

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI LATIHAN
LOMPAT KOTAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI NGBELGEDE
1 KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



SKRIPSI

Disusun Oleh :

SUTINAH

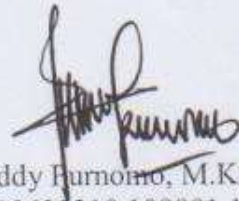
NIM.13604227059

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Latihan Lompat Kotak Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ngebelgede I Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Sutinah, NIM. 13604227059, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 Mei 2015
Dosen Pembimbing,



Dr. Eddy Furnomo, M.Kes. AIFO
NIP. 19620310 199001 1 001

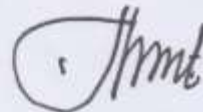
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis/diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan/kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 15 Mei 2015

Penulis



SUTINAH

NIM. 13604227059

PENGESAHAN


Skripsi yang judul "Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Latihan Kotak Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ngebelgede I Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman", yang disusun oleh Sutinah NIM 13604227059, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji, pada tanggal 16 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO	Ketua Penguji		23/6/2015
Hedi Ardiyanto H, M. Or	Sekretaris Penguji		27/6-15
Dr. Dimiyati, M. Si.	Penguji I (Utama)		22/6/2015
Drs. Sismadiyanto, M. Pd.	Penguji II (Pendamping)		22/6/2015

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ “Ia seperti pohon, yang ditanam di tepi aliran air, yang menghasilkan buah pada musimnya, dan yang tidak layu daunnya, apa saja yang diperbuatnya berhasil.” (MAZMUR: 1-41)
- ❖ Berdoa, sabar serta semangat selalu dan pantang menyerah adalah kunci keberhasilan (Sutinah).

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini dipersembahkan kepada orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya Bapak, Orangtua saya Budimartono Bapak yang sabar dan bijaksana.

Suami saya Drs. Marcus Sugiyarto yang setia, sabar penuh kasih dan anak saya Bernadetta Andriani, Ignatius Agus Subiyarto yang mendukung dan memberi motivasi.

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI LATIHAN
LOMPAT KOTAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI NGBELGEDE
1 KECAMATAN NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN**

Oleh

Sutinah

NIM. 13604227059

ABSTRAK

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan yang muncul pada guru Penjasorkes yaitu belum tercapainya nilai materi lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede 1 sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh melalui latihan lompat kotak pada siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede 1 Ngaglik tahun pelajaran 2014/2015 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang berlangsung dua siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede1 Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman yang berjumlah 24 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi aktivitas terhadap guru, observasi aktivitas terhadap siswa, dan tes unjuk kerja. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui lompat kotak selama dua siklus dapat meningkat. Sedangkan nilai kuantitatif dapat dilihat dari hasil tes unjuk kerja teknik dasar lompat jauh. Nilai Rerata siswa siklus 1 pertemuan pertama 64,32 dan pada siklus pertama pada pertemuan kedua 69,01 dan siswa yang mencapai KKM 12,5% atau sebanyak 3 siswa dari ketentuan yaitu 75%. Pada siklus kedua pertemuan pertama rerata meningkat menjadi 76,04 dan pada siklus kedua pertemuan meningkat 79,30 dan siswa yang mencapai KKM 100% atau 24 siswa. Hal ini membuktikan bahwa latihan lompat kotak yang digunakan sebagai metode pembelajaran lompat jauh sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar.

Kata kunci: kemampuan lompat jauh, latihan lompat kotak, siswa kelas V

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.Pd.MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk menempuh studi hingga selesai.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh studi.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. Ka. Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta dan Dosen Pembimbing akademik yang telah berkenan memberikan kesempatan dalam menempuh studi.
5. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
7. Bapak Drs. Moh. Faizin Kepala Sekolah SD Negeri Ngebelgede 1 yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa/siswi kelas V SDN Ngebelgede 1.
9. Teman-teman PKS S1 Pendidikan Jasmani yang telah memberikan masukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, 15 Mei 2015

Penulis

DARTAR ISI

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DARTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Lompat Jauh.....	8
2. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar	19
3. Latihan Lompat Kotak	23
4. Karakteristik Siswa Kelas V SDN Ngebelgede 1	25
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	29
BAB III. METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Sumber Data	37
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	37
F. Instrumen Penelitian	39
G. Analisis Data.....	44
H. Indikator Kinerja.....	46
BAB IV	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan	69

BAB V	73
A. Kesimpulan	73
B. Implikasi	73
C. Keterbatasan Penelitian	74
D. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN 1	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Materi Perlakuan.....	39
Tabel 2. Pengkategorian Aktivitas Guru.....	40
Tabel 3. Pengkategorian Aktivitas Siswa.....	41
Tabel 4. Lembar Penilaian Proses Kemampuan Lompat Jauh.....	41
Tabel 5. Kategorisasi Kemampuan Lompat Jauh.....	56
Tabel 6. Kategorisasi kemampuan lompat jauh.....	66
Tabel 7. Data Hasil Penelitian Lompat Jauh Siswa SD Negeri Ngebelgede 1....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Parameter Kemampuan Lompat Jauh.....	9
Gambar 2. Latihan Lompat Kotak.....	24
Gambar 3. Latihan Lompat Kotak Berlapis.....	24
Gambar 4. Model Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	32
Gambar 5 . Guru Mengumpulkan siswa dengan dibariskan.....	48
Gambar 6. Siswa bersama dengan guru melakukan pemanasan.....	49
Gambar 7 : siswa putra sedang latihan lompat kotak yang ditata melingkar....	50
Gambar 8 : Siswa sedang latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan.	50
Gambar 9: Siswa sedang latihan lompat kotak yang ditata segitiga.....	51
Gambar 10.Diagram Batang Kategorisasi Kemampuan Lompat Jauh Siklus I.....	56
Gambar 11.Diagram Batang Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I.....	57
Gambar 12: Siswa sedang melakukan lompat jauh pada siklus II.....	63
Gambar 13: Guru sedang memberi contoh cara melewati rintangan kotak.....	64
Gambar 14..Diagram Batang Kategorisasi Kemampuan Lompat Jauh Siklus II.....	67
Gambar15. Diagram Batang Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran awal. Nilai Produk Lompatannya / Jauhya Yang Seharusnya 2,72 Meter.....	79
Lampiran 1. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Guru.....	80
Lampiran 2. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa.....	85
Lampiran 3. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Pada Siklus I pertemuan 1.....	86
Lampiran 4. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Pada Siklus I pertemuan 2.....	87
Lampiran 5. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus I pertemuan 1.....	88
Lampiran 6. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus I pertemuan 2.....	90
Lampiran 7. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Pada Siklus II pertemuan 1.....	92
Lampiran 8. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Pada Siklus II pertemuan 2.....	93
Lampiran 9. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II pertemuan 1.....	94
Lampiran 10. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II pertemuan 1.....	97
Lampiran 11. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II pertemuan 1.....	98
Lampiran 12. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II pertemuan 1.....	100
Lampiran 13. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I dan Siklus II.....	102
Lampiran 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	104
Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	110
Lampiran 16. Silabus Pembelajaran.....	112
Lampiran 17. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Selesai Pada Siklus I	113
Lampiran 18. Transkrip Wawancara dengan Kolaborator Selesai Pada Siklus II.....	114
Lampiran 19. Dokumentasi.....	116

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, dimana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Menurut Sugiyanto (1993:24-25), bahwa “Belajar gerak berlangsung secara bertahap atau tidak langsung jadi, belajar gerak dimulai dari belum bisa menjadi bisa, dari sekedar bisa menjadi terampil dan dari terampil menjadi mampu melakukan gerakan secara otomatis”. Jadi pada prestasi yang diperoleh dari siswa hanya dari proses belajar gerak, tidak seperti halnya prestasi yang diperoleh dari siswa hanya dari latihan olahraga prestasi, dimana dalam olahraga prestasi telah diterapkan prinsip-prinsip latihan, hal ini hanya mungkin dilaksanakan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka pada proses pembelajaran lompat jauh harus mengupayakan agar siswa mau bergerak secara bertahap dimulai dari gerakan yang sederhana kemudian meningkat ke gerakan yang lebih sulit. Pada proses pembelajaran tersebut perlu juga diciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif melakukan gerakan secara berulang-ulang dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa yaitu suka bermain. Dengan demikian diharapkan hasil pembelajaran akan lebih baik.

Lompat jauh merupakan nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar. Nomor lompat jauh merupakan jenis olahraga yang penting,

sebab nomor lompat jauh termasuk materi wajib yang diajarkan di sekolah dasar pada siswa kelas V. Di samping itu nomor ini juga dilombakan pada POPDA mulai dari tingkat Kecamatan sampai dengan tingkat Provinsi.

Pada siswa sekolah dasar kelas V SD Negeri Ngebelgede I tahun pelajaran 2014/2015 sebagian besar masih kurang dalam melakukan teknik gerakan lompat jauh, kesulitan gerakan lompat jauh terlihat ketika anak melakukan gerakan awalan yang dikoordinasikan dengan gerakan menumpu. Siswa dalam melakukan gerakan awalan belum bisa stabil, kecepatan lari awalan yang mestinya akan menambah hasil dari lompatan, sering terbuang sia-sia disebabkan karena belum mampu mengkoordinasikan gerakan lari awalan dengan gerakan menumpu. Perubahan langkah ketika akan melakukan tumpuan juga sering terjadi sehingga kecepatan awalan tidak dapat dimanfaatkan secara optimal.

Aktivitas siswa dalam proses pembelajaran juga masih kurang bergairah dan kurang hidup, partisipasi siswa selama proses pembelajaran masih kurang. Hal ini perlu dicegah. Pembelajaran yang baik dapat merangsang siswa untuk terus aktif sehingga dalam belajar lebih banyak menggunakan seluruh kemampuannya yang pada akhirnya pembelajaran akan lebih bermakna.

Rendahnya hasil belajar lompat jauh kelas V SD Negeri Ngebelgede I, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, di antara lain kurangnya motivasi siswa, kurangnya sarana prasarana, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut, dapat dikatakan bahwa guru yang memegang peranan penting,

sebab semua kendala yang lainnya sebenarnya merupakan unsur dalam proses pembelajaran yang dapat dikendalikan oleh guru.

Proses pembelajaran lompat jauh kelas V SD Negeri Ngebelgede I memang masih konvensional, artinya belum mengarah pada kepentingan anak karena proses pembelajarannya baru menjelaskan, memberi contoh, kemudian menyuruh anak untuk melakukan tugas gerak secara berulang-ulang mengadakan penilaian lalu selesai. Konsep pengajaran yang terkesan monoton dan serius cenderung membuat peserta didik kurang antusias dalam memahami dan memaknai konsep yang diajarkan. Agar proses pembelajaran lompat jauh dapat menjadi lebih bermakna dan berorientasi pada siswa maka perlu mendesain pembelajaran yang inovatif.

Kemampuan lompat jauh akan terlihat dari hasil jauhnya lompatan, dan untuk bisa menghasilkan lompatan yang jauh, siswa harus mampu melakukan teknik gerak lompat jauh dengan benar. Untuk bisa meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar bukan hal yang mudah karena sesuai dengan perkembangannya siswa sekolah dasar belum mempunyai otot-otot tungkai yang kuat yang akan mendukung kestabilan gerak, efektifitas dan koordinasi gerak. Kesulitan dan kelemahan-kelemahan tersebut akan dapat diatasi minimal akan berkurang dengan pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada siswa merupakan pembelajaran yang didesain oleh guru sesuai dengan tingkat perkembangan siswa sebagai dasar utama, sehingga strategi yang diterapkan akan menarik bagi siswa.

Pembelajaran lompat jauh sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar yang dijabarkan pada model silabus, termasuk materi pokok yang dilaksanakan pada kelas V (Depdiknas, 2007:84). Materi pembelajaran lompat jauh di kelas V ini belum bisa berhasil sesuai dengan tujuan sebagaimana tertuang pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada satuan pendidikan SD Negeri Ngebelgede I yaitu dengan nilai 75. Hasil belajar siswa masih di bawah 50% dari siswa yang ada. Artinya siswa yang mendapat nilai sama atau lebih tinggi dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih kurang dari 50%. Hasil evaluasi proses lompat jauh yang diperoleh siswa dalam ulangan harian rendah. Rata-rata ulangan baru mencapai 64,38. Nilai tertinggi 75, dan nilai terendah 56,25. Siswa yang tuntas belajar baru 9 siswa dari 24 siswa atau sebesar 43,33%. Ini berarti siswa yang belum tuntas sebanyak 15 siswa atau mencapai 56,67%. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa melalui latihan lompat jauh menggunakan kotak, sehingga diharapkan kemampuan siswa dapat meningkat sesuai dengan KKM yang diharapkan.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, bahwa untuk mengatasi kesulitan menguasai teknik gerak lompat jauh, pada siswa SD Negeri Ngebelgede I, perlu diupayakan dengan menggunakan media konkret, dalam hal ini adalah latihan lompat dengan menggunakan kotak. Dengan latihan menggunakan kotak, diharapkan siswa akan terangsang untuk melompati kotak tersebut, siswa akan lebih paham dengan apa yang harus dilakukan, yaitu cara melakukan ancang-ancang sebelum melompati kotak, yang pada akhirnya diharapkan siswa mampu

melakukan gerak lompat jauh yang dimulai dari awalan dengan tempo yang tepat dan melakukan gerak vertikal yang dihasilkan dari tumpuan juga dengan benar. Permasalahan ini yang menjadi kajian utama yang menarik adalah untuk diadakan tindakan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah tersebut sebagai berikut :

1. Siswa kesulitan dalam melakukan pembelajaran lompat jauh yang benar. Hal ini disebabkan karena sesuai dengan perkembangannya siswa sekolah dasar belum mempunyai otot-otot tungkai yang kuat yang akan mendukung kestabilan gerak, efektifitas dan koordinasi gerak.
2. Strategi pembelajaran guru belum memberikan kesempatan kepada siswa untuk bereksplorasi.
3. Penyampaian materi pembelajaran masih monoton perlunya pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Konsep pengajaran yang terkesan monoton dan serius cenderung membuat peserta didik kurang antusias dalam memahami dan memaknai konsep yang diajarkan.
4. Aktivitas pembelajaran siswa masih kurang
5. Siswa yang mendapat nilai sama atau lebih tinggi dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih kurang.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan penelitian tindakan kelas ini antara lain kurangnya motivasi siswa, kurangnya sarana prasarana, kurangnya media, dan proses pembelajaran

yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari kendala tersebut di atas maka pada penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan lompat jauh melalui latihan lompat kotak pada siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede I tahun 2014/2015.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah latihan lompat kotak dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede I ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh melalui latihan lompat kotak pada siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede I.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dikelompokkan dalam dua kelompok, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menunjukkan secara ilmiah tentang peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui latihan lompat kotak;
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi siswa : Meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar.
- b. Manfaat bagi guru : Sebagai masukan untuk memberikan metode pembelajaran yang bervariasi.
- c. Manfaat bagi sekolah :
 - 1) Sebagai acuan Kepala Sekolah dalam membina guru dalam pembelajaran lompat jauh;
 - 2) Sebagai acuan bagi guru dalam mengajar olahraga;
 - 3) Sebagai acuan dan bahan kajian bagi penelitian berikutnya khususnya PTK Pendidikan Jasmani sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Ada beberapa definisi tentang lompat jauh, diantaranya menurut J.M Ballesteros, (1979:54) mengemukakan bahwa, “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi”. Hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007:12.40) menjelaskan bahwa “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi”.

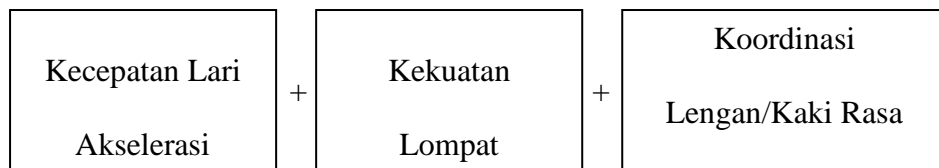
Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, baru lepas tapak, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Dalam pelaksanaannya gerakan lompat jauh terdapat beberapa gaya, hal ini seperti dijelaskan oleh Arma Abdoellah (1981:67) menyatakan bahwa : “pada nomor lompat jauh kita kenal 3 macam gaya, yaitu: a. gaya jongkok, b. gaya *schenepper* dan c. gaya jalan”. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya

perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada saat melayang di udara saja”.

Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dewasa ini pada awal abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau *sail style* yang murni dan berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih sering digunakan oleh para pelompat sampai sekarang.

Menurut Eddy Purnomo (2007:83) prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu :



Gambar 1. Parameter Kemampuan Lompat Jauh.
(Eddy Purnomo, 2007:83)

Kecepatan horisontal adalah salah satu parameter yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan lari si pelompat dalam melakukan awalan.

a. Teknik Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang atletik. Menurut Djumidar (2001: 12-40) lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu. Formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan

suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi. Kecepatan lari awalan serta besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan tercapainya suatu jarak. Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi empat tahap yaitu, anjang-ancang, menumpu, melayang dan mendarat. Sedangkan gaya dalam lompat jauh ada tiga yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya jalan di udara.

Gerak lompat jauh merupakan perpaduan dari unsur latihan: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*Endurance*), ketepatan (*acuration*) yang dikoordinasikan menjadi satu gerakan yang baik dan sempurna sehingga menghasilkan suatu prestasi yang sangat didambakan. Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau anjang-ancang. Namun demikian seseorang yang memiliki *sprint* yang baik belum tentu seorang pelompat. Oleh karenanya disamping memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan. Untuk lebih jelasnya teknik dalam lompat jauh akan diuraikan sebagai berikut.

1) Awalan

Awalan merupakan teknik yang pertama harus dilakukan oleh pelompat. Menurut Tim Bina Guru (2004: 31) untuk menghasilkan lompatan yang baik harus diperhatikan cara awalannya, melakukan teknik awalan yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula. Tujuan

melakukan awalan yakni untuk mendapatkan kecepatan berlari sewaktu akan melompat dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal.

