

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR
LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KARANGSARI
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Disajikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
ALI NASRUDIN
NIM 13604227007**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR
LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KARANGSARI
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Disajikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
ALI NASRUDIN
NIM 13604227007**

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari tahun pelajaran 2014/2015” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015
Dosen Pembimbing,



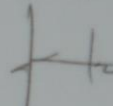
Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP.19610731 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau 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.


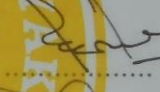
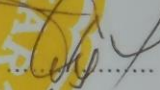
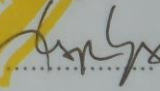
Yogyakarta, Juli 2015
Yang menyatakan,



Ali Nasrudin
NIM. 13604227007

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Tahun Pelajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Ali Nasrudin, NIM 13604227007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua Penguji		03/09/2015
Ermawan Susanto, M.Pd.	Sekretaris Penguji		25/08/2015
Agus Sumhendartin S. M.Pd.	Penguji I		25/08/2015
Agus Susworo, DM, M.Pd.	Penguji II		25/08/2015

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- Tak ada yang tahu apa yang akan terjadi setiap hari, yang penting adalah terbuka dan siap menerimanya.

(HENRY MOORE)

- Beda antara orang sukses dan orang-orang lainnya bukan pada kurangnya kekuatan, juga bukan pada kurangnya pengetahuan, tapi pada kurangnya kemauan.

(VINCE LOMBARDI)

PERSEMBAHAN

- Bapak Hadi Sukirno dan Ibu Siti Hopsah kedua orangtuaku tercinta
- Ririn Sukanthi, istriku yang telah membangkitkan semangat
- Anak-anaku tercinta : Atha Nafis Nandana dan Afifa Nahda Rafanda
- Almamater FIK UNY

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR
LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KARANGSARI
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Oleh:
ALI NASRUDIN
NIM. 13604227007**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain lompat kardus dan lompat karet pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua (2) siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan setiap pertemuan 70 menit. Kelas yang diteliti yaitu siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan empat komponen tahapan (perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi). Variabel dalam penelitian ini ialah upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain, yaitu proses pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yang diarahkan ke bentuk-bentuk permainan. Data diambil sebelum proses pembelajaran, pada saat pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama kolaborator, dengan menggunakan tabel observasi dan pendapat siswa melalui angket tanggapan siswa yang dibagikan sesudah pembelajaran.

Hasil penelitian berdasarkan pengamatan, bahwa pembelajaran yang dilakukan dengan bermain lompat kardus dan lompat karet pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga, dapat meningkatkan motivasi anak hingga 100% kategori baik, kerjasama anak 100% kategori baik, dan gerak dasar lompat tinggi anak 95% baik, 5% kategori cukup. Sehingga upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain lompat kardus dan lompat karet dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi.

Kata kunci : pembelajaran, gerak dasar lompat tinggi, pendekatan bermain

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke Hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SDNegeri 1 Karangsari tahun pelajaran 2014/2015”. Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. RochmatWahab, M.Pd, M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko M. S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Sriawan, M. Kes, KetuaJurusan PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi.
4. Bapak Drs. Jaka Sunardi,M.Kes, pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd, pembimbing akademik yang telah memeberi masukan dan motivasi.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuannya.

8. Ibu Istiati, S.Pd.SD. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Karangmoncol, Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan izin penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2013 yang telah memberi dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
10. Siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Karangmoncol, Kabupaten Purbalingga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Orang tuaku, kakak, dan adik tercinta yang telah memberikan dukungan dan Motivasi dalam Menyusun Skripsi
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Diharapkan semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juli 2015
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Hakikat Pembelajaran	7
2. Hakikat Lompat Tinggi	10
3. Materi Pembelajaran Lompat Tinggi di Sekolah Dasar	13
4. Hakikat Bermain	15
5. Pendekatan Bermain.....	17
6. Pendekatan Bermain Pada Lompat Tinggi.....	20
B. Kajian Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir.....	24

D. Hipotesis Tindakan	27
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	28
1. Desain Penelitian.....	28
2. Subjek Penelitian dan Setting Penelitian	29
3. Personal Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Prosedur Penelitian	30
D. Teknik Pengambilan Data.....	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Teknik Analisis Data	38
G. Indikator Keberhasilan.....	39
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
1. Kondisi Awal	40
2. Siklus I	41
3. Siklus II	68
B. Pembahasan	93
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan	98
B. Implikasi Penelitian	98
C. Keterbatasan Penelitian	99
D. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Lompat Tinggi	33
Tabel 2. Instrumen Observasi Kolaborator/Guru terhadap Motivasi, Kerjasama, dan Perkembangan Gerak Lompat Tinggi	34
Tabel 3. Lembar Penilaian Kemampuan Gerak Lompat Tinggi Terhadap Siswa	35
Tabel 4. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Lompat Tinggi	36
Tabel 5. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi	40
Tabel 6. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama	45
Tabel 7. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama	50
Tabel 8. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus I Pertemuan Pertama	54
Tabel 9. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Kedua	58
Tabel 10. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua	62
Tabel 11. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	66
Tabel 12. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama	72
Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama	77
Tabel 14. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus II Pertemuan Pertama	80
Tabel 15. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Kedua	80
Tabel 16. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Kedua	89

Tabel 17. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada	
Siklus II Pertemuan Kedua.....	92

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Latihan loncat dengan rintangan kardus atau boks	21
Gambar 2. Latihan loncat menggunakan mistar karet	21
Gambar 3. Latihan melompati kardus dan terakhir melewati mistar karet	22
Gambar 4. Bagan Kerangka Berfikir	26
Gambar 5. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	30
Gambar 6. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Pertama	47
Gambar 7. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Pertama	53
Gambar 8. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Kedua	60
Gambar 9. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Kedua	65
Gambar 10. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Pertama	74
Gambar 11. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Pertama	79
Gambar 12. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Kedua	86
Gambar 13. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Kedua	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	102
Lampiran 2. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	103
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	104
Lampiran 4. Lembar Penilaian	125
Lampiran 5. Instrumen Penilaian Psikomotor Lompat Tinggi	129
Lampiran 6. Tabel.....	137
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan PTK	150

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kesepakatan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat. Di samping itu, di dalam Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP) model silabus mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar 2006 dinyatakan bahwa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang masa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial). Di samping itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk di

Sekolah Dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), materi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar meliputi atletik, permainan, aktivitas ritmik, akuatik, dan aktivitas luar kelas. Lompat tinggi adalah salah satu materi olahraga dan permainan dalam atletik dengan Standar Kompetensi “mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Sedangkan Kompetensi Dasarnya adalah “mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran”.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kenyataan di lapangan tidak dapat dipungkiri bahwa atletik termasuk yang tidak digemari siswa, apabila guru pendidikan jasmani mengajarkan dengan monoton dan kurang bervariasi, maka anak akan cepat jenuh dan malas beraktivitas. Begitu pula yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga, saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lompat tinggi.

Mereka beranggapan bahwa lompat tinggi sangat menjemukan dan melelahkan. Lain halnya kalau materinya permainan, mereka sangat antusias. Siswa lebih menginginkan pembelajaran yang penuh tantangan, kreativitas, dan permainan yang lebih memacu semangat dan tentunya

sangat menyenangkan bagi mereka, karena karakteristik siswa kelas V menyukai bentuk permainan.

Hal ini dapat terlihat bila materi pembelajaran adalah permainan. Mereka melakukannya dengan antusias. Kemudian ketika siswa disuruh lompat tinggi, mereka berkata takut untuk melakukannya, khususnya siswa putri, walaupun mereka mau melakukan karena terpaksa, takut dengan guru, dan tanpa didasari motivasi. Dengan keadaan yang demikian, peserta didik enggan pula untuk mencoba lompat tinggi yang diajarkan oleh guru.

Selain kurangnya motivasi, dalam kerjasama antar teman juga masih kurang. Karena masih anak-anak, sehingga sifat egonya masih terlihat jelas. Maunya menang sendiri dan merasa dirinya yang terbaik. Hal ini juga yang mendorong peneliti untuk membuat perubahan ke arah yang lebih baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yaitu: 1) kurangnya motivasi siswa 2) pembelajaran yang monoton dan kurang variasi. Dengan keadaan seperti itu jelas akan sangat merugikan siswa itu sendiri, karena tanpa melakukan dan mencoba gerak dasar yang diajarkan tentu mereka tidak akan menguasai gerak tersebut dengan baik.

Dalam mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran, guru harus lebih dapat melihat karakteristik siswa usia 9-12 tahun. Mereka lebih cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan. Guru harus mampu

mengembangkan pembelajaran yang efektif, mampu membuat siswa bergairah, aktif, dan bersemangat mengikuti proses pembelajaran sampai selesai. Proses pembelajaran dibuat agar siswa tertarik dan bergairah, serta bersemangat melakukannya. Apabila perasaan senang dan bergembira telah muncul dalam diri siswa, maka hal ini akan efektif untuk memacu semangat beraktivitas jasmani.

Memperhatikan uraian di atas, maka peneliti mencoba mengatasi permasalahannya yang ada di kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga, salah satu cara dengan mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangsari Tahun Pelajaran 2014/2015".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut :

1. Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, khususnya materi gerak dasar lompat tinggi belum dapat tercapai seperti tujuan yang dikehendaki.
2. Motivasi siswa untuk melakukan aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam materi gerak dasar lompat tinggi belum tampak.
3. Suasana dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat tinggi

4. menjemukan siswa dan kurang variasi.
5. Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan pendekatan bermain belum pernah dilakukan.

C. Batasan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang ada dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah tidak semua dijadikan penelitian karena terbatasnya waktu, tenaga dan kemampuan. Oleh karena itu permasalahan penelitian dibatasi pada meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain gerak siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, perludirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain lompat dengan rintangan kardus atau boks dan bermain lompat menggunakan mistar karet pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan akan diperoleh manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoretis.
 - a. Memberikan pemikiran bagi dunia pendidikan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan model latihan dalam pembelajaran
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek peneliti yang sama.
2. Secara Praktis.
 - a. Bagi Siswa.

Siswa memiliki kebebasan untuk melakukan aktivitas jasmani sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai secara optimal.
 - b. Bagi Guru Penjas Orkes

Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat tinggi anak didiknya melalui pendekatan bermain.
 - c. Bagi sekolah.

Dapat dijadikan pertimbangan pihak sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran Penjas Orkes yang efektif.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Hakikat Pembelajaran

Istilah pembelajaran atau proses pembelajaran dalam keseharian di sekolah-sekolah sering dipahami sama dengan proses pembelajaran di dalamnya ada interaksi pendidik dan peserta didik dan antara sesama peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik. Pembelajaran mengubah masukan yang berupa peserta didik yang belum terdidik menjadi peserta didik yang terdidik.

Pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran (Arief S. Sadiman dalam Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subjek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*training*) (Depdiknas, 2003: 7).

Permendiknas No.41 Tahun 2007 tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah yang dikutip oleh Widodo (2008:15) pembelajaran diartikan sebagai suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran yang terjadi

pada setiap satuan pendidikan dasar dan menengah harus interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Sesuai dengan amanat Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan salah satu standar yang harus dikembangkan adalah standar proses. Standar Proses adalah kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan. Standar Proses dikembangkan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi yang telah ditetapkan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran

untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan. Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi maka prinsip pembelajaran yang digunakan:

1. Dari peserta didik diberi tahu menuju peserta didik mencari tahu;
2. Dari guru sebagai satu-satunya sumber belajar menjadi belajar berbasis aneka sumber belajar;
3. Dari pendekatan tekstual menuju proses sebagai penguatan penggunaan pendekatan ilmiah;
4. Dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi;
5. Dari pembelajaran parsial menuju pembelajaran terpadu;
6. Dari pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal menuju pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi;
7. Dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif;
8. Peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hard skills*) dan keterampilan mental (*soft skills*);
9. Pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat;
10. Pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (*ing ngarso sung tulodo*), membangun kemauan (*ing madyo mangun karso*), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (*tut wuri handayani*);

11. Pembelajaran yang berlangsung di rumah, di sekolah, dan di masyarakat;
12. Pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah siswa, dan di mana saja adalah kelas;
13. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran; dan
14. Pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

Terkait dengan prinsip di atas, dikembangkan standar proses yang mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran.

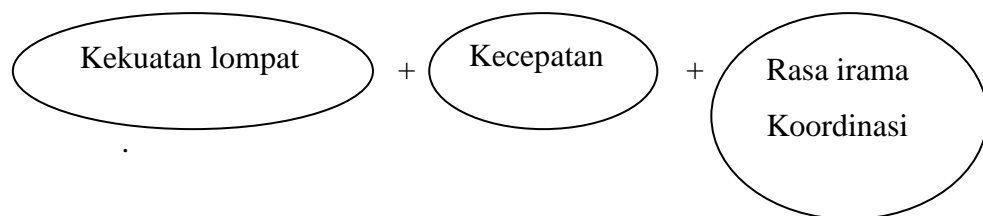
2. Hakikat Lompat Tinggi

Menurut Djumidar (2002: 58), pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 65), tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Bila dilihat dari peraturan lompat tinggi,

yaitu si pelompat harus melakukan tolakan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat.

Hal ini dapat dilihat dari sejarah lompat tinggi, bahwa dulu lompat tinggi mempunyai peraturan bahwa pusat masa tubuh tidak boleh lebih tinggi dari kepala. Dengan perkembangan gerak dasar maka peraturan tersebut berubah hanya menekankan pada tumpuan saja, yaitu si pelompat tinggi harus menolak dengan satu kaki, sehingga timbul macam-macam gaya dalam lompat tinggi, yaitu gaya guling sisi, guling perut dan terakhir gaya *fosbury flop*, yang dikenal dengan gaya *flop*. Pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuanya berkaitan dengan kemampuan biomotorik. Adapun biomotorik yang terpenting adalah :



Hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak dimana keempat tahapan tadi saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu awalan, tumpuan, melewati mistar dan mendarat.

a. Awalan.

1. Awalan dan sudut awalan harus tepat, yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Oleh karena itu, titik

awalan harus tepat dan tetap, agar jumlah langkah, irama, dan kecepatannya dalam setiap kali lompatan selalu tetap.

2. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu. Secara teknis kaki kiri atau kaki kanan yang dipakai untuk bertumpu akan menentukan dari arah mana pelompat harus mengambil awalan. Inipun tergantung dari gaya yang dipakai.
3. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar (jangan *dribble*). Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar mendapatkan tolakan secara maksimal.

b. Tumpuan (*take off*).

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak dari menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah. Titik awalan dikatakan tepat, apabila pada saat badan melewati mistar di udara titik ketinggian maksimal benar-benar tepat di atas dan ditengah-tengah mistar. Pada saat menumpu dilakukan secara eksplosif dan menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki sehingga terciptanya pelurusan dari ujung kaki sampai ke badan yang disebut dengan *full extension*. Pada saat ini posisi lengan dapat diayunkan serentak.

c. Melewati mistar.

Gerakan melewati mistar di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan pada saat melewati mistar adalah **pertama**, saat melewati mistar kedudukan titik berat badan sebaiknya sedekat mungkin dengan mistar. Dalam kinesiologi dikatakan bahwa titik berat badan manusia terletak di depan dataran tulang sacrum (pinggul) bagian atas atau sekitar dibagian belakang pusar. **Kedua**, titik ketinggian lambung maksimal harus tepat di atas dan di tengah-tengah mistar. **Ketiga**, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, agar dapat menghindari gerakan-gerakan yang tidak perlu.

d. Pendaratan (*Landing*).

Pendaratan merupakan proses terakhir dari proses gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Ada dua prinsip yang perlu diperhatikan, pertama pendaratan dilakukan secara sadar, kedua, pendaratan dilakukan dengan posisi badan harus sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

3. Materi Pembelajaran Lompat Tinggi di Sekolah Dasar

Dalam Silabus Mata Pelajaran Penjas orkes untuk SD/MI kelas V semester II, disebutkan, bahwa Standar Kompetensi: Mempraktekan

berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar: Mempraktekan variasi gerak dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. (Departemen Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2007: 147).

Lompat tinggi adalah merupakan salah satu jenis olahraga yang harus di ajarkan di tingkat Sekolah Dasar, dan lompat tinggi juga memiliki suatu tujuan, yaitu untuk menjadikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan gerak kedepan secara maksimal. Ketinggian lompat yang dicapai tergantung kepada kemampuan pelompat melakukan gerakan lari awalan diubah menjadi gerakan ke atas (Departemen Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2007: 147).

