliti antara lain penelitian yang penulis lakukan oleh Ibnu mahpudin tahun 2008 dengan judul meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan pada siswa kelas V SD Negeri Karang Ampel 1 Indramayu. Dengan metode penelitian yang sama yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) dikemukakan oleh Ibnu mahpudin bahwa melalui hasil penelitiannya, siswa belajar menganalisis, menyimpulkan, dan melaksanakan tugas geraknya sehingga siswa menemukan gerakan yang benar atas bimbingan dan arak guru. Relevansi dengan penelitian

yang sedang penulis lakukan tujuan yang sama nyaitu siswa menemukan gerakan yang benar tentang keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan sehingga menunjukkan hasil yang signifikan dari setiap tindakan yang dilakukan.

Kesimpulan, bahwa penelitian yang penulis lakukansaat ini adalah logis dan dapat dipertanggung jawabkan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis di atas maka dapat di rumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut: **“jika pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain, maka langkah-langkah pembelajaran, pelaksanaan, aktivitas dan hasil belajar meningkat”**.