Menurut Djumidar (2004: 12.41) tujuan ancang-ancang yang setinggi-tingginya agar dorongan masa ke depan lebih besar. Jarang ancang-ancang sangat tergantung dari kematangan dan kemampuan atas kecepatannya. Seorang dapat melakukan ancang-ancang dengan seketika langsung tempo tinggi dan ada juga yang memiliki kecepatan setelah melalui suatu gerakan ancang-ancang kecil dengan tempo lamban kemudian meningkat dengan suatu kecepatan yang tinggi.

Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan ancang-ancang perlu adanya suatu program latihan yang baik dan pengulangan yang tercatat baik. Kecepatan maupun ketepatan waktu menumpu untuk siswa sekolah dan pemberian jarak untuk melakukan ancang-ancang sebaiknya dilakukan jarak yang pendek seperti kemampuannya sendiri dimulai dari 5 langkah, 7 langkah, 9 langkah dan seterusnya sambil memperhatikan kaki tumpu.

Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010: 20) yang menyatakan bahwa panjang awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal setiap melakukan awalan harus selalu bertumpu pada balok.

Awalan lompat jauh menurut Dadang Haryana dan Giri Verianti 2010: 21) terdiri dari:

- a) Berdiri ditengah lintasan dengan jarak yang telah ditentukan, memusatkan perhatian, setelah siap kemudian melangkah.
- b) Mulai berlari cepat dengan irama yang tetap menuju balok lompat.
- c) Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok lompat, berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan.

Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan dilakukan dengan lari secepat-cepatnya pada sebuah lintasan. Pelari tidak diperkenankan mengubah kecepatan dan langkah saat akan menolak pada papan tumpuan.

2) Tumpuan / Tolakan

Menumpu merupakan gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan. Menurut Djumidar (2001: 12.41-12.42) gerakan tumpuan adalah:

- a) Badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya waktu melakukan lari/ancang-ancang atau sebaliknya menegadah.
- b) Tumpuan harus kuat, cepat dan aktif sambil menjaga keseimbangan badan agar tidak oleng atau goyang.
- c) Kecepatan gerak maju kedepan tidak terhambat dengan adanya tumpuan walaupun ada pengaruhnya namun diupayakan tidak banyak.
- d) Berat badan berada sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menapak dari tumit ke ujung kaki dengan tempo yang sangat cepat.
- e) Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian disamping menjaga keseimbangan badan.
- f) Pandangan penuh kemuka mengikuti arah gerak dari suatu lompatan.

Menolak pada balok lompat hendaknya dilakukan dengan tumpuan kaki paling kuat. Perhatikan saat menolak, ujung kaki jangan sampai melebihi batas balok lompat. Menurut pendapat Dadang Haryono dan Giri Verianti

(2010: 20) tumpuan yang tidak tepat pada balok lompat akan merugikan pelompat. Ketepatan melompat dapat direncanakan dengan jumlah langkah yang tepat. Selanjutnya menggunakan tanda-tanda (*Check Mark*) untuk mengatur ketepatan langkah. Tolakan harus menggunakan kaki yang kuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Gerakan tangan membantu menambah ketinggian pandangan mata yang naik kedepan sebagai kemudi.

Berdasarkan pendapat dari Tim Bina Guru (2004:26) tolakan lompat jauh dilakukan dengan satu kaki yang paling kuat, dengan menghindari tolakan yang salah, yaitu kaki melewati papan tolakan sedangkan tolakan yang benar adalah posisikaki saat menolak berada sebelum papan tolakan atau di atas papan tolakan.

Tahap menolak pada papan tolakan perlu diperhatikan, menurut Tim Bina Guru (2004:32) untuk menghindari kesalahan tolakan yang akan menyebabkan tidak sahnya hasil lompatan, perlu diperhatikan hal-hal berikut ini:

- a) Hentakan kaki pada saat bertolak harus terjadi pada sol kaki dengan tumit menyentuh tanah.
- b) Pinggang agak kedepan dengan kaki penolak sedikit bengkok.
- c) Melakukan tolakan dengan kuat dan cepat pada salah satu kaki penolak untuk memperoleh tolakan yang sebesar-besarnya.
- d) Pelompat dinyatakan salah melakukan tolakan apabila pada saat penolakan kaki melewati papan tolakan.

3) Melayang

Gerakan melayang di udara adalah gerakan yang dilakukan dalam olahraga lompat jauh setelah melakukan gerakan tumpuan dan tolakan. Menurut pendapat Djumidar (2001: 12.42) pada saat meninggalkan balok tumpuan diupayakan keseimbangannya terjaga, dengan bantuan kedua tangan mengayun sedemikian rupa sehingga bergerak di udara dalam satu garis membentuk lengkungan.

Gerak tubuh saat melayang menurut Tim Bina Guru (2004: 32) adalah menjaga keseimbangan badan agar tetap siap melakukan pendaratan. Gerakan awalan yang benar dan tolakan yang kuat akan membawa badan melayang di udara lebih lama.

Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010: 21-21) menyatakan bahwa sikap badan melayang di udara yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tolakan dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Menurut Djumidar (2001: 12.42) ada beberapa gaya yang umum digunakan dalam cabang lompat jauh yaitu:

- a) Gaya jongkok atau *Tuck (Kauer)* adalah sikap badan di udara kedua tungkai jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan.
- b) Gaya berjalan di udara atau *Lauf (Walking/running in the air)* adalah gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang berjalan.
- c) Gaya menggantungkan/melenting atau *Schnapper/Hang* adalah gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang.

4) Mendarat

Yang harus diperhatikan waktu mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat (Djumidar, 2001: 12.42-12.43).

Menurut Tim Bina Guru (2004: 27) pendaratan merupakan tahap yang penting untuk diperhatikan. Pada saat melakukan pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal yaitu gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan melayang turun dan tumit menyentuh pasir.

Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai pada posisi menggantung rata dan sejajar. Menurut pendapat Dadang Haryana dan Giri Verianti (2010: 21) saat mendarat pada lompat jauh gaya jongkok, berat badan dipindahkan ke depan untuk menghindarkan pendaratan yang merugikan. Kepala ditundukkan dan lengan di ayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir. Sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan *timing* (waktu) yang tepat.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh

Keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Djumidar (2001: 12.40) menyatakan bahwa unsur-unsur

yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan. Persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yaitu faktor kondisi fisik yang meliputi kecepatan, tenaga loncat, kemudahan gerak khusus, ketangkasan dan rasa irama. Faktor teknik yang meliputi anjang-ancang, lepas tapak tahap melayang dan pendaratan.

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa untuk mencapai kemampuan lompat jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor teknik melompat. Ditinjau dari kondisi fisik, komponen fisik yang dapat mempengaruhi pencapaian kemampuan lompat jauh antara lain daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan dan koordinasi. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

c. Metode Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama teman dan menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk

mengembangkan ketrampilan gerak dasar anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerak tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain. Dalam melakukan kegiatan bermain ini aktivitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat, agar kegiatan bermain memberi sumbangan yang positif bagi perkembangan ketrampilan gerak dasar anak, guru dapat merancang kegiatan bermain yang menarik dan menyenangkan.

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat amati, misalnya disaat lari anak kurang semangat kemudian anak membuat baling-baling dari kertas lalu dibawa lari, apabila jalan baling-baling tidak mau berputar, tetapi apabila dibawa lari baling-baling akan berputar pada saat baling-baling berputar anak senang dan anak akan melakukan gerakan lari dengan senang hati.

Bermain memiliki makna yang menggembirakan. Kegiatannya dapat membangkitkan daya tarik dan menyenangkan anak, yang ditandai dengan enam aspek yaitu (Nur Sidik Kurniawan, 2007):

- 1) Menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama tertentu.
- 2) Kegemaran berlomba/berkompetensi/bersaing secara sehat.
- 3) Menarik dan menyenangkan dalam kegiatan tersebut.
- 4) Kegembiraan dan kepuasan dalam menggunakan alat.
- 5) Kegembiraan dan kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang dikuasainya.
- 6) Menguji ketangkasan yang masih tersembunyi.

Bermain bagi anak selain merupakan alat belajar, tetapi juga merupakan kebutuhan bagi setiap anak. Diperlukan waktu yang cukup banyak untuk bermain bagi anak terutama pada saat usia sekolah dasar.

Adapun manfaat bermain meliputi (Nur Sidik Kurniawan, 2007):

- 1) Anak mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri, baik pada perkembangan fisik (melatih ketrampilan gerak dasar), perkembangan psikososial (melatih pemenuhan kebutuhan emosi), serta perkembangan kognitif (melatih kecerdasan).
- 2) Bermain merupakan sarana bagi anak untuk bersosialisasi.
- 3) Bermain bagi anak adalah untuk melepaskan diri dari ketegangan.
- 4) Bermain merupakan dasar bagi pertumbuhan mental.
- 5) Melalui bermain anak-anak dapat mengeluarkan energi yang ada dalam dirinya ke dalam aktivitas yang menyenangkan.
- 6) Melalui bermain anak-anak dapat mengembangkan imajinasinya seluas mungkin.
- 7) Melalui bermain anak-anak dapat berpetualang menjelajah lingkungan dan menemukan hal-hal yang baru dalam kehidupannya.
- 8) Melalui bermain anak-anak dapat belajar bekerja sama, saling berbagi, belajar menolong dirinya dan orang lain serta menghargai waktu.
- 9) Bermain dapat mengembangkan ketrampilan gerak.
- 10) Melatih konsentrasi atau pemusatan perhatian pada tugas tertentu.

Pada usia sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diarahkan pada peningkatan kemampuan multilateral, artinya peningkatan seluruh komponen ketrampilan gerak anak harus seoptimal mungkin, sesuai dengan tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Guru memberikan pengalaman pada aktivitas fisiknya, terutama pada anak seusianya dengan metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan.

Metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini berarti bangkitnya minat. Adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna

pemahaman (penugasan atas materi yang dipelajari), dan nilai yang membahagiakan. Upaya-upaya guru pendidikan jasmani dan olahraga menjadikan proses pembelajaran menarik dan menyenangkan, hal tersebut dikarenakan antara lain (Dadang Haryana dan Giri Verianti 2010:56):

- 1) Memperhatikan perbedaan/heterogenitas setiap individu siswa dalam kelas terutama dari segi tingkat ketrampilan.
- 2) Menghindari pemaksaan terhadap siswa untuk mengikuti permainan tim terutama yang sifatnya kompetitif dengan mengabaikan perbedaan tingkat ketrampilan setiap siswa.
- 3) Mampu menyusun rencana kegiatan yang dapat menyerap semua siswa untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.
- 4) Mampu memilih gaya-gaya pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan.
- 5) Mampu mengkondisikan suasana pembelajaran yang secara potensial, mengembangkan aspek-aspek *kognitif, afektif, psikomotor*.
- 6) Mampu menyajikan berbagai variasi berbagai kegiatan fisik, agar setiap siswa memiliki kesempatan untuk memilih program yang dimintai dan disajikan sebagai kegiatan yang menyenangkan.

Dalam melaksanakan metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini menggunakan permainan-permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh.

2. Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dalam penanganannya tentu berbeda dengan pendidikan yang lebih tinggi. Pokok pikiran itu bertitik tolak dari konsep kesiapan belajar atau kematangan anak. Dalam pembelajaran lompat jauh dapat digambarkan sebagai berikut:

Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar biasanya hanya memberi contoh cara melakukan teknik gerak yang benar akan tetapi tidak memperhatikan bagaimana agar anak bisa melakukan teknik gerakan yang benar tersebut,

akibatnya sebagian besar siswa tidak dapat mengerjakannya. Kesalahan terjadi pada koordinasi gerak awalan dan tumpuan yang berakibat pada berkurangnya hasil lompatan. Para siswa tampak tidak bergairah, siswa tidak paham dengan apa yang harus dilakukan.

Berdasarkan pengalaman tersebut di atas jika disimak lebih cermat, ada sesuatu yang hilang dalam suasana pembelajaran. Pembelajaran ditingkat sd perlu di ciptakan dengan cara mengkonkretkan yang abstrak, sebagaimana dijelaskan oleh Piaget dalam Rusli Lutan (2007: 1.36) “Tahap perkembangan siswa sekolah dasar kelas V (umur 7-12 tahun) berada pada tahap operasional konkret”. Ini berarti siswa sekolah dasar baru mampu menerima konsep-konsep yang konkret. Menyadari kenyataan itu guru sebaiknya mampu menggunakan media dan atau alat peraga yang mampu mengkonkretkan konsep yang abstrak sesuai dengan perkembangan siswa.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut di atas maka agar siswa dapat melakukan lompat jauh dengan benar khususnya dalam melakukan koordinasi gerak awalan dan tumpuan maka siswa dapat diberi latihan lompat dengan menggunakan kotak. Dengan latihan melompati kotak diharapkan siswa akan paham dalam melakukan awalan dan tumpuan sebelum melompati kotak-kotak yang disediakan. Dengan demikian suasana belajar juga akan lebih bergairah karena anak akan lebih antusias dan termotivasi dengan adanya target kotak yang harus dilompati.

Pengalaman sukses merupakan pangkal motivasi. Anak-anak akan bergairah untuk melakukan suatu tugas jika mereka sering menikmati pengalaman

berhasil. Dalam hal ini anak akan merasa senang apabila bisa melompati kotak-kotak yang disediakan. Bukan sebaliknya kegagalan mengakibatkan suasana kelas menjadi beku, anak-anak tidak puas akibatnya mereka kurang giat untuk berpartisipasi.

Berdasarkan pembahasan terhadap di atas, maka ciri utama dan pengajaran menurut Rusli Lutan (2007: 1.34) adalah sebagai berikut:

- a. Praktik pengajaran mencerminkan prinsip kesesuaian dengan asas *Developmentally Appropriate Practice (DAP)* atau keselarasan dengan tahap perkembangan siswa.
- b. Suasana kelas yang memberikan keleluasaan kepada semua siswa untuk menyatakan dirinya dengan gembira tanpa merasa tertekan.
- c. Setiap kemampuan atau prestasi memperoleh pengakuan atau penghargaan.
- d. Pengembangan keterampilan lebih tertuju pada pengembangan kemampuan secara menyeluruh.
- e. Adegan pembelajaran ditandari dengan kiat-kiat perangsangan penalaran kecerdasan emosi, hubungan sosial dan bahkan keputusan moral yang disesuaikan dengan perkembangan siswa.
- f. Partisipasi penuh dan menyeluruh.

Selanjutnya program pendidikan jasmani di sekolah dasar, lebih banyak ditekankan pada proses penguasaan fungsi gerak sebelum dicapai hasil, maksudnya yang lebih diutamakan adalah proses pengembangan keterampilan. Karena itu, guru pendidikan jasmani harus memusatkan perhatiannya pada proses penguasaan keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak, yang dimaksud pola gerak menurut Rusli Lutan (2001: 40) sebagai berikut:

Pola gerak adalah serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping, atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuklah gerak dasar. Diantara berbagai bentuk pola gerak itu, ada pola gerak dominan. Dikatakan dominan, karena menjadi landasan utama untuk dapat dilakukan dan dikuasai dengan baik keterampilan dasar.

Tingkat perkembangan masa kanak-kanak tampaknya merupakan saat yang penting untuk memperbaiki dan menyelaraskan gerakan mendasar yang perlu untuk menopang kemampuan motorik untuk masa selanjutnya. Seperti gerakan jalan, lari dan lompat kalau gerakan tersebut dilakukan salah secara terus-menerus akan menjadi *handicapping habit*, artinya kebiasaan-kebiasaan gerak yang salah merupakan unsure yang hakiki yang mampu menyelaraskan perkembangan anak dimasa yang akan datang.

Berdasarkan pendapat uraian tersebut di atas dapat penulis simpulkan bahwa dalam bermain, anak-anak harus diberi kebebasan dan diarahkan untuk melakukan aktivitas keterampilan yang ada tujuannya, aktivitas beregu, aktivitas mencoba-coba menurut kualifikasinya, aktivitas fisik dan latihan keberanian. Dalam hal ini belajar lompat jauh dengan konsep belajar dan berlatih lompat jauh. Untuk dapat melakukan proses belajar mengajar lompat jauh, setiap guru terlebih dahulu harus memahami dan menguasai keterampilan gerak dominan dari gerakan melompat. Adapun gerak dominannya adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Pemahaman tentang keterampilan gerak dominan pada gerakan lompat jauh membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal, siswa sekolah dasar sangat rentan mengalami cedera akibat gerakan eksplosif yang membahayakan. Untuk itu, guru harus lebih teliti dalam mengamati berbagai gerakan yang dilakukan anak didiknya.

Sekolah perlu mengadakan sarana bermain bagi anak-anak, penyediaan halaman sebagai fasilitas bagi anak, memberikan kesempatan bagi siswa untuk bermain yang sebebaskan-bebasnya; seperti permainan menggunakan kotak yang

umumnya dilakukan oleh siswa termasuk melakukan dasar-dasar lompat jauh. Lingkungan seperti itu, secara tidak langsung menumbuhkan keterampilan dasar siswa. Arena permainan lompat tersebut tersedia kesempatan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif dari tungkai. Permainan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya pada nomor lompat jauh.