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran materi lompat di Sekolah Dasar, maka guru penjas orkes harus mengatur kegiatan belajar lompat tinggi yang efektif dan efisien. Kegiatan pembelajaran diwujutkan dengan pengelolaan kelas dan pemberian kesempatan kepada siswa untuk mempraktekan materi lompat tinggi. Kegiatan belajar materi lompat tinggi juga harus diatur sedemikian rupa (sederhana menuju kompleks dan pengaturan kelas yang tepat), sehingga kegiatan belajar dapat berlangsung. Guna memberi kesempatan kepada anak yang berbakat mengembangkan kemampuannya dalam belajar lompat tinggi,yaitu gerakan yang mengandung ciri-ciri, tetapi belum masuk kedalam gerakan lompat tinggi

yang standar. Anak masih bebas melakukan gerakan dalam permainan yang disiapkan oleh guru. Disini kreatifitas guru sangat berperan untuk membuat permainan yang bervariasi, permainan yang penuh dengan gerakan yang dapat menunjang perkembangan gerak dominan pada lompat tinggi.

4. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Menurut Rijsdrorp yang dikutip Sukintaka (1992: 7), bahwa anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 8), bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 7), bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 1), bahwa bermain telah ada seusia dengan umur manusia, dengan pengertian bahwa semenjak manusia itu ada, mulai ada pula anak atau orang bermain. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan makan, minum, tidur dan lainnya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

b. Fungsi Bermain

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Menurut Sukintaka (1992: 11), bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain siswa dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia.

5. Pendekatan 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 gerakan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama temannya dan menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain. Dalam melakukan kegiatan ini bermain aktifitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain memberi sumbangan yang positif bagi perkembangan keterampilan gerak dasar anak, guru merancang kegiatan bermain yang menarik dan menyenangkan. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Bermain memiliki makna yang menggembirakan. Kegiatannya membangkitkan daya tarik dan menyenangkan anak ini semua ditandai enam aspek sebagai berikut:

- a. Menempatkan diri pada situasi, gerakan, dan irama tertentu.
- b. Kegemaran berlomba, berkompetisi/bersaing secara sehat.
- c. Menarik dan menyenangkan dalam kegiatan tersebut.
- d. Kegembiraan dan kepuasan dalam menggunakan alat.
- e. Kegembiraan dan kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang dikuasainya.
- f. Menguji ketangkasan yang masih tersembunyi.

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

- a. Anak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri, baik pada perkembangan fisik (melatih keterampilan gerak dasar), perkembangan psiko sosial (melatih pemenuhan kebutuhan emosi), serta perkembangan kognitif (melatih kecerdasan).
- b. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk bersosialisasi.
- c. Bermain bagi anak-anak adalah untuk melepaskan dari ketegangan.
- d. Bermain merupakan dasar bagi pertumbuhan mental.
- e. Melalui bermain anak-anak dapat mengeluarkan energi yang ada dalam dirinya ke dalam aktifitas yang menyenangkan.
- f. Melalui bermain anak-anak dapat mengembangkan imajinasinya seluas mungkin.

- g. Melalui bermain anak-anak dapat berpetualang menjelajah lingkungan dan menemukan hal-hal yang baru dalam kehidupannya.
- h. Melalui bermain akan dapat belajar bekerjasama, saling berbagi, belajar menolong dirinya dan orang lain serta menghargai waktu.
- i. Bermain dapat mengembangkan keterampilan gerak.
- j. Melatih konsentrasi atau pemusatan perhatian pada tugas tertentu.

Pada usia sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diarahkan padapeningkatan kemampuan multilateral, artinya peningkatan seluruh komponen keterampilan gerak anak harus seoptimal mungkin, sesuai dengan tumbuh kembang anak seusia sekolah dasar. Maka guru memberikan pengalaman pada aktifitas fisiknya terutama pada anak sekolah dasar pada kelas rendah dengan metode pembelajaran bermain, menarik, dan menyenangkan. Metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini berarti bangkitnya minat. Adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna pemahaman (penguasaan atas materi yang dipelajari), dan nilai yang membahagiakan.

Upaya-upaya guru pendidikan jasmani dan olahraga menjadikan proses pembelajaran menarik dan menyenangkan antara lain:

- a. Memperhatikan perbedaan/heterogenitas setiap individu siswa dalam kelas terutama dari segi tingkat keterampilan.
- b. Menghindari pemaksaan terhadap siswa untuk mengikuti permainan tim terutama yang sifatnya kompetitif dengan mengabaikan perbedaan tingkat keterampilan setiap siswa.

- c. Mampu menyusun rencana kegiatan yang dapat menyerap semua siswa untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.
- d. Mampu memilih gaya-gaya pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan.
- e. Mampu mengkondisikan suasana pembelajaran yang secara potensial, mengembangkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor.
- f. Mampu menyajikan berbagai variasi berbagai kegiatan fisik, agar setiap siswa memiliki kesempatan untuk memilih program yang dimintai dan disajikan sebagai kegiatan yang menyenangkan.

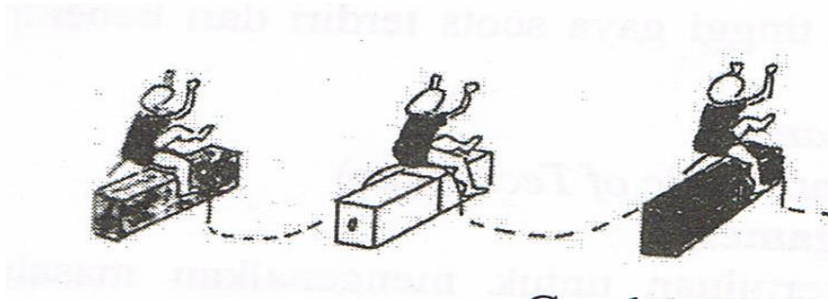
Dalam pelaksanaan metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini menggunakan permainan-permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.

5. Pendekatan bermain pada lompat tinggi.

Pendekatan bermain merupakan bentuk latihan yang berisikan permainan dan dilaksanakan secara gembira atau menyenangkan. Adapun macam-macam gerak dasar lompat tinggi yang diajarkan melalui pendekatan bermain atas :

- a. Latihan lompat dengan rintangan kardus atau boks.

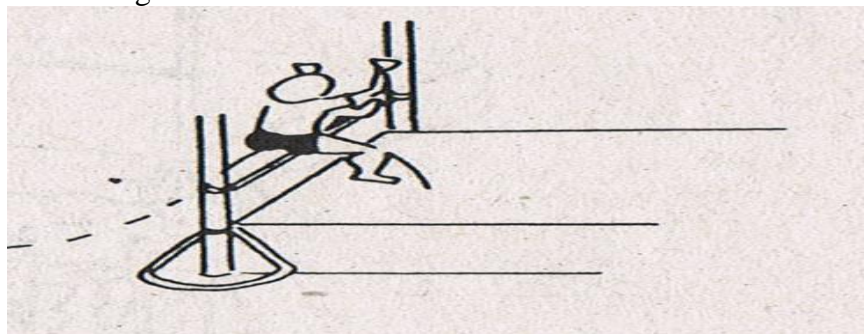
Bentuk latihan ini adalah anak berlatih melompati kardus atau boks dengan lompat menyamping, menggunakan kaki yang berbeda. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih kekuatan menolak, reaksi gerak dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri dan rasa keberanian serta konsentrasi.



Gambar 1. Latihan lompat dengan rintangan kardus atau boks.
(Sumber: Mochamad Djumindar A. Widya, 2004)

b. Latihan melompat dengan menggunakan mistar tali.

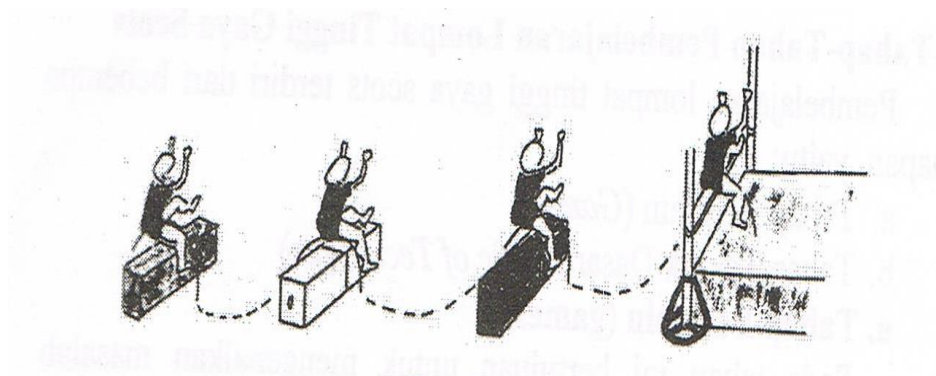
Yaitu bentuk latihan dimana mistar karet direntangkan oleh dua anak, kemudian tiap anak berusaha melompati mistar karet dengan tingkatan tinggi yang telah disesuaikan mulai dari terendah ke tertinggi. Tujuan untuk melatih keberanian siswa dalam melompat, semakin tinggi siswa akan mengalami kesulitan.



Gambar 2. Latihan lompat menggunakan mistar karet.
(Sumber: Mochamad Djumindar A. Widya, 2004)

c. Latihan lompat sambil melompati kardus dan terakhir melewati mistar karet.

Latihan ini adalah gabungan dari latihan melompati kardus dan diakhiri dengan melompati mistar karet. Tujuannya untuk mengkombinasikan gerak dan melatih keberanian siswa.



Gambar 3. Latihan melompati kardus dan terakhir melewati mistar karet.
(Sumber: Mochamad Djumindar A. Widya, 2004)

Pendekatan bermain mempunyai keunikan tersendiri dari kegiatan bermain siswa dapat memiliki hasrat gerak sehingga dapat menimbulkan rasa senang, gembira, antusias, yang akhirnya dapat memotivasi latihan menjadi meningkat. Keunikan yang lain, gerakan-gerakan gerak dasar yang dilakukan variatif sehingga tidak membuat siswa menjadi cepat bosan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Walgita (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo”. Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil pembelajaran lompat

tinggi. Teknik analisis data dengan deskripsi kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t.

Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil test kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan signifikan.

2. Yuli Triyanto (2011) yang berjudul “ Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus dan Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan alat bantu kardus dan matras. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah pedoman observasi untuk guru, lembar pengamatan untuk guru, lembar pengamatan untuk siswa, pedoman penilaian senam lantai guling depan, angket pendapat siswa tentang pembelajaran. Analisis data yang digunakan adalah analisis diskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu kardus dan matras dapat meningkatkan proses pembelajaran. Semangat, antusiasime, dan suasana senang bagi siswa mengalami peningkatan. Selain itu, dapat meningkatkan nilai prestasi.

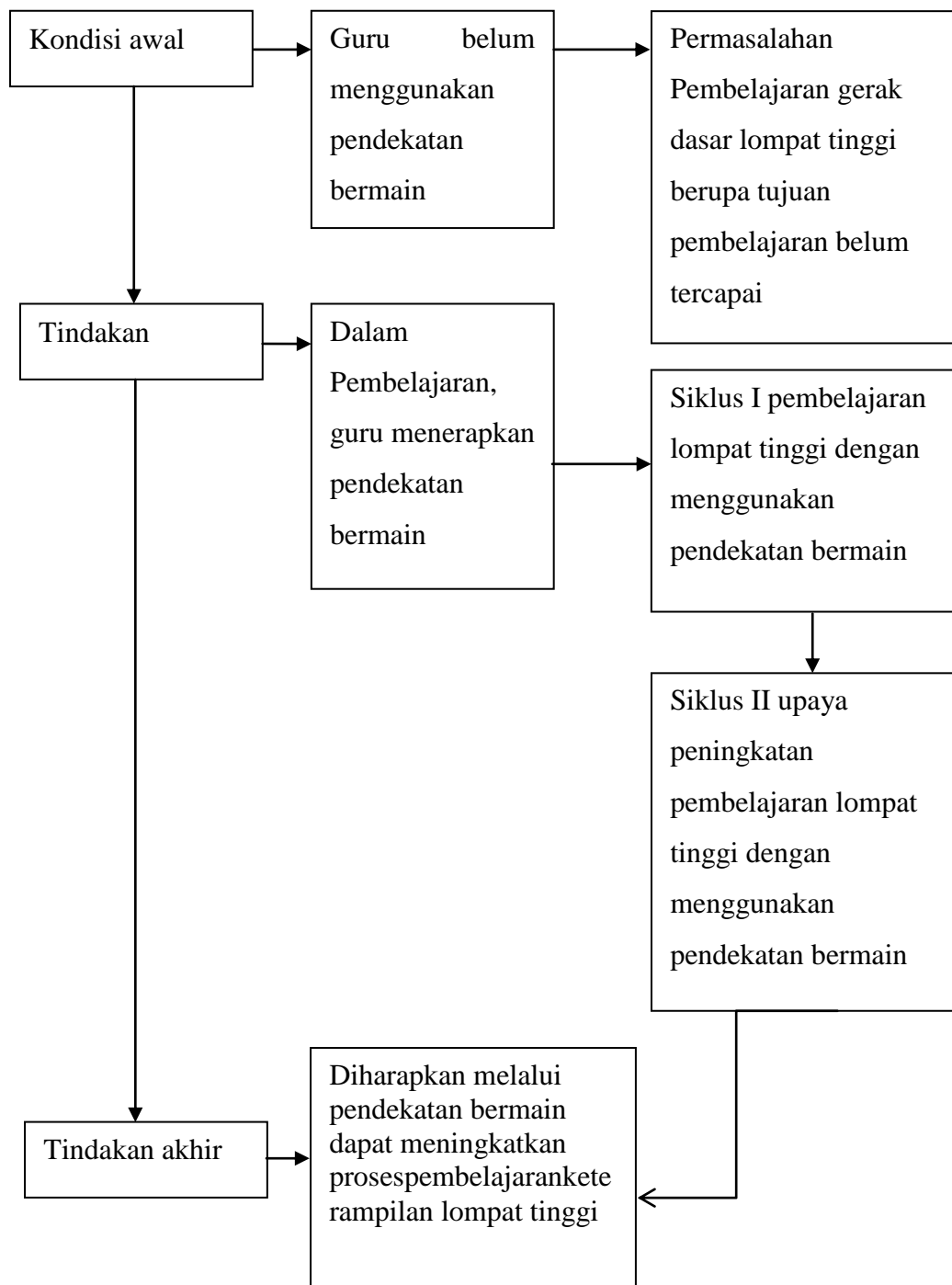
C. Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran guru memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kuantitas dan kualitas pengajaran yang dilaksanakan. Salah satunya yang sangat penting adalah menentukan metode pembelajaran yang akan digunakan. Oleh karena itu, guru diharapkan harus dapat membuat sistem perencanaan pengajaran yang efektif agar dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas mengajarnya. Metode pembelajaran sebagai salah satu komponen penting dalam keberhasilan proses pembelajaran yang ingin dicapai, maka guru haruslah memiliki kemampuan dalam memilih serta menggunakan metode pembelajaran.

Metode pembelajaran ini merupakan dasar yang sangat diperlukan merupakan bagian integral demi keberhasilan suatu proses pendidikan jasmani dan usaha pengajaran sekolah. Pengaruh metode pengajaran terhadap anak-anak sangat penting karena dengan menggunakan metode pembelajaran dapat memberikan bermacam pengalaman bagi seorang anak. Dengan menggunakan metode bermain dalam suatu proses pembelajaran akan dapat membantu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena metode bermain mampu merangsang siswa aktif melakukan gerakan. Tingkat keseriusan siswa akan lebih tinggi, karena siswa merasa senang, lebih bervariasi dan tidak menimbulkan rasa jenuh.

Dengan demikian diduga terdapat hasil yang positif dari pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat tinggi. Bermain atau permainan dapat menjadi pendekatan metode pembelajaran. Ini dikarenakan permainan

dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi, termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan permainan siswa secara tidak langsung belajar melakukan gerak dasar yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan bermain dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan terbentuknya suasana semacam ini tujuan dari pembelajaran akan tercapai dengan mudah. Untuk memperjelas kerangka berpikir di atas maka dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut.



Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini ialah: “Jika pendekatan bermain diterapkan dalam pembelajaran, maka kemampuan gerak dasar lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga, akan meningkat”.