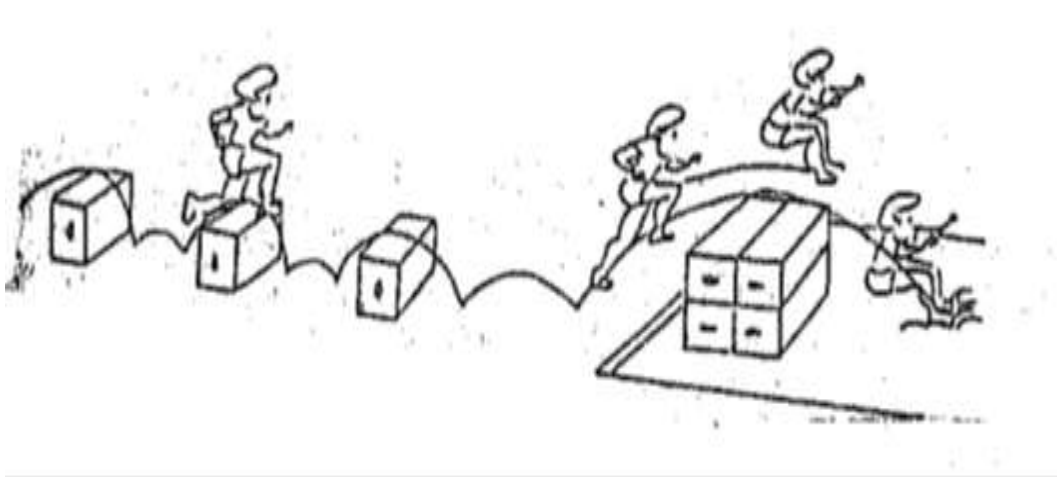
3. Latihan Lompat Kotak

Kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada siswa sekolah dasar, sebenarnya tidak selalu harus menggunakan bak lompat jauh yang standar, yang penting guru harus mampu membangkitkan semangat siswa untuk melakukan aneka lompatan. Seringkali sekedar memakai tanda-tanda di tanah dan pola-pola garis-garis di lantai sudah cukup untuk merangsang anak untuk bergerak melompat.

Semua rintangan atau penghalang, menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sekolah dasar. Mereka akan terangsang untuk mencoba melakukan lompatan. Alat-alat itu seolah-olah mengajak untuk dilompati karena berada di tengah-tengah arena yang biasa dilewati anak-anak sebelum mereka masuk sekolah. Misalnya kotak yang rendah, alat itu tetap memelihara daya tariknya asal tidak menyebabkan timbulnya rasa takut dan potensi cedera, bila bagian kaki atau lengan terbentur pada alat-alat itu. Pada penelitian ini latihan lompat kotak menggunakan kardus dengan ukuran panjang 36 cm, lebar 20 cm dan tinggi 25 cm, yang di tata melingkar dan berjejer ke depan sesuai dengan sesi latihan,

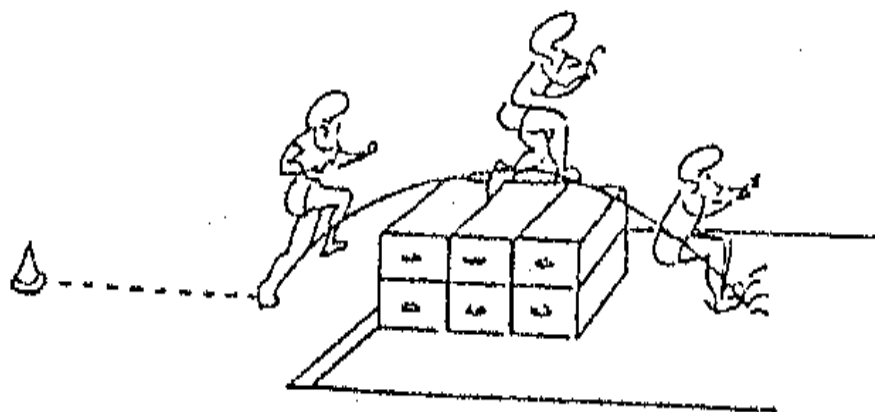
secara lengkap uraian tentang sesi latihan sebagaimana tersaji pada prosedur penelitian tindakan kelas pada bab III.

Berikut beberapa contoh pembelajaran lompat jauh menggunakan kotak yang dikutip dari Djumidar (2000: 61).



Gambar 2. Latihan Lompat Kotak (Djumidar, 2002: 61)

Kegiatan belajar mengajarnya sama dengan pada gambar di atas. Tujuan pembelajaran ini adalah untuk merasakan sikap melayangnya.



Gambar 3. Latihan Lompat Kotak Berlapis (Djumidar, 2002: 61)

- a. Bila ini disajikan dalam cara dan bentuk yang menarik, latihan ini merupakan kesempatan yang baik bagi tugas-tugas gerakan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan melompat, ketangkasan melompat dan irama lompatan.
- b. Manfaat dari kotak yang terbuat dari kardus bahwa ini tidak akan menyebabkan cedera atau luka dan aman bagi pelaku latihan.
- c. Manfaat selanjutnya adalah bahwa siswa memperoleh pengalaman yang nyata dari gerakan melayang di udara melewati rintangan kotak dari mulai yang paling rendah sampai rintangan kotak yang panjang. Hal ini memungkinkan kepercayaan atas kemampuan diri sendiri bertambah besar.
- d. Stasi lompatan yang lebih jauh dapat ditambah jumlah rintangan kotaknya sesuai dengan prinsip-prinsip beban lebih.

4. Karakteristik Siswa Kelas V SDN Ngebelgede 1

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru. Agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan juga kebutuhan peserta didik. Menurut Nur Sidik Kurniawan (2007: 42) karakteristik anak sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Karakteristik ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pelajaran yang

bermuatan permainan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya.

- b. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk waktu yang lama dirasakan anak sebagai siksaan.
- c. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bekerja dalam kelompok, dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi seperti, belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (*sportif*). Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dan bekerja dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.
- d. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan *cognitive*, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional kongkret. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model

pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai guru perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik itu meliputi perkembangan fisik, perkembangan sosioemosional dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosioemosional mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa.

Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan pembelajaran yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang diinginkan. Pada masa anak usia kelas V SD, pertumbuhan cenderung lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap ketrampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari.

Pada masa tersebut juga terjadi perubahan dimana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Ada ketiga dorongan yang dimaksud adalah (Wardani, 2001: 1.3):

- a. Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat.
 - b. Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan ketrampilan *neuromuskuler*.
 - c. Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan ketrampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi.
- Menurut Wardani (2001: 1.3) sifat-sifat anak pada masa kelas V adalah

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret: hal ini menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh ahli-ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya. Setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
- d. Pada masa ini anak memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- e. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional: mereka membuat peraturan sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sumarsih (2009) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Permainan Lompat Kotak/Boks Pada Siswa Kelas V Semester 1 Tahun 2010/2011 Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa penerapan permainan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V semester 1 SD Negeri Sukosari Kecamatan Ngaglik Sleman tahun pelajaran 2010/2011.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wiwik Sunarti, dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SDN Karangjati Kecamatan Ngaglik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas VI SDN Karangjati tahun pelajaran 2011/2012

C. Kerangka Berpikir

Kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada siswa sekolah dasar , sebenarnya tidak harus menggunakan bak lompat jauh yang standar, yang penting guru harus mampu membangkitkan semangat siswa untuk melakukan aneka lompatan. Semua rintangan atau penghalang, menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sekolah dasar. Mereka akan terangsang untuk mencoba melakukan lompatan. Alat-alat itu seolah-olah mengajak untuk dilompati karena berada ditengah-tengah arena yang biasa dilewati anak-anak sebelum mereka masuk kelas. Misalnya kotak yang rendah, alat itu tetap memelihara daya tariknya asal tidak menyebabkan timbulnya rasa takut dan potensi cedera, bila bagian kaki atau lengan terbentur pada alat-alat itu.

Untuk dapat melakukan proses belajar mengajar lompat jauh, setiap guru terlebih dahulu harus memahami dan menguasai ketrampilan gerak dominan dari gerakan melompat. Adapun gerak dominannya adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Pemahaman tentang ketrampilan gerak dominan pada gerakan lompat jauh membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal.

Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, anak harus dilatih kekuatan otot-otot tubuh bagian bawah, karena untuk melakukan hentakan pada tolakan. Berbagai bentuk latihan untuk lompat jauh adalah untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai, yang antara lain menggunakan kotak. Karena dengan berlatih lompat tersebut kekuatan otot tungkai akan menjadi kuat,

koordinasi gerak juga akan meningkat. Dengan demikian hasil lompat jauh dapat dengan mudah tercapai sesuai dengan harapan.

Latihan menggunakan kotak yang selama ini dimainkan oleh anak-anak merupakan kegiatan yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh, hal ini secara realistis dapat dibuktikan karena dengan kegiatan berlatih, secara tidak langsung anak melakukan aktivitas belajar gerak. Dengan aktivitas belajar gerak, maka anak akan bertambah kemampuan fisiknya dan ketrampilan geraknya. Bentuk latihan lompat kotak akan memberikan pengaruh pada power kaki anak, karena dengan adanya kotak ini berarti anak harus berusaha melompati kotak sebelum mendarat, yang secara tidak langsung merupakan latihan power kaki pada anak. Dengan power kaki yang baik maka secara langsung dapat meningkatkan tolakannya dan akan memberikan hasil lompatan yang lebih baik.

Gerakan lompat-lompat yang dilakukan secara berulang-ulang, teratur dan berirama secara langsung akan berpengaruh terhadap kecepatan dan power tungkai. Sedangkan kecepatan dan power tungkai merupakan komponen fisik yang dominan pengaruhnya terhadap kemampuan lompat jauh. Dengan otot kaki yang kuat langkah awalan juga akan lebih stabil dan cepat, koordinasi gerak awalan dan menumpu juga akan lebih baik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Menurut pengertiannya penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi dimasyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dengan anggota kelompok sasaran. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang dicoba sambil jalan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. (Suharsimi Arikunto, 2006: 90).

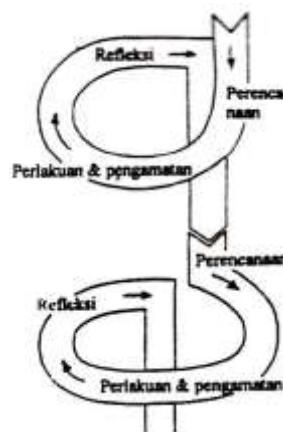
2. Desain Penelitian

Ada beberapa orang ahli yang menekuni penelitian tindakan ini, khususnya yang berkaitan dengan model penelitian tindakan antara lain: Kurt Lewin, Kemmis, Henry, Mc Taggart, John Elliot dan Hopkins. Pada penelitian ini model yang diterapkan berdasarkan pendapat Kemmis dan Mc Taggart dalam Suharsimi Arikunto (2006; 92) adalah sebagai berikut:

Model yang dikembangkan oleh Kurt Lewin didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri atas empat komponen pokok yang juga menunjukkan Langkah yaitu: perencanaan (*planing*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflecting*). Dan keempat komponen tersebut kemudian dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart, kedua ahli tersebut memandang komponen sebagai langkah dalam siklus sehingga mereka

menyatukan dua komponen yang ke-2 dan yang ke-3, yaitu tindakan (*acting*) dan pengamatan (*observing*) sebagai satu kesatuan. Hasil dan pengamatan ini kemudian dijadikan dasar sebagai langkah berikutnya. Yaitu refleksi (*reflecting*) mencermati apa yang sudah terjadi. Dari terselesainya refleksi lalu disusun sebuah modifikasi yang diaktualisasikan dalam bentuk rangkaian tindakan dan pengamatan lagi, begitu seterusnya.

Berikut visualisasi bagan model penelitian tindakan kelas:



Gambar 4. Model Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2006: 93)

Dari keempat komponen dalam prosedur penelitian untuk setiap siklus, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Prosedur Umum Perbaikan Pembelajaran

Prosedur umum perbaikan pembelajaran meliputi langkah-langkah proses penelitian dari awal sampai akhir, sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi masalah, menganalisis masalah, merumuskan masalah dan menyusun hipotesis tindakan.
- b. Menemukan cara pemecahan masalah atau tindakan penelitian

- c. Merancang skenario pembelajaran yang dikemas dalam Rencana Perbaikan Pembelajaran (RPP).
- d. Mendiskusikan aspek-aspek yang diamati dengan teman sejawat yang ditentukan sebagai kolaborator (observer).
- e. Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan skenario yang telah dirancang dan diamati oleh kolaborator.
- f. Mendiskusikan hasil pengamatan dengan observer.
- g. Melakukan refleksi terhadap hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan.
- h. Merancang tindak lanjut.

2. Prosedur Khusus

a. Siklus I

1) Rencana tindakan

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dan alat serta kelengkapan penelitian dan pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: rencana pembelajaran, alat peraga, alat evaluasi, dan skenario pembelajaran yang akan digunakan dalam siklus I.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan I

a) Kegiatan Awal

Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, presensi dan diberi penjelasan.

b) Siswa melakukan pemanasan (*warming-up*) dengan permainan lompat tali formasi bintang inti pembelajaran pada siklus I. Setelah siswa diberi pemanasan dan latihan persiapan yang mengarah pada bentuk latihan melompat, selanjutnya diberikan latihan ini dengan sasaran yang menjadi acuan adalah: mengembangkan kemampuan melakukan gerak menolak dan lepas landas, mengembangkan kemampuan melakukan gerak melayang dan mendarat, mengembangkan kemampuan melakukan irama lari awalan, mengembangkan kemampuan memperkirakan jarak awalan, mengembangkan kemampuan melakukan koordinasi teknik gerak lompat jauh secara menyeluruh.

Bentuk latihannya adalah sebagai berikut:

Latihan 1: Latihan lompat kotak yang ditata melingkar.

Latihan 2: Latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan.

Latihan 3: Latihan lompat kotak yang ditata segitiga.

c) Kegiatan Akhir

Siswa melakukan pendinginan siswa berbaris kembali, bernyanyi gundul gundul pacul, berdoa dan dibubarkan.

Pertemuan ke-2

a) Kegiatan awal

(1) Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, presensi, dan diberi pengantar dengan apersepsi kegiatan pada pertemuan ke-1.

(2) Siswa melakukan pemanasan dengan permainan tradisional lompat tali beranting atau lompat formasi bintang

b) Kegiatan Inti

(1) Siswa melakukan latihan lompat kotak

(2) Penilaian keterampilan lompat jauh pada siklus 1.

c) Kegiatan Akhir

Pendinginan memberi evaluasi pelaksanaan, pesan beranting dan berdoa.

3) Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dengan satu orang kolaborator. Digunakan kolaborator dengan tujuan untuk lebih menjaga obyektivitas, terutama pada pengamatan proses pembelajaran. Observer juga membantu pada pelaksanaan koreksi pemberian penilaian terhadap hasil tes siswa. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung.

4) Refleksi

Pada tahap ini, diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolaborator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada siklus I. Siklus I ini diharapkan kemampuan hasil belajar siswa meningkat.

b. Siklus II

Prosedur pelaksanaan pembelajaran dan latihan pada siklus 2 sama dengan pada siklus 1. Langkah-langkah kegiatan pada siklus 2, disusun berdasarkan hasil

refleksi antara peneliti dengan kolaborator berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada siklus 1

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 93) menjelaskan bahwa, “Satu diantara bermacam-macam lokasi atau *setting* penelitian tindakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research (CAR)*”. Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Ngebelgede I, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Tepatnya di Kelas V. Dipilihnya kelas V sebab pembelajaran yang dilakukan pada materi lompat jauh belum berhasil, yakni hasil belajar lompat jauh belum mencapai KKM yang telah ditentukan, sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan hasil belajar tersebut melalui penelitian tindakan kelas.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2015. Pengambilan data dilaksanakan pada:

- a. Siklus ke I pada tanggal 12 Maret dan 19 Maret 2015
- b. Siklus ke II pada tanggal 9 April 2015 dan 16 April 2015

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede I Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman, pada pembelajaran Penjasorkes Tahun Pelajaran 2014/2015. Pelaksana penelitian adalah guru matapelajaran Penjasorkes Pada

pelaksanaannya dibantu oleh teman sejawat selaku kolaborator yaitu Slamet Ludyono, S. Pd dan Karis Ariyani, S. Pd.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah: tempat dan peristiwa atau kejadian, serta arsip dan dokumen.

1. Tempat dan Peristiwa

Tempat dan peristiwa ini meliputi tempat penyelenggaraan kegiatan penelitian di sekolah, yakni Sekolah Dasar Negeri Ngebelgede I, tepatnya di kelas V, sedangkan peristiwa yang diteliti adalah proses pembelajaran Penjasorkes pada materi kemampuan lompat jauh melalui latihan lompat kotak

2. Arsip dan Dokumen

Arsip dan dokumen yang diteliti adalah arsip dan dokumen mengenai pembelajaran guru yang meliputi: silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), hasil pengamatan kolaborator terhadap guru lembar observasi hasil penilaian siswa dan dokumen.

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Dalam prakteknya penelitian tindakan kelas ini lebih didominasi oleh data kualitatif dibandingkan data kuantitatif. Peneliti bertindak sebagai pengamat pelaksana kegiatan dalam penelitian ini, sebab peneliti secara langsung mengumpulkan data atau informasi di lapangan sampai terungkap makna perilaku dan berbagai upaya yang dilakukan guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan jenis dan sifat data yang akan dikumpulkan maka dalam penelitian ini dipergunakan teknik pengumpulan

data yang berupa observasi terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan pembelajaran, untuk mengamati berbagai kegiatan dan peristiwa di lapangan dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Hal-hal yang diobservasi adalah mengenai aktivitas guru, siswa dan model-model pembelajaran yang digunakan.

Dalam penelitian ini, guru bertindak sebagai peneliti yang melakukan tindakan, sedangkan kolaborator mengamati terhadap berlangsungnya proses tindakan dengan menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas guru dan siswa selama pelaksanaan tindakan dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Secara rinci kegiatan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data dengan cara dilakukan pengamatan/observasi oleh kolaborator tentang kesesuaian antara rencana pembelajaran dengan pelaksanaan pembelajaran oleh guru/peneliti di lapangan, dan hal-hal penting lainnya, selanjutnya dicatat dalam lembar observasi guru, dan dilakukan observasi terhadap siswa tentang keadaan nyata di lapangan berdasarkan rancangan pembelajaran, dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi siswa. Serta hal-hal lain yang dianggap penting dicatat dalam catatan lapangan.
2. Mengisi blangko pengamatan keterampilan lompat jauh siswa yang telah disediakan.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan:

1. Perlakuan

Perlakuan pada penelitian ini menggunakan latihan lompat kotak dengan materi latihan sebagai berikut:

Tabel 1. Materi Perlakuan

NO	MATERI PERLAKUAN	KET.
1	Latihan1: Latihan lompat kotak yang ditata melingkar	
2	Latihan 2: Latihan lompat kotak yang ditata berjejerke depan	
3	Latihan 3 : Latihan lompat kotak yang ditata segitiga	

2. Observasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 156) observasi atau pengamatan merupakan kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai pelaksanaan pembelajaran serta perilaku dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung tanpa mengganggu kegiatan proses belajar mengajar.

Observasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan, lembar observasi diisi oleh observer yang telah ditunjuk oleh peneliti, yaitu:

a. Lembar Observasi Terhadap Guru

Menurut Panduan KKN-PPL 2014 Universitas Negeri Yogyakarta, Lembar Penilaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk Guru (F07) dan

(FO8), yang telah disesuaikan dengan situasi dan kondisi pembelajaran lompat jauh maka lembar observasi tersebut dalam kegiatan inti pembelajaran meliputi:

- 1) Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran.
- 2) Memberi contoh sebelum siswa melakukan.
- 3) Memberikan umpan balik termasuk koreksi kepada siswa.
- 4) Memberikan kesempatan atau umpan secara progress.
- 5) Melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan.
- 6) Memberikan evaluasi secara keseluruhan tentang materi pembelajaran.

Tabel 2. Pengkategorian Aktivitas Guru/lembar observasi aktivitas guru

NO	Skor/rentang nilai	KATEGORI
1	1 - 66	Aktivitas guru pada proses pembelajaran rendah
2	67 – 133	Aktivitas guru pada proses pembelajaran sedang
3	134 – 200	Aktivitas guru pada proses pembelajaran tinggi

b. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa

Menurut Panduan Pengajaran Mikro Unit Program Pengalaman Lapangan (UPPL) UNY 2014 Lampiran 6 Format Observasi Pembelajaran di kelas dan Observasi Peserta Didik (NPma. 1) yang telah disesuaikan dengan situasi dan kondisi pembelajaran lompat jauh maka lembar observasi dalam kegiatan inti pembelajaran meliputi:

- 1) Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran.
- 2) Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru.

- 3) Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan.
- 4) Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa
- 5) Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan kelompok dan dapat menyesuaikan diri
- 6) Siswa melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan dengan model permainan
- 7) Siswa melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan dengan model permainan.

Tabel 3. Pengkategorian Aktivitas Siswa

NO	Skor/rentang nilai	KATEGORI
1	1 - 33	Aktivitas siswa pada proses pembelajaran rendah
2	34 – 67	Aktivitas siswa pada proses pembelajaran baik
3	68 – 100	Aktivitas siswa pada proses pembelajaran sangat baik

3. Evaluasi

Penilaian Proses Lompat Jauh. Penilaian lompat jauh menggunakan kriteria sebagai berikut:

Tabel 4. Lembar Penilaian Proses Kemampuan Lompat Jauh

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skala/ Bobot	Skor Diperoleh
a. Awalan	1) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol, panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula) 2) Teknik lari mirip dengan larisprint. 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai alok tumpuan. 4) Pandangan ke arah depan. a) jika kriteria-kriteria di atas dilakukan secara benar b) jika kriteria-kriteria di atas dilakukan tiga kriteria saja c) jika kriteria-kriteria di atas dilakukan dua kriteria saja d) jika kriteria-kriteria di atas dilakukan satu atau tidak sama sekali	1- 4	4 3 2 1	
b. Tumpuan	1) Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang	1 – 4		

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skala/ Bobot	Skor Diperoleh
	2) Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu 3) Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal 4) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya a) Jika semua kriteria-kriteria di atas dilakukan b) Jika hanya empat kriteria saja dilakukan c) Jika hanya tiga kriteria saja dilakukan d) Jika hanya dua kriteria saja dilakukan atau tidak sama sekali		4 3 2 1	
c. Melayang	1) Kaki bebas dipertahankan ada di posisi bertolak 2) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal 3) Kaki penolak mengikutik selama waktu melayang 4) Kaki tumpuan di bengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang 5) Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat a) Jika semua kriteria di atas dilakukan b) Jika hanya empat kriteria dilakukan c) Jika hanya tiga kriteria dilakukan d) Jika hanya dua kriteria yang dilakukan atau tidak sama sekali	1 – 4	4 3 2 1	
d. Mendarat	1) Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan 2) Badan dibengkokkan ke depan,	1 – 4		

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skala/ Bobot	Skor Diperoleh
	kedua lengan ditarik ke belakang 3) Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah a) Jika semua kriteria dilaksanakan b) Jika hanya dua kriteria saja dilaksanakan c) Jika hanya satu kriteria saja dilaksanakan d) Jika sama sekali tidak dilaksanakan		4 3 2 1	

Penilaian hasil lompat jauh dilakukan dengan cara mengukur jauhnya lompatansiswa.

4. Dokumentasi

Dokumentasi, dari kata asalnya “dokumen”, yang artinya barang-barang tertulis (Suharsimi Arikunto, 2006: 158). Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumen atau catatan yang mendukung dalam proses pembelajaran antara lain: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) silabus Proses pembelajaran dicatat dalam catatan lapangan dan dokumentasi dalam bentuk foto.

G. Analisis Data

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan carapeneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa. Data kualitatif dalam

catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturut-turut yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dalam penelitian ini meliputi penyeleksian data melalui ringkasan atau urutan singkat dan pengolahan data ke dalam pola yang lebih terarah. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi. Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan data yang merupakan penyusunan informasi secara sistematis dan hasil reduksi data mulai dari perencanaan tindakan, observasi dan refleksi pada masing-masing siklus. Penarikan kesimpulan merupakan upaya pencarian makna data. Data yang terkumpul disajikan secara sistematis dan perlu diberi makna.

Dalam PTK ini juga dilakukan teknis analisis data dengan: membandingkan kesesuaian rencana pembelajaran yang telah didiskusikan antara peneliti dengan kolaborator dengan pelaksanaan di lapangan dengan cara dicatat dalam lembar observasi guru. Dampak dan penerapan latihan lompat kotak terhadap kondisi siswa selama proses belajar mengajar berlangsung, selanjutnya dicatat dalam lembar observasi siswa dan menganalisis hasil pengamatan tentang kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Analisis data ini dilakukan dengan teliti dan cermat agar dapat ditarik kesimpulan dengan benar. Data kualitatif hasil pengamatan akan dianalisis dengan analisis deskripsi kritis dengan cara

menampilkan data, menghubungkan dan menganalisis secara sebab akibat (Suwandi, 2008: 70).

H. Indikator Kinerja

Indikator kinerja atau kriteria keberhasilan yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan penelitian tindakan dirumuskan sebagai berikut:

1. Aktivitas dalam proses pembelajaran Latihan lompat kotak mencapai kriteria tinggi.
2. Kemampuan siswa dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75%.

Siklus 2 diakhiri dengan penilaian kemampuan lompat jauh. Jika indikator memiliki kriteria maka nilainya adalah rata-rata setiap nilai dari kriteria yang kita tentukan atau dirumuskan sebagai berikut

$$KKM = \frac{n_1+n_2+n_3}{9} \times 100$$

Target ketuntasan perkembangan lompat jauh siswa sebanyak 75% siswa yang mencapai KKM.

- c. Presentasi penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\text{jumlah subyek berhasil}}{\text{jumlah subyek keseluruhan}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Proses penelitian diawali dengan peneliti melakukan pengamatan terhadap proses jam mata pelajaran lompat jauh dalam satu semester yang di sesuaikan dengan silabus atau buku panduan mengajar guru penjaskes. Dalam pembelajaran lompat jauh ada 4 kali pertemuan (8x35 menit), selanjutnya peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di SDN Ngebelgede1 Ngaglik. Dalam pengamatan tersebut ditemukan bahwa hasil proses pembelajaran dalam bentuk nilai masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75.

Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui latihan lompat kotak pada siswa kelas V SDN Ngebelgede 1 Ngaglik yang dilakukan 2 siklus dengan 2 kali pertemuan tiap siklusnya. Adapun jadwal yang telah disepakati oleh Guru, Sekolah dan Kolaborator yaitu lompat jauh melalui latihan lompat kotak.

1. Siklus I

a. Perencanaan

Menyiapkan fasilitas pembelajaran, bak lompat jauh, alat-alat untuk model-model pembelajaran dan kotak. Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak, menggunakan lembar observasi. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian dan menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tahap Tindakan (*Acting*)

1) Pertemuan ke-1

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Kamis 12 Maret 2015, dua jam pelajaran (70 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

a) Pendahuluan (10 menit)

Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, presensi siswa dalam hal ini jumlah siswa 24 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan penjelasan diantaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas V bahwa sampai empat pertemuan kedepan jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah lompat jauh.



Gambar 5 : Guru Mengumpulkan siswa dengan dibariskan

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan yang dilakukan oleh guru.



Gambar 6. Siswa bersama dengan guru melakukan pemanasan

b) Inti Pembelajaran (50)

Guru menjelaskan tentang latihan lompat kotak. Siswa melakukan lompat kotak dengan berkelompok, masing-masing kelompok harus berusaha menjadi pemenang. Ada 3 macam latihan lompat kotak sebagai berikut:

Latihan 1: siswa melompati kotak yang ditata melingkar, dengan irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, gerakan ini dilakukan 3 kali ulangan-ulang



Gambar 7. siswaputri sedang melakukan latihan lompat kotak yang ditata melingkar.

Latihan 2: siswa melompati kotak yang ditata berjejer ke depan, dengan irama langkah teratur berlomba antar kelompokgerakan ini dilakukan 3 kali di ulangan-ulang



Gambar 8. Siswa sedang melakukan latihan lompat kotak yang ditata berjejer ke depan.

Latihan 3: posisi kotak ditata segitiga Aturannya sama dengan pertemuan yang pertama dengan sistem kompetisi.



Gambar 9. Siswa sedang melakukan latihan lompat kotak yang ditata segitiga

c) Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan, siswa berbaris kembali, berdoa dan menyanyikan lagu sluku –sluku bathok, dibubarkan.

2) Pertemuan ke-2

Dilaksanakan pada tanggal 16 April 2015, dua jam pelajaran (70 menit). Materi pokok hampir sama dengan pertemuan pertama hanya pada pertemuan ke dua ini jumlah kotak ditambah masing-masing satu buah. Jumlah latihan, aturan dan pelaksanaan sama seperti pertemuan pertama. Masing-masing kelompok siswa melakukan 3 kali ulangan pada setiap sesi. Pertemuan kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

c. Tahap Pengamatan (*Observing*)

Penelitian tindakan ini difokuskan pada kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak, maka hasil pengamatan di lapangan disajikan secara kualitatif. Hasil pengamatan peneliti dan kolaborator terhadap proses pembelajaran diperoleh gambaran sebagai berikut:

1) Pengamatan Terhadap Guru

Berdasarkan pengamatan kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh gambaran tentang kelebihan dan kekurangan selama pembelajaran berlangsung, kelebihannya sebagai berikut:

- a) Guru telah mampu membuka pelajaran dengan baik untuk menarik perhatian dan menumbuhkan motivasi siswa dalam pembelajaran.
- b) Guru telah berusaha mempersiapkan peralatan dan lingkungan belajar dengan sebaik-baiknya. Contohnya guru telah menyiapkan peralatan untuk latihan.
- c) Guru telah berusaha memberikan materi pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak dengan memberikan penjelasan yang disertai ilustrasi yang benar, selalu mendorong dan memotivasi siswa lebih aktif dalam melaksanakan aktivitasnya. Contohnya pada saat kelompok siswa melakukan gerakan melompati kotak guru selalu memotivasi siswa bahwa mereka pasti bisa.

- d) Guru telah berusaha membuat suasana pembelajaran aktif, interaktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAIKEM). Contohnya pada saat proses pembelajaran guru selalu menekankan kepada siswa bahwa kelompok yang menang adalah kelompok yang selalu aktif, kreatif, interaktif sehingga menyenangkan.
- e) Guru telah mengemas pembelajaran dengan baik dan mampu memaksimalkan media seperti yang direncanakan.
- f) Guru telah berusaha memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa baik secara umum maupun secara khusus. Contohnya koreksi yang dilakukan secara khusus diberikan kepada individu adalah ketika siswa pada saat melompati kotak posisi langkah kakinya mengalami kesalahan. Koreksi secara umum guru selalu memberi koreksi setiap kelompok siswa yang melakukan gerakan tidak sesuai dengan harapan seperti ketepatan langkah dan koordinasi gerak yang tidak harmonis.
- g) Guru memberikan hadiah kepada kelompok siswa yang melakukan latihan lompat dengan hasil yang baik dengan membebaskan tugas setelah selesai proses pembelajaran. Kelompok yang kalah diberikan tugas membereskan kotak dan peralatan lainnya yang telah digunakan setelah proses pembelajaran selesai.
- h) Guru mengevaluasi siswa dalam melakukan lompat jauh dengan penekanan pada awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.
Kekurangan dalam latihan ini adalah sebagai berikut:

- a) Guru belum mampu mengaitkan materi pembelajaran dengan peristiwa yang terjadi pada kehidupan sehari-hari.
- b) Guru belum memberikan teguran atau sanksi kepada siswa yang masih duduk-duduk mencuri kesempatan saat pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan kelas belum baik.
- c) Guru dalam memberikan contoh terlalu singkat dan cepat sehingga siswa sulit untuk memahaminya.

Adapun hasil observasi kelas terhadap guru dapat dilihat dari perolehan jumlah skor yaitu sebesar 176.5 yang berarti bahwa Aktivitas guru pada proses pembelajaran tinggi.

2) Pengamatan Terhadap Aktivitas Siswa

Berdasarkan pengamatan peneliti dan kolaborator terhadap aktivitas siswa, diperoleh gambaran kelebihan dan kekurangan selama pembelajaran berlangsung, kelebihan sebagai berikut:

- a) Siswa tampak bersemangat dan berusaha untuk dapat melakukan kegiatan latihan lompat kotak.
- b) Siswa tidak mengalami kesulitan yang berarti dalam melakukan setiap gerakan latihan lompat kotak dan semua siswa terlibat aktif karena alat yang digunakan telah mencukupi.
- c) Komunikasi siswa dengan teman-teman terjalin dengan baik begitupun juga terhadap guru, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik. Contohnya saling berkerjasama dalam menata kotak.

- d) Sebagian besar siswa selalu hadir tepat pada waktunya, sehingga proses pembelajaran tidak mengalami hambatan dan berjalan sesuai dengan skenario yang telah dibuat.
- e) Siswa melakukan latihan lompat kotak dengan penekanan pada awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

Kekurangannya sebagai berikut:

- a) Siswa masih ada yang mencuri kesempatan untuk duduk saat pembelajaran berlangsung (3 siswa)
- b) Siswa masih belum bersungguh-sungguh dalam latihan lompat terutama siswa putri yang tampak ragu-ragu dalam melakukan lompatan.

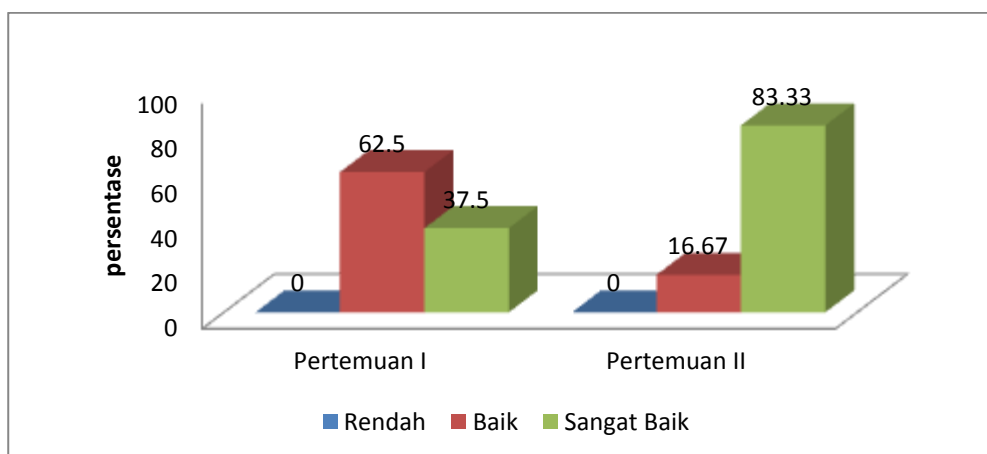
Adapun hasil pengamatan terhadap aktivitas siswa saat pembelajaran berlangsung dapat dilihat pada perolehan jumlah skor gerak kemampuan lompat jauh siswa pada siklus I skor rata-rata kelas yang dicapai adalah 66,67 yang berarti bahwa aktivitas siswa pada pembelajaran termasuk pada kategori baik. Hasil evaluasi proses gerak kemampuan lompat jauh pada pertemuan pertama dengan rerata 64,32 dan pertemuan kedua dengan rerata sebesar 69,01. Hal ini berarti terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh pada siklus I.

Adapun rincian tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas V pada siklus I dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 5. Kategorisasi Kemampuan Lompat Jauh

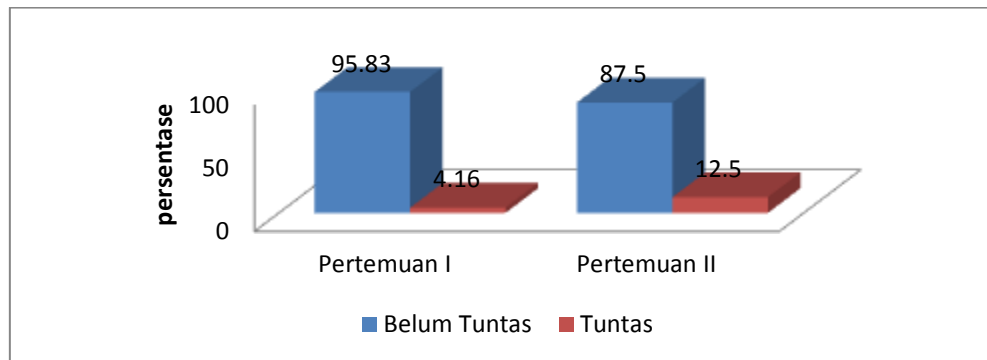
Kategori	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	9	37,5	20	83,33
Baik	15	62,5	4	16,67
Rendah	0	0	0	0

Berdasarkan hasil tersebut maka kemampuan lompat jauh siswa kelas V pada siklus I pertemuan pertama pada kategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori baik dengan 15 orang atau 62,5%. Pada pertemuan pertama 9 orang atau 37,5% berkategori sangat baik, 15 orang atau 62,5% berkategori baik dan 0 orang atau 0% berkategori rendah. Sedangkan pertemuan kedua pada kategori sangat baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sangat baik dengan 20 orang atau 83,33%. Pada pertemuan kedua 20 orang atau 83,33% berkategori sangat baik, 4 orang atau 16,67% berkategori baik dan 0 orang atau 0% berkategori rendah. Hasil tersebut dapat diilustrasikan ke dalam diagram batang berikut ini :



Gambar 10. Diagram Batang Kategorisasi Kemampuan Lompat Jauh Siklus I Sedangkan tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas V pada siklus

I pertemuan pertama terdapat 1 orang atau 4,16% tuntas belajar dan 23 orang atau 95,83% belum tuntas belajar. sedangkan pada pertemuan kedua terdapat 3 orang atau 12,5% tuntas belajar dan 21 orang atau 87,5% belum tuntas belajar. hasil tersebut dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut :



Gambar11. Diagram Batang Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

d. Tahap Refleksi (*reflecting*)

Setelah selesai melakukan siklus pertama, peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pelaksanaan tindakan. Masing masing pihak menyampaikan pendapat dan pandangannya selama tindakan diberikan. Dalam membahas dan mengevaluasi hasil pembelajaran materi lompat jauh melalui latihan lompat kotak selama siklus pertama, tampak jelas upaya guru untuk meningkatkan proses pembelajarannya.

Pada siklus pertama pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak dapat dikatakan ada peningkatan, tetapi belum tuntas hal ini dapat dilihat pada perkembangan kegiatan guru dari pertemuan pertama dan kedua ada kemajuan baik dari metode mengajarnya juga interaksi pembelajaran yang harmonis. Kemampuan siswa dalam melakukan proses lompat jauh pada siklus I sudah mengalami peningkatan, nilai rata-rata siswa meningkat, walau demikian hasil tersebut belum berhasil mencapai kriteria keberhasilan sebagaimana tertera pada indikator kinerja.

Dari hasil refleksi pembelajaran pada siklus I, hasil yang diharapkan belum dapat tercapai sehingga dalam penelitian ini perlu untuk melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Adapun yang harus dilakukan oleh guru pada siklus kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Guru harus meningkatkan proses pembelajaran materi pokok lompat jauh melalui latihan lompat kotak dengan lebih banyak variasi lagi dengan cara menambah kotak, sehingga beban siswa meningkat, tetapi

variasi kegiatan harus tetap disesuaikan dengan teknik lompat jauh yang sesungguhnya.

- 2) Guru dalam pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak, harus berupaya lagi untuk meningkatkan perhatian, motivasi dan lebih aktif lagi pada saat melakukan aktivitas latihan.
- 3) Guru harus berani menegur dan mengingatkan siswa yang terlambat dan duduk-duduk saat pembelajaran berlangsung.

2. Siklus II

Dari hasil refleksi pada siklus I diambil pokok permasalahan, yaitu siswa masih perlu ditingkatkan lagi kemampuan proses pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak. Adapun tahapan pelaksanaan siklus II sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Pada siklus kedua ini direncanakan masih menggunakan latihan lompat kotak untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh. Latihan lompat kotak pada siklus kedua ini jumlah kotaknya ditambah. Siklus kedua ini 2 kali pertemuan, satu kali pertemuan meliputi 4 macam latihan, pada akhir pertemuan kedua diadakan evaluasi dan selama proses tindakan, peneliti bersama dua kolaborator mengamati dan merekam kegiatan yang terjadi melalui catatan lapangan (*field note*), agar hasil pengamatan dapat direfleksikan.

b. Tahap Tindakan (*Acting*)

1) Pertemuan ke-1

Dilaksanakan pada hari Kamis 9 April 2015 selama dua jam pelajaran (70 menit). Materi pokok pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak dengan skenario pembelajaran sebagai berikut:

a) Pendahuluan

Sebagai persiapan guru membuka pelajaran dengan doa, presensi, apresiasi dan menjelaskan tujuan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada siklus II, pertemuan ke-1 dan pertemuan ke-2. Hal-hal yang mendapat penekanan adalah masih banyak kesalahan pada ketepatan langkah dan koordinasi gerak yang harmonis pada proses gerak lompat jauh.

Setelah itu siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan dan melakukan *stretching* atau peregangan otot. Guru bersama siswa telah mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam proses pembelajaran yaitu dengan menata kotak.

b) Inti Pembelajaran

Pertemuan pertama terdiri dari 3 latihan yang sama dari siklus I, latihannya sebagai berikut:

Latihan 1: siswa melompati kotak yang ditata melingkar, dengan irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, , gerakan ini dilakukan 2 kali.

Latihan 2: siswa melompati kotak yang ditata berjejer ke depan, dengan irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, gerakan ini dilakukan 2 kali.

Latihan 3: siswa melompati kotak yang ditata segitiga, dengan irama langkah teratur, berlomba antar kelompok, gerakan ini dilakukan 2 kali.

c) Penutup

Pada kegiatan penutup siswa melakukan pendinginan (*colling down*). Sebelum ditutup dengan berdoa guru berpesan kepada seluruh siswa untuk lebih siap lagi untuk mengikuti pertemuan berikutnya.

2) Pertemuan ke - 2

Dilaksanakan pada hari Kamis, 16 April 2015, pada pertemuan kedua ini guru masih memberikan materi tentang lompat jauh melalui latihan lompat kotak. Sebagai persiapan guru membuka pelajaran dengan doa, presensi, apersepsi dan menjelaskan tujuan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini.

Setelah itu siswa melakukan pemanasan dengan permainan formasi lompat beranting dan melakukan *stretching* atau peregangan otot. Pada pertemuan kedua ini materi latihan ditingkatkan, dengan menambah jumlah kotak yang dilompati. Aturan dan pelaksanaannya sama seperti pada pertemuan pertama. Pada pertemuan kedua ini dilaksanakan evaluasi lompat jauh, pelaksanaannya hanya pada siswa melakukan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

Pada siklus kedua ini guru selama proses pembelajaran melakukan:

a) Pendahuluan (10 menit)

Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan presensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan. Setelah itu melakukan *stretching* dan permainan yang menjurus ke materi pokok pembelajaran.

b) Kegiatan inti pembelajaran (50 menit)

Siswa melakukan latihan lompat kotak seperti pada pertemuan pertama sebagai berikut:

Latihan 1: siswa melompati kotak yang ditata melingkar, dengan irama langkah teratur, berlomba antar kelompok.

Latihan 2: siswa melompati kotak yang ditata ke depan, dengan irama langkah teratur.

Latihan 3: siswa melompati kotak yang ditata segitiga. Aturannya sama dengan pertemuan yang pertama dengan sistem kompetisi.

c) Kegiatan penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan (*colling down*), siswa berbaris kembali melakukan pesan beranting dan berdoa.

Pada pertemuan kedua ini dilakukan evaluasi proses gerak kemampuan lompat jauh, penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.



Gambar 12: Siswa sedang melakukan lompat jauh pada siklus II

c. Tahap Pengamatan (*Observing*)

1) Pengamatan Terhadap Guru

Berdasarkan pengamatan kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh gambaran sebagai berikut:

- a) Guru berusaha memberikan materi pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak. Pada siklus kedua ini guru menambah jumlah kotak yang harus dilewati siswa.
- b) Guru telah melaksanakan pembelajaran secara runtut dan sesuai dengan tahap-tahap pembelajaran yang direncanakan. Kegiatan pembelajaran telah melibatkan keaktifan siswa sehingga materi dapat disampaikan oleh guru dan diterima oleh siswa dengan baik.
- c) Guru selalu berusaha membuat suasana pembelajaran yang dinamis, aktif, interaktif, dan partisipatif.

- d) Guru selalu memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa baik secara individu maupun kelompok. Misalnya guru memberikan koreksi pada saat berlangsungnya aktivitas maupun selesainya aktivitas siswa.
- e) Guru selalu menjelaskan dan memberikan contoh setiap gerakan yang benar.
- f) Guru selalu melayani pertanyaan yang diajukan oleh siswa, baik itu secara individu maupun kelompok. Contohnya guru menjawab pertanyaan siswa dan memberi contoh tentang cara melompati kotak.



Gambar 13: Guru sedang memberi contoh cara melewati rintangan kotak

- g) Guru menyuruh siswa melakukan lompat jauh dengan penekanan pada awalan, tumpuan, melayang, mendarat.

Adapun hasil observasi kelas terhadap guru dapat dilihat dari perolehan jumlah skor yaitu sebesar 190,5 yang berarti bahwa guru dalam melaksanakan proses pembelajaran termasuk pada kriteria tinggi.

2) Pengamatan Terhadap Aktivitas Siswa

Berdasar pengamatan peneliti dan kolaborator terhadap aktivitas siswa maka diperoleh gambaran sebagai berikut:

- a) Siswa sangat senang dan antusias dalam latihan lompat kotak. Hal ini terlihat dari siswa yang tidak pernah mengeluh, sehingga tujuan yang diharapkan akan tercapai, yaitu: siswa dapat melakukan lompat jauh dengan benar.
- b) Siswa sudah dapat beradaptasi dengan latihan lompat kotak sehingga tidak banyak lagi yang melakukan kesalahan.
- c) Siswa tampak lebih termotivasi lagi dalam melakukan setiap gerakan lompat kotak.
- d) Ketepatan langkah dan koordinasi kaki sudah harmonis saat melompati kotak.
- e) Kemampuan siswa melakukan lompat jauh lebih baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat sudah jauh meningkat dibandingkan pada siklus pertama.

Adapun hasil pengamatan terhadap aktivitas siswa saat pembelajaran berlangsung dapat dilihat pada perolehan jumlah skor gerak kemampuan lompat jauh siswa pada siklus II skor rata-rata kelas yang dicapai adalah 77,67 yang berarti bahwa aktivitas siswa pada pembelajaran termasuk pada kategori sangat baik. Hasil evaluasi proses gerak kemampuan lompat jauh pada pertemuan pertama dengan rerata 76,04 dan pertemuan kedua dengan

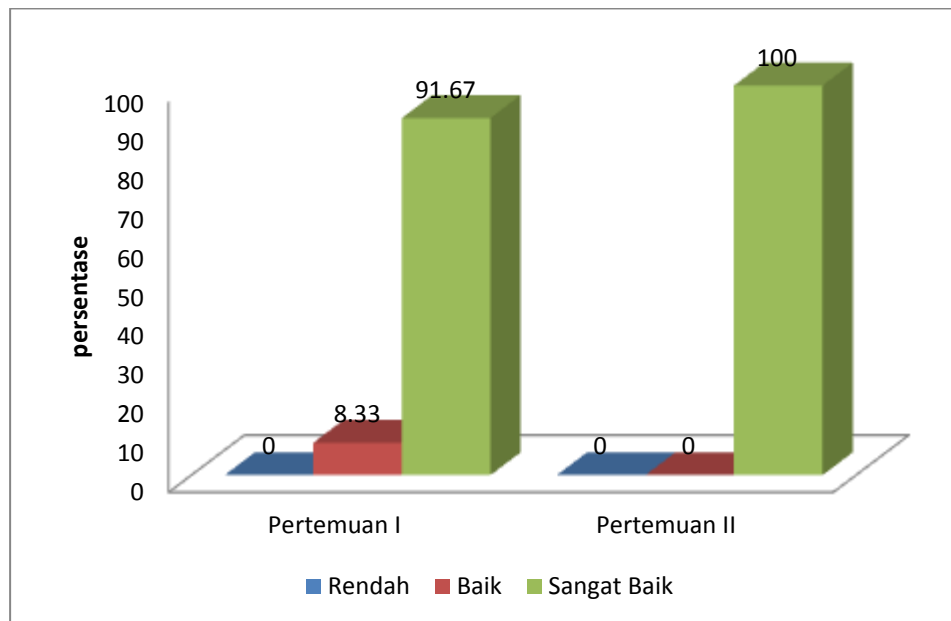
rerata sebesar 79,30. Hal ini berarti terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh pada siklus II.

Adapun rincian tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas V pada siklus II dapat dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 6. kategorisasi kemampuan lompat jauh

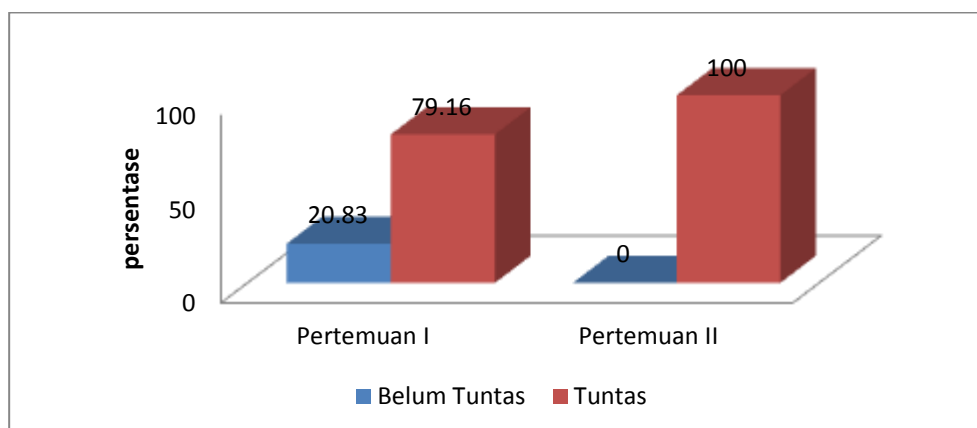
Kategori	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	22	91,67	24	100
Baik	2	8,33	0	0
Rendah	0	0	0	0

Berdasarkan hasil tersebut maka kemampuan lompat jauh siswa kelas V pada siklus II pertemuan pertama pada kategori baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sangat baik dengan 22 orang atau 91,67%. Pada pertemuan pertama 22 orang atau 91,67% berkategori sangat baik, 2 orang atau 8,33% berkategori baik dan 0 orang atau 0% berkategori rendah. Sedangkan pertemuan kedua pada kategori sangat baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori sangat baik dengan 24 orang atau 100%. Pada pertemuan kedua 24 orang atau 100% berkategori sangat baik, 0 orang atau 0% berkategori baik dan 0 orang atau 0% berkategori rendah. Hasil tersebut dapat diilustrasikan ke dalam diagram batang berikut ini :



Gambar 14.. Diagram Batang Kategorisasi Kemampuan Lompat Jauh Siklus II

Sedangkan tingkat kemampuan lompat jauh siswa kelas V pada siklus II pertemuan pertama terdapat 19 orang atau 79,16% tuntas belajar dan 5 orang atau 20,83% belum tuntas belajar. Sedangkan pada pertemuan kedua terdapat 24 orang atau 100% tuntas belajar dan 01 orang atau 0% belum tuntas belajar. hasil tersebut dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut :



Gambar15. Diagram Batang Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

d. Tahap Refeksi (*reflecting*)

Pada akhir siklus II, dalam penelitian ini dilakukan refleksi bersama atas tindakan yang telah dilakukan selama siklus II dilaksanakan. Masing-masing pihak menyampaikan pendapat dan pandangannya selama tindakan berlangsung. Proses pembelajaran latihan lompat kotak yang dilakukan pada siklus II ini sudah meningkat bila dibandingkan dengan proses pembelajaran pada siklus I.

Pada siklus II pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak sudah semakin baik. Hal ini terlihat dari hasil observasi terhadap aktivitas guru dengan skor sebesar 190,5 sementara pada siklus I baru mencapai 176,5, hasil observasi pada aktivitas siswa pada siklus 2 dengan skor 79,30 sementara skor pada siklus I sebesar 69,01. Pencapaian KKM pada siklus I 12,5%, pada siklus II meningkat menjadi 100%. Dari jumlah 24 siswa yang diteliti, semua siswa telah berhasil memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada siklus II. Berdasarkan hasil ini maka dapat dinyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kotak telah mencapai kriteria ketuntasan minimal sebesar 75% siswa telah mencapai KKM. Sehingga penelitian ini dirasa cukup sampai pada siklus II dan tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil refleksi dan analisis data tiap-tiap siklus, maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa hasil pada siklus II sudah terlihat ada peningkatan yang berarti dibandingkan pada siklus I. Pada siklus II ini telah tercapai tujuan pembelajaran proses lompat jauh, ini terlihat dari rata-rata siswa yang telah mencapai KKM. Jika dipresentase hasil yang dicapai siswa pada siklus II ini adalah 100% telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Berikut perkembangan hasil proses pembelajaran lompat jauh melalui lompat kotak mulai dari kondisi awal, siklus I dan siklus II.

Tabel 7. Data Hasil Penelitian Lompat Jauh Siswa SD Negeri Ngebelgede 1

NO	SIKLUS-I			SIKLUS-II		
	SKOR	KKM	KET	SKOR	KKM	KET
1	75,00	75	Tuntas	81,25	75	Tuntas
2	71,88	75	Belum Tuntas	78,13	75	Tuntas
3	68,75	75	Belum Tuntas	84,38	75	Tuntas
4	68,75	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
5	65,63	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
6	68,75	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
7	62,50	75	Belum Tuntas	81,25	75	Tuntas
8	68,75	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
9	71,88	75	Belum Tuntas	81,25	75	Tuntas
10	68,75	75	Belum Tuntas	81,25	75	Tuntas
11	68,75	75	Belum Tuntas	78,13	75	Tuntas
12	68,75	75	Belum Tuntas	84,38	75	Tuntas
13	68,75	75	Belum Tuntas	78,13	75	Tuntas
14	65,63	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
15	71,88	75	Belum Tuntas	84,38	75	Tuntas
16	65,63	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
17	68,75	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
18	68,75	75	Belum Tuntas	84,38	75	Tuntas
19	71,88	75	Belum Tuntas	75,00	75	Tuntas
20	68,75	75	Belum Tuntas	81,25	75	Tuntas
21	68,75	75	Belum Tuntas	87,50	75	Tuntas
22	68,75	75	Belum Tuntas	81,25	75	Tuntas
23	75,00	75	Tuntas	81,25	75	Tuntas
24	75,00	75	Tuntas	75,00	75	Tuntas
Jumlah	1.656,25			1.903,13		
Rerata	69,01			79,30		
Minimal	62,50			75,00		
Maksimal	75,00			87,50		

Dari hasil yang dicapai siswa pada siklus I, dan siklus II, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai. Pada penelitian akhir siklus I perolehan skor rata-rata kelas baru mencapai 69,01 kemudian pada akhir siklus II mengalami peningkatan skor rata-rata kelas secara signifikan yaitu 79,30. Dengan demikian tindakan proses pembelajaran latihan lompat jauh dengan latihan lompat kotak yang diberikan pada siswa kelas V SD Negeri Ngebelgede 1 dapat dikatakan berhasil.

Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan bahan acuan untuk proses pembelajaran yang selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

1. Siklus I

Pada siklus pertama tindakan dalam proses latihan lompat kotak sudah tepat. Dalam proses latihannya siswa merasa senang dan bergembira dengan tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan proses lompat jauh dengan baik dan benar. Peralatan yang digunakan murah, *fleksibel* dan dapat ditemukan dimana-mana serta tidak membahayakan bagi siswa yang menggunakannya. Metode pengajarannya telah memenuhi kriteria dikdaktik metodik dan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukan.

2. Siklus II

Pada siklus II tindakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan lompat kotak juga sudah tepat. Pada siklus II ini guru membuat variasi latihan lompat kotak dengan cara menambah jumlah kotak, dengan harapan kekuatan, kecepatan, ketepatan, koordinasi, dan tolakan kaki siswa akan menjadi lebih baik lagi. Pada siklus kedua ini siswa lebih tertantang dan bersemangat dalam gerakan awalan dan tumpuan siswa sudah semakin baik, hal ini dibuktikan pada saat siswa melakukan proses lompat jauh, pada awalan, tumpuan melayang dan mendarat sudah lancar dan harmonis.

Ketuntasan klasikal tentang kemampuan lompat jauh dinyatakan sebagai berikut: siswa yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 3 siswa atau 12,5% pada siklus I dan siklus II terjadi penambahan jumlah siswa yang memiliki kemampuan sama atau diatas KKM sebanyak 24 siswa atau 100%. Dari semua anggota kelas yang berjumlah 24 siswa. Hal ini membuktikan bahwa latihan lompat kotak yang digunakan sebagai media pembelajaran lompat jauh sangat efektif untuk pencapaian hasil belajar.

Peningkatan penguasaan latihan lompat jauh sebagai akibat dari latihan lompat kotak sebagai metode pembelajaran juga diikuti oleh peningkatan jauhnya lompatan yang terjadi saat test lompat jauh dilakukan, yakni pada siklus I dan II. Rata-rata kelas jauhnya lompatan pada siklus I adalah 2,72 m, dan pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 2,79 m, dari data ini dapat diketahui bahwa dari siklus I ke siklus II telah terjadi peningkatan rata-rata kelas jauhnya lompatan yakni 0,007 meter.

Data ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik lompat jauh berpengaruh juga terhadap jauhnya lompatan. Semakin bagus atau tinggi penguasaan teknik lompat jauh maka akan dapat menambah jauhnya lompatan, sebaliknya semakin jelek atau rendah penguasaan teknik lompat jauh maka akan semakin pendek jarak lompatannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Pembelajaran lompat jauh melalui lompat kotak selama 2 siklus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Hal ini terbukti dari hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dan siswa yaitu: pada siklus I hasil pengamatan terhadap aktivitas guru mencapai nilai 176,5 yang berarti termasuk pada kriteria tinggi, pada siklus II mencapai nilai 190,5 termasuk pada kriteria tinggi.

Nilai terhadap evaluasi terhadap kemampuan lompat jauh siswa dapat mencapai KKM sebesar 100% dari jumlah siswa yang diteliti. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi sebagai berikut: pada hasil siklus I siswa yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 3 siswa atau 12,5% dan pada siklus II jumlah siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh sama atau di atas KKM sebanyak 24 siswa atau 100%. Hal ini membuktikan bahwa latihan lompat kotak dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

B. Implikasi

Proses pembelajaran lompat jauh melalui lompat kotak memberi implikasi terhadap meningkatnya kemampuan proses belajar lompat jauh siswa SD Negeri Ngebelgede 1. Dengan meningkatnya kemampuan proses belajar lompat jauh mendorong siswa lebih termotivasi untuk melakukan lompatan lebih baik lagi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan proses belajar lompat jauh siswa dapat diterapkan melalui latihan lompat kotak.

Mengingat kemampuan ini belum sempurna dan belum mencapai hasil yang optimal, maka perlu diupayakan pendekatan pembelajaran lain, supaya siswa lebih termotivasi dan berhasil dalam proses pembelajarannya. Model-model atau pendekatan pembelajaran ternyata membuat siswa menjadi aktif dan termotivasi dalam melakukan aktivitas gerakkannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari segi penerapan hasil penelitian ini adalah bahwa hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Hasil penelitian ini hanya dapat diterapkan pada situasi, kondisi kasus yang sama karena penelitian ini berskala kecil dan menyelidiki permasalahan dalam situasi khusus.

1. Keterbatasan dalam penelitian ini yang meliputi pengalaman, tenaga, biaya, waktu dan kemampuan diharapkan tidak mengurangi makna di dalamnya.
2. Keterbatasan waktu dan padatnya materi dalam pembelajaran penjasorkes 1 kali pertemuan/ minggu membuat peneliti ini menghentikan siklus yang dilaksanakan dalam 2 siklus (tiap siklus 2 pertemuan), karena telah mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal belajar 75 sehingga hasil penelitian belum maksimal dan belum melekat dalam diri siswa dikarenakan siklus yang dilaksanakan dalam 2 siklus.
3. Penelitian ini hanya fokus dalam 2 faktor yaitu latihan lompat kotak dan kemampuan lompat jauh. Sehingga keterlibatan faktor yang lain tidak dapat dilaporkan secara maksimal.

D. Saran

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi penjasorkes. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kepada guru penjasorkes, bahwa proses pembelajaran melalui lompat kotak dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran lompat jauh. Hal ini akan memberikan keuntungan diantaranya: bahan atau alat yang digunakan banyak dijumpai dimana-mana dan tidak membahayakan bagi siswa, kesempatan bergerak setiap siswa akan lebih banyak, dan dapat menumbuhkan gairah serta semangat siswa dalam melakukan aktivitas di lapangan.
2. Kepada lembaga khususnya sekolah dan Dinas Pendidikan, bahwa pembelajaran lompat jauh melalui lompat kotak untuk meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh dapat dijadikan salah satu model pembelajaran Penjasorkes berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).
3. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru Penjasorkes dapat mencoba latihan lompat kotak untuk meningkatkan proses belajar lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Aris Priyanto. (2010). *Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SMAN 1 Yogyakarta*. Yogyakarta: Tesis UNY.
- Ballesteros, J.M. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Terjemahan SOS. Jakarta: PT Enka Parahiyangan.
- Depdiknas. (2007). *Panduan Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: BNSP.
- Depdiknas. (2007). *Model Silabus Kelas V*. Jakarta BSNP.
- Djumidar. (2001). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: UNY.
- Enkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Semarang: Akademika Presindo.
- Harald, M. Dan Ritzdorf, W. (2000). *Lari, Lompat dan Lempar*. Terjemahan Suyono Danusyogo. Jakarta: IAAF-ROC.
- Rusli Lutan. (2007). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sarwiji Suwandi. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta: Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Sri Sejati. (2009). *Peningkatan Latihan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Permainan Lompat Kotak/boks Pada Siswa Kelas V Semester I Tahun 2008/2009*. Yogyakarta: Skripsi UNY.

- Sudarminto dan Herywansyah. (2001). *Analisis Mekanik Cabang Olahraga*. Surakarta: POK-UTP.
- Suharsimi Arikunto dkk. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyanto. (1993). *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sugito dkk. (1991). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegito. (1989). *Teori dan Praktek Atletik Dasar*. Surakarta: Depdikbud RI. UNS.
- Tisnowati Tamat dan Moekarto. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- UPPL. (2010). *Panduan Pengajaran Mikro*. Yogyakarta: UNY.

LAMPIRAN

Lampiran Awal

Tabel 1. NILAI PRODUK LOMPATANNYA / JAUHYA YANG SEHARUSNYA 2,72 METER

NO	NAMA	SIKLUS I				SIKLUS II			
		Jauh Lompatan (Meter)				Jauh Lompatan (Meter)			
		I		II	Ket	I		II	Ket
1	DJ	1,95	-	2,00		2,70	-	2,83	Tuntas
2	RP	1,90	-	1,95		2,72	-	2,59	Tuntas
3	TK	1,99	-	2,76	Tuntas	2,88	-	2,93	Tuntas
4	AN	1,80	-	2,30		2,85	-	2,90	Tuntas
5	AV	2,59	-	2,89	Tuntas	2,96	-	3,05	Tuntas
6	ACP	1,95	-	2,20		2,80	-	2,80	Tuntas
7	AN	1,93	-	2,24		2,75	-	2,85	Tuntas
8	AYP	1,89	-	2,10		2,76	-	2,85	Tuntas
9	CAS	2,00	-	2,45		2,85	-	2,90	Tuntas
10	DP	1,95	-	2,35		2,80	-	3,00	Tuntas
11	FH	2,50	-	2,75	Tuntas	2,80	-	3,00	Tuntas
12	GB	2,00	-	2,40		2,75	-	2,95	Tuntas
13	MA	2,10	-	2,72	Tuntas	2,75	-	3,0	Tuntas
14	NK	2,15	-	2,35		2,80	-	2,90	Tuntas
15	OP	2,00	-	2,47		2,95	-	2,95	Tuntas
16	ON	2,05	-	2,45		2,78	-	2,90	Tuntas
17	RN	2,00	-	2,72	Tuntas	2,80	-	2,85	Tuntas
18	RA	2,54	-	2,75	Tuntas	2,85	-	3,10	Tuntas
19	SF	1,95	-	2,30		2,80	-	2,80	Tuntas
20	WS	2,10	-	2,75	Tuntas	2,78	-	2,90	Tuntas
21	EL	2,25	-	2,35		2,75	-	2,99	Tuntas
22	DB	2,00	-	2,76	Tuntas	2,85	-	2,85	Tuntas
23	AR	2,05	-	2,25		2,80	-	2,95	Tuntas
24	RS	2,06	-	2,75	Tuntas	2,80	-	2,90	Tuntas

Kolaborator

KARIS, ARIYANI, S.Pd

Ngebelgede 1, 12 Maret 2015
Guru Penjaskes

SUTINAH, A.Ma.Pd

Lampiran 1.

Tabel 2. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Guru

**HASIL PENGAMATAN KOLABORATOR TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
A.	Membuka Pelajaran					
1	Menarik Perhatian siswa					
2	Menimbulkan motivasi					
3	Memberi acuan					
4	Membuat Kaitan					
B.	Keterampilan Menjelaskan					
1	Kejelasan					
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					
3	Pengorganisasian					
4	Penekanan pada materi yang penting					
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					
C.	Keterampilan Menggunakan Penguatan					
1	Verbal dalam Kata-kata					
2	Verbal dalam kalimat					
3	Gestural					
4	Kontak					
D.	Menggunakan Media dan Alat Pembelajaran					
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					
2	Mengefektifkan pembelajaran siswa					
3	keterampilan menyusun media					
4	keterampilan menggunakan					
5	kreatifitas memilih bahan dan menyusun media					
E.	Mengadakan Variasi					
1	Variasi dalam mengajar guru					
	· Suara					
	· Perubahan gerak dan mimik					
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					
	· Kontak pandang					

2	Variasi Penggunaan media				
	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat				
	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan				
3	Variasi pola interaksi dan kegiatan siswa				
	· Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa				
F. Membimbing Diskusi					
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok				
2	Menjelaskan Masalah				
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok				
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok				
5	Membagi partisipasi anggota kelompok				
G. Bertanya					
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas				
2	Memberikan pertanyaan menuntun				
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak				
4	Waktu berhenti				
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa				
6	Pertanyaan hukuman				
7	Penyebaran				
8	Pertanyaan retorik				
9	Pertanyaan permintaan				
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab				
H. Mengelola Kelas					
1	Bersikap tanggap				
2	Membagi perhatian				
3	Memusatkan perhatian				
4	Menuntut tanggung jawab siswa				
5	Petunjuk yang jelas				
I. Mengevaluasi					
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan				
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen				
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi				
J. Keterampilan Menutup Pelajaran					
1	Meninjau kembali				

2	Mengevaluasi					

Pengamat

Keterangan:

Skor 1 = Tidak pernah

Skor 3 = Sering

Skor 2 = Jarang

Skor 4 = Selalu

Kriteria Keberhasilan:

1 - 66, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **rendah**

67 - 133, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **sedang**

134 - 200, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **tinggi**

Lampiran 2.

Tabel 3. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa

No.	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			

Keterangan:

Skor 1 = kurang

Skor 2 = cukup

Skor 3 = baik

Skor 4 = Sangat baik

Kriteria Keberhasilan:

0 - 33, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **rendah**

34 - 67, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **sedang**

68 - 100, berarti aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran **tinggi**

Lampiran 3.

Tabel 4. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus I

Sekolah : SDN Ngebelgede 1 Hari/ Tanggal : Kamis, 12 Maret 2015
 Kelas/Semester : V/Genap Pengamat : Karis Ariyani, S. Pd
 Materi : Lompat Jauh
 Pertemuan : I

No.	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jumlah	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			3				3				3				3		12	75,0
2			3			2					3				3		11	68,8
3		2					3			2					3		10	62,5
4			3			2					3			2			10	62,5
5			3			2				2					3		10	62,5
6			3				3			2					3		11	68,8
7		2				2					3			2			9	56,3
8			3				3			2					3		11	68,8
9			3				3			2				2			10	62,5
10			3			2					3				3		11	68,8
11		2					3			2				2			9	56,3
12			3			2				2				2			9	56,3
13			3				3				3				3		12	75,0
14			3				3			2					3		11	68,8
15		2				2					3			2			9	56,3
16		2				2					3				3		10	62,5
17			3				3				3			2			11	68,8
18			3				3				3			2			11	68,8
19			3				3			2				2			10	62,5
20		2				2					3				3		10	62,5
21		2				2					3			2			9	56,3
22			3				3				3				3		12	75,0
23			3				3				3				3		12	75,0
24			3				3				3				3		12	75,0
	JUMLAH																	1575
	RATA-RATA																	65,6
	HASIL																	21%

Keterangan :
 Dimana Skor 1 : Kurang
 Skor 2 : Cukup
 Skor 3 : Baik
 Skor 4 : Sangat baik

Lampiran 4.

Tabel 5. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus I

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/ Tanggal : Kamis, 19 Maret 2015

Kelas/Semester : V/Genap

Pengamat : Slamet Ludyono, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : II

No.	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jumlah	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			3			2					3				3		11	68,8
2			3				3				3			2			11	68,8
3			3			2					3				3		11	68,8
4		2					3			2					3		10	62,5
5			3			2					3				3		11	68,8
6			3			2					3				3		11	68,8
7		2					3			2				2			9	56,3
8			3				3				3			2			11	68,8
9			3				3					4			3		13	81,3
10			3			2					3				3		11	68,8
11			3			2					3			2			10	62,5
12		2					3				3				3		11	68,8
13		2					3				3				3		11	68,8
14			3				3				3			2			11	68,8
15			3			2					3				3		11	68,8
16		2					3				3				3		11	68,8
17			3			2					3				3		11	68,8
18			3				3				3				3		12	75,0
19		2					3				3				3		11	68,8
20			3				3			2					3		11	68,8
21			3			2					3				3		11	68,8
22			3				3				3				3		12	75,0
23			3				3				3				3		12	75,0
24			3				3				3			2			11	68,8
JUMLAH																	1656	
RATA-RATA																	69,0	
HASIL																	33%	

Keterangan :
 Dimana Skor 1 : Kurang
 Skor 2 : Cukup
 Skor 3 : Baik
 Skor 4 : Sangat baik

Lampiran 5.

Tabel 6. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus I

**HASIL PENGAMATAN KOLABORATOR TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Maret 2015

Kelas : V

Pengamat : Karis Ariyani, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : 1

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
1	Menarik Perhatian siswa					4
2	Menimbulkan motivasi					3
3	Memberi acuan					3
4	Membuat Kaitan					2
1	Kejelasan					4
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					4
3	Pengorganisasian					3
4	Penekanan pada materi yang penting					3
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					3
1	Verbal dalam Kata-kata					4
2	Verbal dalam kalimat					3
3	Gestural					4
4	Kontak					4
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					4
2	Mengefektifkan pembelajaran siswa					4
3	keterampilan menyusun media					4
4	keterampilan menggunakan					3
5	kreatifitas memilih bahan dan menyusun media					3
	· Suara					4
	· Perubahan gerak dan mimik					4
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					3
	· Kontak pandang					3

	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat								4
	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan								3
	· Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa								4
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok								3
2	Menjelaskan Masalah								4
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok								4
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok								4
5	Membagi partisipasi anggota kelompok								3
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas								4
2	Memberikan pertanyaan menuntun								3
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak								3
4	Waktu berhenti								3
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa								4
6	Pertanyaan hukuman								3
7	Penyebaran								4
8	Pertanyaan retorik								4
9	Pertanyaan permintaan								4
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab								4
1	Bersikap tanggap								4
2	Membagi perhatian								4
3	Memusatkan perhatian								3
4	Menuntut tanggung jawab siswa								3
5	Petunjuk yang jelas								4
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan								3
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen								3
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi								3
1	Meninjau kembali								3
2	Mengevaluasi								4
									177

Pengamat

Karis Ariyani, S.Pd

Lampiran 6

Tabel 7. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus I

**HASIL PENGAMATAN KOLABORATOR TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Maret 2015

Kelas : V

Pengamat : Slamet Ludiyono, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : 1

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
1	Menarik Perhatian siswa					4
2	Menimbulkan motivasi					4
3	Memberi acuan					2
4	Membuat Kaitan					2
1	Kejelasan					4
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					3
3	Pengorganisasian					3
4	Penekanan pada materi yang penting					4
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					4
1	Verbal dalam Kata-kata					4
2	Verbal dalam kalimat					3
3	Gestural					3
4	Kontak					
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					3
2	Mengefektifkan pembelajan siswa					3
3	keterampilan menyusun media					4
4	keterampilan menggunakan					3
5	kreatifitas memilih bahan dan menyusun media					4
	· Suara					4
	· Perubahan gerak dan mimic					3
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					4
	· Kontak pandang					3
	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat					4

	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan									3
	· Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa									4
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok									4
2	Menjelaskan Masalah									4
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok									3
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok									4
5	Membagi partisipasi anggota kelompok									4
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas									4
2	Memberikan pertanyaan menuntun									4
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak									3
4	Waktu berhenti									3
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa									4
6	Pertanyaan hukuman									3
7	Penyebaran									4
8	Pertanyaan retorik									4
9	Pertanyaan permintaan									3
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab									4
1	Bersikap tanggap									4
2	Membagi perhatian									4
3	Memusatkan perhatian									3
4	Menuntut tanggung jawab siswa									3
5	Petunjuk yang jelas									4
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan									4
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen									4
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi									4
1	Meninjau kembali									3
2	Mengevaluasi									4
	Jumlah Skor									174

Pengamat

Slamet Ludyono, S.Pd.