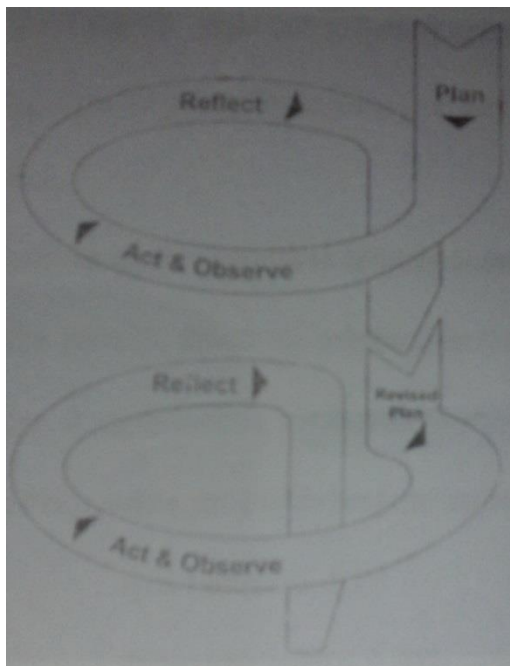
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1988 yang dikutip oleh Pardjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi). Dalam langkah pertama, kedua, dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Gambaran proses penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 5 : Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan Mc Taggart
(Sumber : Pardjono, 2007:22)

Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila penelitian

menilai masih ada kekurangan maka akan dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan dievaluasi dengan baik.

2. Subyek Penelitian dan Setting Penelitian

Penelitian ini menggunakan subyek siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga pada Tahun pelajaran 2014/2015. Jumlah siswa kelas V adalah 21 orang siswa, terdiri dari 12 siswa putra dan 9 siswa putri. Setting penelitian menggunakan halaman sekolah karena lokasi lapangan yang jauh dari sekolahan.

3. Personel Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan seorang kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti, dalam hal pelaksanaan tindakan pembelajaran lompat tinggi, dengan kriteria kolaborator merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjas Orkes yang telah bergelar sarjana yaitu:

Nama : Subhan Anshori, S.Pd.

NIP : 19851210 200903 1 002

Unit Kerja : SD Negeri 1 Sirau Kecamatan Karangmoncol

Kabupaten Purbalingga

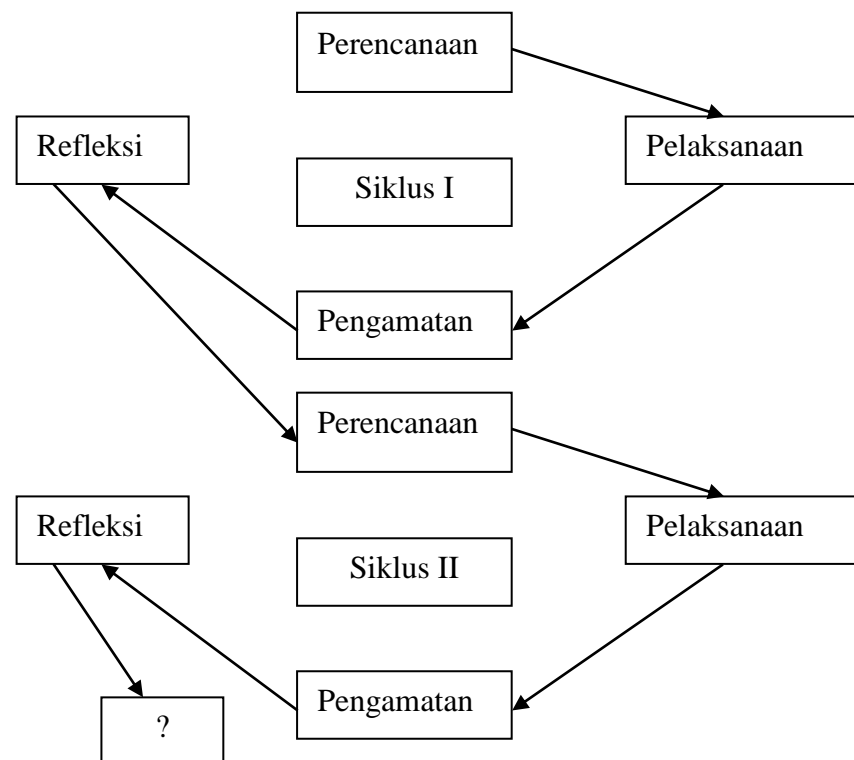
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain, yaitu pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yang diarahkan ke bentuk-bentuk permainan.

Bentuk permainan yang dimaksud adalah bermain dengan berbagai macam variasi lompatan dengan berbagai macam alat, yaitu permainan tali karet, gawang dan kardus.

C. Prosedur Penelitian.

Penelitian yang akan dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Menurut Suharsimi Arikunto(2008 : 16) penelitian tindakan kelas mempunyai empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Rencana tindakan dalam penelitian ini dijelaskan dalam gambar berikut :



Gambar. 5 : Prosedur Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber : Suharsimi Arikunto, 2008:16)

Perencanaan terdiri dari perencanaan umum dan perencanaan tindakan atau Action Plan, Perencanaan umum meliputi penentuan tempat

penelitian, kolaborasi, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring dan lain-lain. Rencana tindakan (*Action Plan*) adalah prosedur, strategi yang dilakukan oleh guru (peneliti) dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti ataupun kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada dua peneliti, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan, kalau mungkin juga ada critical friend yang tidak berkepentingan dengan proyek penelitian yang dilaksanakan.

Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik. Pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun kolaborator. Dampak tindakan terhadap siswa adalah siswa menjadi fokus terhadap penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan pada akhir siklus dan berdasarkan refleksi ini dilakukan revisi pada rencana tindakan dan dibuat kembali rencana tindakan yang baru untuk diimplementasikan pada siklus berikutnya.

Keempat tahapan dalam penelitian membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan diperlukan. Tindakan dianggap

selesai bila mana permasalahan dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan pendekatan bermain sudah dipecahkan.

D. Teknik Pengambilan Data.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh guru dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa dan lembar pedoman observasi guna mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh peneliti dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan observasi dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan pendekatan bermain. Pengamatan diarahkan pada keaktifan, kesenangan, dan ketekunan dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Hasil observasi akan digunakan sebagai bahan refleksi, diakhir pembelajaran pada akhir siklus juga diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja dan angket tanggapan siswa yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Angket tanggapan siswa yang digunakan seperti tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran lompat tinggi.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?				
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?				
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?				
4	Apakah suasana pembelajaran menjemukan?				
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?				
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?				
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?				
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?				
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?				
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?				

Tabel di atas merupakan rencana angket yang akan disiapkan untuk menggali pendapat siswa terhadap pembelajaran. Angket akan digunakan pada siklus pertama dan kedua, dengan perbaikan jika diperlukan. Selanjutnya sebagai pedoman observasi terhadap perilaku siswa mencakup motivasi siswa, kerjasama, dan perkembangan gerak dasar lompat tinggi.

Bentuk pedoman observasi seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Instrumen Observasi Kolabor/Guru Terhadap Motivasi, Kerjasama, dan Perkembangan Gerak Dasar Lompat Tinggi.

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran								
		Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	A									
2	B									
3	C									
4	D									
5	E									
	dst									

Instrumen observasi guru dan kolaborator terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dapat diterangkan sebagai berikut:

1. Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

2. Kerjasama.

- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

3. Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.
- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Tabel 3. Lembar penilaian kemampuan gerak lompat tinggi terhadap siswa.

No	Nama Siswa	Kemampuan gerak lompat tinggi																Jml	Nilai
		Awalan				Tolakan/tum puan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																		
2	B																		
3	C																		
4	D																		
5	E																		
Dst																			

Kriteria penilaian:

Unjuk kerja lompat tinggi

➤ Awalan : 1 – 4

➤ Tumpuan : 1 – 4

➤ Melayang : 1 – 4

➤ Mendarat : 1 – 4

Skor maksimal : 100

Rumus:

(skor perolehan x 100) : skor maksimal atau,

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor} \times 100}{16}$$

Tabel di atas merupakan lembar penilaian yang disiapkan untuk mengetahui kemampuan gerak lompat tinggi. Adapun instrumen penilaian kemampuan gerak lompat tinggi terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Instrumen penilaian kemampuan gerak lompat tinggi.

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1. Awalan	<p>a. Bila bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari samping kiri, begitu sebaliknya.</p> <p>b. Sudut awalan dengan matras kurang lebih 35 - 40 derajat.</p> <p>c. Pada tiga langkah terakhir harus panjang dan cepat.</p> <p>d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

2. Tolakan/tumpuan	<p>a. Menolak dengan kaki yang terdekat dengan tali mistar.</p> <p>b. Sikap badan sedikit condong ke belakang.</p> <p>c. Tumpukan kaki tepat pada tolakan di bawah mistar.</p> <p>d. Kedua tangan diayun ke atas untuk membantu mengangkat titik berat beban.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
3. Melayang	<p>a. Pada saat mencapai titik tertinggi, putar badan ke kiri atau sebaliknya.</p> <p>b. Perut dan dada menghadap ke bawah (mistar).</p> <p>c. Kaki tumpu segera ditarik dalam sikap kangkang.</p> <p>d. Sikap badan dimiringkan sejajar dengan mistar.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
4. Mendarat	<p>a. Pendaratan menggunakan bahu atau punggung di atas matras.</p> <p>b. Badan jatuh ke matras secara bersamaan.</p> <p>c. Kedua tangan ditekuk di depan dada.</p> <p>d. Pendaratan tidak menggunakan kaki.</p>	1 – 4	

	Penentuan skor:		
	1) Jika 4 kriteria terpenuhi		4
	2) Jika 3 kriteria terpenuhi		3
	3) Jika 2 kriteria terpenuhi		2
	4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali		1

Keterangan:

1. Kualitatif

- a. Skor 4 – 6 berarti kemampuan lompat tinggi siswa masih rendah atau kurang.
- b. Skor 7 – 10 berarti kemampuan lompat tinggi siswa sedang atau cukup.
- c. Skor 11 – 16 berarti kemampuan lompat tinggi siswa tinggi atau baik.

2. Kuantitatif

Nilai = (skor x 100) : skor maksimal

F. Teknik Analisis Data.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kualitatif persentase dimaksudkan mendeskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Deskriptif kuantitatif dimaksudkan membandingkan hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan siswa, serta semangat siswa dalam melakukan kegiatan berupa kerjasama dan perkembangan lompat tinggi.

G. Indikator Keberhasilan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan pendekatan bermain akan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi, yaitu suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lompat tinggi. Suasana pembelajaran berupa keaktifan dalam pembelajaran, semangat dalam pembelajaran, dan ketekunan dalam pembelajaran. Siklus I dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lompat tinggi memperoleh nilai lebih baik dari kondisi awal dengan KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar 80%. Siklus II dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lompat tinggi memperoleh nilai lebih baik dari siklus I dengan KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar 80%.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Kondisi awal kemampuan gerak dasar lompat tinggi pada 21 siswa kelas V tahun pelajaran 2014/2015 tersaji pada tabel berikut:

Tabel 5. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi.

No	Subjek	Kemampuan gerak dasar lompat tinggi																Jml	Nilai
		Awalan				Tolakan/tumpuan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A			√				√				√			√			11	69
2	B				√			√				√				√		13	81
3	C		√				√				√				√			8	50
4	D			√				√				√				√		12	75
5	E		√					√			√					√		10	63
6	F			√			√					√				√		11	69
7	G				√			√				√				√		13	81
8	H			√				√				√			√			11	69
9	I			√				√				√				√		12	75
10	J			√				√				√			√			11	69
11	K			√				√			√					√		11	69
12	L			√				√				√				√		12	75
13	M			√					√			√				√		13	81
14	N			√			√					√			√			10	63
15	O				√			√				√				√		13	81
16	P		√				√				√					√		9	56
17	Q			√			√				√					√		10	63
18	R			√			√					√			√			10	63
19	S			√				√				√				√		12	75
20	T			√			√					√				√		11	69
21	U			√			√				√					√		10	63

Mengacu tabel 5 di atas pada kemampuan gerak dasar lompat tinggi untuk penilaian siswa yang mendapat nilai di atas kriteria ketuntasan minimal 75 yang telah ditentukan oleh sekolah baru 8 siswa, sehingga baru tercapai 38%. Kondisi awal suasana pembelajaran gerak dasar lompat tinggi berdasarkan hasil observasi di SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan

Karangmoncol Kabupaten Purbalingga menunjukan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Kurang sukanya terhadap materi gerak dasar lompat tinggi disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah: 1) bosan dengan pembelajaran yang diberikan, 2) melelahkan, 3) merasa sulit mempelajari gerak dasar lompat tinggi.

2. Siklus I

a. Menyusun perencanaan

- 1) Peneliti menetapkan bentuk permainan kecil yang akan dilaksanakan.
- 2) Peneliti membuat perencanaan pembelajaran.
- 3) Peneliti membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan.
- 4) Peneliti membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan dua siklus, setiap siklus dilakukan dua kali pertemuan dan dilaksanakan dalam satu minggu. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama. Setiap pertemuan siswa diberikan materi pembelajaran lompat tinggi yang dimodifikasi dalam bentuk permainan lompat dengan rintangan kardus atau boks dan permainan lompat dengan

menggunakan karet gelang yang disambung secara perorangan ataupun kelompok.

Siklus pertama diberikan dengan waktu 4 x 35 menit, siswa diberikan materi pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yang dikemas dalam bentuk permainan dengan berbagai media pembelajaran yaitu melompati kardus atau bok, dilanjutkan dengan bermain melompati karet gelang yang disambung secara berturut-turut bertujuan untuk memperbaiki sikap menolak, dan melompati kardus yang disusun dua lapis ke atas atau ke depan dan mendarat bertujuan untuk merasakan sikap melayang. Setelah selesai siklus I, hasilnya didiskusikan bersama kolaborator untuk mengevaluasi hasil tindakan dan untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus berikutnya.

c. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yaitu teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi penelitian tindakan kelas.

Hasil Observasi

Hasil observasi penelitian akan diuraikan secara berturut-turut sebagai berikut:

1. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama

Hasil peneliti pada pertemuan pertama meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada jam pelajaran pendidikan jasmani, siswa langsung ke halaman sekolah dengan pakaian olahraga, setelah itu siswa dibariskan di halaman sekolah. Saat itu siswa bersikap biasa saja, tetapi setelah peneliti mengambil enam kardus dan karet gelang yang disambung mereka seolah-olah mendapatkan sesuatu hal yang baru, anak-anak memperhatikan kardus-kardus dan karet gelang yang disambung kemudian bertanya, “Pak, kardus-kardus dan karet itu untuk apa, kok banyak banget?” memangnya kita mau olahraga apa Pak?” Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias dan segera ingin mengetahui olahraga apa yang mereka akan lakukan dengan kardus-kardus dan karet gelang yang disambung panjang tersebut.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan/penutup.

1) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari ini, mereka sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi hari ini adalah atletik nomor lompat yaitu lompat tinggi, ada yang bertanya “Pak, lompat tinggi kok pakai kardus dan karet gelang?”. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan yaitu permainan berburu rusa, mereka terlihat sangat gembira. Mereka berlari untuk menghindari tembakan sang pemburu rusa. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu melompati kardus-kardus yang sudah tersusun dan dilanjutkan dengan bermain lompat tali gelang yang disabung. Mereka yang selama ini kurang bergairah bila melakukan lompat kali ini sangat antusias dalam melakukan kegiatan ini. Mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan baru, mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Kemudian ketika guru akan menghentikan kegiatan, ada siswa yang berteriak “sebentar lagi bu guru, saya masih ingin mencoba lagi”. Hal ini menunjukkan bahwa dengan permainan yang disukai anak, mereka sangat senang dan tidak terlihat lelah.

3) Pengamatan saat penenangan

Pada saat penenangan diberikan penguluran yaitu dalam bentuk games, siswa masih terlihat bersemangat.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 6. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.		√			√		√		
9.	√			√				√	
10.		√				√	√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√				√	
15.			√	√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	15	4	2	17	3	1	17	4	0
Persentase	71	19	10	81	14	5	81	19	0

Keterangan:

Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

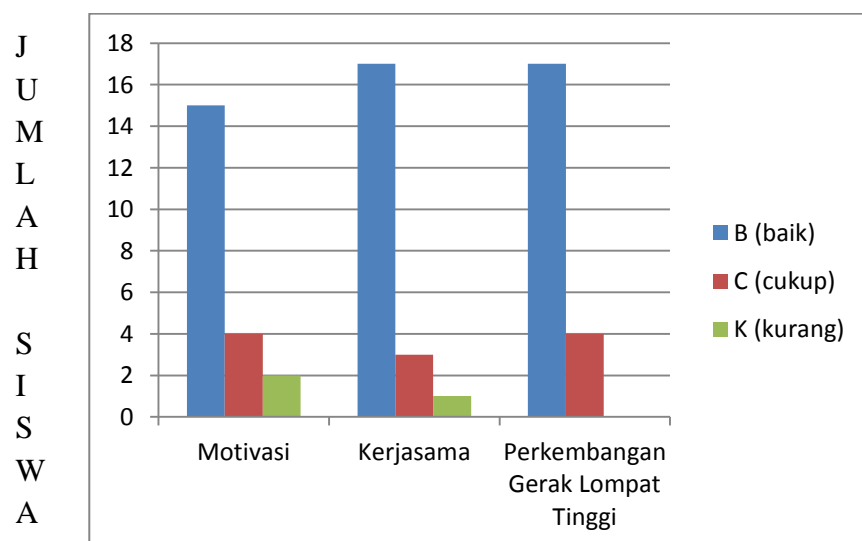
Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.

- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi anak sebanyak 15 siswa (71%) kategori B (baik), 4 siswa (19%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (10%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 17 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukkan 17 siswa (81%) kategori B (baik), 4 siswa (19%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Pertama

2. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama

Hasil penelitian kolaborator pada pertemuan pertama meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada jam pelajaran pendidikan jasmani, siswa langsung ke halaman sekolah dengan pakaian olahraga, setelah itu siswa dibariskan di halaman sekolah. Saat itu siswa bersikap biasa saja, tetapi setelah peneliti mengambil enam kardus dan karet gelang yang disambung mereka seolah-olah mendapatkan sesuatu hal yang baru, anak-anak memperhatikan kardus-kardus dan karet gelang yang disambung kemudian bertanya, “Pak, kardus-kardus dan karet itu untuk apa, kok banyak banget?” memangnya kita mau olahraga apa Pak?” Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias dan segera ingin mengetahui olahraga apa yang mereka akan lakukan dengan kardus-kardus dan karet gelang yang disambung panjang tersebut.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan/penutup.

1) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari ini, mereka sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi hari ini adalah atletik nomor lompat yaitu lompat tinggi, ada yang bertanya “Pak, lompat tinggi kok pakai kardus dan karet gelang?”. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan yaitu permainan berburu rusa, mereka terlihat sangat gembira. Mereka berlari untuk menghindari tembakan sang pemburu rusa. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu melompati kardus-kardus yang sudah tersusun dan dilanjutkan dengan bermain lompat tali gelang yang disabung. Mereka yang selama ini kurang bergairah bila melakukan lompat kali ini sangat antusias dalam melakukan kegiatan ini. Mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan baru, mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Kemudian ketika guru akan menghentikan kegiatan, ada siswa yang berteriak “sebentar lagi bu guru, saya masih ingin mencoba lagi”. Hal ini menunjukkan bahwa dengan permainan yang disukai anak, mereka sangat senang dan tidak terlihat lelah.

3) Pengamatan saat penenangan

Pada saat penenangan diberikan penguluran yaitu dalam bentuk games, siswa masih terlihat bersemangat.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 7. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.		√			√		√		
9.	√			√				√	
10.		√				√	√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√				√	
15.		√		√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	15	5	1	17	3	1	17	4	0
Persentase	71	24	5	81	14	5	81	19	0

Keterangan:

Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

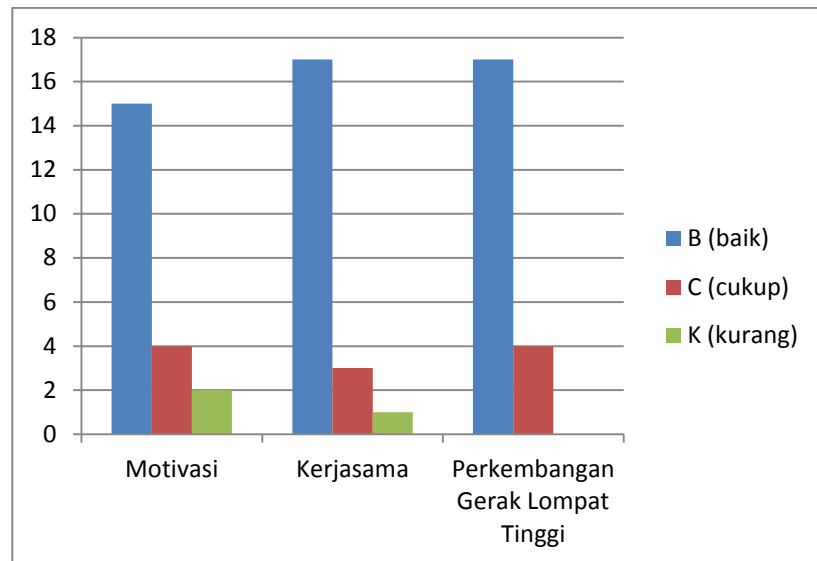
Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan

dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.

- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi anak sebanyak 15 siswa (71%) kategori B (baik), 5 siswa (24%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 17 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukan 17 siswa (81%) kategori B (baik), 4 siswa (19%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Pertama

3. Pengamatan setelah proses pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, mereka masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada yang mengusulkan supaya besok pelajaran tadi diulangi kembali kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 8. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus I Pertemuan Pertama. Dan hasilnya sebagai berikut:

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persen tase	Jumlah	Persen tase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	16	76%	5	24%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	17	81%	4	19%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	16	76%	5	24%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	16	76%	5	24%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	18	86%	3	14%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	2	10%	19	90%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	17	81%	4	19%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	18	86%	3	14%

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Siswa yang menyatakan cara mengajar guru penjas menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan guru penjas menjelaskan dengan baik 16 siswa (76%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 5 siswa (24%). Siswa yang menyatakan pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 17 siswa (81%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 4 siswa (19%). Siswa yang menyatakan

suasana pembelajaran menyenangkan 16 siswa (76%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 5 siswa (24%). Siswa yang menyatakan waktu pembelajaran penjas terasa pendek 16 siswa (76%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 5 siswa (24%). Siswa yang menyatakan banyak kesempatan melakukan gerakan 18 siswa (86%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (14%). Siswa yang menyatakan ada kesulitan selama pembelajaran 2 siswa (10%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 19 siswa (90%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan dimodifikasi 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan menyenangkan 17 siswa (81%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 4 siswa (19%). Siswa yang menyatakan dapat memahami gerak dasar lompat tinggi 18 siswa (86%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (14%).

4. Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan pertama maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai yaitu: Motivasi anak sebanyak 15 siswa (71%) kategori B (baik), 4 siswa (19%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (10%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 17 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukan 17 siswa (81%) kategori B (baik), 4 siswa (19%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K

(kurang). Dengan melihat hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a. Melakukan pendekatan terhadap siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- b. Bentuk permainan pada lompat tinggi dibuat lebih bervariasi yaitu dengan menggunakan kardus dan karet, sehingga diharapkan siswa akan lebih bersemangat melakukan kegiatan pembelajaran.

1. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Dengan bersemangat mereka berlari keluar kelas untuk bisa berganti pakaian olahraga secepatnya. Mereka dengan cepat berbaris di halaman sekolah dengan pakaian olahraga lengkap, setelah itu siswa dibariskan di halaman sekolah. Sebelum guru penjas menyapa siswa, ada salah seorang murid berkata “Pak, olahraganya seperti kemarin ya?”. Mereka sangat antusias dan bergembira.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat diberi pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu berlari memasuki lorong, dalam pemanasan ini sudah terlihat semangat mereka untuk berkompetisi. Apalagi jenis ini jarang mereka lakukan. Mereka sangat gembira.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Masuk pada pelajaran inti, mereka tambah bersemangat lagi dan rasa penasaran mereka semakin menjadi begitu guru meletakkan karet. Beberapa anak bertanya, “bermain lompat ya pak?”. Kok pakai karet, nggak pakai mistar besi itu pak. Setelah guru menerangkan mereka segera melaksanakan perintah guru dengan cepat dan bergembira.

3) Pengamatan saat penenangan

Ketika saat penenangan diberikan dengan duduk melingkar di tempat yang teduh dan santai, diberikan permainan memindahkan bola sambil bernyanyi. Mereka terlihat masih sangat antusias mengikuti. Padahal saat itu panas matahari sudah mulai menyengat, tapi mereka bernyanyi dengan riang gembira. Dengan cepat mereka memindahkan bola ke teman di sampingnya, supaya mereka tidak mendapat hukuman yang telah disepakati bersama.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 9. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√				√	
10.		√			√		√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.		√		√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	17	3	1	18	3	0	18	3	0
Persentase	81	14	5	86	14	0	86	14	0

Keterangan:

Motivasi.

- Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

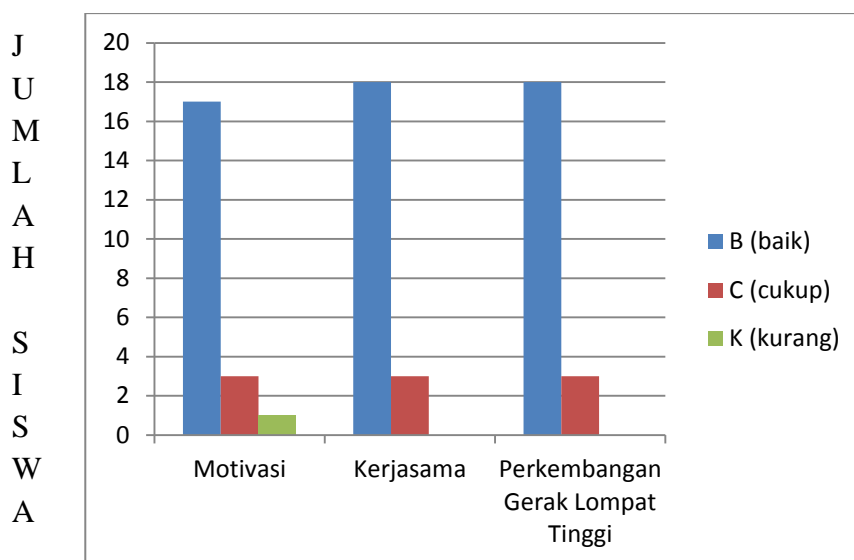
- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.
- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi anak sebanyak 17 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa

(14%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukan 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Kedua

2. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua.

Hasil observasi kolaborator pada pertemuan kedua meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Dengan bersemangat mereka berlari keluar kelas untuk bisa berganti pakaian olahraga secepatnya. Mereka dengan cepat

berbaris di halaman sekolah dengan pakaian olahraga lengkap, setelah itu siswa dibariskan di halaman sekolah. Sebelum guru penjas menyapa siswa, ada salah seorang murid berkata “Pak, olahraganya seperti kemarin ya?”. Mereka sangat antusias dan bergembira.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat diberi pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu berlari memasuki lorong, dalam pemanasan ini sudah terlihat semangat mereka untuk berkompetisi. Apalagi jenis ini jarang mereka lakukan. Mereka sangat gembira.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Masuk pada pelajaran inti, mereka tambah bersemangat lagi dan rasa penasaran mereka semakin menjadi begitu guru meletakkan karet. Beberapa anak bertanya, “bermain lompat ya pak?”. Kok pakai karet, nggak pakai mistar besi itu pak. Setelah guru menerangkan mereka segera melaksanakan perintah guru dengan cepat dan bergembira.

3) Pengamatan saat penenangan

Ketika saat penenangan diberikan dengan duduk melingkar di tempat yang teduh dan santai, diberikan permainan memindahkan bola sambil bernyanyi. Mereka terlihat masih

sangat antusias mengikuti. Padahal saat itu panas matahari sudah mulai menyengat, tapi mereka bernyayi dengan riang gembira. Dengan cepat mereka memindahkan bola ke teman di sampingnya, supaya mereka tidak mendapat hukuman yang telah disepakati bersama.

Berikut ini hasil pengamatan kolaborator terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 10. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√				√	
10.		√			√		√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.		√		√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	17	3	1	18	3	0	18	3	0
Persentase	81	14	5	86	14	0	86	14	0

Keterangan:

Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

Perkembangan gerak lompat tinggi.

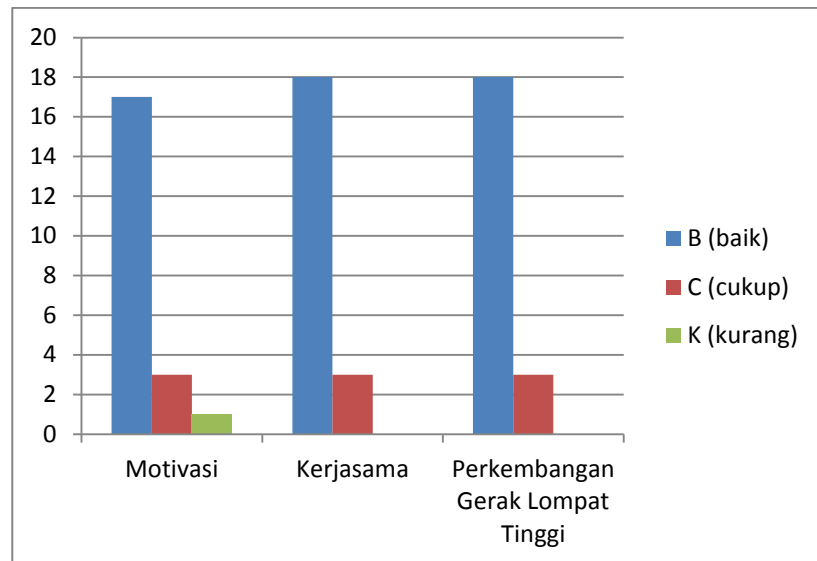
- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan

dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.

- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi anak sebanyak 17 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukkan 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 9. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Kedua.

3. Pengamatan setelah proses pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, mereka masih terlihat masih bergembira dan membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima. Tidak terlihat mereka kelelahan. Mereka juga masih minta supaya pelajaran minggu depan supaya pelajaran yang tadi yaitu bermain lompat tinggi dengan karet gelang yang disambung. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran siklus pertama pertemuan kedua dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 11. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus I Pertemuan Kedua.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Perse ntase	Jumlah	Perse ntase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	18	86%	3	14%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	19	90%	2	10%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	18	86%	3	14%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	18	86%	3	14%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	21	100%	0	0%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	2	10%	19	90%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	19	90%	2	10%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	19	90%	2	10%

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Siswa yang menyatakan cara mengajar guru penjas menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan guru penjas menjelaskan dengan baik 18 siswa (86%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (14%). Siswa yang menyatakan pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 19 siswa (90%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (10%). Siswa yang menyatakan suasana pembelajaran menyenangkan 18 siswa (86%), sedangkan

yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (14%). Siswa yang menyatakan waktu pembelajaran penjas terasa pendek 18 siswa (86%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 3 siswa (14%). Siswa yang menyatakan banyak kesempatan melakukan gerakan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan ada kesulitan selama pembelajaran 2 siswa (10%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 19 siswa (90%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan dimodifikasi 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan menyenangkan 19 siswa (90%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (10%). Siswa yang menyatakan dapat memahami gerak dasar lompat tinggi 19 siswa (90%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (10%).

4. Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan kedua maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai yaitu: Motivasi anak sebanyak 17 siswa (81%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Untuk kerjasama 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukan 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dengan melihat hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a. Melakukan pendekatan terhadap siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- b. Bentuk permainan pada lompat tinggi dibuat lebih bervariasi yaitu dengan menggunakan kardus dan karet, sehingga diharapkan siswa akan lebih bersemangat melakukan kegiatan pembelajaran.

2. Siklus II

a. Menyusun perencanaan

- 1) Peneliti menetapkan bentuk permainan kecil yang akan dilaksanakan.
- 2) Peneliti membuat perencanaan pembelajaran.
- 3) Peneliti membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan.
- 4) Peneliti membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilakukan dua siklus, setiap siklus dilakukan dua kali pertemuan dan dilaksanakan dalam satu minggu. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Siklus kedua dilakukan mengacu data pada siklus pertama berdasarkan pengamatan peneliti. Setiap pertemuan siswa diberikan materi

pembelajaran lompat tinggi yang dimodifikasi dalam bentuk permainan lompat dengan rintangan kardus atau boks dan permainan lompat dengan menggunakan karet gelang yang disambung secara perorangan ataupun kelompok.

Siklus kedua diberikan dengan waktu 4 x 35 menit, siswa diberikan materi pembelajaran lompat tinggi yang dikemas dalam bentuk permainan dengan berbagai media pembelajaran yaitu melompati kardus atau bok, dilanjutkan dengan bermain melompati karet gelang yang disambung secara berturut-turut bertujuan untuk memperbaiki sikap menolak, dan melompati kardus yang disusun dua lapis ke atas atau ke depan dan mendarat bertujuan untuk merasakan sikap melayang. Setelah selesai siklus I, hasilnya didiskusikan bersama kolaborator untuk mengevaluasi hasil tindakan dan untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus berikutnya.

c. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yaitu teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi penelitian tindakan kelas.