Lampiran 7.

Tabel 8. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus I I

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/ Tanggal : Kamis, 9 April 2015

Kelas/Semester : V/Genap

Pengamat : Karis Ariyani, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : I

No.	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jumlah	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		2					3				3				3		11	68,8
2			3				3				3				3		12	75,0
3				4			3				3				3		13	81,3
4			3			2					3				3		11	68,8
5			3				3				3				3		12	75,0
6			3				3					4			3		13	81,3
7			3				3		2						3		11	68,8
8			3			2					3				3		11	68,8
9			3				3				3					4	13	81,3
10				4			3				3				3		13	81,3
11			3				3				3				3		12	75,0
12			3				3					4			3		13	81,3
13			3				3				3				3		12	75,0
14			3				3				3		2				11	68,8
15			3				3				3				3		12	75,0
16			3			2					3				3		11	68,8
17			3					4			3				3		13	81,3
18			3				3				3		2				11	68,8
19			3				3				3					4	13	81,3
20				4			3				3				3		13	81,3
21			3			2					3				3		11	68,8
22			3				3		2						3		11	68,8
23			3					4			3				3		13	81,3
24			3				3				3		2				11	68,8
	JUMLAH																	1794
	RATA-RATA																	74,7
	HASIL																	63%

Keterangan :

Dimana Skor 1 : Kurang

Skor 2 : Cukup

Skor 3 : Baik

Skor 4 : Sangat baik

Lampiran 8.
Tabel 9. Lembar Observasi Terhadap Aktivitas Siswa Siklus I I

Sekolah : SDN Ngebelgede 1 Hari/ Tanggal : Kamis, 9 April 2015
 Kelas/Semester : V/Genap Pengamat : Slamet Ludiyono, S. Pd
 Materi : Lompat Jauh
 Pertemuan : I

No.	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jumlah	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			3				3					4				4	14	87,5
2				4			3				3				3		13	81,3
3			3				3				3				3		12	75,0
4				4			3				3				3		13	81,3
5			3				3				3				3		12	75,0
6			3			2					3			2			10	62,5
7			3			2					3				3		11	68,8
8				4			3				3				3		13	81,3
9			3				3				3				3		12	75,0
10		2					3				3				3		11	68,8
11				4			3				3				3		13	81,3
12			3				3				3				3		12	75,0
13			3				3					4			3		13	81,3
14			3				3				3				3		12	75,0
15				4			3				3				3		13	81,3
16			3				3					4				4	14	87,5
17			3				3				3				3		12	75,0
18			3			2					3				3		11	68,8
19			3				3			2					3		11	68,8
20		2					3				3				3		11	68,8
21				4			3				3				3		13	81,3
22			3				3			2				2			10	62,5
23			3				3					4			3		13	81,3
24				4			3				3				3		13	81,3
	JUMLAH																	1825
	RATA-RATA																	76,0
	HASIL																	17%

Keterangan :
 Dimana Skor 1 : Kurang
 Skor 2 : Cukup
 Skor 3 : Baik
 Skor 4 : Sangat baik

Lampiran 9.

Tabel 10. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus I I

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/Tanggal : Kamis, 9 April 2015

Kelas : V

Pengamat : Karis Ariyani, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : 1

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
1	Menarik Perhatian siswa					4
2	Menimbulkan motivasi					4
3	Memberi acuan					4
4	Membuat Kaitan					4
1	Kejelasan					4
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					4
3	Pengorganisasian					4
4	Penekanan pada materi yang penting					4
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					4
1	Verbal dalam Kata-kata					4
2	Verbal dalam kalimat					3
3	Gestural					4
4	Kontak					3
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					4
2	Mengefektifkan pembelajaran siswa					4
3	keterampilan menyusun media					3
4	keterampilan menggunakan					3
5	kreatifitas memilih bahan dan menyusun media					4
	· Suara					4
	· Perubahan gerak dan mimic					4
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					4
	· Kontak pandang					4
	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat					4
	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan					4

	Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa								3
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok								4
2	Menjelaskan Masalah								4
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok								3
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok								3
5	Membagi partisipasi anggota kelompok								4
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas								4
2	Memberikan pertanyaan menuntun								3
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak								3
4	Waktu berhenti								3
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa								4
6	Pertanyaan hukuman								3
7	Penyebaran								4
8	Pertanyaan retorik								4
9	Pertanyaan permintaan								4
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab								4
1	Bersikap tanggap								4
2	Membagi perhatian								4
3	Memusatkan perhatian								4
4	Menuntut tanggung jawab siswa								3
5	Petunjuk yang jelas								4
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan								4
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen								4
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi								4
1	Meninjau kembali								4
2	Mengevaluasi								4
									188

Pengamat

Karis Ariyani, S.Pd

Lampiran 10.

Tabel 11. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/Tanggal : Kamis, 9 April 2015

Kelas : V

Pengamat : Slamet Ludiyono, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : 1

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
1	Menarik Perhatian siswa					4
2	Menimbulkan motivasi					4
3	Memberi acuan					4
4	Membuat Kaitan					3
1	Kejelasan					4
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					4
3	Pengorganisasian					4
4	Penekanan pada materi yang penting					4
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					4
1	Verbal dalam Kata-kata					4
2	Verbal dalam kalimat					3
3	Gestural					4
4	Kontak					4
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					3
2	Mengefektifkan pembelajaran siswa					4
3	keterampilan menyusun media					4
4	keterampilan menggunakan					4
5	kreatifitas memilih bahan dan menyusun media					4
	· Suara					4
	· Perubahan gerak dan mimic					3
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					3
	· Kontak pandang					4
	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat					4
	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan					4

	Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa									4
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok									4
2	Menjelaskan Masalah									4
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok									3
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok									3
5	Membagi partisipasi anggota kelompok									4
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas									4
2	Memberikan pertanyaan menuntun									3
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak									3
4	Waktu berhenti									3
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa									3
6	Pertanyaan hukuman									3
7	Penyebaran									3
8	Pertanyaan retorik									4
9	Pertanyaan permintaan									4
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab									4
1	Bersikap tanggap									4
2	Membagi perhatian									4
3	Memusatkan perhatian									4
4	Menuntut tanggung jawab siswa									4
5	Petunjuk yang jelas									4
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan									4
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen									4
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi									4
1	Meninjau kembali									4
2	Mengevaluasi									4
										187

Pengamat

Slamet Ludyono, S.Pd

Lampiran 11.

Tabel 12. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/Tanggal : Kamis, 16 April 2015

Kelas : V

Pengamat : Karis Ariyani, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : II

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
1	Menarik Perhatian siswa					4
2	Menimbulkan motivasi					4
3	Memberi acuan					4
4	Membuat Kaitan					4
1	Kejelasan					4
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					4
3	Pengorganisasian					4
4	Penekanan pada materi yang penting					4
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					4
1	Verbal dalam Kata-kata					4
2	Verbal dalam kalimat					4
3	Gestural					
4	Kontak					4
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					4
2	Mengefektifkan pembelajan siswa					4
3	keterampilan menyusun media					4
4	keterampilan menggunakan					4
5	keatifitas memilih bahan dan menyusun media					4
	· Suara					4
	· Perubahan gerak dan mimic					4
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					4
	· Kontak pandang					4
	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat					3
	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan					3

	Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa								4
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok								4
2	Menjelaskan Masalah								4
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok								4
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok								4
5	Membagi partisipasi anggota kelompok								4
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas								4
2	Memberikan pertanyaan menuntun								4
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak								4
4	Waktu berhenti								4
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa								4
6	Pertanyaan hukuman								4
7	Penyebaran								4
8	Pertanyaan retorik								4
9	Pertanyaan permintaan								4
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab								4
1	Bersikap tanggap								4
2	Membagi perhatian								4
3	Memusatkan perhatian								4
4	Menuntut tanggung jawab siswa								4
5	Petunjuk yang jelas								4
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan								4
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen								4
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi								4
1	Meninjau kembali								4
2	Mengevaluasi								4
									194

Pengamat

KarisAriyani, S. Pd

Lampiran 12.

Tabel 13. Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Guru Pada Siklus II

Sekolah : SDN Ngebelgede 1

Hari/Tanggal : Kamis, 16 April 2015

Kelas : V

Pengamat : Slamet Ludiyono, S. Pd

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : II

NO.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR				KET.
		1	2	3	4	
1	Menarik Perhatian siswa					4
2	Menimbulkan motivasi					4
3	Memberi acuan					4
4	Membuat Kaitan					
1	Kejelasan					4
2	Penggunaan contoh/Illustrasi					4
3	Pengorganisasian					4
4	Penekanan pada materi yang penting					4
5	Balikan: mengajukan pertanyaan					4
1	Verbal dalam Kata-kata					4
2	Verbal dalam kalimat					4
3	Gestural					4
4	Kontak					4
1	Kecocokan media dengan materi pembelajaran					4
2	Mengefektifkan pembelajan siswa					4
3	keterampilan menyusun media					4
4	keterampilan menggunakan					4
5	keatifitas memilih bahan dan menyusun media					4
	· Suara					4
	· Perubahan gerak dan mimic					4
	· Kesenyapan : sengaja memberi waktu senyap atau hening					4
	· Kontak pandang					4
	· Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat					4
	· Media dapat dipegang dan dimanipulasikan					4

	Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa								4
1	Memusatkan perhatian anggota kelompok								4
2	Menjelaskan Masalah								4
3	Menganalisis pendapat anggota kelompok								4
4	Meningkatkan kontribusi anggota kelompok								4
5	Membagi partisipasi anggota kelompok								4
1	Mengungkapkan pertanyaan secara jelas								4
2	Memberikan pertanyaan menuntun								4
3	Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak								4
4	Waktu berhenti								4
5	Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa								4
6	Pertanyaan hukuman								4
7	Penyebaran								4
8	Pertanyaan retorik								4
9	Pertanyaan permintaan								4
10	Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab								4
1	Bersikap tanggap								4
2	Membagi perhatian								4
3	Memusatkan perhatian								4
4	Menuntut tanggung jawab siswa								4
5	Petunjuk yang jelas								4
1	Memilih dan menggunakan bentuk tagihan								4
2	Memilih dan menggunakan bentuk instrumen								4
3	Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi								4
1	Meninjau kembali								4
2	Mengevaluasi								4
									196

Pengamat

Slamet Ludyono, S.Pd

Lampiran 13.

Tabel 14. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Siklus I dan Siklus II.

NO	NAMA	SUKLUS-I		SIKLUS-II	
		P1	P2	P1	P2
1	DJ	68,75	75,00	78,13	81,25
2	RP	65,63	71,88	78,13	78,13
3	TK	62,50	68,75	78,13	84,38
4	AN	62,50	68,75	75,00	75,00
5	AV	62,50	65,63	75,00	75,00
6	ACP	71,88	68,75	71,88	75,00
7	AN	62,50	62,50	68,75	81,25
8	AYP	65,63	68,75	75,00	75,00
9	CAS	56,25	71,88	78,13	81,25
10	DP	68,75	68,75	75,00	81,25
11	FH	59,38	68,75	78,13	78,13
12	GB	53,13	68,75	78,13	84,38
13	MA	71,88	68,75	78,13	78,13
14	NK	71,88	65,63	71,88	75,00
15	OP	53,13	71,88	78,13	84,38
16	ON	65,63	65,63	78,13	75,00
17	RN	65,63	68,75	78,13	75,00
18	RA	68,75	68,75	68,75	84,38
19	SF	65,63	71,88	75,00	75,00
20	WS	62,50	68,75	75,00	81,25
21	EL	62,50	68,75	75,00	87,50
22	DB	68,75	68,75	65,63	81,25
23	AR	75,00	75,00	81,25	81,25
24	RS	68,75	75,00	75,00	75,00
JUMLAH		1.543,75	1.656,25	1.825,00	1.903,13
RATA-RATA		64,32	69,01	76,04	79,30

Lampiran 14

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Pertemuan 1

Nama Sekolah	: SDN Ngebelgede 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/2
Hari/Tanggal Pelaksanaan	: Senin, 12Maret 2015
Alokasi Waktu	: 2x35 menit

I. Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasikan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

II. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan varisasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator

Melakukan lompat jauh dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat dengan alat sederhana.

IV. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan awalan dalam lompat jauh dengan teknik yang benar
2. Siswa dapat melakukan gerakan menumpu dalam lompat jauh dengan teknik yang benar
3. Siswa dapat melakukan gerakan melayang dalam lompat jauh dengan teknik yang benar

4. Siswa dapat melakukan gerakan mendarat dalam lompat jauh dengan teknik yang benar

V. Materi Pembelajaran

Teknik dasar lompat jauh :

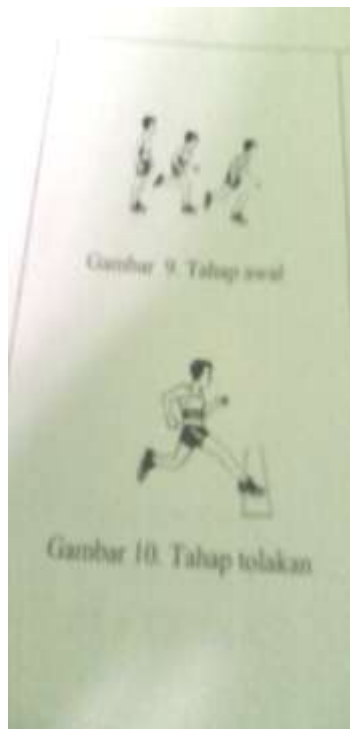
- a. Gerakan awalan
- b. Gerakan tumpuan
- c. Gerakan melayang
- d. Gerakan mendarat

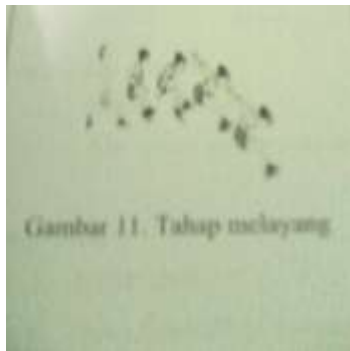
VI. Langkah-langkah Pembelajaran

No	GAMBAR	URAIAN
1	2	3
	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">(X) = Guru</p> <p style="text-align: center;">[X] = Pelembar/penembak</p> <p style="text-align: center;">X = Siswa</p>	<p>1. Kegiatan pendahuluan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. b. Pemanasan : penguluran dan permainan bola tembak. <p>Caranya :</p> <p>Siswa disuruh melakukan undian, satu anak terakhir yang kalah menjadi penembak. Siswa yang lain berada di dalam lapangan untuk berusaha menyelamatkan dirir agar tidak terkena lemparan bola. Anak yang terkena lemparan bola menjadi pelempar/penembak, letaknya di luar garis lapangan. Dilakukan sampai cukup waktu pemanasan, bola ang digunakan untuk menembak adalah bola plastik.</p>

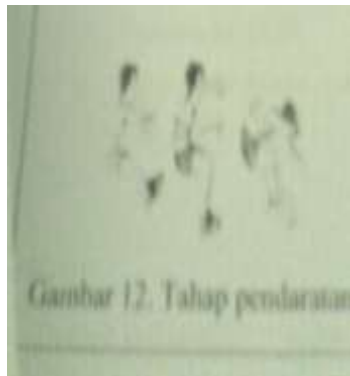
2. Kegiatan inti (50 menit)

- a. Latihan lompat melewati kardus : siswa dibagi 3 kelompok putra dan kelompok putri, tiap kelompok terdiri dari 3-5 siswa/siswi.
- b. Siswa melakukan gerakan latihan lompat melewati kardus yang berjajar satu.
- c. Siswa melakukan gerakan latihan melewati kardus yang ditata sejajar dua.
- d. Siswa melakukan gerakan melewati kardus yang ditata sejajar tiga
- e. Teknik lompat jauh gaya jongkok
 - 1) Pembagian siswa seperti pada permainan di atas.
 - 2) Siswa dalam posisi siap untuk lari dengan jarak 5-7 langkah dari balok tolakan kemudian lari dengan kecepatan semaksimal mungkin dengan ketentuan panjang langkah dari awal sampai balok tumpu sama.
 - 3) Setelah sampai balok tolakan, tolakan dilakukan dengan salah satu kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu tidak boleh melewati balok tumpu paling depan misalnya kaki kiri. Badan condong kedepan sehingga titik berat badan terletak agak ke depan dan titik sumber tenaga pada kaki tumpu dengan sudut lompatan adalah 45° .





Gambar 11. Tahap melayang



Gambar 12. Tahap pendaratan

f. Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan kaki yang lain diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas, selanjutnya kedua kaki ditekuk (seperti sikap jongkok) sehingga posisi badan berada pada sikap jongkok. Keadaan ini dipertahankan sebelum pelompat melakukan pendaratan.