Hasil Observasi

Hasil observasi penelitian akan diuraikan secara berturut-turut sebagai berikut:

1. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Begitu pembelajaran penjas dimulai, siswa berebut keluar kelas untuk berganti pakaian olahraga. Tampak keceriaan dari mereka, karena pembelajaran penjas yang mereka sukai dan mereka tunggu. Setelah itu mereka berlari menuju halaman dan langsung berbaris tanpa diperintah oleh gurunya. Mereka saling bertanya tentang materi pelajaran hari itu, rupanya mereka masih ingat betul, mereka sangat gembira pada pelajaran minggu yang lalu.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian:

1) Pengamatan saat pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan guru menjelaskan tentang materi pelajaran hari itu, mereka berteriak “horee.. asyikk, ayo cepat pak?”. Dan saat dilakukan pemanasan dalam bentuk permainan menjala ikan, mereka terlihat bersemangat sekali.

Sambil berteriak-teriak sambil mengejar temannya yang berhamburan sebagai ikan. Mereka ingin segera menangkap semua teman-temannya yang berlarian sebagai ikan.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Masuk pada pelajaran inti, siswa semakin dibuat penasaran karena peneliti memasang karet pada tiang besi bulu tangkis. Mereka mengira akan bermain voli. Namun segera terjawab setelah peneliti menjelaskan cara penelitiannya. Dan setelah mereka mengerti dengan penjelasan peneliti, segera mereka mencoba dan melaksanakan perintah. Mereka lakukan apa yang ditugaskan dengan semangat sambil berteriak kegirangan.

3) Pengamatan saat penenangan

Pada saat penenangan dilakukan masih dalam bentuk permainan, yaitu permainan mencari pasangan. siswa masih tampak gembira. Walaupun permainan ini pernah mereka lakukan sebelumnya namun itu tidak mengurangi keceriaan mereka. Mereka bernyanyi sambil berputar dan begitu guru meniup peluit dan mengacungkan jari, siswa langsung berebur mencari pasangan sesuai dengan jumlah yang ditetapkan guru. Dan bagi yang tidak mendapatkan pasangan akan mendapat hukuman yang telah disepakati bersama-sama.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 12. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√			√		
7.	√			√			√		
8.		√		√			√		
9.	√			√				√	
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.		√		√			√		
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	18	3	0	20	1	0	20	1	0
Persentase	86	14	0	95	5	0	95	5	0

Keterangan:

Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.

- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

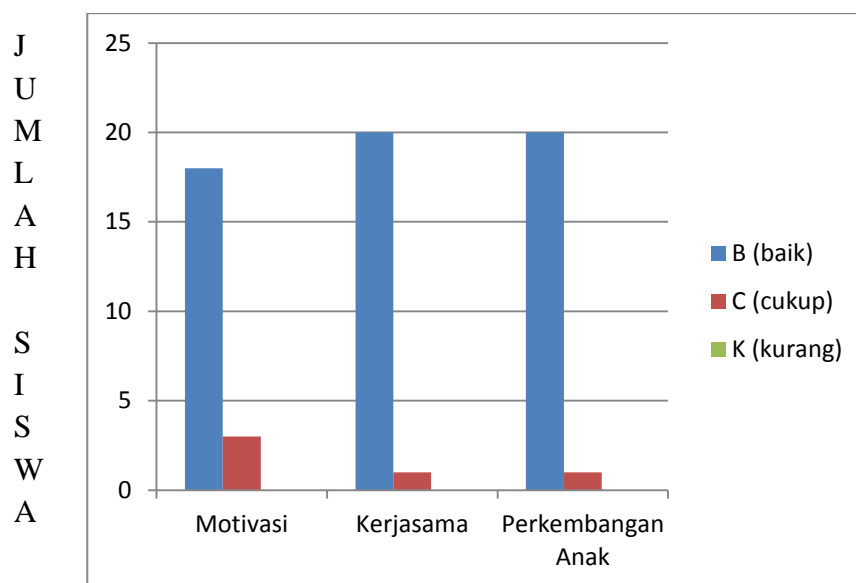
- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.
- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), tidak ada siswa yang kategori K (kurang). Untuk kerjasama 20 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukkan 20 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Pertama

2. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama

Pada siklus II pertemuan pertama meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Begitu pembelajaran penjas dimulai, siswa berebut keluar kelas untuk berganti pakaian olahraga. Tampak keceriaan dari mereka, karena pembelajaran penjas yang mereka sukai dan mereka tunggu. Setelah itu mereka berlari menuju halaman dan langsung berbaris tanpa diperintah oleh gurunya. Mereka saling bertanya tentang materi pelajaran hari itu, rupanya mereka masih ingat betul, mereka sangat gembira pada pelajaran minggu yang lalu.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian:

1) Pengamatan saat pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan guru menjelaskan tentang materi pelajaran hari itu, mereka berteriak “horee.. asyikk, ayo cepat pak?”. Dan saat dilakukan pemanasan dalam bentuk permainan menjala ikan, mereka terlihat bersemangat sekali. Sambil berteriak-teriak sambil mengejar temannya yang berhamburan sebagai ikan. Mereka ingin segera menangkap semua teman-temannya yang berlarian sebagai ikan.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Masuk pada pelajaran inti, siswa semakin dibuat penasaran karena peneliti memasang karet pada tiang besi bulu tangkis. Mereka mengira akan bermain voli. Namun segera terjawab setelah peneliti menjelaskan cara penelitiannya. Dan setelah mereka mengerti dengan penjelasan peneliti, segera mereka mencoba dan melaksanakan perintah. Mereka lakukan apa yang ditugaskan dengan semangat sambil berteriak kegirangan.

3) Pengamatan saat penenangan

Pada saat penenangan dilakukan masih dalam bentuk permainan, yaitu permainan mencari pasangan. siswa masih tampak gembira. Walaupun permainan ini pernah mereka lakukan sebelumnya namun itu tidak mengurangi keceriaan mereka. Mereka bernyanyi sambil berputar dan begitu guru meniup peluit dan mengacungkan jari, siswa langsung berebur mencari pasangan sesuai dengan jumlah yang ditetapkan guru. Dan bagi yang tidak mendapatkan pasangan akan mendapat hukuman yang telah disepakati bersama-sama.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√			√		
7.	√			√			√		
8.		√		√			√		
9.	√			√				√	
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.		√		√			√		
20.	√			√				√	
21.	√			√			√		
Jumlah	18	3	0	20	1	0	19	2	0
Persentase	86	14	0	95	5	0	90	10	0

Keterangan:

Motivasi.

- d. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- e. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- f. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

- d. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- e. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- f. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

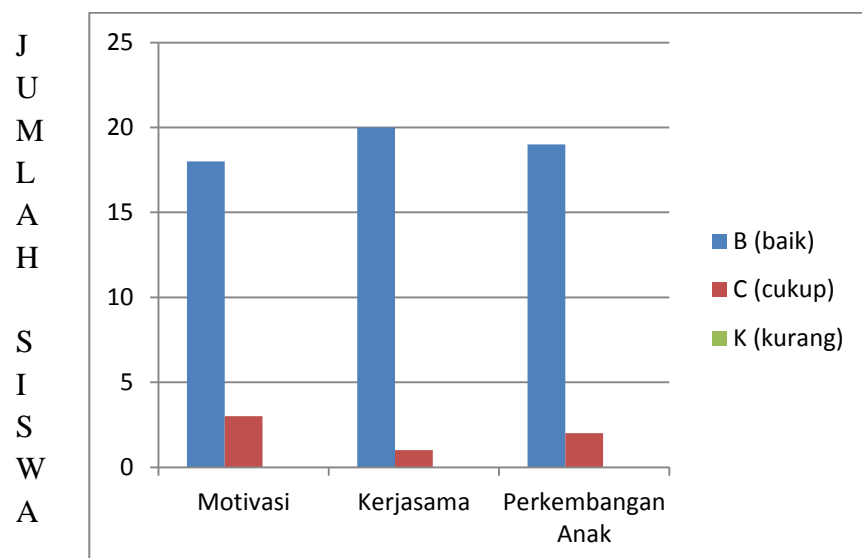
Perkembangan gerak lompat tinggi.

- d. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- e. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.
- f. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C

(cukup), tidak ada siswa yang kategori K (kurang). Untuk kerjasama 20 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukkan 19 siswa (90%) kategori B (baik), 2 siswa (10%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 11. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Pertama

3. Pengamatan setelah proses pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, tampak siswa masih terlihat gembira dan membahas pelajaran yang baru saja dilakukan bersama dengan teman-temannya. Beberapa dari mereka ada yang bertanya, “Pak, besok olahraganya apalagi? Seperti tadi saja ya pak, seneng!”. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses

pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 14. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus II Pertemuan Pertama.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persen tase	Jumlah	Persen tase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	21	100%	0	0%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	20	95%	1	5%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	21	100%	0	0%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	19	90%	2	10%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	21	100%	0	0%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	1	5%	20	95%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	19	90%	2	10%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	20	95%	1	5%

Berdasarkan tabel 14 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Siswa yang menyatakan cara mengajar guru penjas menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan guru penjas menjelaskan dengan baik 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 20 siswa (95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (5%). Siswa

yang menyatakan suasana pembelajaran menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan waktu pembelajaran penjas terasa pendek 19 siswa (90%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (10%). Siswa yang menyatakan banyak kesempatan melakukan gerakan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan ada kesulitan selama pembelajaran 1 siswa (5%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 20 siswa (95%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan dimodifikasi 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan menyenangkan 19 siswa (90%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 2 siswa (10%). Siswa yang menyatakan dapat memahami gerak dasar lompat tinggi 20 siswa (95%), sedangkan yang menyatakan tidak sebanyak 1 siswa (5%).

4. Refleksi

Setelah pertemuan ketiga ini peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi yang hasilnya: Motivasi 18 siswa (86%) kategori B (baik), 3 siswa (14%) kategori C (cukup), tidak ada siswa yang kategori K (kurang). Untuk kerjasama 20 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa yang kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukan 19 siswa (90%) kategori B (baik), 2 siswa (10%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Melihat hasil yang dicapai pada siklus II pertemuan pertama di atas, peneliti bersama kolaborator sepakat untuk tetap memperhatikan aspek motivasi dan semangat. Karena dengan semakin tumbuhnya motivasi dan semangat pada anak, diharapkan akan lebih meningkatkan perkembangan gerak dasar lompat tinggi salah satu cara yaitu dengan tetap menerapkan pendekatan bermain dengan variasi yang berbeda. Dari hasil yang diperoleh maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a. Melakukan pendekatan tanggapan siswa mengenai angket tanggapan siswa.
- b. Bentuk permainan pada lompat tinggi dibuat lebih bervariasi yaitu dengan menggunakan gawang kardus, sehingga diharapkan siswa akan lebih bersemangat melakukan kegiatan pembelajaran.

1. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Kedua

Pada siklus II pertemuan kedua hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Saat siswa berganti pakaian olahraga sudah tampak keceriaan mereka. Mereka sudah ribut menerka-nerka pelajaran apa yang mereka akan terima hari ini. Setelah semua siap, salah seorang

siswa datang ke ruang guru dan mengatakan bahwa siap menerima pelajaran olahraga dan bertanya, “Pak, olahraganya hari ini apa? Seperti kemarin saja ya pak?”. Begitu guru samapai di halaman sekolah mereka bersorak kegirangan sambil berteriak, “cepat pak kita olahraga!”.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat diberi pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu permainan lompat tali. Permainan ini meriah sekali. Mereka saling berlomba melompat tali ke arah depan supaya cepat sampai ke ujung, sehingga menjadi pemenang.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Menuju latihan inti rasa keingintahuan mereka bertambah besar karena pada pertemuan sebelumnya guru selalu berpesan untuk mengulang pelajaran yang diajarkan di sekolah, maka untuk latihan inti kali ini dapat berjalan lancar. Bahkan hasil lompatan mengalami peningkatan yang lebih bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketinggian bervariasi. Siswa berlomba-lomba mengarahkan lompatan, agar mereka bisa keluar menjadi yang terbaik.

3) Pengamatan saat penenangan

Setelah pelajaran inti selesai, penenangan diberikan dalam bentuk permainan tanya jawab sedang apa. Terdengar sorak-sorak siswa saat regu tidak bisa menjawab pertanyaan.

Sambil berjingkrak-jingkrak mereka berteriak, “Huuuu”.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 15. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√			√		
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√			√			√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.	√			√			√		
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	21	0	0	21	0	0	18	1	0
Persentase	100	0	0	100	0	0	95	5	0

Keterangan:

Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.
- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

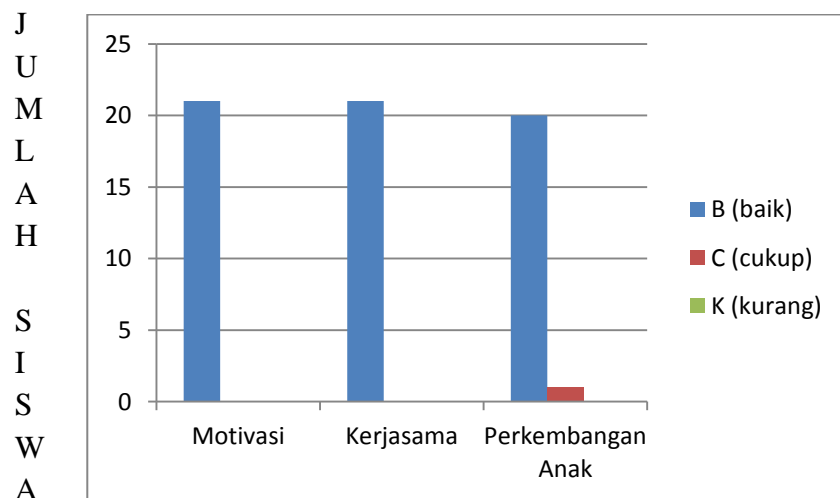
Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.

- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi anak sebanyak 21 siswa (100%) kategori B (baik). Untuk kerjasama 21 siswa (100%) kategori B (baik). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukkan 20 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa dengan kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Kedua

2. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Kedua.

Pada siklus II pertemuan kedua hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Saat siswa berganti pakaian olahraga sudah tampak keceriaan mereka. Mereka sudah ribut menerka-nerka pelajaran apa yang mereka akan terima hari ini. Setelah semua siap, salah seorang siswa datang ke ruang guru dan mengatakan bahwa siap menerima pelajaran olahraga dan bertanya, “Pak, olahraganya hari ini apa? Seperti kemarin saja ya pak?”. Begitu guru samapai di halaman sekolah mereka bersorak kegirangan sambil berteriak, “cepat pak kita olahraga!”.

b. Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat diberi pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu permainan lompat tali. Permainan ini meriah sekali. Mereka saling berlomba melompat tali ke arah depan supaya cepat sampai ke ujung, sehingga menjadi pemenang.

2) Pengamatan saat pelajaran inti

Menuju latihan inti rasa keingintahuan mereka bertambah besar karena pada pertemuan sebelumnya guru selalu berpesan untuk mengulang pelajaran yang diajarkan di sekolah, maka untuk latihan inti kali ini dapat berjalan lancar. Bahkan hasil lompatan mengalami peningkatan yang lebih bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketinggian bervariasi. Siswa berlomba-lomba mengarahkan lompatan, agar mereka bisa keluar menjadi yang terbaik.

3) Pengamatan saat penenangan

Setelah pelajaran inti selesai, penenangan diberikan dalam bentuk permainan tanya jawab sedang apa. Terdengar sorak-sorak siswa saat regu tidak bisa menjawab pertanyaan. Sambil berjingkrak-jingkrak mereka berteriak, “Huuuu”.

Berikut ini hasil pengamatan kolaborator terhadap motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat tinggi dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 16. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II
Pertemuan Kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√			√		
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√			√		
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√			√			√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.	√			√			√		
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	21	0	0	21	0	0	21	0	0
Persentase	100	0	0	100	0	0	100	0	0

Keterangan:

Motivasi.

- a. Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak sedang.

- c. Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila motivasi siswa untuk bergerak rendah.

Kerjasama.

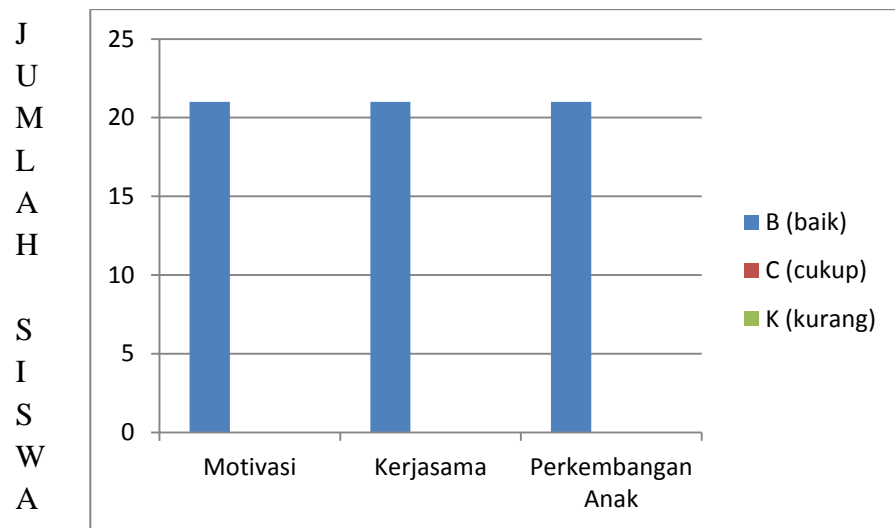
- a. Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain baik.
- b. Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain cukup baik.
- c. Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman saat bermain kurang baik.

Perkembangan gerak lompat tinggi.

- a. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.
- b. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.
- c. Perkembangan gerak lompat tinggi dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan

kurang benar serta tidak dapat melewati target yang ditentukan.

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat tinggi siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Motivasi anak sebanyak 21 siswa (100%) kategori B (baik). Untuk kerjasama 21 siswa (100%) kategori B (baik). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat tinggi menunjukkan 21 siswa (100%) kategori B (baik). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 13. Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Kedua.

3. Pengamatan setelah proses pembelajaran

Kesan lelah pada diri siswa tidak tampak. Bahkan mereka terus membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima dengan

teman-temannya, bahkan dengan siswa kelas lain. Mereka merasa bahwa jam pelajaran Penjas Orkes terasa sangat pendek dan masih meminta tambahan jam lagi. Kemudian angket terakhir yang diberikan pada siswa hasilnya sebagai berikut:

Tabel 17. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus II Pertemuan Kedua.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persen tase	Jumlah	Persen tase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	21	100%	0	0%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	21	100%	0	0%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	21	100%	0	0%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	21	100%	0	0%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	21	100%	0	0%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	0	0%	21	100%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	21	100%	0	0%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	21	100%	0	0%

Dengan melihat tabel di atas dapat diterangkan sebagai berikut:

Siswa yang menyatakan cara mengajar guru penjas menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan guru penjas menjelaskan dengan baik 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan

pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan suasana pembelajaran menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan waktu pembelajaran penjas terasa pendek 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan banyak kesempatan melakukan gerakan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan tidak ada kesulitan selama pembelajaran 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan dimodifikasi 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan alat yang digunakan menyenangkan 21 siswa (100%). Siswa yang menyatakan dapat memahami gerak dasar lompat tinggi 21 siswa (100%).

4. Refleksi

Hasil evaluasi pada pertemuan keempat ini sudah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa sudah benar-benar memiliki motivasi yang tinggi untuk beraktifitas dari awal sampai akhir, bahkan mereka masih merasa kurang dengan jam pelajaran penjas di sekolah dan menulangnya lagi di rumah. Namun masih ada satu siswa yang tertinggal karena punya latar belakang penyakit.

B. Pembahasan

Dengan melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan antusias dan semangat yang tinggi dalam kegiatan ini. Padahal keadaan sebelumnya, kalau materi penjas adalah atletik dengan nomor lompat tinggi, maka siswa akan

merasa enggan melakukannya. Apabila dengan menggunakan alat yang sesungguhnya, yaitu dengan mistar besi atau bambu, siswa akan langsung menggerutu. Namun dengan pendekatan bermain seperti yang peneliti terapkan pada pembelajaran kali ini, siswa justru merasa senang. Dengan bermain mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan lompat tinggi. Dan itu mereka lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasa kelelahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Anggani S (2000;1) bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi. Sedangkan menurut Hurlock (1978:320) bermain dilakukan dengan sukarela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Melihat angket tanggapan siswa tentang pembelajaran Penjas Orkes bentuknya menyenangkan dan seluruh siswa yang berarti 100% siswa menyatakan “ya” menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apa yang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada paksaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan mereka mau mencoba lagi pada saat jam istirahat mereka meminjam kembali peralatan yang tadi mereka gunakan saat pelajaran maupun ketika mereka berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru, dan tertarik pula untuk mengulangnya lagi.

Hasil dari siklus I pertemuan pertama, tampak sudah ada perubahan bila dibandingkan dengan biasanya. Namun apabila dari hasil angket

tanggapan siswa yang telah menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan, karena banyak jawaban-jawaban yang kurang memuaskan peneliti, terbukti masih banyaknya jawaban “tidak” dari mereka.

Dengan melihat hasil yang seperti itu, peneliti merasa ada yang kurang, untuk itu peneliti mencoba melakukan pendekatan pada siswa. Dan ternyata benar, bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya arti dari kata-kata yang ada pada angket yang disodorkan pada mereka. Kemudian peneliti mengumpulkan siswa di dalam kelas dan menerangkan satu persatu maksud dari kalimat dalam angket.

Sedangkan hasil dari observasi, untuk motivasi siswa ada 5 siswa kategori C, dan 1 siswa dengan kategori K. Untuk kerjasama juga masih ada 3 siswa dengan kategori C, dan 1 siswa dengan kategori K. Sedangkan untuk aspek perkembangan gerak lompat tinggi masih ada 4 siswa dengan kategori K.

Melihat dari hasil kolaborator dengan hasil seperti di atas, menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan baik dari unsur motivasi, kerjasama maupun perkembangan gerak lompat tinggi. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merencanakan kembali tindakan pada pertemuan kedua.

Hasil dari siklus I pertemuan kedua, peneliti melihat suasana pembelajaran terus meningkat dengan baik. Keberhasilan ini ditandai dengan hasil angket tanggapan siswa yang memperlihatkan jawaban yang positif. Semua dapat terlihat pada proses pembelajaran yang dilakukan penuh dengan semangat, gembira, dan semua tugas mereka laksanakan dengan gembira tanpa

ada paksaan, mulai dari awal pelajaran sampai dengan akhir pelajaran. Bahkan samapai akhir pelajaran seakan siswa masih tetap ingin melakukan lagi. Hasil dari tabel observasi menunjukan peningkatan yang baik. Untuk motivasi tinggla 1 siswa yang kategori K. Kerjasama tinggal 3 siswa dengan kategori C. Dan untuk perkembangan gerak lompat tinggi ada 4 siswa dengan kategori C. Untuk itu peneliti bersama kolaborator kembali bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut, dan sepakat untuk mengadakan perbaikan pada siklus kedua. Pada siklus kedua, peneliti tetap ingin meningkatkan motivasi, kerjasama maupun perkembangan gerak lompat tinggi.

Pada siklus kedua pertemuan pertama, hasil angket tanggapan siswa menunjukan perkembanagn yang baik. Siswa terlihat semakin bersemangat dalam melakukan aktifitas pembelajaran. Apalagi permainan yang mereka hadapi saat ini adalah hal yang baru dan lebih menantang, yaitu melompat melewati karet. Semangat berkompetensi mereka sangat menggebu-gebu. Kemajuan juga terlihat dari hasil observasi kolaborator, di mana untuk motivasi hanya 3 siswa dengan kategori C, kerjasama juga tinggal 2 siswa dengan kategori C. Demikian juga untuk perkembangan gerak lompat tinggi juga 3 siswa dengan kategori C.

Dari siklus kedua petemuan pertama, peneliti bersama kolaborator tetap mengadakan evaluasi dan merencanakan untuk mengadakan perbaikan kembali pada siklus kedua pertemuan kedua dengan variasi yang lain yaitu lmpat dengan mistar karet.

Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua, ternyata sangat menggembirakan. Hasil observasi kolaborator menunjukan bahwa baik

motivasi maupun kerjasama dalam melakukan aktifitas sangat baik. Namun untuk perkembangan gerak lompat tinggi masih ada 1 siswa dengan kategori C. Hal ini dikarenakan kondisi siswa tersebut yang tidak memungkinkan karena siswa tersebut memiliki latar belakang penyakit tertentu. Sehingga menjadi kendala bagi siswa untuk melakukan aktifitas.

Sedangkan hasil dari angket tanggapan siswa sangat bagus, karena dari semua aspek yang diajukan peneliti, 100% dijawab ya. Melihat dari hasil tersebut, peneliti merasa telah berhasil meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain.

Penelitian ini juga berpengaruh pada siswa lain kelas. Bahkan ada anak dari kelas lain yang saat jam istirahat ikut mencoba permainan ini. Pada intinya anak menyukai suasana pembelajaran dengan permainan, hal yang baru, dan tantangan yang baru. Untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga harus terus dikembangkan dan diperkaya dengan inovasi-inovasi yang baru, agar anak lebih tertarik dan termotivasi untuk melakukannya.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan gerak lompat tinggi pada siswa SD kelas V.

Hasil dari siklus I motivasi 71% siswa kategori baik, 24% siswa kategori cukup, 5% siswa kategori kurang. Untuk kerjasama 81% siswa dengan kategori baik, 14% siswa kategori cukup, 5% siswa kategori kurang. Perkembangan gerak dasar lompat tinggi 81% siswa kategori baik, 19% siswa kategori cukup.

Siklus II motivasi 86% siswa kategori baik, 14% siswa kategori cukup. Untuk kerjasama 95% siswa dengan kategori baik, 5% siswa kategori cukup. Perkembangan gerak dasar lompat tinggi 90% siswa kategori baik, 10% siswa kategori cukup.

B. Implikasi Penelitian

Pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain pada siswa Sekolah Dasar, perlu dikembangkan dan dilaksanakan oleh semua guru penjas orkes dengan tetap memperhatikan karakter siswa, saran prasarana dan budaya setempat serta materi yang diberikan. Selain itu materi bermain yang diberikan harus tidak menghilangkan unsur serius, disiplin dan tetap mengacu pada kurikulum yang dirancang sesuai kebutuhan anak.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Subjek yang digunakan termasuk kelas kecil dengan jumlah siswa 21 anak termasuk di bawah standar ideal yaitu 28 anak.
2. Subjek yang digunakan adalah anak Sekolah Dasar dan anak tersebut sebagian besar manja, sehingga untuk bergerak yang agak berat dan mengeluarkan tenaga banyak, mereka cenderung malas.
3. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.
4. Kolaborasi hanya ada satu orang, sehingga unsur objektivitasnya juga masih kurang.

D. Saran


1. Guru Penjas Orkes Sekolah Dasar hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam setiap pembelajaran, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka diajak bermain.
2. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran.
3. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada jumlah objek yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S. Sadiman. (2003). *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2007). *Silabus Mata Pelajaran Penjas orkes untuk SD/MI Kelas V Semester II*. Yogyakarta: Dikpora.
- Depdiknas. (2003). Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (*Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI*). Jakarta: Depdiknas
- _____. (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2002). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2002). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pardjono dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Peraturan Pemerintah No. 32. (2013). Standar Nasional Pendidikan. <http://www.slideshare.net/ahmadamrizal>. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2015.
- Pontjopoetra Soetoto. (2004). *Permainan Anak Tradisional*. Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto dkk. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Supardi Suroyo. (2010). *Penjasorkes untuk SD/MI kelas V BSE*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas
- Soegito, Bambang Wijanarko & Ismaryati. (1993). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Tim Abadi Guru. (2007). *Penjas Orkes untuk SD Kelas VI*. Jakarta: Erlangga

- Walgita. (2010). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo. (2008). *Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Permendiknas.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Dasar-dasar keterampilan Atletik*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Yuli Triyanto. (2011). Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus dan Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 1: Surat Ijin Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA**
UPT DINAS PENDIDIKAN KEC. KARANGMONCOL
SD NEGERI 1 KARANGSARI
Alamat : Cileleng, Karangsari, Karangmoncol, Purbalingga, KodePos 53355


SURAT IJIN PENELITIAN
Nomor : 421.2/087/2015


Berdasarkan surat permohonan ijin penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan tertanggal 4 Juni 2015, Kepala Sekolah SD Negeri 1 Karangsari memberitahukan dengan hormat bahwa :

Nama : ALI NASRUDIN
NIM : 13604227007
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

diberikan ijin untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol pada bulan Juni – Juli tahun 2015 dengan judul :
“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangsari, 5 Juni 2015
Kepala Sekolah

Istati, S.Pd.SD.
NIP 19620226 198304 2 006



Lampiran 2: Surat Keterangan Melakukan Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA**
UPT DINAS PENDIDIKAN KEC. KARANGMONCOL
SD NEGERI 1 KARANGSARI
Alamat : Cilelang, Karangsari, Karangmoncol, Purbalingga, Kode Pos 53155

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.2/122/2015

Yang bertandatangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1
Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga menerangkan bahwa :

Nama	: ALI NASRUDIN
NIM	: 13604227007
Program Studi	: S1 PGSD Penjas
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1
Karangsari Kecamatan Karangmoncol pada bulan Juni – Juli tahun 2015, dalam
rangka menyusun tugas akhir skripsi dengan judul :
"Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Pendekatan
Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Tahun Pelajaran
2014/2015".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karangsari, 20 Juni 2015
Kepala Sekolah

Iskreni, S.Pd.SD,
NIP. 19620226 198304 2 006



Lampiran 3 : RPP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Karang Sari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/2
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit
Dilaksanakan : Senin, 8 Juni 2015

A. Standar Kompetensi:

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

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

C. Indikator

Dapat melakukan lompat kardus yang ditata 3 baris

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami cara melakukan lompat kardus dengan benar.
2. Siswa memiliki sikap percaya diri, kebersamaan, dan tanggung jawab dalam melakukan lompat kardus yang ditata 3 baris.
3. Siswa dapat melakukan lompat kardus yang ditata 3 baris dengan benar.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Lompat tinggi

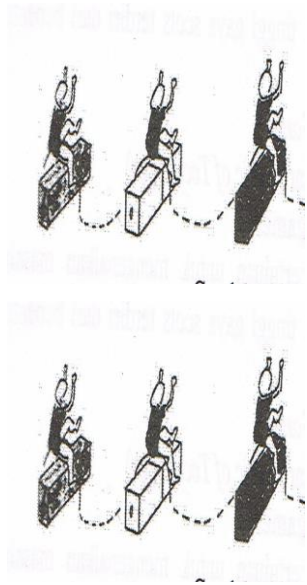

F. Metode Pembelajaran:

- Komando
- Praktek

- Penugasan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambaran	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibariskan 3 bersaf <ul style="list-style-type: none"> • Berhitung • Berdoa • Presensi • Apersepsi <p>Eksplorasi</p> <p>Dilakukan dengan permainan “Hijau Hitam”.</p> <p>Caranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang sama banyak. ➤ Satu kelompok diberi nama hijau satunya diberi nama hitam. ➤ Apabila guru menyerukan hijau maka kelompok hitam mengejar, kelompok hijau lari. ➤ Apabila anak yang dikejar kena, anak tersebut menggendong yang mengejar, begitu juga sebaliknya. 	<p>☺</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>☺☺</p> <p>☺☺</p> <p>☺☺</p> <p>☺☺</p> <p>☺☺</p> <p>☺☺</p> <p>Hitam Hijau</p> <p>☺</p>	<p>Waktu: 10 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Penugasan

<p>2.</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <p>Elaborasi:</p> <p>Melompat melewati kardus yang di tata 3 baris.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi 2 bersaf dalam posisi berdiri menghadap ke kardus. ➤ Setelah ada aba-aba dari guru siswa segera melompat ke depan dengan melewati kardus yang ditata 3 baris. ➤ Demikian seterusnya dilakukan secara bergantian sampai dirasa cukup. <p>Konfirmasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. ➤ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. 		<p>Waktu: 53 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Demonstrasi • Penugasan
<p>3.</p>	<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan dengan penguluran bentuk game. • Siswa dibagi menjadi 2, dibariskan secara berbaris. • Siswa yang paling depan diberi bola. • Dengan aba-aba peluit dari guru siswa paling depan memberikan bolanya pada 		<p>Waktu: 7 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Demonstrasi • Penugasan

	<p>kawan dibelakangnya lewat atas kepala, samping badan diantara 2 kaki maupun variasi lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regu yang paling cepat menyerahkan bola pada guru, itulah regu pemenangnya. <p>Siswa diberi koreksi, masukan, dan penugasan untuk latihan di rumah. Setelah selesai ditutup dengan berdoa dan siswa dibubarkan.</p>		
--	---	--	--

H. Alat dan sumber bahan

1. Alat

- Peluit
- Kardus
- bola

2. Sumber bahan

- Silabus KTSP Penjas Kelas V
- Buku Penjas Kelas V Karangan Erlangga
- Buku Penjaskes Kelas V Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