Pada waktu pendaratan kedua lengan diujurkan sejauh-jauhnya ke depan sambil menjaga keseimbangan badan, titik berat badan di bawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut merapat agar tidak jatuh ke belakang. Kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.

Tujuan dilakukan teknik ini siswa mampu melakukan lompat jauh dengan benar dan tepat.

g. Masing-masing siswa melakukan sebanyak 2 kali .melakukan lompat jauh pada bak pasir.

- 1) Siswa berdiri menjadi satu deret kebelakang menghadap kearah bak pasir.
- 2) Pada 20 cm sebelum sampai bak pasir dipasang sebuah keset/tolakan berukuran 50 x 30 cm.
- 3) Dimulai siswa yang berada pada

	<p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>barisan paling depan, berlari melakukan awalan lompat jauh, menumpu pada keset dan mendarat pada bak pasir.</p> <p>3. Kegiatan penutup (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris, berhitung b. Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran. c. Pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu. d. Berdoa dan dibubarkan

VII. Media dan Alat Pelajaran

- Media : bak pasir
- Alat : karet gelang yang dirangkai, bola plastik, keranjang

VIII. Sumber Belajar

- a. KTSP 2006
- b. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan Kelas V SD, Penerbit Yudistira, Hal. 24-25.
- c. Dasar-dasar atletik, penerbit FIK UNY halaman 84-92 (Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO).

IX. Penilaian

1. Bentuk instrumen : unjuk kerja (penilaian proses)
2. Jenis tagihan : tes pelaksanaan
3. Butir instrumen : melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jml	N
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Viana																		
2	Desi																		
3	Rahma																		
4	Nurul																		

Prosedur Penilaian = (Jumlah dibagi instrumen penilaian) x 100

Keterangan skor :

- 1 = Gerakan kurang benar
- 2 = Gerakan cukup benar
- 3 = Gerakan benar
- 4 = Gerakan benar sekali

Ngebelgede 1, 12Maret 2015

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Drs. MOH. FAIZIN
NIP. 19610817 198202 1 001

SUTINAH, A.Ma.Pd
NIM. 13604227059

RENCANA PELAKSANAAN PELAYANAN

Pertemuan2

Nama Sekolah	: SDN Ngebelgede 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/2
Hari/Tanggal Pelaksanaan	: Kamis, 16 April 2015
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

A. Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasikan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

Melakukan lompat jauh dari awalan, telakan, melayang, dan mendarat dengan alat sederhana.

D. Tujuan Pembelajaran

- 1.Siswa dapat melakukan gerakan awalan dalam lompat jauh dengan teknik yang benar
- 2.Siswa dapat melakukan gerakan menumpu dalam lompat jauh
- 3.Siswa dapat melakukan gerakan melayang dalam lompat jauh dengan teknik yang benar

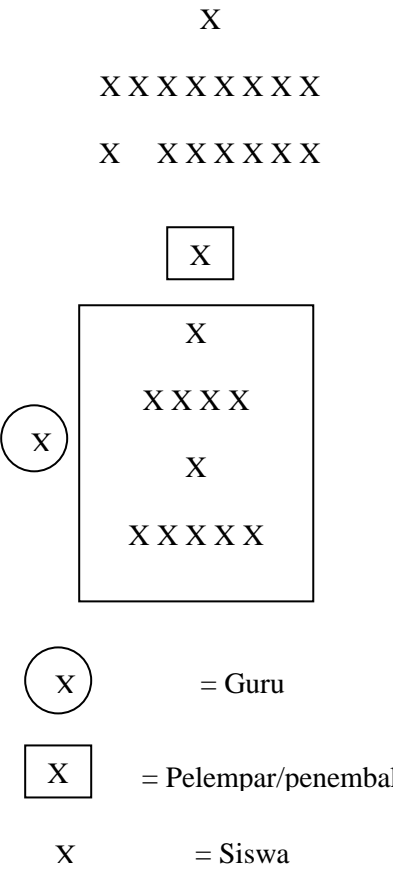
4. Siswa dapat melakukan gerakan mendarat dalam lompat jauh dengan teknik yang benar

E. Materi Pembelajaran

Teknik dasar lompat jauh :

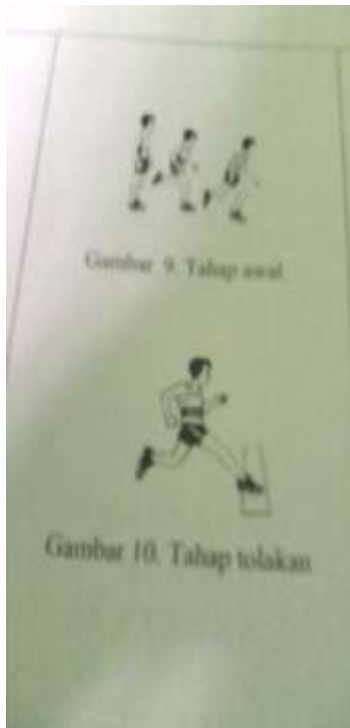
- e. Gerakan awalan
- f. Gerakan tumpuan
- g. Gerakan melayang
- h. Gerakan mendarat

F. Langkah-langkah Pembelajaran

No	GAMBAR	URAIAN
1	2	3
	 <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXXX X XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;">X XXXX X XXXXX</p> <p style="text-align: center;">(X) = Guru [X] = Pelempar/penembak X = Siswa</p>	<p>4. Kegiatan pendahuluan (10 menit)</p> <p>c. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.</p> <p>d. Pemanasan : penguluran dan permainan bola tebak.</p> <p>Caranya :</p> <p>Siswa disuruh melakukan undian, satu anak terakhir yang kalah menjadi penembak. Siswa yang lain berada di dalam lapangan untuk berusaha menyelamatkan diri agar tidak terkena lemparan bola. Anak yang terkena lemparan bola menjadi pelempar/penembak, letaknya di luar garis lapangan. Dilakukan sampai cukup waktu pemanasan, bola yang digunakan untuk menembak adalah bola plastik.</p>

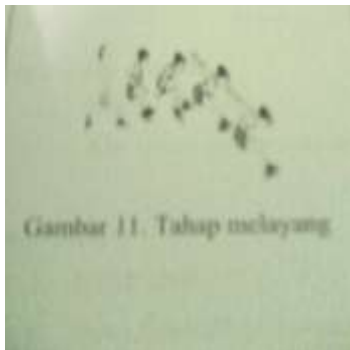
5. Kegiatan inti (50 menit)

- h. putri, tiap kelompok terdiri dari 3-5 siswa/siswi.
- i. dibagi 3 kelompok putra dan kelompok Latihan lompat melewati kardus : siswa Siswa melakukan gerakan latihan lompat melewati kardus yang berjajar satu.
- j. Siswa meakukan gerakan latihan melewati kardus yang ditata sejajar dua.
- k. Siswa melakukan gerakan melewati kardus yang ditata sejajar tiga
- l. Teknik lompat jauh gaya jongkok
 - 4) Pembagian siswa seperti pada permainan di atas.
 - 5) Siswa dalam posisi siap untuk lari dengan jarak 5-7 langkah dari balok tolakan kemudian lari dengan kecepatan semaksimal mungkin dengan ketentuan panjang langkah dari awal sampai balok tumpu sama.
 - 6) Setelah sampai balok tolakan, tolakan dilakukan dengan salah satu kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu tidak boleh melewati balok tumpu paling depan misalnya kaki kiri. Badab condong kedepan sehingga titik berat badan terletak agak ke depan dan titik sumber tenaga pada kaki tumpu dengan

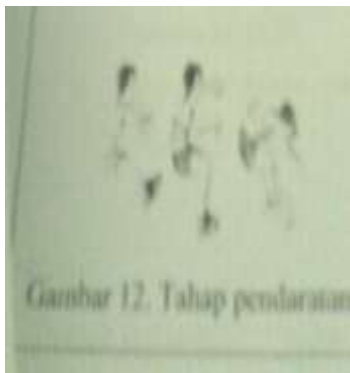


sudut lompatan adalah 45^0 .

m. Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan kaki yang lain diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas, selanjutnya kedua kaki ditekuk (seperti sikap



n. jongkok) sehingga posisi badan berada pada sikap jongkok. Keadaan ini dipertahankan sebelum pelompat melakukan pendaratan.



Pada waktu pendaratan kedua lengan diujurkan sejauh-jauhnya ke depan sambil menjaga keseimbangan badan, titik berat badan di bawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut merapat agar tidak jatuh ke belakang. Kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu menyentuh tanah.

Tujuan dilakukan teknik ini siswa mampu melakukan lompat jauh dengan benar dan tepat.

o. Masing-masing siswa melakukan sebanyak 2 kali .melakukan lompat jauh pada bak pasir.

4) Siswa berdirir menjadi satu deret kebelakang menghadap kearah bak pasir.

5) Pada 20 cm sebelum sampai bak pasir dipasang sebuah keset/tolakan berukuran 50 x 30 cm.

	<p style="text-align: center;">X XXXXXXXXX X XXXXXX</p>	<p>6) Dimulai siswa yang berada pada barisan paling depan, berlari melakukan awalan lompat jauh, menumpu pada keset dan mendarat pada bak pasir.</p> <p>6. Kegiatan penutup (10 menit)</p> <p>e. Berbaris, berhitung</p> <p>f. Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.</p> <p>g. Pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu.</p> <p>h. Berdoa dan dibubarkan</p>
--	---	---

G. Media dan Alat Pelajaran

- Media : bak pasir
- Alat : karet gelang yang dirangkai, bola plastik, keranjang

H. Sumber Belajar

- d. KTSP 2006
- e. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan Kelas V SD, Penerbit Yudistira, Hal. 24-25.
- f. Dasar-dasar atletik, penerbit FIK UNY halaman 84-92 (Drs. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO).

I. Penilaian

- 4. Bentuk instrumen : unjuk kerja (penilaian proses)
- 5. Jenis tagihan : tes pelaksanaan
- 6. Butir instrumen : melakukan lompat jauh

Contoh Penilaian Proses Lompat Jauh

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jml	N
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Viana																		
2	Desi																		
3	Rahma																		
4	Nurul																		

Prosedur Penilaian = (Jumlah dibagi instrumen penilaian) x 100

Keterangan skor :

- 5 = Gerakan kurang benar
- 6 = Gerakan cukup benar
- 7 = Gerakan benar
- 8 = Gerakan benar sekali

Ngebelgede 1, 16 April 2015

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Drs. MOH. FAIZIN
NIP. 19610817 198202 1 001

SUTINAH, A.Ma.Pd
NIM. 13604227059

Lampiran 16

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Ngebelgede 1

Kelas : V

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : II

Standar Kompetensi : 6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Nilai Budaya dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Gagasan Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran	Atletik	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disiplin ✓ Kerja keras ✓ Kreatif ✓ Demokratif ✓ Rasa ingin tahu ✓ Cinta tanah air ✓ Bersahabat ✓ Menghargai prestasi ✓ Gemar membaca ✓ Peduli lingkungan ✓ Peduli sosial ✓ tanggungjawab 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ berorientasi tugas dan hasil ➢ berani mengambil resiko ➢ percaya diri ➢ keorisinilan ➢ berorientasi ke masa depan 	6.1 Melakukan lompat jauh gaya → Gaya jongkok → Gaya berjalan di udara → Gaya menggantung	Melakukan gerakan lompat tinggi dengan hitungan Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan dan hitungan Melakukan gerakan lompat tinggi dengan	Test praktik Test perorangan Test	Test praktik Test pengamatan Test	Praktikkanlah lompat jaug gaya jongkok Pengamatan Test	4 x 35 menit	Buku penjaskes kelas 5 Diktat permainan bola besar Lapangan Bola basket Scoring board/ keset

				gaya jongkok - Tahap awal - Tahap Tolakan 6.3 Melakukan Latihan Lompatan dan Pendaratan 6.4 Melakukan Lompatan ke atas 6.5 Melakukan lompatan dengan awalan	awalan tolakan, melayang dan mendarat tanpa alat Melakukan lompat tinggi dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan alat sederhana	pengamatan				Stop watch Pluit
--	--	--	--	--	---	------------	--	--	--	---------------------

Kepala Sekolah

Drs. MOH. FAIZIN
 NIP. 19610817 198202 1 001

Ngebelgede 1, 12 Maret 2015
 Guru Penjaskes

SUTINAH, A.Ma.Pd
 NIP. 19611201 198403 2 007

Lampiran 17

Tabel 11. Wawancara dengan Kolaborator Selesai Pada Siklus I

Peneliti	:	Bagaimana menurut pendapat saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan tadi?
Kolaborator	:	Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran pada siklus pertama cukup bagus walaupun siswa baru pertama kali mendapatkan materi lompat jauh dengan latihan lompat kotak.
Peneliti	:	Bagaimana dengan keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung?
Kolaborator	:	Siswa sudah cukup aktif, seluruh siswa tampak senang dan menikmati proses latihan lompat kotak.
Peneliti	:	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh?
Kolaborator	:	Secara keseluruhan sudah cukup baik, tetapi masih ada beberapa hal yang perlu ditingkatkan lagi terutama pada saat melakukan lari awalan dan saat menumpu pada papan tolakan dan pendaratan.
Peneliti	:	Menurut saya juga begitu, kemampuan anak dalam melakukan proses belajar lompat jauh perlu diadakan peningkatan lagi terutama pada proses melakukan awalan dan tolakan.
Kolaborator	:	Karena kemampuan siswa dalam proses belajar lompat jauh belum optimal menurut saya perlu dilanjutkan dengan siklus yang kedua.
Peneliti	:	Saya setuju, pada siklus yang ke-II materi lompat jauh melalui lompat kotak dengan cara menambahkan jumlah kotak, mudah-mudahan pada siklus kedua nanti kemampuan siswa melakukan proses belajar lompat jauh akan lebih baik lagi.

Lampiran 18

Tabel 11 Wawancara dengan Kolaborator Selesai Pada Siklus II.

Peneliti	:	Bagaimana menurut pendapat saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan pada siklus kedua tadi?
Kolaborator	:	Dari hasil pengamatan yang saya lakukan selama proses pembelajaran pada siklus kedua sudah banyak peningkatan, gerakan kaki dan koordinasi lompatan siswa sudah baik.
Peneliti	:	Bagaimana dengan keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung?
Kolaborator	:	Keaktifan siswa sudah sangat baik, seluruh siswa tampak antusias mengikuti proses pembelajaran.
Peneliti	:	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh?
Kolaborator	:	Menurut saya sudah baik, seluruh siswa melakukan proses belajar lompat jauh sesuai dengan tahap-tahap yang diinginkan, tinggal beberapa siswa saja yang belum mampu melakukan dengan baik.
Peneliti	:	Menurut saya juga begitu, kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh sudah baik sesuai dengan harapan, sayangnya masih ada beberapa siswa yang belum mampu mencapai nilai yang diharapkan.
Kolaborator	:	Kalau begitu siklus kedua tidak perlu dilakukan lagi?
Peneliti	:	Menurut saya juga begitu, siklus berikutnya tidak perlu lagi dilaksanakan, sebab target yang diharapkan telah terpenuhi yaitu jumlah siswa yang memenuhi KKM sudah mencapai 75%. Selanjutnya saya hanya bisa menyampaikan terimakasih atas kerjasamanya selama penelitian ini berlangsung.
Kolaborator	:	Sama-sama, sukses selalu.

Kegiatan Pelaksanaan Tindakan Siklus 1

Tempat: Halaman SD Negeri Ngebelgede 1

Pada awal tindakan siklus pertama antusias siswa terhadap proses pembelajaran lompat jauh dengan latih

n lompat kotak, untuk meningkatkan proses belajar lompat jauh sangat baik. Hal ini dapat dilihat pada saat siswa melakukan proses pembelajaran lompat kotak, seluruh siswa sangat aktif. Tindakan pada siklus pertama ini dilakukan selama dua kali pertemuan, dengan materi lompat kotak, siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok melakukan latihan lompat kotak yang sudah tertata di lapangan, dengan model latihan yang terdiri dari 3 sesi. Masing-masing kelompok melakukan latihan lompat kotak dengan sistem kompetisi. Pada siklus pertama ini sudah terlihat kemajuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh, dengan penekanannya pada awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat.

Kegiatan Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Kegiatan pelaksanaan tindakan pada siklus kedua, sebagai kelanjutan tindakan pada siklus pertama, dan dilaksanakan selama dua kali pertemuan. Pada siklus kedua ini proses pembelajaran lompat jauh dengan latihan lompat kotak sebagaimana pada siklus satu, bedanya pada siklus dua ini jumlah kotak ditambah lagi dengan tujuan untuk menambah beban latihannya. Pada siklus kedua ini aktivitas siswa dalam melakukan setiap gerakan sudah menunjukkan hasil yang berarti, aktivitas siswa dan kesungguhan siswa sangat baik. Begitu juga dengan hasil proses belajar lompat jauh dengan memperhatikan hasil awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat sudah menunjukkan hasil yang diharapkan.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Siswa sedang melakukan pemanasan sebelum melakukan test awal.



Gambar 2. Siswa melakukan pemanasan pada siklus I.



Gambar 3. Siswa melakukan pemanasan pada siklus II.



Gambar 4. Sedang melakukan wawancara dengan kolaborator setelah siklus I.



Gambar 5. Sedang melakukan wawancara dengan kolaborator setelah siklus II.



Gambar 6. Siswa sedang melakukan latihan lompat kotak.



Gambar 6. Tes kemampuan lompat jauh



Gambar 7. Tes kemampuan lompat jauh



Gambar 8. Tes kemampuan lompat jauh



Gambar 9. Tes kemampuan lompat jauh



Gambar 11. Tes Kemampuan Lompat Jauh



Gambar 12. Tes Kemampuan Lompat Jauh



Gambar 13. Pendinginan dengan pesan beranting



Gambar 14. Pendinginan dengan pesan beranting



Gambar 15. Penutup dan doa



Gambar 16. Siswa/siswi Kelas V SDN Ngebelgede 1