I. Penilaian

1. Tes unjuk kerja dan observasi
2. Bentuk penilaian tes keterampilan

Rubrik penilaian

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> Sangatbaik Baik Sedang Kurang 	4 3 2 1
2	Praktek	<ul style="list-style-type: none"> Sangatbaik Baik Sedang Kurang 	4 3 2 1
3	Sikap	<ul style="list-style-type: none"> Sangatbaik Baik Sedang Kurang 	4 3 2 1

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$

Skor maksimal

Lembar Penelitian

No	Namasiswa	Performan			JumlahSkor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktik	Sikap			
1							
2							
3							
Dst							

Purbalingga, 6 Juni 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Istiati, S.Pd.SD
NIP. 19620226 198304 2 006

Ali Nasrudin
NIM 13604227007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah	: SD Negeri 1 Karangsari
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/2
Pertemuan ke	: 2
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit
Dilaksanakan	: Kamis, 11 Juni 2015

A. Standar Kompetensi:

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

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

C. Indikator

Dapat melakukan gerak lompat tinggi dengan awalan, tolakan, melayang, mendarat dengan rintangan karet

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami cara melakukan lompat karet yang dibentangkan melintang dengan benar.
2. Siswa mau dan mampu melakukan lompat karet yang dibentangkan melintang dengan benar.
3. Siswa memiliki sikap percaya diri, kerjasama, dan tanggung jawab dalam melakukan lompat karet yang dibentangkan.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

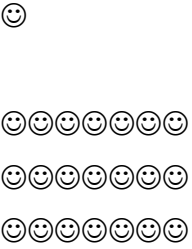
- Atletik lompat tinggi

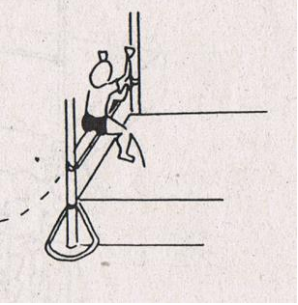
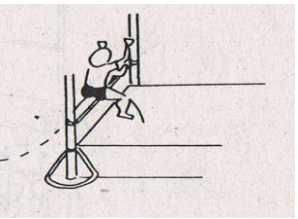
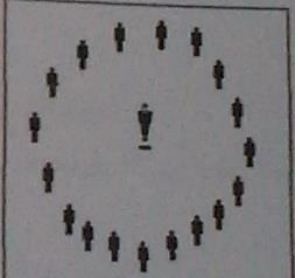
F. Metode Pembelajaran:

- Komando

- Praktek
- Penugasan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambaran	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibariskan 3 bersaf <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Presensi • Apersepsi <p>Eksplorasi</p> <p>Dilakukan dengan permainan berlomba memasuki lorong</p> <p>Caranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi 2 berbanjar. ➤ Masing-masing banjar diberi simpai tersebut. ➤ Dengan petunjuk guru satu persatu satu siswa memasuki lorong simpai hingga semua melakukan. ➤ Kelompok yang lebih cepat selesai sebagai pemenang. 		<p>Waktu: 10 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Penugasan <p>Demonstrasi</p>
2.	<p>Inti</p> <p>Elaborasi:</p> <p>Lompat tinggi dengan awalan, tolakan, dan mendarat dengan media karet.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi 2 		<p>Waktu: 53 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Demonstra

	<p>bersaf, setiap anak diberi tugas memegang tiang besi lompat tinggi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Setiap anak melompat melewati karet dengan ketinggian 70 cm. ➤ Setelah ada aba-aba dari guru semua siswa melompati karet yang ada di depannya. ➤ Gerakan dilakukan bergantian dan berulang-ulang sampai dirasa cukup. 	 	<p>si</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penugasan
3.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswaduduk rileks membentuk lingkaran. • Bernyanyi sambil memindahkan bola secara berputar. • Begitu ada peluit benda berhenti pada siswa yang sedang memegang bola dan mendapat hukuman yang mendidik. <p>Kegiatan Penutup</p> <p>Siswadibarisakan kembali untuk diberikan koreksi, masukan, dan penugasan setelah selesai ditutup dengan berdoa dan dibubarkan.</p>		<p>Waktu: 7 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Demonstrasi • Penugasan

H. Alat dan sumber bahan

1. Alat:

- Peluit
- Karet gelang yang disambung
- Tiang lompat tinggi

2. Sumber bahan

- Silabus KTSP Penjaskes Kelas V
- Buku Penjaskes kelas V Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

I. Penilaian

1. Tes unjuk kerja dan observasi

2. Bentuk penilaian: Tes Keterampilan

Rubrik penilaian

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	• Sangatbaik	4
		• Baik	3
		• Sedang	2
		• Kurang	1
2	Praktek	• Sangatbaik	4
		• Baik	3
		• Sedang	2
		• Kurang	1
3	Sikap	• Sangatbaik	4
		• Baik	3
		• Sedang	2
		• Kurang	1

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$

Skor maksimal

Lembar Penelitian

No	Namasiswa	Performan			JumlahSkor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktik	Sikap			
1							
2							
3							
dst							

Purbalingga, 9 Juni 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Istiati, S.Pd.SD
NIP. 19620226 198304 2 006

Ali Nasrudin
NIM 13604227007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Karangsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/2
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit
Dilaksanakan : Senin, 15 Juni 2015

A. Standar Kompetensi:

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

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

C. Indikator

Melakukan lompat kardus atau box dengan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat berturut-turut.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami cara melakukan lompat kardus atau box berturut-turut dengan benar.
2. Siswa memiliki sikap percaya diri, gembira, dan sportivitas dalam melakukan lompat kardus yang ditata 3 baris.
3. Siswa dapat melakukan lompat kardus atau box dengan awalan, tolakan, dan mendarat dengan benar.

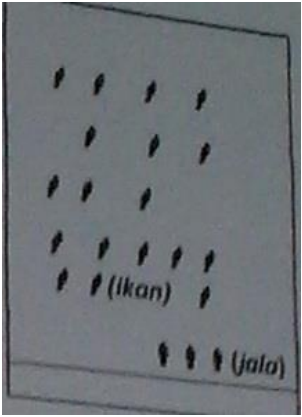
E. Materi Ajar (Materi Pokok):

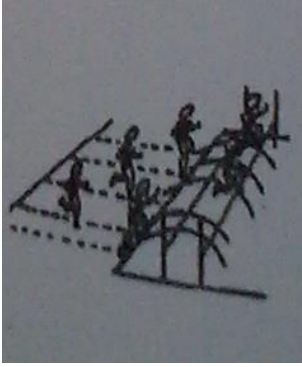
- Atletik Lompat tinggi

F. Metode Pembelajaran:

- Komando
- Demonstrasi
- Penugasan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambaran	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan.</p> <p>➤ Siswa dibariskan 3 bersaf</p> <ul style="list-style-type: none">• Berhitung, berdoa• Presensi• Apersepsi <p>Eksplorasi</p> <p>Dilakukan pemanasan dengan permainan “Menjala Ikan”.</p> <p>Pelaksanaannya:</p> <p>➤ Guru menunjuk 3 siswa untuk sebagai jala ikan dengan cara bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan berdiri bebas.</p> <p>➤ Melalui aba-aba guru, jala ikan memulai mencari/mengejar ikan.</p> <p>➤ Siswa/ikan yang terjala, bergabung menjadi jala (jala bertambah besar). Permainan dilakukan sampai ikan terjala/tertangkap semua.</p>	<p>☺</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺</p> <p>☺☺☺☺☺☺☺</p> 	<p>Waktu: 10 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none">• Komando• Demonstrasi• Penugasan

<p>2.</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <p>Elaborasi:</p> <p>➤ Lompat kardus/box dengan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat berturut-turut.</p> <p>a. Awalan</p> <p>Awalan 45 – 65 derajat terhadap ketinggian kardus.</p> <p>Panjang awalan 8 langkah (4 langkah terakhir lebih lebar dari pada 4 langkah pertama).</p> <p>Agar kecepatan langkah akurat/tepat diberi tanda pada jalur awalan yang akan dilalui.</p> <p>b. Tumpuan</p> <p>Setelah ketinggian lompatan maksimal (titik maksimal) putar badan ke kiri penuh, disertai kepala mendahului melewati kardus. Sikap badan menghadap ke bawah, kaki tumpu yang menggantung menyusul diangkat ke atas melewati kardus.</p> <p>c. Mendarat</p> <p>Sikap akhir setelah badan melewati kardus, badan diputar untuk mendarat</p>		<p>Waktu:</p> <p>53 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Penugasan • Demonstrasi
------------------	---	--	--

	<p>menggunakan punggung dan mendarat di atas matras lompat tinggi.</p> <p>Konfirmasi:</p> <p>Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.</p> <p>Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.</p>		
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diberikan dalam bentuk permainan mencari pasangan. • Siswa dibagi bariskan membentuk lingkaran, bernyanyi bersama sambil berjalan mengikuti lingkaran. • Apabila peluit berbunyi dan guru mengacungkan jari 1, 2, ataupun 3 maka anak-anak berhenti bernyanyi dan mencari pasangan masing-masing sesuai dengan jumlah acungan jari guru. • Setelah selesai pendinginan siswa dibariskan kembali untuk diberikan koreksi, masukan, dan penugasan untuk latihan di rumah. • Ditutup dengan berdoa dan siswa dibubarkan. 		<p>Waktu: 7 menit</p> <p>Metode</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Komando ➤ Penugasan ➤

H. Alat dan sumber bahan

1. Alat

- Peluit
- Kardus
- Matras lompat tinggi

2. Sumber bahan

- Silabus KTSP Penjas Kelas V
- Buku Penjaskes Kelas V Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

I. Penilaian

1. Tes unjuk kerja dan observasi

2. Bentuk penilaian: Tes keterampilan

Rubrik penilaian

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	• Sangatbaik	4
		• Baik	3
		• Sedang	2
		• Kurang	1
2	Praktek	• Sangatbaik	4
		• Baik	3
		• Sedang	2
		• Kurang	1
3	Sikap	• Sangatbaik	4
		• Baik	3
		• Sedang	2
		• Kurang	1

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$

Skor maksimal

Lembar Penelitian

No	Namasiswa	Performan			JumlahSkor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktik	Sikap			
1							
2							
3							
dst							

Purbalingga, 13 Juni 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Istiati, S.Pd.SD
NIP. 19620226 198304 2 006

Ali Nasrudin
NIM 13604227007

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Karangsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/2
Pertemuan ke : 2
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit
Dilaksanakan : Kamis, 18 Juni 2015

A. Standar Kompetensi:

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

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

C. Indikator

Melompati karet dengan awalan, tolakan, melayang, mendarat dengan ketinggian bervariasi.

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa mau dan mampu melakukan lompat karet dengan awalan, tolakan, melayang, mendarat dengan ketinggian bervariasi.


E. Materi Ajar (Materi Pokok):

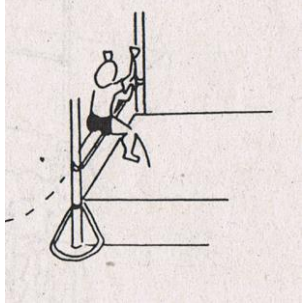
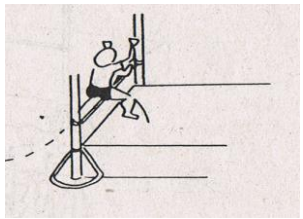
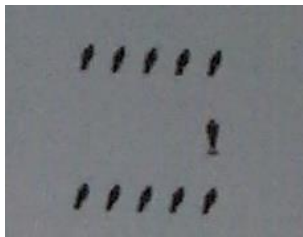
- Atletik lompat tinggi

F. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambaran	Keterangan
1.	<p>Pendahuluan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibariskan 3 bersaf <ul style="list-style-type: none"> • Berhitung • Berdoa • Presensi • Apersepsi <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dilakukan dengan permainan lompat karet. ➤ Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan masing-masing memegang ujung karet. ➤ Putaran karet ke depan atau ke belakang. ➤ Lakukan dengan kedua kaki atau satu kaki. ➤ Latihan ini bisa dilakukan secara perorangan maupun beregu. 		<p>Waktu: 10 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Penugasa • Demonstrasi
2.	<p>Inti</p> <p>Elaborasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lompat karet dengan awalan, tolakan, dan melayang dengan ketinggian bervariasi. ➤ Karet dibentangkan mengait 		<p>Waktu: 53 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Penugasan • Demonstrasi

	<p>pada tiang lompat tinggi ukuran panjang dan tinggi bervariasi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dilakukan secara perorangan atau berpasangan, berkelompok. ➤ Setiap anak melakukan gerakan melompat melewati karet mendarat pada matras. ➤ Dilakukan dengan menggunakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat pada matras sebagai suatu tingkat keberhasilan dalam lompatan. <p>Konfirmasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa. ➤ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman dan memberikan penguatan dan penyimpulan. 	 	<p>si</p>
3.	<p>Kegiatan Akhir</p> <p>Penenangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan dengan permainan tanya jawab. • Siswa dibagi menjadi 2 regu. • Dengan dipimpin guru, salah satu regu mulai dengan pertanyaan pada regu lawan dalam bentuk nyanyian. 		<p>Waktu: 7 menit</p> <p>Metode:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komando • Demonstrasi • Penugasan

	<ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan harus dijawab regu lawan dan hanya dengan suku kata. • Bagi regu yang tidak bisa menjawab pertanyaan akan mendapat hukuman yang mendidik. <p>Kegiatan Penutup</p> <p>Setelah selesai siswadibariskan kembali untuk diberikan koreksi, masukan, dan penugasan setelah selesai ditutup dengan berdoa dan dibubarkan.</p>		
--	---	--	--

H. Alat dan sumber bahan

1. Alat:

- Peluit
- Karet gelang yang disambung
- Tiang lompat tinggi
- Matras lompat tinggi

2. Sumber bahan

- Silabus KTSP Penjaskes Kelas V
- Buku Penjaskes kelas V Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional

I. Penilaian

1. Tes unjuk kerja dan observasi
2. Bentuk penilaian: Tes Keterampilan

Rubrik penilaian

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	<ul style="list-style-type: none"> Sangatbaik Baik Sedang Kurang 	4 3 2 1
2	Praktek	<ul style="list-style-type: none"> Sangatbaik Baik Sedang Kurang 	4 3 2 1
3	Sikap	<ul style="list-style-type: none"> Sangatbaik Baik Sedang Kurang 	4 3 2 1

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal

Lembar Penelitian

No	Namasiswa	Performan			JumlahSkor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktik	Sikap			
1							
2							
3							
Dst							

Purbalingga, 16 Juni 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Istiati, S.Pd.SD
NIP. 19620226 198304 2 006

Ali Nasrudin
NIM 13604227007

Lampiran 4 : LEMBAR PENILAIAN

Lembar Penilaian Siklus I Pertemuan Pertama

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1	Aji Firmansyah	3	3	3	9	75	
2	Indra Aji Nugroho	3	3	4	10	83	
3	Istinganah	2	2	3	7	58	TT
4	Mamlu Atun Nafisah	3	2	3	8	66	TT
5	Adnan Muzaki	2	2	3	7	58	TT
6	Amalia Aminaturriski	3	3	3	9	75	
7	Andri Pangestu	3	4	3	10	83	
8	Astika	2	3	3	8	66	TT
9	Awal Kukuh K.	3	4	3	10	83	
10	Dela Nilawati	3	3	3	9	75	
11	Dimas Setiawan	3	3	3	9	75	
12	Iman Nur Choliq	3	3	3	9	75	
13	Irvan Maulana	3	3	3	9	75	
14	Ishfa Nur Azizah	2	3	3	8	66	TT
15	Isro Nuruddawam	3	3	3	9	75	
16	Laela Nur Hikmah	2	2	3	7	58	TT
17	Luthfi Febriyanti	2	3	3	8	66	TT
18	Dimas Suseno	3	3	3	9	75	
19	Miatun Ni'mah	3	3	3	9	75	
20	Muhamad Handrika	3	3	4	10	83	
21	Muhamad Rosihin	3	3	3	9	75	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Skor maksimal

Lembar Penilaian Siklus I Pertemuan Kedua

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1	Aji Firmansyah	3	3	3	9	75	
2	Indra Aji Nugroho	3	3	4	10	83	
3	Istinganah	2	2	3	7	58	TT
4	Mamlu Atun Nafisah	3	3	3	9	75	
5	Adnan Muzaki	2	2	3	7	58	TT
6	Amalia Aminaturrisiki	3	3	3	9	75	
7	Andri Pangestu	3	4	3	10	83	
8	Astika	2	3	3	8	66	TT
9	Awal Kukuh K.	3	4	3	10	83	
10	Dela Nilawati	3	3	3	9	75	
11	Dimas Setiawan	3	3	3	9	75	
12	Iman Nur Choliq	3	4	3	10	83	
13	Irvan Maulana	3	3	3	9	75	
14	Ishfa Nur Azizah	3	2	3	8	66	TT
15	Isro Nuruddawam	3	4	3	10	83	
16	Laela Nur Hikmah	3	3	3	9	75	
17	Luthfi Febriyanti	2	3	3	8	66	TT
18	Dimas Suseno	3	3	3	9	75	
19	Miatun Ni'mah	3	3	3	9	75	
20	Muhamad Handrika	3	3	4	10	83	
21	Muhamad Rosihin	3	3	3	9	75	

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal

Purbalingga, 11 Juni 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Istiati, S.Pd.SD
NIP. 19620226 198304 2 006

Ali Nasrudin
NIM 13604227007

Lembar Penilaian Siklus II Pertemuan Pertama

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1	Aji Firmansyah	3	4	3	10	83	
2	Indra Aji Nugroho	3	3	4	10	83	
3	Istinganah	2	3	3	8	66	TT
4	Mamlu Atun Nafisah	3	3	3	9	75	
5	Adnan Muzaki	2	3	3	8	66	TT
6	Amalia Aminaturriski	3	3	3	9	75	
7	Andri Pangestu	3	4	3	10	83	
8	Astika	2	3	3	8	66	TT
9	Awal Kukuh K.	3	4	3	10	83	
10	Dela Nilawati	3	3	3	9	75	
11	Dimas Setiawan	3	4	3	10	83	
12	Iman Nur Choliq	3	4	3	10	83	
13	Irvan Maulana	3	4	3	10	83	
14	Ishfa Nur Azizah	3	3	3	9	75	
15	Isro Nuruddawam	3	4	3	10	83	
16	Laela Nur Hikmah	3	3	3	9	75	
17	Luthfi Febriyanti	2	3	3	8	66	TT
18	Dimas Suseno	3	3	3	9	75	
19	Miatun Ni'mah	3	3	3	9	75	
20	Muhamad Handrika	3	3	4	10	83	
21	Muhamad Rosihin	3	3	3	9	75	

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal

Lembar Penilaian Siklus II Pertemuan Kedua

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Nilai	Ket
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1	Aji Firmansyah	3	4	3	10	83	
2	Indra Aji Nugroho	3	3	4	10	83	
3	Istinganah	2	3	3	8	66	TT
4	Mamlu Atun Nafisah	3	3	3	9	75	
5	Adnan Muzaki	2	3	3	8	66	TT
6	Amalia Aminaturriski	3	3	4	10	83	
7	Andri Pangestu	3	4	3	10	83	
8	Astika	3	3	3	9	75	
9	Awal Kukuh K.	3	4	3	10	83	
10	Dela Nilawati	3	3	3	9	75	
11	Dimas Setiawan	3	4	3	10	83	
12	Iman Nur Choliq	3	4	3	10	83	
13	Irvan Maulana	3	4	3	10	83	
14	Ishfa Nur Azizah	3	3	3	9	75	
15	Isro Nuruddawam	3	4	3	10	83	
16	Laela Nur Hikmah	3	3	3	9	75	
17	Luthfi Febriyanti	3	3	3	9	75	
18	Dimas Suseno	3	4	3	10	83	
19	Miatun Ni'mah	3	4	3	10	83	
20	Muhamad Handrika	3	3	4	10	83	
21	Muhamad Rosihin	3	4	3	10	83	

Nilai = $\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Skor maksimal

Purbalingga, 18 Juni 2015

Mengetahui
Kepala Sekolah

Mahasiswa

Istiati, S.Pd.SD
NIP. 19620226 198304 2 006

Ali Nasrudin
NIM 13604227007

Lampiran 5 : Instrumen Penilaian Psikomotor Lompat Tinggi

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT TINGGI

Sekolah : SD Negeri 1 Karangsari

Hari/tanggal : 8 Juni 2015

Kelas/semester : V/2

Pengamat : Subhan Anshori

Siklus : I

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1. Awalan	<p>a. Bila bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari samping kiri, begitu sebaliknya.</p> <p>b. Sudut awalan dengan matras kurang lebih 35 - 40 derajat.</p> <p>c. Pada tiga langkah terakhir harus panjang dan cepat.</p> <p>d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
2. Tolakan/tumpuan	<p>a. Menolak dengan kaki yang terdekat dengan mistar.</p> <p>b. Sikap badan sedikit condong ke belakang.</p> <p>c. Tumpukan kaki tepat pada tolakan di bawah mistar.</p> <p>d. Kedua tangan diayun ke atas untuk membantu mengangkat titik berat beban.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

3. Melayang	<p>a. Pada saat mencapai titik tertinggi, putar badan ke kiri atau sebaliknya.</p> <p>b. Perut dan dada menghadap ke bawah (mistar).</p> <p>c. Kaki tumpu segera ditarik dalam sikap kangkang.</p> <p>d. Sikap badan dimiringkan sejajar dengan mistar.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
4. Mendarat	<p>a. Pendaratan menggunakan bahu atau punggung di atas matras.</p> <p>b. Badan jatuh ke matras secara bersamaan.</p> <p>c. Kedua tangan ditekuk di depan dada.</p> <p>d. Pendaratan tidak menggunakan kaki.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

Keterangan:

1. Kualitatif

- Skor 4 – 6 berarti kemampuan lompat tinggi siswa masih rendah atau kurang.
- Skor 7 – 10 berarti kemampuan lompat tinggi siswa sedang atau cukup.
- Skor 11 – 16 berarti kemampuan lompat tinggi siswa tinggi atau baik.

2. Kuantitatif

Nilai = (Skor x 100) : Skor maksimal

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT TINGGI

Sekolah : SD Negeri 1 Karangsari
 Hari/tanggal : 15 Juni 2015
 Kelas/semester : V/2
 Pengamat : Subhan Anshori
 Siklus : II

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
1. Awalan	a. Bila bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari samping kiri, begitu sebaliknya. b. Sudut awalan dengan matras kurang lebih 35 - 40 derajat. c. Pada tiga langkah terakhir harus panjang dan cepat. d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat. Penentuan skor: 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 – 4	4 3 2 1
2. Tolakan/tumpuan	a. Menolak dengan kaki yang terdekat dengan mistar. b. Sikap badan sedikit condong ke belakang. c. Tumpukan kaki tepat pada tolakan di bawah mistar. d. Kedua tangan diayun ke atas untuk membantu mengangkat titik berat beban. Penentuan skor: 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 – 4	4 3 2 1

3. Melayang	<p>a. Pada saat mencapai titik tertinggi, putar badan ke kiri atau sebaliknya.</p> <p>b. Perut dan dada menghadap ke bawah (mistar).</p> <p>c. Kaki tumpu segera ditarik dalam sikap kangkang.</p> <p>d. Sikap badan dimiringkan sejajar dengan mistar.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>
4. Mendarat	<p>a. Pendaratan menggunakan bahu atau punggung di atas matras.</p> <p>b. Badan jatuh ke matras secara bersamaan.</p> <p>c. Kedua tangan ditekuk di depan dada.</p> <p>d. Pendaratan tidak menggunakan kaki.</p> <p>Penentuan skor:</p> <p>1) Jika 4 kriteria terpenuhi</p> <p>2) Jika 3 kriteria terpenuhi</p> <p>3) Jika 2 kriteria terpenuhi</p> <p>4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali</p>	1 – 4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

Keterangan:

1. Kualitatif

- Skor 4 – 6 berarti kemampuan lompat tinggi siswa masih rendah atau kurang.
- Skor 7 – 10 berarti kemampuan lompat tinggi siswa sedang atau cukup.
- Skor 11 – 16 berarti kemampuan lompat tinggi siswa tinggi atau baik.

2. Kuantitatif

Nilai = (Skor x 100) : Skor maksimal

PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN
AKHIR SIKLUS I LOMPAT TINGGI KELAS V
SD NEGERI 1 KARANGSARI

No	Nama Siswa	Kemampuan gerak lompat tinggi																Jml	Nilai	Ket	
		Awalan				Tolakan/tumpuan				Melayang				Mendarat						T	TT
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Aji Firmansyah			√				√					√		√			12	75		
2	Indra Aji Nugroho				√			√				√				√		13	81		
3	Istinganah			√			√					√			√			10	63		√
4	Mamlu Atun Nafisah			√				√				√				√		12	75		
5	Adnan Muzaki		√					√				√				√		11	69		√
6	Amalia Aminaturriski			√				√				√				√		12	75		
7	Andri Pangestu				√			√				√				√		13	81		
8	Astika			√				√				√				√		12	75		
9	Awal Kukuh K.			√				√				√				√		12	75		
10	Dela Nilawati			√				√				√				√		12	75		
11	Dimas Setiawan			√				√				√				√		12	75		
12	Iman Nur Choliq			√				√					√			√		13	81		
13	Irvan Maulana			√					√			√				√		13	81		
14	Ishfa Nur Azizah			√				√				√				√		12	75		
15	Isro Nuruddawam				√			√				√				√		13	81		

16	Laela Nur Hikmah		√				√				√				√		11	69		√
17	Luthfi Febriyanti			√			√				√				√		11	69		√
18	Dimas Suseno			√			√				√				√		12	75		
19	Miatun Ni'mah			√			√				√				√		12	75		
20	Muhamad Handrika			√			√				√				√		12	75		
21	Muhamad Rosihin			√			√				√				√		12	75		

Kriteria penilaian:

Unjuk kerja lompat tinggi

➤ Awalan : 1 – 4

➤ Tumpuan : 1 – 4

➤ Melayang : 1 – 4

➤ Mendarat : 1 – 4

Skor maksimal : 100

Rumus:

(Skor Perolehan x 100) : Skor maksimal atau,

Nilai = $\frac{\text{skor} \times 100}{16}$

PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN
AKHIR SIKLUS II LOMPAT TINGGI KELAS V
SD NEGERI 1 KARANGSARI

No	Nama Siswa	Kemampuan gerak lompat tinggi																Jml	Nilai	Ket	
		Awalan				Tolakan/tumpuan				Melayang				Mendarat						T	TT
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Aji Firmansyah			√				√					√		√			12	75		
2	Indra Aji Nugroho				√			√				√				√		13	81		
3	Istinganah			√			√					√				√		11	69		√
4	Mamlu Atun Nafisah			√				√				√				√		12	75		
5	Adnan Muzaki		√					√				√				√		11	69		√
6	Amalia Aminaturriski			√				√				√				√		12	75		
7	Andri Pangestu				√			√				√				√		13	81		
8	Astika			√				√				√				√		12	75		
9	Awal Kukuh K.			√					√			√				√		13	81		
10	Dela Nilawati			√				√				√				√		12	75		
11	Dimas Setiawan			√				√				√				√		12	75		
12	Iman Nur Choliq			√				√					√			√		13	81		
13	Irvan Maulana			√					√			√					√	14	88		
14	Ishfa Nur Azizah			√				√				√				√		12	75		
15	Isro Nuruddawam				√			√				√				√		13	81		

16	Laela Nur Hikmah			√			√				√			√		12	75		
17	Luthfi Febriyanti			√			√				√			√		12	75		
18	Dimas Suseno			√			√				√			√		12	75		
19	Miatun Ni'mah			√			√				√			√		12	75		
20	Muhamad Handrika				√		√				√			√		13	81		
21	Muhamad Rosihin			√			√				√			√		12	75		

Kriteria penilaian:

Unjuk kerja lompat tinggi

➤ Awalan : 1 – 4

➤ Tumpuan : 1 – 4

➤ Melayang : 1 – 4

➤ Mendarat : 1 – 4

Skor maksimal : 100

Rumus:

(Skor Perolehan x 100) : Skor maksimal atau,

Nilai = $\frac{\text{skor} \times 100}{16}$

Lampiran 6 : Tabel

Tabel 1. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya	Tidak
1	Cara mengajar guru penjas menyenangkan		
2	Guru penjas menjelaskan dengan baik		
3	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan		
4	Suasana pembelajaran menjemukan		
5	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek		
6	Banyak kesempatan melakukan gerakan		
7	Ada kesulitan selama pembelajaran		
8	Alat yang digunakan dimodifikasi		
9	Alat yang digunakan menyenangkan		
10	Kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi		

Tabel 2. Tabel Pedoman Observasi Kolabor/Guru Terhadap Motivasi, Kerjasama, dan Perkembangan Gerak Lompat Tinggi.

Nama Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1									
2									
3									
4									
5									
Dst									

Tabel 3. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.		√			√		√		
9.	√			√				√	
10.		√				√	√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√				√	
15.			√	√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	15	4	2	17	3	1	17	4	0
Persentase	71	19	10	81	14	5	81	19	0

Tabel 4. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.		√			√		√		
9.	√			√				√	
10.		√				√	√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√				√	
15.		√		√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	15	5	1	17	3	1	17	4	0
Persentase	71	24	5	81	14	5	81	19	0

Tabel 5. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus I

Pertemuan Pertama. Dan hasilnya sebagai berikut:

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	16	76%	5	24%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	17	81%	4	19%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	16	76%	5	24%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	16	76%	5	24%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	18	86%	3	14%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	2	10%	19	90%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	17	81%	4	19%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	18	86%	3	14%

Tabel 6. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√				√	
10.		√			√		√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.		√		√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	17	3	1	18	3	0	18	3	0
Persentase	81	14	5	86	14	0	86	14	0

Tabel 7. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Pertemuan Kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.		√		√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√				√	
10.		√			√		√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.		√		√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.			√		√			√	
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	17	3	1	18	3	0	18	3	0
Persentase	81	14	5	86	14	0	86	14	0

Tabel 8. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus I

Pertemuan Kedua.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	18	86%	3	14%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	19	90%	2	10%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	18	86%	3	14%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	18	86%	3	14%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	21	100%	0	0%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	2	10%	19	90%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	19	90%	2	10%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	19	90%	2	10%

Tabel 9. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√			√		
7.	√			√			√		
8.		√		√			√		
9.	√			√				√	
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.		√		√			√		
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	18	3	0	20	1	0	20	1	0
Persentase	86	14	0	95	5	0	95	5	0

Tabel 10. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Pertama.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.		√		√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√			√		
7.	√			√			√		
8.		√		√			√		
9.	√			√				√	
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√				√		√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.		√		√			√		
20.	√			√				√	
21.	√			√			√		
Jumlah	18	3	0	20	1	0	19	2	0
Persentase	86	14	0	95	5	0	90	10	0

Tabel 11. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus II
Pertemuan Pertama.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	21	100%	0	0%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	20	95%	1	5%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	21	100%	0	0%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	19	90%	2	10%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	21	100%	0	0%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	1	5%	20	95%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	19	90%	2	10%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	20	95%	1	5%

Tabel 12. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√				√	
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√			√		
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√			√			√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.	√			√			√		
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	21	0	0	21	0	0	18	1	0
Persentase	100	0	0	100	0	0	95	5	0

Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus II Pertemuan Kedua.

Nomor Siswa	Motivasi			Kerjasama			Perkembangan gerak lompat tinggi		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	√			√			√		
2.	√			√			√		
3.	√			√			√		
4.	√			√			√		
5.	√			√			√		
6.	√			√			√		
7.	√			√			√		
8.	√			√			√		
9.	√			√			√		
10.	√			√			√		
11.	√			√			√		
12.	√			√			√		
13.	√			√			√		
14.	√			√			√		
15.	√			√			√		
16.	√			√			√		
17.	√			√			√		
18.	√			√			√		
19.	√			√			√		
20.	√			√			√		
21.	√			√			√		
Jumlah	21	0	0	21	0	0	21	0	0
Persentase	100	0	0	100	0	0	100	0	0

Tabel 14. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus II

Pertemuan Kedua.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
1	Apakah cara mengajar guru penjas menyenangkan ?	21	100%	0	0%
2	Apakah guru penjas menjelaskan dengan baik?	21	100%	0	0%
3	Apakah pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan?	21	100%	0	0%
4	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?	21	100%	0	0%
5	Apakah waktu pembelajaran penjas terasa pendek?	21	100%	0	0%
6	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?	21	100%	0	0%
7	Apakah ada kesulitan selama pembelajaran ?	0	0%	21	100%
8	Apakah alat yang digunakan dimodifikasi?	21	100%	0	0%
9	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?	21	100%	0	0%
10	Apakah kalian dapat memahami gerak dasar lompat tinggi ?	21	100%	0	0%

Lampiran 7 : Dokumentasi/foto Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas

Foto Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas



