

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI PANGINAN
KECAMATAN TEMON
KULON PROGO**

SKRIPSI

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



Oleh:
Sudarman
NIM. 13604227089

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “**Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo**”, yang disusun oleh Sudarman, NIM. 13604227089 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015
Pembimbing



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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo**”, yang disusun oleh Sudarman, NIM. 13604227089, 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, April 2015
Yang Menyatakan,

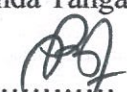





Sudarman
NIM. 13604227089

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo”, yang disusun oleh Sudarman, NIM. 13604227089 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 22 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|------------------------------|--------------------|---|-----------|
| Rumpis Agus Sudarko, M.S | Ketua Penguji |  | 28-4-15 |
| Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes | Sekretaris Penguji |  | 24-4-15 |
| Sriawan, M.Kes | Penguji Utama |  | 27-4-15 |
| R. Sunardianta, M.Kes | Penguji Pendamping |  | 27-4-2015 |

Yogyakarta, April 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




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

MOTTO

1. *“Fastabiqul khoiroot”* “Berlomba-lombalah dalam berbuat baik”.
(**QS. Al-Baqarah: 148**)
2. Sukses tidak diukur menggunakan kekayaan, sukses adalah sebuah pencapaian yang kita inginkan (**Sudarman**)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku tercinta dan istriku Sri Purwanti yang menjadi motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakanku dan menyayangiku setiap waktu, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukupku membalas cinta kedua orang tuaku.
2. Buat ketiga anakku, Singgih, Laras, dan Nabila yang selalu menyemangatiku dalam pembuatan skripsi ini.

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI PANGINAN
KECAMATAN TEMON
KULON PROGO**

Oleh:
Sudarman
NIM. 13604227089

ABSTRAK

Hasil belajar lompat jauh siswa saat ini masih belum memenuhi KKM. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo dengan jumlah total 34 orang terdiri atas 16 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 55,70 dengan persentase ketuntasan sebesar 35,32%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 65,63 dan persentase ketuntasan sebesar 55,58%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 70,40 dengan persentase ketuntasan sebesar 79,41%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain lompat tali berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 67.

Kata Kunci: *lompat jauh, bermain lompat tali, SD Negeri Panginan*

KATA PENGANTAR

Hanya patut bersyukur kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul **“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo”**, dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta dan Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ijin penelitian dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas

5. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd., Penasehat Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
6. Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, April 2015
Penulis,

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| | |
| BAB II. KAJIAN TEORI | |
| A. Deskripsi Teori | 7 |
| 1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani | 7 |
| 2. Peranan Guru dan Siswa dalam Pembelajaran | 8 |
| 3. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani | 9 |
| 4. Lompat Jauh | 15 |
| 5. Hakikat Hasil Belajar | 19 |
| B. Penelitian yang Relevan | 22 |
| C. Kerangka Berpikir | 23 |

| | |
|--|-----------|
| D. Hipotesis Tindakan..... | 24 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 25 |
| B. <i>Setting</i> Penelitian | 27 |
| C. Subjek Penelitian | 27 |
| D. Prosedur Penelitian | 27 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| F. Teknik Analisis Data | 34 |
| G. Indikator Keberhasilan | 35 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 37 |
| 1. Deskripsi Data Pratindakan | 37 |
| 2. Deskripsi Siklus I | 40 |
| 3. Deskripsi Siklus II | 46 |
| B. Pembahasan..... | 51 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 55 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 56 |
| C. Saran-saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| Tabel 2. Hasil Tes Lompat Jauh Pratindakan | 38 |
| Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I. | 44 |
| Tabel 4. Kisi Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada Kegiatan Pratindakan..... | 39 |
| Gambar 2. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I..... | 45 |
| Gambar 3. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II..... | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas | 62 |
| Lampiran 2. Surat Ijin dari SEKDA DIY..... | 63 |
| Lampiran 3. Surat Ijin dari Pemerintah Kabupaten Kulon Progo | 64 |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Panginan | 65 |
| Lampiran 5. Data Lompat Jauh Siswa Semester I Tahun Ajaran 2014/2015 | 66 |
| Lampiran 6. Data Penelitian Pratindakan..... | 67 |
| Lampiran 7. Siklus I..... | 68 |
| Lampiran 8. Siklus II..... | 84 |
| Lampiran 9. Silabus Pembelajaran Kelas IV | 100 |
| Lampiran 10. Dokumentasi..... | 111 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang disampaikan kepada siswa baik dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan menengah dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi yang lain. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasorkes yaitu atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar.

Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibandingkan dengan pendidikan olahraga yang lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti sepakbola, bulutangkis, senam, dan lain sebagainya yang mengarah kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (Sajoto, 1988 : 4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus

memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh.

Hasil pembelajaran penjasorkes khususnya atletik pada materi lompat jauh di SD Negeri Panginan masih rendah hal tersebut bisa dilihat dari hasil evaluasi pada semester I tahun pelajaran 2014/2015 di mana dari 34 siswa hanya 55,69% yang memperoleh nilai tuntas sebesar 67 atau hanya 11 siswa dari 34 siswa yang ada (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran). Hasil yang rendah tersebut dikarenakan rendahnya motivasi belajar khususnya pembelajaran lompat jauh. Motivasi ini sangat penting artinya bagi para siswa karena kegiatan yang sudah dirasa tidak menarik untuk dilakukan tanpa adanya pemberian motivasi dari guru penjasorkes mustahil para siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari guru itu sendiri. Di samping rendahnya motivasi juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Permasalahan yang ada ditambah dengan kurangnya metode pembelajaran yang disampaikan guru terhadap murid, sehingga murid menjadi bosan untuk melakukan apa yang diinstruksikan dari guru itu sendiri. Akibat dari permasalahan yang ada mengakibatkan nilai yang dicapai oleh para siswa

rendah atau tidak tuntas menurut batas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu untuk lompat jauh 67.

Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada pembenahan terhadap proses pembelajaran yaitu dengan diadakannya remedi/perbaikan. Proses pembelajaran yang diharapkan untuk meningkatkan nilai hasil belajar siswa perlu pemberian motivasi terhadap siswa. Motivasi ini penting agar siswa mau melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat tanpa ada beban sehingga siswa akan dengan senang hati mengikuti proses belajar pada kegiatan lompat jauh sebagaimana kegiatan yang lain.

Memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru di dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran lompat jauh yang semula tidak disukai oleh siswanya agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan observasi peneliti, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap menjenuhkan dan tidak ada unsur permainan, siswa lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainan seperti bolavoli, sepakbola, ataupun kasti. Peningkatan kapasitas guru terhadap pembelajaran lompat jauh harus selalu diasah dengan cara guru banyak menimba ilmu tentang pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswanya. Gerakan lompat jauh

dari dulu hingga sekarang masih monoton sehingga perlu dikembangkan dengan proses bermain sebagaimana olahraga permainan, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak jenuh, lompat jauh tidak hanya disajikan dengan cara yang sama dan berulang-ulang tanpa ada sentuhan permainan yang mampu membuat siswa tertarik terhadap gerakan lompat jauh.

Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan yaitu bermain lompat tali. Menurut Bayu Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. *Skipping* adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali *power* otot tungkai siswa meningkat.

Atas dasar permasalahan tersebut di atas penulis ingin meneliti “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak semua siswa menyukai pembelajaran atletik.

2. Motivasi belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh di Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo masih rendah.
3. Bahwa media pembelajaran lompat jauh di Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo sangat kurang.
4. Guru kurang variatif dalam mengelola proses pembelajaran lompat jauh.
5. Sarana dan prasarana di SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo kurang memadai.
6. Masih kurangnya metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran lompat jauh.
7. Masih rendahnya nilai yang dicapai oleh siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo khususnya pada materi lompat jauh.

C. Batasan Masalah.

Dari berbagai permasalahan yang ada penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya hasil nilai yang dicapai oleh siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo khususnya pada materi lompat jauh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas diajukan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah melalui pendekatan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil lompat jauh siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bermain lompat tali terhadap peningkatan hasil lompat jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran senam adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan pengetahuan baru tentang pendekatan belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain.
- b. Sebagai dasar penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi Peserta Didik
 - 1) Mendapatkan pengalaman baru atau pengetahuan baru.
 - 2) Hasil belajar lompat jauh meningkat.
- b. Manfaat bagi Sekolah
 - 1) Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran lompat jauh.
 - 2) Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah.
- c. Manfaat bagi Perpustakaan Sekolah
 - 1) Menambah koleksi perpustakaan yang sudah ada.
 - 2) Memperoleh tambahan referensi.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bersuasana Sekolah Dasar Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang bersuasana ke SD-an (Rusli Lutan, 2004: 1.42) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin S Winataputra (2004: 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktifitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktifitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S Winataputra (2004: 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Udin S Winataputra (2004: 52), bahwa dilingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu: (a) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar; (b) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya; (c) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

2. Peranan Guru dan Siswa dalam Pembelajaran

Peran siswa di dalam proses pembelajaran sangat besar pengaruhnya terhadap hasil belajar, oleh karena itu siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan pembelajaran. Siswa harus aktif dalam kegiatan pembelajaran, usaha profesional guru dalam proses pembelajaran tidak akan memperoleh hasil yang optimal jika siswa tidak melibatkan diri dengan belajar secara sungguh-sungguh. Belajar pada pihak siswa merupakan tuntutan dasar. Selanjutnya dikatakan bahwa guru harus memahami hakikat “Belajar”, apa saja yang dapat mempengaruhi aktifitas belajar dan bagaimana proses belajar itu berlangsung. Guru harus mengetahui dan menguasai materi pelajaran, prosedur-prosedur didaktis, penggunaan alat peraga dan cara-cara mengadakan evaluasi hasil belajar. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai perancang jalannya kegiatan pembelajaran, mengusahakan

terjadinya kondisi-kondisi tertentu agar jalannya kegiatan pembelajaran lebih efektif.

Pendekatan pembelajaran bermain merupakan gabungan dari metode *discovery*, yaitu model yang menuntut aktifitas dan kreatifitas siswa untuk mencari, menemukan dan membentuk konsep, baik dengan usaha sendiri maupun dibantu oleh guru atau orang lain untuk pembentukan konsep diri, dengan mengerjakan tugas yang diberikan guru. Pengembangan konsep aktivitas dan kreativitas dalam belajar sudah dilakukan oleh Ki Hajar Dewantara dengan Perguruan “Taman Siswa” nya. Perguruan ini berpandangan bahwa pengalaman adalah guru yang terbaik, sehingga dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa lebih banyak diarahkan untuk berbuat, tidak sekedar mendengarkan dan mencatat pelajaran dari guru. Peran aktif siswa sangat besar pengaruhnya terhadap keefektifan proses pembelajaran.

3. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan dalam pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Rusli Lutan (2004: 5.16) bahwa strategi pembelajaran merupakan perpaduan dari urutan kegiatan dan cara pengorganisasian materi pelajaran, siswa, peralatan, bahan serta waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan

bersifat fleksibel pelaksanaannya tergantung pada situasi atau bisa berubah-ubah.

Salah satu komponen utama pada proses pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran berfungsi sebagai cara dalam penyajian isi pembelajaran atau merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran guna memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang ada dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan, pendekatan pembelajaran yang paling tepat sehingga keterampilan itu dapat dikuasai dalam waktu yang tidak terlalu lama. Menurut Rusli Lutan, dkk., (2004: 5.23) bahwa pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani ada dua yaitu: (1) Strategi yang berpusat pada guru (strategi komando) dan, (2) Strategi yang berpusat pada siswa (strategi inkuiri).

b. Pengertian Bermain

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak (Yudha M. Saputra, 2001: 6). Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat

bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragam. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek ketrampilan dan sebagainya.

Bermain sebagai kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai siswa, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi siswa, antara lain:

1) Manfaat untuk perkembangan fisik

Bermain dapat memberikan manfaat untuk perkembangan fisik anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerak tubuh. Dengan kegiatan bermain maka otot-otot tubuh anak menjadi kuat, energi yang berlebihan dapat tersalurkan sehingga anak tidak merasa gelisah (Yudha M. Saputra, 2001: 7).

2) Manfaat bermain untuk perkembangan Motorik

Aspek dasar motorik seperti jalan, lari dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sebagai contoh anak bermain lompat-lompatan, pada awalnya tidak bisa melakukan lompatan, akan tetapi dengan bermain lompat-lompatan anak tersebut terbiasa dan trampil melakukan lompatan. Dengan demikian, keterampilan dalam beraktivitas anak mengalami perkembangan tingkat

kemampuan motoriknya. Aspek keterampilan motorik akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak akan dilakukan dengan penuh keceriaan (Yudha M. Saputra, 2001:7).

3) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.

Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik (Yudha M. Saputra, 2001: 8). Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan yang bernuansa permainan dalam pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

c. Perkembangan Bermain Pada Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang komplit, yang akan membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (Yudha M. Saputra, 2001: 9).

Lebih lanjut menurut Yudha M. Saputra (2001: 9), kegiatan bermain dalam pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
- 2) Membangkitkan kegemaran berlomba/berkompetisi/bersaing secara sehat.

- 3) Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
- 4) Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
- 5) Kepuasan siswa untuk memperlihatkan ketangkasan/keterampilannya.
- 6) Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kegiatan Bermain

Kegiatan permainan atletik diawali dengan gagasan yang dapat memotivasi siswa untuk berlari, melompat dan melempar. Dalam bentuk yang paling sederhana faktor motivasi merupakan bagian dari tugas gerak, yang tantangan di dalamnya memerlukan jawaban agar merangsang siswa untuk bermain (Yudha M. Saputra, 2001: 10). Sebagai contoh dalam permainan lompat dengan menggunakan rintangan akan merangsang siswa untuk melompatinya. Tantangan semacam ini akan membentuk sikap siswa yang tidak takut dengan lingkungan dan dapat membentuk kecintaan siswa terhadap lingkungan sekitarnya. Guru sesekali perlu membawa siswanya untuk berjalan atau berlari-lari kecil keliling kota/desa. Kegiatan ini memiliki makna untuk membentuk fisik tetapi juga dapat membentuk nilai-nilai yang berkaitan dengan lingkungan. Selain tantangan yang bersifat sendiri-sendiri, dapat juga disediakan tantangan secara terpadu yang memungkinkan siswa mengembangkan komponen kondisi fisiknya. Permainan ini dapat merangsang siswa untuk menampilkan ketangkasan yang telah dikuasainya.

Apabila tugas ajar dijabarkan dalam bentuk bermain konteks atletik, maka keterlibatan lisan tergantung pula pada tujuan pembelajaran. Permainan yang bertujuan untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur dengan tepat dalam bentuk latihan, guna meningkatkan kualitas kemampuan fisik yang dimaksud (Danu Hoedaya, 2001: 6). Permainan lari, lempar dan lompat disesuaikan dengan kebutuhan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Pembelajaran atletik tidak hanya terdiri dari tugas gerak lari, lempar dan lompat, tetapi juga mengandung unsur pengayaan gerak dan peletakan kemampuan gerak dasar dari cabang olahraga yang lain. Untuk itu pembelajaran atletik perlu dikemas dalam konsep bermain yang dapat membuat siswa tertarik dan berminat untuk melibatkan diri secara aktif dalam pembelajaran.

e. Pembelajaran Lompat Tali

Olahraga lompat tali merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Menurut Bayu Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat tali adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (*Cardio Vaskuler*) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009: 23) sasaran atau tujuan lompat tali adalah: (1) mengembangkan daya tahan, (2) mengembangkan kekuatan kaki dan lengan, (3) mengembangkan kekuatan kardiovaskuler, (4) membantu memahami ritme gerakan melalui aktivitas ini, (5) membantu kordinasi gerakan tangan dan kaki, (6) mengembangkan keseimbangan tubuh. Pendapat senada juga disampaikan oleh Soetoto Pontjopoetro (2002: 4.21-4.24) menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah: (1) melatih keterampilan melompat dan meloncat, (2) melatih koordinasi antara kedua tangan dan kaki, (3) melatih otot tungkai agar dapat hasil lompatan yang baik.

4. Lompat Jauh

Atletik adalah cabang olah raga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olah raga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo 2007: 3). Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan dalam sarana, teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah, salah satu cabang atletik yang diajarkan adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah keterampilan gerak dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat.

Menurut Murniasari (2008: 29) unsur-unsur pokok lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, tumpuan, dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerakan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya. Gerakan lompat jauh dijelaskan sebagai berikut:

a. Awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertikal pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendarat secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak.

Dalam lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak tidak menimbulkan keraguan. Tidak seluruh jarak awalan digunakan untuk membentuk momentum, tetapi empat langkah terakhir dipakai untuk mempertahankan kecepatan yang telah dicapai sambil memusatkan perhatian pada tolakan tungkai dan balok tumpu. Meskipun kecepatan awalan sangat penting dalam lompat jauh, tetapi tidak 100% tenaga digunakan untuk mempercepat awalan. Tenaga yang penuh dan ketepatan tumpuan pada balok tumpu (Murniasari, 2008: 30).

Untuk mendapatkan jarak awalan yang tepat, agar dipilih jarak awalan yang sesuai dengan jalan mencoba berulang-ulang. Tujuannya agar sewaktu melakukan awalan sambil menuju ke papan tolak tidak terjadi kesalahan yang mendasar. Pada umumnya awalan yang digunakan yaitu pada lintasan yang berukuran 30 meter – 40 meter (Eddy Purnomo 2007: 84). Awalan lompat jauh harus di jalankan dengan lancar dan dengan kecepatan tinggi, tanpa adanya gangguan dengan mengubah langkah baik diperkecil maupundiperbesar saat jarak lompat tinggal 3-4 meter sebelum bertumpu harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan yang kuat dan jangan mengurangi kecepatan.

b. Tumpuan

Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang di udara. Dalam hal ini terjadi perubahan atau perpindahan gerakan mendatar atau horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat (Murniasari, 2008: 30). Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan laju yang penuh pelompat harus mengerahkan gerakannya dari balok tolakan ke atas dengan sudut yang terbaik yaitu 45 derajat.

Untuk memperoleh tinggi lompatan yang cukup tanpa mengorbankan kecepatan, maka sudut badan pada waktu menumpu tidak terlalu condong ke depan seperti pada waktu lari cepat, juga tidak menengadah pada saat menolak pada lompat jauh karena ini akan menghambat jauhnya lompatan. Hal-hal yang perlu dilakukan pada waktu melakukan tolakan adalah: (1) Hindarkan dorongan dengan cara memperpendek langkah waktu awalan. (2) Usahakan untuk menekankan gerak pada tungkai dan sesuaikan panjangnya.

c. Sikap Badan di Udara

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama

mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.

d. Mendarat

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur. Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri.

5. Hakikat Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Benyamin S Bloom dalam Saefudin Azwar (2008: 8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saefudin Azwar (2000: 9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah

merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin usaha belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap siswa pada periode tertentu. Pengertian ini dapat dilakukan dengan pendidikan. Hasil belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrumen yang relevan.

b. Fungsi Hasil Belajar

Syaiful Bahri (1994: 24-30) mengemukakan fungsi-fungsi hasil belajar sebagai berikut: 1) Hasil belajar berupa penilaian. Maksudnya adalah suatu evaluasi pendidikan dapat diartikan sebagai suatu tindakan atau suatu proses untuk menentukan nilai segala sesuatu dalam dunia pendidikan atau segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia pendidikan. 2) Hasil belajar sebagai alat motivasi. Dalam proses pembelajaran faktor motivasi memegang peranan yang dominan dimana siswa dalam proses pembelajaran selalu mempunyai kebutuhan yang salah satunya kebutuhan untuk mendapatkan hasil yang baik.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Tinggi rendahnya hasil belajar mencerminkan efektif tidaknya pembelajaran yang diikuti para siswa. Sedangkan hasil belajar siswa sendiri sering berubah-ubah. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 238), hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dialami dan dihayati siswa yang berpengaruh terhadap proses belajar. Faktor-faktor itu adalah:

- 1) Faktor intern itu adalah:
 - a) Sikap siswa terhadap belajar
 - b) Motivasi belajar
 - c) Konsentrasi belajar
 - d) Kemampuan mengolah bahan belajar
 - e) Kemampuan menyimpan perolehan hasil belajar
 - f) Kemampuan menggali hasil belajar yang telah tersimpan
 - g) Rasa percaya diri siswa, intelegensia dan keberhasilan belajar dan kebiasaan belajar
- 2) Faktor ekstern terdiri dari:
 - a) Guru sebagai pembimbing siswa.
 - b) Sarana dan prasarana belajar.
 - c) Kondisi pembelajaran.
 - d) Kebijakan penilaian.

Kurikulum yang diterapkan dan lingkungan sosial siswa. Proses pembelajaran akan berhasil sesuai dengan apa yang akan dicapai, perlu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut I Made Sukardi (1983: 30) mengemukakan bahwa faktor-faktor keberhasilan belajar terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal adalah faktor yang menyangkut seluruh diri pribadi, termasuk fisik dan mental yang ikut menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam belajar.

Faktor Eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar individu yang bersangkutan, misalnya ruang belajar yang memenuhi syarat, alat-alat peraga yang memadai dan lingkungan sosial maupun lingkungan alamiahnya.

Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi orang yang sedang belajar. Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi karena dapat mendorong dan dapat pula menghambat seseorang yang sedang belajar. Pada hakekatnya dalam situasi belajar seseorang menghadapi motif dari luar dan lingkungan untuk memperoleh pengalaman. Sumadi Soeryabrata (2002: 233), mengklasifikasikan faktor-faktor belajar sebagai berikut: (1) Faktor-faktor yang berasal dari luar siswa yang dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: (a) Faktor-faktor non sosial dan, (b) faktor sosial. (2) Faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, yang digolongkan menjadi dua golongan, yaitu: (a) Faktor-faktor fisiologis dan (b) Faktor-faktor psikologis.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Cicik Haryati (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD 5 Sapuran yang terdiri dari 34 siswa. Sumber data penelitian ini

berupa data kualitatif yang merupakan data hasil belajar atau penilaian unjuk kerja. Setting penelitian mengambil tempat di halaman SD 5 Sapuran Kabupaten Wonosobo. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas dalam dua siklus.

Hasil Penelitian Tindakan Kelas ini, menunjukkan ada peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh dari pra siklus sebelum PTK dari 34 siswa hanya mencapai tuntas KKM 18 anak atau 52,94% dengan nilai rata-rata 63,7. Setelah adanya PTK Siklus I, siswa yang tuntas KKM 26 siswa atau 76,47% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 71,3. Siklus II; 34 siswa semua tuntas KKM 100% naik 23,53% dengan nilai rata-rata 74,7. Dengan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi hasil ulangan akhir semester I 2014/2015 pada materi olahraga khusus mata uji atletik pada nomor lompat jauh kelas IV hanya 18 siswa dari 34 siswa atau 52,94% peserta didik yang menguasai materi. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat tali. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir diduga melalui pendekatan bermain hasil belajar lompat jauh meningkat.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut “Melalui pendekatan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

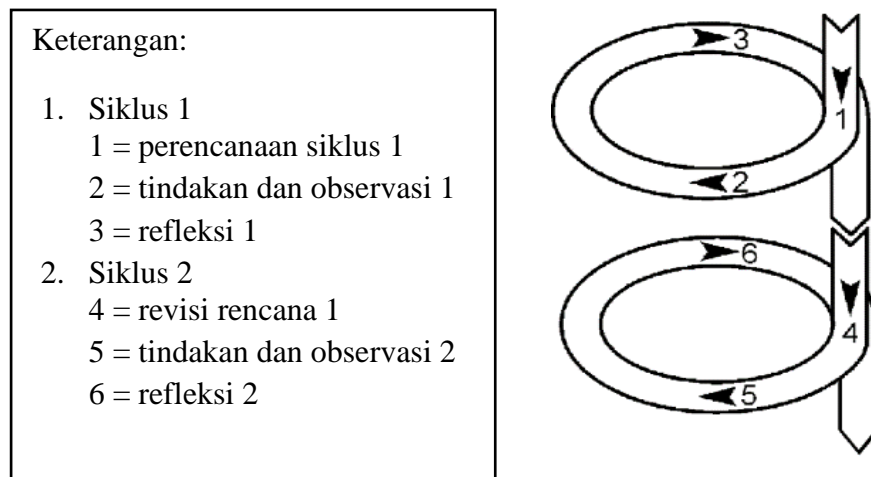
Jenis Penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Suharsimi Arikunto, 2009: 3).

Suharsimi Arikunto, dkk., (2009: 3) mengemukakan bahwa PTK adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar yang berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. sedangkan Mulyasa (2009: 26) mendefinisikan “Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan”.

Prosedur atau langkah-langkah penelitian yang dilakukan terbagi dalam bentuk siklus kegiatan mengacu pada model yang diadopsi dari Hopkins (1993: 48), di mana setiap siklus terdiri atas empat kegiatan pokok adalah kegiatan: perencanaan tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Empat kegiatan ini berlangsung secara simultan yang urutannya dapat mengalami modifikasi.

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Kemmis dan Mc Taggart. Model ini dipilih karena hasil penelitian dengan menggunakan model ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki

dan menyempurnakan lompat jauh di SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo. Gambar berikut ini merupakan alur penelitian dari model Kemmis dan Mc Taggart.



Gambar 8. Model Kemmis dan Mc Taggart
(Pardjono, dkk., 2007: 22)

Berdasarkan desain di atas, tahapan penelitian dijelaskan sebagai berikut:

a. Refleksi Awal

Pada tahap ini dilakukan identifikasi kesulitan siswa dalam memahami konsep lompat jauh.

b. Perencanaan Tindakan

Masalah yang ditemukan akan diatasi dengan melakukan langkah-langkah perencanaan tindakan yaitu menyusun instrumen penelitian berupa: Rencana Program Pembelajaran (RPP), Angket, Lembar Observasi, dan Instrumen Penilaian.

c. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan tindakan berupa pelaksanaan program pembelajaran, pengambilan atau pengumpulan data hasil angket, lembar observasi dan hasil tes.

d. Observasi, Refleksi, dan Evaluasi

Tahap ini dilakukan untuk mengumpulkan data-data dan menganalisisnya untuk kemudian dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini.

B. Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan minggu ketiga bulan Februari 2015 hingga minggu keempat bulan Maret 2015.

2. Tempat Penelitian

Penelitian bertempat SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo dengan jumlah total 34 orang terdiri atas 16 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

D. Prosedur Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

Menurut model Kemmis dan Mc Taggart dalam Mulyoto (2000: 10) pelaksanaan penelitian Tindakan kelas (PTK) mencakup empat langkah yaitu: (a) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan, (b) Melaksanakan tindakan dan pengamatan atau *monitoring*, (c) Refleksi hasil

pengamatan, (d) Perubahan atau revisi perencanaan untuk pengembangan selanjutnya.

Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk diatasi. Perkembangan kompleksitas, ruang lingkup dan intensitas PTK dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan. Tidak jarang pemecahan suatu masalah menuntun peneliti ke permasalahan lainnya yang masih erat terkait atau memunculkan masalah baru. Jangka waktu suatu siklus beserta langkah-langkahnya sangat tergantung pada konteks dan sering permasalahan didapat dalam bilangan hari, minggu atau bahkan semester bahkan tahun. Secara keseluruhan rancangan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka menggali semua permasalahan yang dihadapi oleh guru penjasorkes dan peserta didik khususnya kelas IV sebanyak 34 siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh. Masalah-masalah tersebut adalah apa yang benar-benar dihadapi oleh guru maupun peserta didik. Penggalan masalah dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo dilakukan melalui beberapa sumber yaitu: Para guru Penjasorkes, Standar Isi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo

dan beberapa peserta didik kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo.

Penggalian masalah dilakukan dengan berdiskusi ataupun *sharing* gagasan yang dilakukan di dengan guru. Dalam diskusi dan *sharing* gagasan didapat adanya kendala atau belum mantapnya keyakinan untuk melaksanakan gagasan-gagasan baru dalam proses pembelajaran, agar sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan.

b. Menetapkan Masalah

Berdasar identifikasi masalah yang dapat dijangkau melalui diskusi atau *sharing* gagasan, peneliti menetapkan masalah yang diangkat dalam PTK, sebagaimana telah dikemukakan dalam bab I laporan ini adalah rendahnya hasil nilai lompat jauh. Pemilihan masalah terfokus pada pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh dan hubungannya dengan hasil belajar.

c. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan ini, seperti halnya dalam mengidentifikasi masalah, peneliti menggali alternatif tindakan yang mungkin dapat dilakukan terhadap masalah yang dihadapi. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan *sharing ideas* dengan rekan sejawat guru penjaskesorkes, sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan. Tahap berikutnya adalah menetapkan pilihan tindakan dari beberapa alternatif yang telah diidentifikasi. Dalam menetapkan tindakan di

samping berdasar pada teori yang relevan juga berdasarkan pendapat rekan sejawat guru penjasorkes.

d. Pelaksanaan Tindakan

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lompat jauh. Untuk itu peneliti menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus. Siklus pertama dan kedua dengan cara bermain menggunakan tali karet.

e. Pengamatan

Pada saat peneliti melakukan pelaksanaan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, dan dibantu oleh 2 orang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebagai kolaborator mengadakan pemantauan jalannya proses pembelajaran dengan duduk di samping lapangan. Kolaborator mencatat hal-hal yang penting yang terjadi selama proses dan setelah proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar instrumen yang telah disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan ini dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan berikutnya.

f. Refleksi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan. Langkah ketiga hingga keenam dalam penelitian ini yaitu: Perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi yang membentuk suatu siklus berlangsung dua kali dalam PTK ini.

2. Rincian Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi akan diuraikan sesuai dengan siklusnya masing-masing. Pendiskripsian dimaksudkan agar dapat diperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang pelaksanaan PTK ini. Seperti telah diuraikan dalam penelitian ini terdapat dua siklus yang rincian penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Siklus 1

1) Perencanaan siklus 1

- a) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator, dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas. Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya hasil belajar lompat jauh pada tes akhir semester I tahun 2014/2015 dari kelas IV sebagai subjek penelitian dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan, langkah-langkah pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya.

- b) *Sharing ideas* tentang pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dengan media lompat tali karet dalam proses pembelajaran.
 - c) *Sharing ideas* tentang pendekatan pembelajaran yang akan digunakan. Dalam kegiatan ini dibahas langkah yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
 - d) Merumuskan tindakan solusi
 - 1) Merencanakan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat tali.
 - 2) Menyiapkan alat yang akan digunakan berupa tali karet.
- 2) Pelaksanaan tindakan siklus I
- Peneliti melakukan proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dengan media tali dengan skenario pembelajaran sesuai dengan pembelajaran dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan.
- 3) Pengamatan
- Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.
- 4) Refleksi
- Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran dilihat dari

hasil kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran siklus I.

b. Siklus II

1) Perencanaan Tindakan Siklus II

- a) Melakukan *sharing ideas* hasil refleksi siklus I dengan kolaborator untuk merumuskan tindakan solusinya.
- b) Merumuskan tindakan solusi sesuai hasil refleksi siklus I berupa materi dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan. Dalam kegiatan ini dibahas materi pembelajaran lompat jauh dengan media tali karet gelang dan menyusun strategi sesuai dengan RPP.

2) Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh dengan media tali karet gelang dengan skenario kegiatan sesuai dengan RPP. Pembelajaran dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 kali pertemuan.

3) Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

4) Refleksi

Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran dilihat dari

hasil kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran siklus II.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: Sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan. Teknik pengumpulan data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data

| No | Sumber Data | Jenis Data | Teknik Pengumpulan | Instrumen |
|----|----------------|--|------------------------|------------------------------------|
| 1 | Siswa | Jumlah siswa yang dapat melakukan lompatan | Melaksanakan tes | Lembar Penilaian |
| 2 | Guru | Langkah-langkah pembelajaran | Observasi | Lembar Observasi Pengamatan |
| 3 | Guru dan Siswa | Aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran | Observasi | Proses Pembelajaran |
| 4 | Siswa | Respon siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan | Penyebaran kuisisioner | Angket/kuisisioner tanggapan siswa |

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan diskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, Siklus II.

1. Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) lompat jauh menurut Mungin-Edy W (2008: 492) sebagai berikut:

a. Kompleksitas (n1)

1) Tinggi, rentang nilai antara 81 – 100 dengan skor 3

2) Sedang, rentang nilai antara 65 – 80 dengan skor 2

3) Rendah, rentang nilai antara 50 – 64 dengan skor 1

b. Daya dukung (n2)

1) Tinggi, rentang nilai antara 81 – 100 dengan skor 3

2) Sedang, rentang nilai antara 65 – 80 dengan skor 2

3) Rendah, rentang nilai antara 50 – 64 dengan skor 1

c. *Intake* (n3)

1) Tinggi, rentang nilai antara 81-100 dengan skor 3

2) Sedang, rentang nilai antara 65-80 dengan skor 2

3) Rendah, rentang nilai antara 50-64 dengan skor 1.

Jika indikator memiliki kriteria maka nilainya adalah rata-rata setiap nilai dari kriteria yang ditentukan atau dirumuskan sebagai berikut;

$$KKM = \frac{n1+n2+n3}{9} \times 100$$

Target ketuntasan perkembangan lompat jauh siswa sebanyak 34 siswa yang harus mencapai KKM.

2. Persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

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

G. Indikator Keberhasilan

Bersumber pada hasil yang diperoleh dari *pre test* dan *post test* yang mencerminkan pemahaman siswa pada konsep yang dibelajarkan diharapkan adanya peningkatan pemahaman sesuai nilai yang diperoleh oleh masing-masing siswa. Minimal 75% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas

(KKM=67). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek penelitian berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja lompat jauh siswa.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Diskripsi Pra Tindakan

Penelitian yang dilaksanakan di kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo diawali dengan kegiatan observasi bagaimana cara siswa melakukan lompat jauh dan cara mengajar guru pada tanggal 06-18 Februari 2015. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana cara siswa melakukan gerakan lompat jauh.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 07 Januari 2015 dalam pembelajaran penjas, khususnya lompat jauh guru menggunakan metode yang kurang tepat, guru hanya memberi contoh kepada siswa tetapi tanpa adanya latihan yang dapat merangsang siswa untuk melakukan gerakan lompat jauh yang benar. Guru juga mengatakan kesulitan yang biasanya ditemui yaitu siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh.

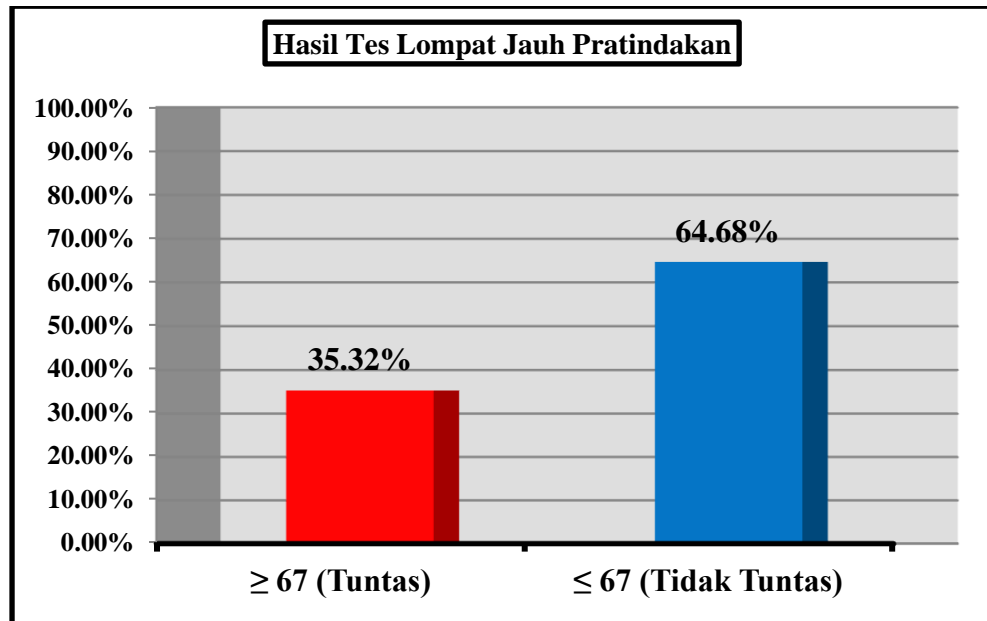
Hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo jumlah siswa 34, baru 16 siswa yang tuntas KKM, yaitu 67 untuk penjasorkes yang tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo. Kegiatan pratindakan ini dilakukan oleh 34 siswa dengan rincian 16 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Berikut ini disajikan persentase perolehan nilai hasil tes lompat

jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada kegiatan pratindakan, tersaji pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Tes Lompat Jauh Pratindakan

| No. | Nama | Nilai | Keterangan |
|----------------------------------|------|-----------------|--------------|
| 1. | K H | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 2. | A D | 68,75 | Tuntas |
| 3. | R H. | 75 | Tuntas |
| 4. | I R. | 68,75 | Tuntas |
| 5. | S R | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 6. | H H | 68,75 | Tuntas |
| 7. | B I. | 50 | Tidak Tuntas |
| 8. | M R | 68,75 | Tuntas |
| 9. | S W. | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 10. | F O. | 50 | Tidak Tuntas |
| 11. | D N. | 68,75 | Tuntas |
| 12. | D R. | 50 | Tidak Tuntas |
| 13. | R K. | 50 | Tidak Tuntas |
| 14. | N H. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 15. | Y H. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 16. | A F. | 50 | Tidak Tuntas |
| 17. | N R | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 18. | C A. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 19. | S H | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 20. | S A. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 21. | H M. | 68,75 | Tuntas |
| 22. | D W. | 50 | Tidak Tuntas |
| 23. | A R. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 24. | L F. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 25. | V A. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 26. | R W. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27. | K A | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28. | I N. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 29. | S A. | 68,75 | Tuntas |
| 30. | T I. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 31. | N B | 68,75 | Tuntas |
| 32. | D D. | 50 | Tidak Tuntas |
| 33. | D E. | 68,75 | Tuntas |
| 34. | K N | 68,75 | Tuntas |
| Jumlah nilai | | 1893,75 | |
| Nilai rata-rata | | 55,69853 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | 11 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | 23 | |
| Persentase pencapaian KKM | | 35,32% | |
| Persentase ketidaktercapaian KKM | | 64,68% | |

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada kegiatan pratindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada Kegiatan Pratindakan

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 55,70. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 11 siswa (35,32%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 23 siswa (64,68%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti, dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

2. Deskripsi Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

- 1) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator sesama guru penjasorkes, Sutardi, S.Pd. Jas dan Purwanto, S.Pd. Jas dalam hal ini diadakan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lompat jauh dari hasil ujian sekolah tahun 2014/2015, dan hasil tes awal diambil dari hasil belajar lompat jauh siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo sebagai subjek penelitian dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan pembelajaran dengan pendekatan bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya.
- 2) Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pendekatan bermain lompat tali.
- 3) Menyiapkan alat yang akan digunakan, berupa tali karet.

b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lompat jauh dalam bentuk permainan lompat bilah bambu dan lompat kardus. Permainan menekankan pada masalah tehnik awalan tumpuan melayang dan mendarat dengan rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
 - a) Guru menyiapkan siswanya.
 - b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran

- c) Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan
- d) Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kegiatan bermain khususnya atletik.

2) Pemanasan

Pemanasan umum dengan cara bermain bolabong/bola tembak/berburu kijang dimana siswa diberikan kebebasan untuk melakukan gerakan berlari dan melompat-lompat untuk menghindari supaya tidak terkena tembakan bola. Dari gerakan bermain tersebut sudah sesuai dengan pola gerak dasar dominan lompat jauh yaitu adanya gerakan berlari dan melompat, siswa melakukan dengan perasaan gembira.

3) Kegiatan Inti

- a) Guru membagi tali karet kepada siswa, 1 tali karet untuk 4 siswa.
Masing masing siswa melakukan 3x lompatan
- b) Masih dalam kelompoknya, 2 siswa memutar tali karet dan siswa melompati tali karet. Siswa melakukan lompat tali sendiri secara bergantian di tempat dan maju ke depan. siswa melakukan sirkuit lompat tali karet yang telah direntangkan dengan jarak bervariasi mulai dari 1 meter, 1,5 meter, dengan ketinggian tali karet juga bervariasi. Masing-masing siswa melakukan gerakan sebanyak 3x.
- c) Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi tentang bagaimana cara melompat
- d) Masing masing siswa melakukan gerakan lompat jauh yang sesungguhnya. Guru mencatat hasil lompatan siswa

e) Akhir dari kegiatan guru merekap hasil lompatan dan memilih lompatan terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa, dan kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian dan memberi motivasi pada siswa lain untuk lebih giat lagi dalam berlatih lompat jauh agar di kemudian hari dapat mencapai hasil yang lebih baik.

4) Penutup

- a) Senam pelepasan
- b) Guru memberikan umpan balik dan tanya jawab
- c) Guru meminta siswa untuk mencatat hal hal yang berkesan, menarik, ataupun semua kekurangan dari pembelajaran ini sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran.

c. Hasil Pengamatan

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada siswa maupun suasana pembelajaran dicatat dan diperoleh sebagai berikut:

- 1) Guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP.
- 2) Siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan bermain lompat bilah bambu dan lompat kardus.
- 3) Hasil dari diskusi dan tanya jawab setelah melihat dan melakukan lompatan diperoleh jawaban sebagai berikut:
 - a) Berlatih melompati tali karet sesering mungkin.
 - b) Awalan dilakukan dengan kecepatan maksimal.
 - c) Melompat dengan tumpuan satu kaki.

- d) Mendarat dengan dua kaki bersama sama dengan kedua tangan diayunkan dari atas ke depan.
- 4) Siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan.
- 5) Pada saat bermain dan diskusi masih didominasi satu atau dua anak belum semua siswa berani mengeluarkan pendapatnya.
- 6) Masih ada materi yang sulit dikuasai oleh siswa

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolaborasi melakukan refleksi sebagai berikut:

- 1) Guru lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) Siswa dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
- 3) Hasil belajar lompat jauh meningkat ditandai dengan 19 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 11 siswa yang tuntas.
- 4) Sebagian siswa masih asing dengan permainan lompat bilah bambu dan lompat kardus karena terbiasa dengan latihan lompat jauh sistem *drill* yang berulang ulang.
- 5) Siswa belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
- 6) Peneliti perlu mengawasi siswa secara teliti dan cermat.
- 7) Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan siswa dalam permainan.

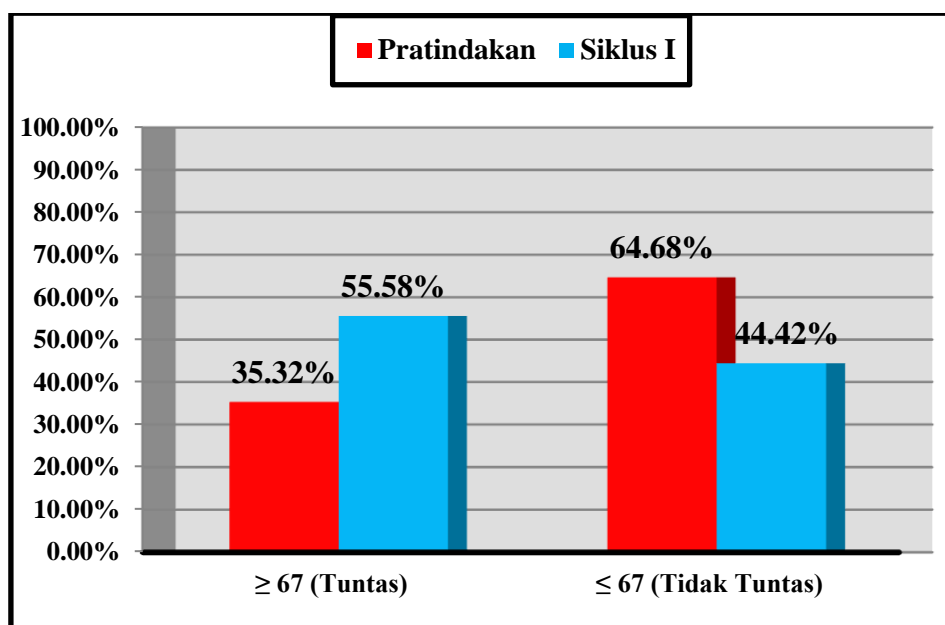
Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan

Kecamatan Temon Kulon Progo pada kegiatan siklus I sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I

| No | Nama | Nilai | Keterangan |
|----------------------------------|------|----------------|--------------|
| 1. | K H | 68,75 | Tuntas |
| 2. | A D | 68,75 | Tuntas |
| 3. | R H. | 75 | Tuntas |
| 4. | I R. | 68,75 | Tuntas |
| 5. | S R | 68,75 | Tuntas |
| 6. | H H | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 7. | B I. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 8. | M R | 68,75 | Tuntas |
| 9. | S W. | 68,75 | Tuntas |
| 10. | F O. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 11. | D N. | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 12. | D R. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 13. | R K. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 14. | N H. | 68,75 | Tuntas |
| 15. | Y H. | 75 | Tuntas |
| 16. | A F. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 17. | N R | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 18. | C A. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 19. | S H | 75 | Tuntas |
| 20. | S A. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 21. | H M. | 75 | Tuntas |
| 22. | D W. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 23. | A R. | 68,75 | Tuntas |
| 24. | L F. | 68,75 | Tuntas |
| 25. | V A. | 68,75 | Tuntas |
| 26. | R W. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27. | K A | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28. | I N. | 68,75 | Tuntas |
| 29. | S A. | 68,75 | Tuntas |
| 30. | T I. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 31. | N B | 75 | Tuntas |
| 32. | D D. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 33. | D E. | 68,75 | Tuntas |
| 34. | K N | 75 | Tuntas |
| Jumlah nilai | | 2231,25 | |
| Nilai rata-rata | | 65,625 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | 19 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | 15 | |
| Persentase pencapaian KKM | | 55,58% | |
| Persentase ketidaktercapaian KKM | | 44,42% | |

Hasil tes lompat jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada Kegiatan Pratindakan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 65,63. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 19 siswa (55,58%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 15 siswa (44,42%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan melayang di udara dan mengayunkan tangan dari atas ke depan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

3. Deskripsi Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan *sharing ideas* untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I berupa:

- 1) Guru mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan di gunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II dengan seperti siklus I dengan ditambah lompat ban sepeda dan lompat tali gelang karet.
- 4) Proses pembelajaran ini untuk melatih teknik awalan tumpuan melayang dan mendarat.

b. Pelaksanaan Tindakan

Melaksanakan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan permainan lompat bilah bambu, lompat kardus, lompat ban sepeda, dan lompat tali gelang karet dengan rincian sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
 - a) Guru menyiapkan siswa.
 - b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menginformasikan model pembelajaran dan model pembelajaran yang akan digunakan.

- c) Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kegiatan atletik dan hasil proses pembelajaran siklus I.

2) Pemanasan

Pemanasan umum dengan cara memberikan kebebasan pada siswa untuk melakukan gerakan lari dan melompat lompat dengan senang dan gembira melalui permainan bolabong/bola tembak/berburu kijang. pada permainan ini mengarah pada pola gerak dominan pembelajaran lompat jauh. Dimana siswa selalu berlari lari dan melompat-lompat untuk menghindari tembakan bola

3) Kegiatan Inti

- a) Guru membariskan siswa
- b) Guru membagi tali karet kepada siswa 1 tali karet untuk 4 siswa.
- c) Masih dalam kelompoknya, 2 siswa memutar tali karet dan 2 siswa melompati tali karet. Gerakan ini diulangi hingga semua siswa melakukan sebanyak 3x
- d) Masih dalam kelompok siswa melakukan lompat tali di tempat dengan mengayunkan tali sendiri secara bergantian dengan 3 kali pengulangan.
- e) Siswa melakukan lompat tali ke depan secara bolak balik dengan 3 kali pengulangan.
- f) Masih dalam kelompoknya siswa melakukan sirkuit lompat tali secara bergantian dengan jarak yang tidak ditentukan. Siswa melakukan sirkuit lompat tali karet yang telah direntangkan dengan

jarak bervariasi mulai dari 1 meter, 1,5 meter, dengan ketinggian tali karet juga bervariasi, siswa mengulang gerakan 3x.

- g) Satu persatu siswa melakukan gerakan lompat jauh dengan melewati rintangan karet gelang yang dibentangkan di bak lompat dengan ketinggian antara 30 centimeter sampai 50 *centimeter*.
- h) Siswa dikumpulkan untuk diskusi tentang lompat jauh.
- i) Satu persatu siswa melakukan gerakan lompat jauh yang sesungguhnya. Guru mencatat hasil lompatan
- j) Akhir dari kegiatan guru merekap hasil lompatan dan memilih lompatan terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa dan kepadanya diberi penghargaan dengan pujian dan kepada siswa lain diberi motivasi untuk selalu giat berlatih agar dikemudian hari bisa mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik.

4) Penutup

- a) Senam pelemasan
- b) Guru memberi umpan balik dan tanya jawab
- c) Guru meminta siswa untuk mencatat hal hal yang berkesan dan menarik serta semua kekurangan dari pembelajaran ini sebagai refleksi dan evaluasi dari proses pembelajaran

c. Hasil Pengamatan

Hasil pengamatan kolaborator terhadap pembelajaran pada siklus II ini diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Seluruh peserta didik sudah dapat melakukan permainan lompat jauh dengan melompat sasaran ke arah ban sepeda dan melompati tali

gelang karet. Mereka melakukan gerakan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat.

- 2) Adanya peningkatan aktivitas yang efektif dari peserta didik pada setiap tindakan, hal ini dimungkinkan karena guru telah mengkondisikan pembelajaran dengan strategi yang baik sehingga peserta didik dapat melakukan aktivitasnya tanpa diberi contoh mereka melakukan kegiatan secara mandiri

d. Refleksi

Dari hasil *sharing ideas* dari kolabolator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperoleh dari releksi sebagai berikut:

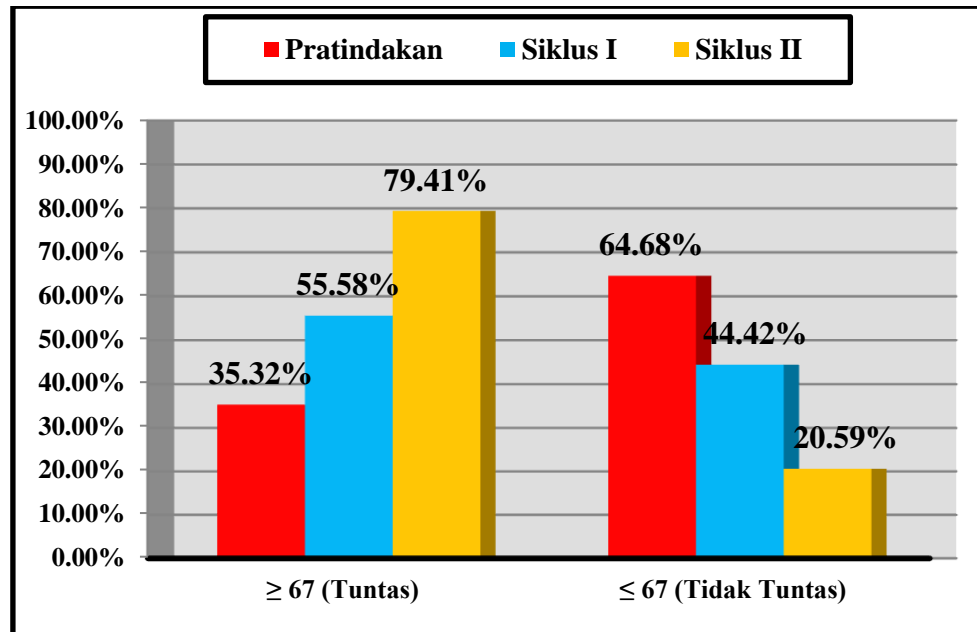
- 1) Peserta didik sudah mulai terbiasa dengan pendekatan bermain yang digunakan dalam pembelajaran.
- 2) Peserta didik lebih bersemangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran.
- 3) Peneliti semakin mengerti kelemahan dan terus mencari alternatif pemecahannya.
- 4) Kegiatan pembelajaran menjadi sesuatu yang sangat digemari oleh siswa karena siswa asyik dengan permainan dan tidak merasa bosan.
- 5) Dari hasil tes belajar siswa setelah melalui refleksi siklus I dan siklus II maka diperoleh data hasil belajar lompat jauh siswa siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo meningkat dengan ditandai tuntasnya seluruh siswa sebanyak 34 siswa mendapatkan nilai di atas KKM.

Hasil tes lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Panginan
Kecamatan Temon Kulon Progo pada kegiatan siklus II sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

| No | Nama | Nilai | Keterangan |
|----------------------------------|------|-----------------|--------------|
| 1. | K H | 75 | Tuntas |
| 2. | A D | 75 | Tuntas |
| 3. | R H. | 75 | Tuntas |
| 4. | I R. | 81,25 | Tuntas |
| 5. | S R | 81,25 | Tuntas |
| 6. | H H | 68,75 | Tuntas |
| 7. | B I. | 81,25 | Tuntas |
| 8. | M R | 68,75 | Tuntas |
| 9. | S W. | 68,75 | Tuntas |
| 10. | F O. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 11. | D N. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 12. | D R. | 68,75 | Tuntas |
| 13. | R K. | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 14. | N H. | 68,75 | Tuntas |
| 15. | Y H. | 75 | Tuntas |
| 16. | A F. | 68,75 | Tuntas |
| 17. | N R | 68,75 | Tuntas |
| 18. | C A. | 68,75 | Tuntas |
| 19. | S H | 75 | Tuntas |
| 20. | S A. | 68,75 | Tuntas |
| 21. | H M. | 75 | Tuntas |
| 22. | D W. | 75 | Tuntas |
| 23. | A R. | 81,25 | Tuntas |
| 24. | L F. | 68,75 | Tuntas |
| 25. | V A. | 75 | Tuntas |
| 26. | R W. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27. | K A | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28. | I N. | 68,75 | Tuntas |
| 29. | S A. | 68,75 | Tuntas |
| 30. | T I. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 31. | N B | 75 | Tuntas |
| 32. | D D. | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 33. | D E. | 68,75 | Tuntas |
| 34. | K N | 75 | Tuntas |
| Jumlah nilai | | 2393,75 | |
| Nilai rata-rata | | 70,40441 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | 27 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | 7 | |
| Persentase pencapaian KKM | | 79,41% | |
| Persentase ketidaktercapaian KKM | | 20,59% | |

Hasil tes lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada kegiatan siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Diagram Batang Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 70,40. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 27 siswa (79,41%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 7 siswa (20,59%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

B. Pembahasan

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh dalam bentuk permainan lompat tali. Permainan ini menekankan pada masalah tehnik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini

guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan bermain dalam bentuk permainan lompat bilah bambu dan lompat kardus. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati tali sesering mungkin.

Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat bermain dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum di kuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain menggunakan permainan lompat ban sepeda dan lompat tali gelang karet sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan kelompoknya maupun antar kelompok.

Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan bermain dan lompat jauh dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 79,41%. Dari jumlah siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo sebanyak 34 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 67 sesuai dengan KTSP SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo tahun ajaran 2014/2015.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar lompat jauh, maka di peroleh data sebagai berikut:

Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil belajar pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan pendekatan bermain siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 27 siswa (79,41%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada

siklus ke II hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 55,70 dengan persentase ketuntasan sebesar 35,32%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 65,63 dan persentase ketuntasan sebesar 55,58%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 70,40 dengan persentase ketuntasan sebesar 79,41%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 67.

B. Implikasi

Hasil perbaikan ini menunjukkan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan belajar lompat jauh peserta didik kelas IV SD N Panginan. Untuk menerapkan pembelajaran dengan pendekatan bermain dibutuhkan perlengkapan pendukung pembelajaran. Dalam kegiatan ini peserta didik diajak bermain lompat tali gelang karet, kemudian diharapkan siswa menemukan sendiri teknik lompatan yang benar, sesuai dengan keinginan dan temuan mereka saat mereka melakukan permainan. Pada kegiatan ini “*learning by doing*” sangat tepat diterapkan dimana peserta didik diberi tugas untuk menemukan sendiri teknik lompatan baik secara kelompok maupun individual.

Agar pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dapat berjalan secara efektif maka perlu diperhatikan hal hal sebagai berikut:

1. Guru harus mampu membimbing dan mengarahkan peserta didik menuju tercapainya tujuan belajar sesuai dengan yang diharapkan.
2. Guru harus pandai memilih dan menyusun variasi permainan dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik guna mencapai pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.
3. Guru dituntut memiliki kreativitas dalam pembelajaran baik mengenai teknik peyajian, pengelolaan kelas dan mendorong peserta didik untuk berani mengemukakan pendapat.
4. Guru harus mampu mendorong siswa untuk berpikir kreatif dan mandiri.

C. Saran-saran

Proses perbaikan atau remedi pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode pendekatan bermain ini cukup berhasil, maka perlu ada tindak lanjut untuk tahun yang akan datang dikembangkan adanya PTK atau Penelitian Tindakan Kelas yang akan berguna bagi:

1. Bagi Guru

Dalam menerapkan pendekatan bermain perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain lompat tali dapat dilakukan dengan lancar.
- b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana prasarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.
- c. Memberikan kesempatan pada seluruh peserta didik dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan dan berlomba.
- d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.

- e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik pada saat pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik dan kemampuan peserta didik.
- f. Mendorong peserta didik secara sadar untuk mau dan mampu memahami konsep bermain lompat tali sesuai dengan tujuan yang di harapkan, dalam hal ini guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan:
 - 1) Mampu mengembangkan permainan yang dapat memancing perhatian peserta didik untuk tertarik pada pelajaran lompat jauh.
 - 2) Bersikap sabar dalam mengatur jalannya permainan.
 - 3) Mampu menyesuaikan perasaannya terhadap keberadaan peserta didik.

2. Bagi Sekolah

- a. Lebih bijak dalam membuat kurikulum yang sesuai dengan karakteristik, motivasi belajar, kondisi peserta didik, kondisi geografis, dan kondisi lingkungan tempat peserta didik tinggal.
- b. Dapat dikembangkan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis dengan memperlihatkan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar peserta didik, misalnya kondisi geografis, karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, kesiapan guru, dan faktor pendukung lainnya.

3. Bagi Peserta didik

Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Surya. (2010). *Skipping*. Diakses dalam (<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010//>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Cicik Haryati. (2010). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Chrissie Gallagher. (2006). *Skipping*. Diakses dalam (<http://.ChrissieGallagherblogspot.com/2006//>). Diunduh tanggal 12 September 2014.
- Danu Hoedaya. (2001). *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Dimiyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- E Mulyasa. (2009). *Praktik PTK*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eddy Purnomo. (2007). *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Han Katzenbogner/Michael Medler (Suyono Ds). (1996). *Lomba Atletik*. PASI.
- Hopkins. (1993).. *Teaching Writing: Balancing Process and Product*. New York: Maxwell Mac Millan Inc.
- I Made Sukardi. (1983). *Bimbingan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Joyce, B., Marsha Weil and Emily Calhoun. (2000). *Models of Teaching*. Boston: Allyn and Bacon Edisi ke-6.
- Muhamad Muhyi Faruq. (2009). *Tujuan Lompat Tali*. (<http://MuhyiFaruq.blogspot.com/2010//>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Mulyoto. (2000). *Penerapan Model Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Untuk Mengembangkan Kreativitas (Studi di SMU Negeri 1 Surakarta)*. Proyek Pengembangan Guru Sekolah Menengah Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Depdiknas.
- Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.

- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan. (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saeful Azwar. (2000) *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondis Fisik Dalam Olahraga*, Semarang, Dahara Prize.
- Soetoto Pontjopoetro. (2002). *Lompat Tali*. (<http://indoshvong.blogspot.com/2010/>). Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Subagiyo, dkk. (2003). *Perencanaan Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syaiful Bahri. (1994). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Tim Abdi Guru. (2006). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas IV*. Erlangga.
- Udin S Winataputra, M.A., dkk. (2004). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. (2001). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 065/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

06 Februari 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sudarman
NIM : 13604227089
Program Studi : S I PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 18 Februari s.d 4 Maret 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Panginan, UPTD PAUD dan DIKDAS Kec.Temon,
Kab.Kulon Progo
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui
Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV SD
Negeri Panginan, Kecamatan Temon, Kulon Progo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




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

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri Panginan
 2. Kepala UPTD PAUD
 3. Kepala DIKDAS
 4. Kaprodi S I PGSD Penjas
 5. Pembimbing TAS
 6. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin dari SEKDA DIY

operator3@yahoo.com

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/REG/VI/287/2/2015

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **065/UN.34.16/PP/2015**
Tanggal : **6 FEBRUARI 2015** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**


Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah,
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:
Nama : **SUDARMAN** NIP/NIM : **13604227089**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PANGINAN, KECAMATAN TEMON, KULONPROGO**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **9 FEBRUARI 2015 s/d 9 MEI 2015**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.



Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **9 FEBRUARI 2015**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan


Dra. Puji Astuti, M.Si
NIP. 19890525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3. Surat Ijin dari Pemerintah Kabupaten Kulon Progo

| | |
|--|--|
|  | <p style="text-align: center;">PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2 , Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611 Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611 Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id</p> |
| SURAT KETERANGAN / IZIN Nomor : 070.2 /00144/II/2015 | |
| Memperhatikan | : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/287/2/2015, TANGGAL: 9 FEBRUARI 2015, PERIHAL: IZIN PENELITIAN |
| Mengingat | : <ol style="list-style-type: none">1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu.. |
| Diizinkan kepada NIM / NIP PT/Instansi Keperluan Judul/Tema | : : SUDARMAN : 13604227089 : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA : IZIN PENELITIAN : UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PANGINAN KECAMATAN TEMON KULON PROGO |
| Lokasi | : SD NEGERI PANGINAN KECAMATAN TEMON KULON PROGO |
| Waktu | : 09 Februari 2015 s/d 09 Mei 2015 |
| <ol style="list-style-type: none">1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas. | |
| <p>Ditetapkan di : Wates Pada Tanggal : 17 Februari 2015</p> <p style="text-align: center;"> AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si. Pembina Tk.I ; IV/b NIP. 19680805 199603 1 005</p> | |
| Tembusan kepada Yth. : <ol style="list-style-type: none">1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Temon6. Kepala SD Negeri Panginan7. Yang bersangkutan8. Arsip | |

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SD N Panginan

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah Kepala Sekolah Dasar Negeri Panginan, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Sudarman
NIM : 13064227089
Prodi/Jurusan : PKS/ PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di Sekolah Dasar Negeri Panginan Kecamatan Temon Kabupaten Progo dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo" pada :

Tanggal : 18 Februari – 11 Maret 2015
Tempat : SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kabupaten Kulon Progo

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Temon, 07 Februari 2015

Kepala Sekolah


SUSILOWATI, S.Pd
NIP.195610021977012001

Lampiran 5. Data Lompat Jauh Siswa Semester I Tahun Ajaran 2014/2015

PENILAIAN PRA SIKLUS LOMPAT JAUH KELAS IV SD PANGINAN

| No | Nama | Total | Nilai | Keterangan |
|---------------------------------------|------|-------|-------|--------------------|
| 1 | K H | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 2 | A D | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 3 | R H. | 11 | 75 | Tuntas |
| 4 | I R. | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 5 | S R | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 6 | H H | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 7 | B I. | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 8 | M R | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 9 | S W. | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 10 | F O. | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 11 | D N. | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 12 | D R. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 13 | R K. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 14 | N H. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 15 | Y H. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 16 | A F. | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 17 | N R | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 18 | C A. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 19 | S H | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 20 | S A. | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 21 | H M. | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 22 | D W. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 23 | A R. | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 24 | L F. | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 25 | V A. | 8 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 26 | R W. | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27 | K A | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28 | I N. | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 29 | S A. | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 30 | T I. | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 31 | N B | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 32 | D D. | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 33 | D E. | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 34 | K N | 11 | 68,75 | Tuntas |
| Jumlah | | | | 1893,75 |
| Rata-rata | | | | 55,69852941 |
| Jumlah siswa yang tuntas | | | | 11 |
| Jumlah siswa yang tidak tuntas | | | | 23 |

Lampiran 6. Data Penelitian Pratindakan

PENILAIAN PRA SIKLUS LOMPAT JAUH KELAS IV SD PANGINAN

| No | Nama | Awalan | Tumpuan | Melayang | Mendarat | Total | Nilai | Keterangan |
|---------------------------------------|------|--------|---------|----------|----------|-------|-----------------|---------------|
| 1 | K H | 3 | 2 | 1 | 3 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 2 | A D | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 3 | R H. | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 4 | I R. | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 5 | S R | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 6 | H H | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 7 | B I. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 8 | M R | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 9 | S W. | 2 | 3 | 1 | 1 | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 10 | F O. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 11 | D N. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 12 | D R. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 13 | R K. | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 14 | N H. | 3 | 3 | 1 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 15 | Y H. | 2 | 3 | 1 | 3 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 16 | A F. | 3 | 2 | 1 | 2 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 17 | N R | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 18 | C A. | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 19 | S H | 2 | 2 | 1 | 2 | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 20 | S A. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 21 | H M. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 22 | D W. | 3 | 2 | 1 | 2 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 23 | A R. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 24 | L F. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 25 | V A. | 2 | 2 | 2 | 3 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 26 | R W. | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27 | K A | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28 | I N. | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 29 | S A. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 30 | T I. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 31 | N B | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 32 | D D. | 3 | 3 | 1 | 1 | 8 | 50 | Tidak Tuntas |
| 33 | D E. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 34 | K N | 3 | 4 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| Jumlah | | | | | | | 1893,75 | |
| Rata-rata | | | | | | | 55,69853 | |
| Jumlah siswa yang tuntas | | | | | | | 11 | 35,32% |
| Jumlah siswa yang tidak tuntas | | | | | | | 23 | 64,68% |

SIKLUS I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Siklus Pertama)

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SD Negeri Panginan |
| Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| Kelas/ Semester | : IV/ II |
| Materi Pokok | : Lompat Jauh |
| Alokasi Waktu | : 4 x 35 menit (dua kali pertemuan) |
| Waktu Pelaksanaan | : Tanggal 18 Februari 2015 |
| Aspek | : Atletik |

Standar Kompetensi

6. Mempraktekkan berbagai variasi gerrak dasar dalam pemrmainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

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

Indikator

Lompat jauh :

1. Mampu melakukan gerakan awalan
2. Mampu melakukan gerakan menolak / tumpuan
3. Mampu melakukan gerakan saat melayang di udara
4. Mampu melakukan gerakan mendarat

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu melakukan gerakan awalan lompat jauh
2. Siswa mampu melakukan tumpuan pada lompat jauh
3. Siswa mampu melakukan gerakan melayang pada lompat jauh
4. Siswa mampu melakukan mendarat pada lompat jauh


II. Materi Pembelajaran






Atletik (lompat jauh)

III. Metode

- Pendekatan Bermain
- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

| NO | MATERI PEMBELAJARAN | GAMBAR | KET |
|----|--|--|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf - Berdoa - Presensi - Apersepsi: menyampaikan materi yang akan diajarkan <p>Pemanasan</p> <p>Pemanasan dengan permainan yang mengarah pada gerak dasar pembelajaran lompat jauh, Bermain Bola Tembak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cara bermain: <p>Satu siswa bertindak sebagai pemburu. Sambil membawa bola berada di luar garis batas bertindak sebagai pemburu.</p> <p>Teman yang lain menjadi kijang berada di dalam lapangan sambil terus berlari lari dan melompat lompat untuk menghindari tembakan dari sang pemburu. Jika kijang tertembak bola maka kijang keluar bertindak menjadi pemburu. Jadi pemburu selalu bertambah dan seterusnya hingga kijang habis tertembak sang pemburu</p> <p>Kegiatan Inti.</p> <p>2. Pembelajaran Lompat Jauh dengan pendekatan bermain:</p> <p>a. Guru menyiapkan alat</p> | <p>X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>  | |

| | |
|---|--|
| <p>pembelajaran berupa tali karet</p> <p>b. Guru membagi tali karet kepada siswa 1 tali karet untuk 4 siswa.</p> <p>c. Masih dalam kelompoknya, 2 siswa memutar tali karet dan 2 siswa melompati tali karet.</p> <p>Gerakan ini diulangi hingga semua siswa melakukan sebanyak 3x</p> <p>d. Masih dalam kelompok siswa melakukan lompat tali di tempat dengan mengayunkan tali sendiri secara bergantian dengan 3 kali pengulangan .</p> <p>e. Siswa melakukan lompat tali kedepan secara bolak balik dengan 3 kali pengulangan</p> <p>f. Masih dalam kelompoknya siswa melakukan sirkuit lompat tali secara bergantian dengan jarak yang tidak ditentukan dengan masing masing siswa mengulangi 3 x</p> <p>g. Masih dalam kelompoknya siswa melakukan sirkuit lompat tali karet yang telah direntangkan dengan jarak bervariasi mulai dari 1 meter, 1,5 meter, dengan ketinggian tali karet juga bervariasi, masing masing siswa mengulang gerakan ini 3x</p> <p>h. Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi bagaimana cara melompat</p> <p>i. Siswa di bawa ke lapangan lompat jauh yang sesungguhnya untuk melakukan lompat jauh</p> <p>j. Guru mencatat hasil lompatan , siswa yang berhasil dengan lompatan terjauh kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian</p> <p>Penutup (20 menit)</p> <p>a) Senam pelemasan</p> <p>Guru memberikan umpan balik atau tanya jawab tentang pembelajaran</p> |      |
|---|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | lompat jauh b) Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan atau yang menarik serta dan kekurangan dalam pembelajaran lompat jauh sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran c) Siswa berdoa bersama kemudian di bubarkan | | |
|--|---|--|--|

V. Alat dan Sumber Bahan

a. Sarana dan Prasarana

- Tali karet gelang
- Tali rafia
- Bak lompat
- Rol meter
- Cangkul
- Peluit

b. Sumber Bahan

- Buku Penjasorkes KTSP standar isi 2006 Tim Abdi Guru, Erlangga
- Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Eddy Purnomo, UNY 2007

VI. Penilaian

- 1) Bentuk instrumen : Unjuk Kerja
- 2) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 3) Butir Instrumen : Lompat Jauh

Contoh Penilaian Lompat Jauh

| No | Nama | Awalan | | | Tumpuan | | | Melayang | | | Mendarat | | | Jml | N |
|----|------|--------|---|---|---------|---|---|----------|---|---|----------|---|---|-----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Panginan, 18 Februari 2015
Guru Praktikan

SUSILOWATI, S.Pd
NIP. 19561002 197701 2 001

SUDARMAN
NIM. 13604227089

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SISWA MELAKSANAKAN
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Aspek Afektif

| Aspek yang dinilai | Kriteria Penilaian | Rentang Skor | Skor |
|---------------------------|--|---------------------|-------------|
| a. Kedisiplinan | 1) Masuk mengikuti pembelajaran pukul 07.00 WIB 2) Mengakhiri pembelajaran pukul 09.30 WIB 3) Berpakaian dengan kaos team yang ditentukan, cara mengenakan dengan dimasukkan. Penentuan skor a) 3 kriteria diatas terlaksana b) 2 kriteria diatas terlaksana c) 1 kriteria diatas terlaksana | 2 - 6 | 6 4 2 |
| b. Kerjasama | 1) Kerjasama dengan teman yang lain menyiapkan peralatan pembelajaran 2) Kerjasama dengan teman yang lain di dalam menyimpan peralatan pembelajaran 3) Mau memberikan informasi kepada teman yang belum memahami pembelajaran yang dikehendaki guru Penentuan skor a) 3 kriteria diatas terlaksana b) 2 kriteria diatas terlaksana c) 1 kriteria diatas terlaksana | 2 - 6 | 6 4 2 |
| c. Motivasi | 1) Senang mengikuti pembelajaran 2) Mau memperbaiki kesalahan yang dilakukan 3) Mau bertanya kepada guru jika menemukan hal-hal yang tidak dipahami Penentuan skor a) 3 kriteria di atas terlaksana b) 2 kriteria di atas terlaksana c) 1 kriteria di atas terlaksana | 2 - 6 | 6 4 2 |

Keterangan Skor:

> 6 – 10 Berarti sikap siswa dalam pelaksanaan pembelajaran rendah atau kurang baik.

> 11 – 14 Berarti sikap siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran sedang atau baik.

> 15 – 18 Berarti sikap siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

**HASIL OBSERVASI SIKAP SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Sekolah : SD N Panginan
 Kelas/ Smt : IV / II
 Materi : Lompat Jauh
 Nama Guru : Sudarman
 Pertemuan : I

Hari, tanggal : Rabu, 18Febr 2015
 Observer : Sudarman

| No | Nama | Kedisiplinan | | | | Kerjasama | | | | Motivasi | | | |
|----|------|--------------|---|---|---|-----------|---|---|---|----------|---|---|---|
| | | 2 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| 1 | K H | | | | | | | | | | | | |
| 2 | A D | | | | | | | | | | | | |
| 3 | R H. | | | | | | | | | | | | |
| 4 | I R. | | | | | | | | | | | | |
| 5 | S R | | | | | | | | | | | | |
| 6 | H H | | | | | | | | | | | | |
| 7 | B I. | | | | | | | | | | | | |
| 8 | M R | | | | | | | | | | | | |
| 9 | S W. | | | | | | | | | | | | |
| 10 | F O. | | | | | | | | | | | | |
| 11 | D N. | | | | | | | | | | | | |
| 12 | D R. | | | | | | | | | | | | |
| 13 | R K. | | | | | | | | | | | | |
| 14 | N H. | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Y H. | | | | | | | | | | | | |
| 16 | A F. | | | | | | | | | | | | |
| 17 | N R | | | | | | | | | | | | |
| 18 | C A. | | | | | | | | | | | | |
| 19 | S H | | | | | | | | | | | | |
| 20 | S A. | | | | | | | | | | | | |
| 21 | H M. | | | | | | | | | | | | |
| 22 | D W. | | | | | | | | | | | | |
| 23 | A R. | | | | | | | | | | | | |
| 24 | L F. | | | | | | | | | | | | |
| 25 | V A. | | | | | | | | | | | | |
| 26 | R W. | | | | | | | | | | | | |
| 27 | K A | | | | | | | | | | | | |
| 28 | I N. | | | | | | | | | | | | |
| 29 | S A. | | | | | | | | | | | | |
| 30 | T I. | | | | | | | | | | | | |
| 31 | N B | | | | | | | | | | | | |
| 32 | D D. | | | | | | | | | | | | |
| 33 | D E. | | | | | | | | | | | | |
| 34 | K N | | | | | | | | | | | | |

**INSTRUMEN PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Sekolah : SD N Panginan
2015

Hari, tanggal: Rabu, 18Febr.

Kelas/ Smt : IV / II

Pengamat : Sutardi, S.Pd. Jas.

Materi : Lompat Jauh

Pertemuan : I

| No | Aspek-aspek yang diamati | Skor | | | | Ket |
|----------|--|------|---|---|---|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| A | Membuka Pelajaran | | | | | |
| 1 | Menarik perhatian siswa | | | | | |
| 2 | Menimbulkan motivasi | | | | | |
| 3 | Memberikan acuan | | | | | |
| 4 | Membuat kaitan | | | | | |
| B | Keterampilan menjelaskan | | | | | |
| 1 | Kejelasan | | | | | |
| 2 | Penggunaan contoh/ilustrasi | | | | | |
| 3 | Pengorganisasian | | | | | |
| 4 | Penekanan pada materi yang penting | | | | | |
| 5 | Balikan : mengajukan pertanyaan | | | | | |
| C | Keterampilan memberikan penguatan | | | | | |
| 1 | Verbal dalam kata-kata | | | | | |
| 2 | Verbal dalam kalimat | | | | | |
| 3 | Gestural | | | | | |
| 4 | Kontak | | | | | |
| D | Menggunakan media dan alat pembelajaran | | | | | |
| 1 | Kecocokan media dengan materi pembelajaran | | | | | |
| 2 | Mengefektifkan pembelajaran siswa | | | | | |
| 3 | Keterampilan menyusun media | | | | | |
| 4 | Keterampilan menggunakan | | | | | |
| 5 | Kreativitas memilih bahan dan menyusun media | | | | | |
| E | Mengadakan variasi | | | | | |
| 1 | Variasi dalam gaya mengajar guru | | | | | |
| | • Suara | | | | | |
| | • Perubahan gerak dan mimik | | | | | |
| | • Kesenyapan: sengaja memberi waktu senyap atau hening | | | | | |
| | • Kontak pandang | | | | | |
| 2 | Variasi penggunaan media | | | | | |
| | • Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat | | | | | |
| | • Media yang dapat dipegang dan dimanipulasi | | | | | |
| 3 | Variasi pola interaksi dan kegiatan siswa | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|--|--|--|
| | • Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa | | | | | |
| F | Membimbing diskusi | | | | | |
| 1 | Memusatkan perhatian anggota kelompok | | | | | |
| 2 | Menjelaskan masalah | | | | | |
| 3 | Menganalisis pendapat anggota kelompok | | | | | |
| 4 | Meningkatkan kontribusi anggota kelompok | | | | | |
| 5 | Membagi partisipasi anggota kelompok | | | | | |
| G | Bertanya | | | | | |
| 1 | Mengungkapkan pertanyaan secara jelas | | | | | |
| 2 | Memberikan pertanyaan menuntun | | | | | |
| 3 | Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak | | | | | |
| 4 | Waktu berhenti | | | | | |
| 5 | Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa | | | | | |
| 6 | Pertanyaan hukuman | | | | | |
| 7 | Penyebaran | | | | | |
| 8 | Pertanyaan retorik | | | | | |
| 9 | Pertanyaan permintaan | | | | | |
| 10 | Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab | | | | | |
| H | Mengelola kelas | | | | | |
| 1 | Bersikap tanggap | | | | | |
| 2 | Membagi perhatian | | | | | |
| 3 | Memusatkan perhatian | | | | | |
| 4 | Menuntut tanggung jawab siswa | | | | | |
| 5 | Petunjuk yang jelas | | | | | |
| I | Mengevaluasi | | | | | |
| 1 | Memilih dan menggunakan bentuk tagihan | | | | | |
| 2 | Memilih dan menggunakan bentuk instrument | | | | | |
| 3 | Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi | | | | | |
| J | Keterampilan menutup pelajaran | | | | | |
| 1 | Meninjau kembali | | | | | |
| 2 | Mengevaluasi | | | | | |
| Jumlah | | | | | | |

Literatur: Moch. Slamet. 2008. Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2008. UNY:UPPL

Pengamat

Panginan, 18 Februari 2015
Praktikan

SUTARDI, S.Pd. Jas
NIP.19630821 198403 1 004

SUDARMAN
NIM. 13604227089

Keterangan :

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Skor 4 : Selalu

Keterangan Penilaian :

Skor 50 – 90, pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik

Skor 91 – 130, pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik

Skor 131 – 170, pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Skor 171 – 200, pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

**LEMBAR OBSERVASI
AKTIVITAS GURU SELAMA PEMBELAJARAN**

Sekolah : SD N Panginan
Materi Pokok : Atletik/Lompat Jauh
Pertemuan : I

Hari/Tanggal : 18 Februari 2015

Waktu : 4 x 35 menit

| No | Aktifitas Guru | Deskripsi Pengamatan |
|----|---|--|
| 1 | Guru membuat perangkat dan persiapan Pembelajaran | - Ada RPP - Sudah sesuai dengan materi |
| 2 | Cara guru membuka pelajaran dan melakukan Apersepsi | - Membariskan - Berdoa - Apersepsi |
| 3 | Cara guru dalam menyampaikan materi | - Penyampaian materi jelas |
| 4 | Cara guru memberi tugas pada siswa | - Tugas diberikan secara individu |
| 5 | Cara guru mengamati siswa dalam proses Pembelajaran | - Semua teramati sehingga pembelajaran lancar |
| 6 | Cara guru melakukan tanya jawab dengan Siswa | - Sesekali ada tanya jawab |
| 7 | Cara guru memberikan evaluasi | - Evaluasi dengan unjuk kerja siswa |
| 8 | Cara guru menenangkan dan menutup Pelajaran | - Mengulas pembelajaran, senam pelepasan dan penutup |

Pengamat

SUTARDI, S.Pd. Jas
NIP.19630821 198403 1 004

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH

Sekolah : SD N Panganan Hari, tanggal : Selasa, 18 Maret 2015
 Kelas/ Smt : IV / II Pengamat : Sutardi, S.Pd., Jas
 Pertemuan : I

| Aspek yang dinilai | Kriteria Penilaian | Rentang Skor | Skor |
|--------------------|--|--------------|------------------|
| 1. Awalan | a. Posisi badan siap lari. b. Lari kecil-kecil. c. Lari dengan kecepatan semaksimal mungkin 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 | a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat. b. Tolakan kaki yang paling kuat. c. Badan condong ke depan. d. Melompat setinggi-tingginya. 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 | a. Kaki berjalan diudara b. Badan tegak. c. Tangan ayunkan ke atas d. Sebelum mendarat kaki diluruskan ke depan 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 |
| 4. Pendaratan | a. Tumpuan kaki ke depan b. Badan jatuhkan ke depan c. Tangan menahan jatuhnya badan | 1 - 4 | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | ke depan d. Dilanjutkan dengan berjalan ke depan | | |
| | Penentuan Skor: | | 4 |
| | 1) Jika 4 kriteria terpenuhi | | 3 |
| | 2) Jika 3 kriteria terpenuhi | | 2 |
| | 3) Jika 2 kriteria terpenuhi | | 1 |
| | 4) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali | | |

Pengamat

SUTARDI, S.Pd. Jas
NIP.19630821 198403 1 004

Keterangan :

1. Kualitatif

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

2. Kuantitatif

$$\text{Atau Nilai} = \frac{\text{Skor} \times 100}{\text{Nilai Maksimum}}$$

**PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN SIKLUS I LOMPAT JAUH
KELAS IV SD N PANGINAN**

| No | Nama | Awalan | Tumpuan | Melayang | Mendarat | Total | Nilai | Keterangan |
|---------------------------------------|------|--------|---------|----------|----------|-------|----------------|---------------|
| 1 | K H | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 2 | A D | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 3 | R H. | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 4 | I R. | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 5 | S R | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 6 | H H | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 7 | B I. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 8 | M R | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 9 | S W. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 10 | F O. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 11 | D N. | 2 | 2 | 1 | 2 | 7 | 43,75 | Tidak Tuntas |
| 12 | D R. | 4 | 1 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 13 | R K. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 14 | N H. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 15 | Y H. | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 16 | A F. | 4 | 2 | 2 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 17 | N R | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 18 | C A. | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 19 | S H | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 20 | S A. | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 21 | H M. | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 22 | D W. | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 23 | A R. | 4 | 2 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 24 | L F. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 25 | V A. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 26 | R W. | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27 | K A | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28 | I N. | 4 | 3 | 1 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 29 | S A. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 30 | T I. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 31 | N B | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 32 | D D. | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 33 | D E. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 34 | K N | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| Jumlah | | | | | | | 2231,25 | |
| Rata-rata | | | | | | | 65,625 | |
| Jumlah siswa yang tuntas | | | | | | | 19 | 55,58% |
| Jumlah siswa yang tidak tuntas | | | | | | | 15 | 44,42% |

Kriteria Penilaian = KKM

Unjuk kerja Lompat Jauh

- Awalan 1 – 4
- Tumpuan 1 - 4
- Melayang 1 - 4
- Mendarat 1 - 4

Skor Maksimal 100

Rumus

(Skor x 100) : nilai maksimal

$$\text{atau Nilai} = \frac{\text{Skor} \times 100}{16}$$

Mengetahui

Kepala Sekolah

Panginan, 18 Febr. 2015

Guru Praktikan

SUSILOWATI, S.Pd
NIP. 19561002 197701 2 001

SUDARMAN
NIM. 13604227089

SIKLUS II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Siklus Kedua)

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SD Negeri Panginan |
| Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| Kelas/ Semester | : IV/ II |
| Materi Pokok | : Lompat Jauh |
| Alokasi Waktu | : 4 x 35 menit (dua kali pertemuan) |
| Waktu Pelaksanaan | : Tanggal 4 Maret 2015 |
| Aspek | : Atletik |

Standar Kompetensi

7. Mempraktekkan berbagai variasi gerrak dasar dalam pemrmainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.3. Mempraktekkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran.

Indikator

Lompat jauh :

5. Mampu melakukan gerakan awalan
6. Mampu melakukan gerakan menolak / tumpuan
7. Mampu melakukan gerakan saat melayang di udara
8. Mampu melakukan gerakan mendarat

VII. Tujuan Pembelajaran

5. Siswa mampu melakukan gerakan awalan lompat jauh
6. Siswa mampu melakukan tumpuan pada lompat jauh
7. Siswa mampu melakukan gerakan melayang pada lompat jauh
8. Siswa mampu melakukan mendarat pada lompat jauh


VIII. Materi Pembelajaran






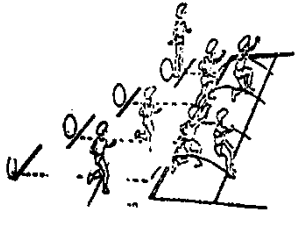
Atletik (lompat jauh)

IX. Metode

- Pendekatan Bermain
- Ceramah
- Demonstrasi
- Tanya Jawab
- Pemberian tugas
- Diskusi

X. Langkah-langkah Pembelajaran

| NO | MATERI PEMBELAJARAN | GAMBAR | KET |
|----|---|---|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | <p>Pendahuluan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf- Berdoa- Presensi- Apersepsi: menyampaikan materi yang akan diajarkan <p>Pemanasan</p> <p>Pemanasan dengan permainan yang mengarah pada gerak dasar pembelajaran lompat jauh , Bermain Bola Tembak</p> <ul style="list-style-type: none">- Cara bermain: <p>Satu siswa bertindak sebagai pemburu. Sambil membawa bola berada di luar garis batas bertindak sebagai pemburu.</p> <p>Teman yang lain menjadi kijang berada di dalam lapangan sambil terus berlari lari dan melompat lompat untuk menghindari tembakan dari sang pemburu. Jika kijang tertembak bola maka kijang keluar bertindak menjadi pemburu. Jadi pemburu selalu bertambah dan seterusnya hingga kijang habis tertembak sang pemburu</p> <p>Kegiatan Inti.</p> | <p>X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>  | |
| 2. | <p>Pembelajaran Lompat Jauh dengan pendekatan bermain:</p> <ul style="list-style-type: none">k. Guru menyiapkan alat pembelajaran berupa tali karetl. Guru membagi tali karet kepada siswa 1 tali karet untuk 4 siswa. | | |

| | |
|--|---|
| <p>m. Masih dalam kelompoknya, 2 siswa memutar tali karet dan 2 siswa melompati tali karet. Gerakan ini diulangi hingga semua siswa melakukan sebanyak 3x</p> <p>n. Masih dalam kelompok siswa melakukan lompat tali di tempat dengan mengayunkan tali sendiri secara bergantian dengan 3 kali pengulangan.</p> <p>o. Siswa melakukan lompat tali kedepan secara bolak balik dengan 3 kali pengulangan</p> <p>p. Masih dalam kelompoknya siswa melakukan sirkuit lompat tali secara bergantian dengan jarak yang tidak ditentukan dengan masing masing siswa mengulangi 3 x</p> <p>q. Masih dalam kelompoknya siswa melakukan sirkuit lompat tali karet yang telah direntangkan dengan jarak bervariasi mulai dari 1 meter, 1,5 meter, dengan ketinggian tali karet juga bervariasi, masing masing siswa mengulang gerakan ini 3x</p> <p>r. Siswa dikumpulkan untuk melakukan diskusi bagaimana cara melompat</p> <p>s. Siswa dibawa ke lapangan lompat jauh untuk melakukan lompatan dengan rintangan tali karet yang direntangkan, masing-masing siswa melaksanakan 3 x lompatan.</p> <p>t. Guru mencatat hasil lompatan, siswa yang berhasil dengan lompatan terjauh kepadanya diberikan penghargaan berupa pujian</p> <p>Penutup (20 menit)</p> <p>d) Senam pelemasan Guru memberikan umpan balik</p> |       |
|--|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>atau tanya jawab tentang pembelajaran lompat jauh</p> <p>e) Guru meminta siswa untuk mencatat hal-hal yang berkesan atau yang menarik serta dan kekurangan dalam pembelajaran lompat jauh sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran</p> <p>f) Siswa berdoa bersama kemudian di bubarkan</p> | | |
|--|--|--|--|

XI. Alat dan Sumber Bahan

c. Sarana dan Prasarana

- Talikaretgelang
- Talirafia
- Bak lompat
- Rol meter
- Cangkul
- Peluit

d. Sumber Bahan

- Buku Penjasorkes KTSP standar isi 2006 Tim Abdi Guru, Erlangga
- Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Eddy Purnomo, UNY 2007

XII. Penilaian

- 4) Bentuk instrumen : Unjuk Kerja
- 5) Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
- 6) Butir Instrumen : Lompat Jauh

Contoh Penilaian Lompat Jauh

| No | Nama | Awalan | | | Tumpuan | | | Melayang | | | Mendarat | | | Jml | N |
|----|------|--------|---|---|---------|---|---|----------|---|---|----------|---|---|-----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Panginan, 3Maret 2015
Guru Praktikan

SUSILOWATI, S.Pd
NIP. 19561002 197701 2 001

SUDARMAN
NIM. 13604227089

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SISWA MELAKSANAKAN
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Aspek Afektif

| Aspek yang dinilai | Kriteria Penilaian | Rentang Skor | Skor |
|---------------------------|---|---------------------|-------------|
| d. Kedisiplinan | 4) Masuk mengikuti pembelajaran pukul 07.00 WIB 5) Mengakhiri pembelajaran pukul 09.30 WIB 6) Berpakaian dengan kaos team yang ditentukan, cara mengenakan dengan dimasukkan. Penentuan skor d) 3 kriteria diatas terlaksana e) 2 kriteria diatas terlaksana f) 1 kriteria diatas terlaksana | 2 - 6 | 6 4 2 |
| e. Kerjasama | 4) Kerjasama dengan teman yang lain menyiapkan peralatan pembelajaran 5) Kerjasama dengan teman yang lain di dalam menyimpan peralatan pembelajaran 6) Mau memberikan informasi kepada teman yang belum memahami pembelajaran yang dikehendaki guru Penentuan skor d) 3 kriteria di atas terlaksana e) 2 kriteria di atas terlaksana f) 1 kriteria di atas terlaksana | 2 - 6 | 6 4 2 |
| f. Motivasi | 4) Senang mengikuti pembelajaran 5) Mau memperbaiki kesalahan yang dilakukan 6) Mau bertanya kepada guru jika menemukan hal-hal yang tidak dipahami Penentuan skor a) 3 kriteria di atas terlaksana b) 2 kriteria di atas terlaksana c) 1 kriteria di atas terlaksana | 2 - 6 | 6 4 2 |

Keterangan Skor:

> 6 – 10 Berarti sikap siswa dalam pelaksanaan pembelajaran rendah atau kurang baik.

> 11 – 14 Berarti sikap siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran sedang atau baik.

> 15 – 18 Berarti sikap siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

**HASIL OBSERVASI SIKAP SISWA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Sekolah : SD N Panginan
Kelas/ Smt : IV / II
Materi : Lompat Jauh
Nama Guru : Sudarman
Pertemuan : II

Hari, tgal: Rabu, 4 Maret 2015
Observer: Sudarman

| No | Nama | Kedisiplinan | | | | Kerjasama | | | | Motivasi | | | |
|----|------|--------------|---|---|---|-----------|---|---|---|----------|---|---|---|
| | | 2 | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 | 6 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| 1 | K H | | | | | | | | | | | | |
| 2 | A D | | | | | | | | | | | | |
| 3 | R H. | | | | | | | | | | | | |
| 4 | I R. | | | | | | | | | | | | |
| 5 | S R | | | | | | | | | | | | |
| 6 | H H | | | | | | | | | | | | |
| 7 | B I. | | | | | | | | | | | | |
| 8 | M R | | | | | | | | | | | | |
| 9 | S W. | | | | | | | | | | | | |
| 10 | F O. | | | | | | | | | | | | |
| 11 | D N. | | | | | | | | | | | | |
| 12 | D R. | | | | | | | | | | | | |
| 13 | R K. | | | | | | | | | | | | |
| 14 | N H. | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Y H. | | | | | | | | | | | | |
| 16 | A F. | | | | | | | | | | | | |
| 17 | N R | | | | | | | | | | | | |
| 18 | C A. | | | | | | | | | | | | |
| 19 | S H | | | | | | | | | | | | |
| 20 | S A. | | | | | | | | | | | | |
| 21 | H M. | | | | | | | | | | | | |
| 22 | D W. | | | | | | | | | | | | |
| 23 | A R. | | | | | | | | | | | | |
| 24 | L F. | | | | | | | | | | | | |
| 25 | V A. | | | | | | | | | | | | |
| 26 | R W. | | | | | | | | | | | | |
| 27 | K A | | | | | | | | | | | | |
| 28 | I N. | | | | | | | | | | | | |
| 29 | S A. | | | | | | | | | | | | |
| 30 | T I. | | | | | | | | | | | | |
| 31 | N B | | | | | | | | | | | | |
| 32 | D D. | | | | | | | | | | | | |
| 33 | D E. | | | | | | | | | | | | |
| 34 | K N | | | | | | | | | | | | |

**INSTRUMEN PENGAMATAN KELAS TERHADAP GURU
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH**

Sekolah : SD N Panginan
Kelas/ Smt : IV / II
Materi : Lompat Jauh
Pertemuan : II

Hari, tanggal : Rabu, 4 Maret 2015
Pengamat : Sutardi, S.Pd. Jas.

| No | Aspek-aspek yang diamati | Skor | | | | Ket |
|----------|--|------|---|---|---|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| A | Membuka Pelajaran | | | | | |
| 1 | Menarik perhatian siswa | | | | | |
| 2 | Menimbulkan motivasi | | | | | |
| 3 | Memberikan acuan | | | | | |
| 4 | Membuat kaitan | | | | | |
| B | Keterampilan menjelaskan | | | | | |
| 1 | Kejelasan | | | | | |
| 2 | Penggunaan contoh/ilustrasi | | | | | |
| 3 | Pengorganisasian | | | | | |
| 4 | Penekanan pada materi yang penting | | | | | |
| 5 | Balikan : mengajukan pertanyaan | | | | | |
| C | Keterampilan memberikan penguatan | | | | | |
| 1 | Verbal dalam kata-kata | | | | | |
| 2 | Verbal dalam kalimat | | | | | |
| 3 | Gestural | | | | | |
| 4 | Kontak | | | | | |
| D | Menggunakan media dan alat pembelajaran | | | | | |
| 1 | Kecocokan media dengan materi pembelajaran | | | | | |
| 2 | Mengefektifkan pembelajaran siswa | | | | | |
| 3 | Keterampilan menyusun media | | | | | |
| 4 | Keterampilan menggunakan | | | | | |
| 5 | Kreativitas memilih bahan dan menyusun media | | | | | |
| E | Mengadakan variasi | | | | | |
| 1 | Variasi dalam gaya mengajar guru | | | | | |
| | • Suara | | | | | |
| | • Perubahan gerak dan mimik | | | | | |
| | • Kesenyapan: sengaja memberi waktu senyap atau hening | | | | | |
| | • Kontak pandang | | | | | |
| 2 | Variasi penggunaan media | | | | | |
| | • Menggunakan alat bantu yang bisa dilihat | | | | | |
| | • Media yang dapat dipegang dan dimanipulasi | | | | | |
| 3 | Variasi pola interaksi dan kegiatan siswa | | | | | |
| | • Menganekaragamkan kegiatan belajar siswa | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|--|--|--|
| F | Membimbing diskusi | | | | | |
| 1 | Memusatkan perhatian anggota kelompok | | | | | |
| 2 | Menjelaskan masalah | | | | | |
| 3 | Menganalisis pendapat anggota kelompok | | | | | |
| 4 | Meningkatkan kontribusi anggota kelompok | | | | | |
| 5 | Membagi partisipasi anggota kelompok | | | | | |
| G | Bertanya | | | | | |
| 1 | Mengungkapkan pertanyaan secara jelas | | | | | |
| 2 | Memberikan pertanyaan menuntun | | | | | |
| 3 | Memberikan pertanyaan yang menggali/melacak | | | | | |
| 4 | Waktu berhenti | | | | | |
| 5 | Menunjuk/mengalihkan giliran jawaban siswa | | | | | |
| 6 | Pertanyaan hukuman | | | | | |
| 7 | Penyebaran | | | | | |
| 8 | Pertanyaan retorik | | | | | |
| 9 | Pertanyaan permintaan | | | | | |
| 10 | Pengubahan tuntutan tingkat kognitif dalam menjawab | | | | | |
| H | Mengelola kelas | | | | | |
| 1 | Bersikap tanggap | | | | | |
| 2 | Membagi perhatian | | | | | |
| 3 | Memusatkan perhatian | | | | | |
| 4 | Menuntut tanggung jawab siswa | | | | | |
| 5 | Petunjuk yang jelas | | | | | |
| I | Mengevaluasi | | | | | |
| 1 | Memilih dan menggunakan bentuk tagihan | | | | | |
| 2 | Memilih dan menggunakan bentuk instrument | | | | | |
| 3 | Menganalisis dan menindaklanjuti hasil evaluasi | | | | | |
| J | Keterampilan menutup pelajaran | | | | | |
| 1 | Meninjau kembali | | | | | |
| 2 | Mengevaluasi | | | | | |
| Jumlah | | | | | | |

Literatur: Moch. Slamet. 2008. Panduan Pengajaran Mikro Tahun 2008. UNY:UPPL

Pengamat

Panginan, 4 Maret 2015
Praktikan

SUTARDI, S.Pd. Jas
NIP.19630821 198403 1 004

SUDARMAN
NIM. 13604227089

Keterangan :

Skor 1 : Tidak pernah

Skor 2 : Jarang

Skor 3 : Sering

Skor 4 : Selalu

Keterangan Penilaian :

Skor 50 – 90, pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik

Skor 91 – 130, pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik

Skor 131 – 170, pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Skor 171 – 200, pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

INSTRUMEN PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH

Sekolah : SD N Panganin Hari, tanggal : Selasa, 4 Maret 2015
 Kelas/ Smt : IV / II Pengamat : Purwanto, S.Pd.Jas.
 Pertemuan : II

| Aspek yang dinilai | Kriteria Penilaian | Rentang Skor | Skor |
|--------------------|--|--------------|------------------|
| 1. Awalan | a. Posisi badan siap lari. b. Lari kecil-kecil. c. Lari dengan kecepatan semaksimal mungkin 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 | a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat. b. Tolakan kaki yang paling kuat. c. Badan condong ke depan. d. Melompat setinggi-tingginya. 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 | a. Kaki berjalan diudara b. Badan tegak. c. Tangan ayunkan ke atas d. Sebelum mendarat kaki di luruskan ke depan 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 |
| 4. Pendaratan | a. Tumpuan kaki kedepan b. Badan jatuhkan ke depan c. Tangan menahan jatuhnya badan kedepan | 1 - 4 | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | d. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan | | |
| | 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 |

Pengamat

PURWANTO, S.Pd., Jas.
NIP. 19630917 198403 1 004

Keterangan :

1. Kualitatif

a. Skor 4 – 6 berarti kemampuan Lompat Jauh siswa masih rendah atau kurang

b. Skor 7 – 10 berarti kemampuan Lompat Jauh siswa sedang atau cukup baik

c. Skor 11 – 16 berarti kemampuan Lompat Jauh siswa tinggi atau baik

2. Kuantitatif

Nilai = (skor x 100) : nilai maksimum

Atau Nilai = $\frac{\text{Skor} \times 100}{\text{Nilai Maksimum}}$

**PENILAIAN PROSES PEMBELAJARAN SIKLUS II LOMPAT JAUH
KELAS IV SD N PANGINAN**

| No | Nama | Awalan | Tumpuan | Melayang | Mendarat | Total | Nilai | Keterangan |
|---------------------------------------|------|--------|---------|----------|----------|-------|-----------------|---------------|
| 1 | K H | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 2 | A D | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 3 | R H. | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 4 | I R. | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | 81,25 | Tuntas |
| 5 | S R | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | 81,25 | Tuntas |
| 6 | H H | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 7 | B I. | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | 81,25 | Tuntas |
| 8 | M R | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 9 | S W. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 10 | F O. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 11 | D N. | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 12 | D R. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 13 | R K. | 3 | 2 | 2 | 2 | 9 | 56,25 | Tidak Tuntas |
| 14 | N H. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 15 | Y H. | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 16 | A F. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 17 | N R | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 18 | C A. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 19 | S H | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 20 | S A. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 21 | H M. | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 22 | D W. | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 23 | A R. | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | 81,25 | Tuntas |
| 24 | L F. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 25 | V A. | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 26 | R W. | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 27 | K A | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 28 | I N. | 4 | 3 | 1 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 29 | S A. | 4 | 3 | 2 | 2 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 30 | T I. | 3 | 3 | 2 | 2 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 31 | N B | 4 | 3 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| 32 | D D. | 3 | 3 | 1 | 3 | 10 | 62,5 | Tidak Tuntas |
| 33 | D E. | 3 | 3 | 2 | 3 | 11 | 68,75 | Tuntas |
| 34 | K N | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 | 75 | Tuntas |
| Jumlah | | | | | | | 2393,75 | |
| Rata-rata | | | | | | | 70,40441 | |
| Jumlah siswa yang tuntas | | | | | | | 27 | 79,41% |
| Jumlah siswa yang tidak tuntas | | | | | | | 7 | 20,59% |

Kriteria Penilaian = KKM

Unjuk kerja Lompat Jauh

- Awalan 1 – 4
- Tumpuan 1 - 4
- Melayang 1 - 4
- Mendarat 1 - 4

Skor Maksimal 100

Rumus

(Skor x 100) : nilai maksimal

$$\text{atau Nilai} = \frac{\text{Skor} \times 100}{16}$$

Mengetahui

Kepala Sekolah

SUSILOWATI, S.Pd
NIP. 19561002 197701 2 001

Panginan, 4 Maret 2015

Guru Praktikan

SUDARMAN
NIM. 13604227089

Lampiran 9. Silabus Pembelajaran Kelas IV

Nama Sekolah :
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan
 Kelas : IV
 Semester/ tahun : I / 20..-20..
 Standart Kompetensi : 1. Mempraktikan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | | | Alokasi waktu | Sumber belajar |
|---|--|--|---|-----------------------|------------------------|---|----------------------------|--|
| | | | | Teknik | Bentuk instrumen | Contoh instrumen | | |
| 1.1Mempraktikan gerak dasar dan permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama sportivitas dan kejujuran | b. Permainan Bola kecil Tennis - pengertian permainan tennis - fasilitas dan sarana bermain tennis -tehnik dasar bermain tennis - cara bermain tennis | <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian permainan tennis Menjelaskan fasilitas dan sarana bermain tennis Melakukan tehnik dasar bermain tennis Melakukan cara bermain permainan tennis | <ul style="list-style-type: none"> Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan Memukul objek yang dilambungkan /dilemparkan dari berbagai arah dan jarak. Menjelaskan peraturan permainan kasti . Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi. Bekerjasama dengan tim, bermain sportifitas | Tes Tulis dan praktik | Tes Soal & ketrampilan | <ul style="list-style-type: none"> *Menjelaskan pengertian permainan tennis Melakukan pukulan forehand dengan baik Melakukan pukulan backhand dengan baik melakukan servis ke sasaran | 10 X 35 menit (5 X pert) | <ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaske s/cd kls. 4 Matras Lapangan Pluit Stop watch |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| <p>1.2 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin</p> | <p>c. Atletik - lari angkat paha - lari tumik ke belakang - lari tungkai disepakan ke belakang - lari santai (jogging) - lari cepat (sprint) - Lomba memindahkan batu</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lari mengangkat paha • Melakukan lari tumit kebelakang • Melakukan lari tungkai disepakan ke depan • Melakukan lari santai (Joging) • Melakukan lari cepat (Sprint) • Lomba memindahkan batu | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak an lari ditempat • Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan • Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak • Mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari | <p>Tes Praktik</p> | <p>Tes - ketram pilan - Pengamatan</p> | <p>Tes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari mengangkat paha • Melakukan lari tumit ke belakang • Melakukan lari tungkai disepakan ke depan • Melakukan jalan santai (jogging) • Melakukan lari cepat • Melakukan lomba memindahkan batu | <p>4 X 35 menit (2 X pert)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaske s/cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch |
| <p>1.3 Mempraktikkan gerak Dasar permainan bola besar dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran</p> | <p>d. Sepak bola * Jumlah pemain dan lama permainan *Tehnik dasar menendang bola : - Tendangan dengan kura-kura kaki - Tendangan kaki bagian dalam - Tendangan kaki bagian luar - Menggiring bola - Mengirim bola * Bermain bola dengan peraturan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan jumlah pemain dan lama permainan • Melakukan gerakan menendang bola dengan : - Tendangan dengan kurakura kaki - Tendangan dengan kaki bagian dalam - Tendangan dengan kaki bagian luar -Menggiring bola -Mengirim bola | <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan berbagai bagian kaki • Menggiring bola dengan control yang baik • Melakukan mengoper bola berpasangan/ berkelompok • Melakukan variasi gerakan dasar : menggiring, mengoper, menendang berpasangan dengan control yang baik. | <p>Tes Praktik</p> | <p>- Tes Ketram pilan - Pengamatan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan menendang bola dengan kura-kura kaki • lakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam • Lakukan menendang bola dengan kaki bagian luar • Lakukan | <p>10 X 35 menit (4X pert)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaske s/cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | yang dimodifikasi | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bermain bola dengan peraturan yang dimodifikasi | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan peraturan permainan sepak bola • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi • Bermain dengan kerjasama tim ,menjungjung sportifitas | | | menggiring dang mengirim bola ber pasangan | | |
| <p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p> | | | | | | | | |

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah :
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 20..-20..
Standart Kompetensi : 2. Mempraktikan latihan untuk meningkatkan kebugaran dan nilai yang terkandung di dalamnya

| Komptensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | | | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|---|---|-------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | | | Tehnik | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen | | |
| 2.1 Mempraktikan aktivitas permainan sederhana Untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot, serta nilai kerja keras dan disiplin | a. Latihan daya tahan dan kekuatan - Lari jelajah sekolah - sit up - Menirukan gerakan anjing laut - Mengangkat tubuh - Kepiting berjalan - Jongkok berdiri - Permainan berangkai 4 pos | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari jelajah sekolah • Melakukan gerakan sit up • Melakukan gerakan anjing laut • Menggantung atau mengangkat tubuh • Melakukan gerakan kepiting berjalan • Melakukan permainan jongkok berdiri • Melakukan permainan berangkai 4 pos | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan • berangkai / sirkuit training. • Melakukan gerakan lompat tali/skiping. • Melakukan gerakan menggendong teman yang seimbang | - Tes praktek - Pengamatan | * Tes ketrampilan * Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukanlah lari jelajah sekolahan • Lakukanlah sit up 10 x berpasangan • Tirukanlah gerakan anjing laut • Lakukan mengangkat tubuh semampumu • Lakukanlah permainan jongkok berdiri • Lakukan permainan berangkai 4 pos | 2 X 35 menit (1X pert) | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/c d kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|-----------------------------|------------------------------|---|--------------|--|
| 2.2 Mempraktikan aktivitas permainan untuk melatih dan koordinasi serta nilai kerja keras | b. Latihan kelenturan - Duduk selunjur - permainan timbangan - Senam jongkok, | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan duduk terselunjur berpasangan • Melakukan permainan timbangan • Melakukan senam jongkok | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan latihan kelenturan. Otot-otot besar • Melakukan gerakan koordinasi anggota badan bagian atas dengan bawah yang terkontrol | *Tes praktek dan Pengamatan | * Tes ketrampilan * Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan duduk terselunjur berpasangan • Lakukan permainan timbangan • Lakukan senam jongkok | 2 X 35 menit | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/c d kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch |
| ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>) | | | | | | | | |

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah :
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 20..-20..
Standart Kompetensi : 3 Mempraktikan berbagai bentuk senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | | | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|--|---|----------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|--|
| | | | | Teknik | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen | | |
| 3.1 Mempraktikan gerak kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai disiplin dan nilai keberanian | a. Senam lantai tanpa alat * Berdiri satu kaki * Meloncat dan merubah arah * Kayang * Meroda * Gerobak dorong | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berdiri dengan satu kaki • Melakukan gerakan melompat dengan merubah arah • melakukan sikap kayang • melakukan gerakan meroda • melakukan gerobak dorong | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan berguling ke samping • Melakukan gerakan berguling kedepan • Melakukan gerakan berguling ke depan tanpa awalan dan dengan awalan • Melakukan kombinasi gerakan : berjalan , berguling ke depan,dan meloncat keatas | Tes praktik dan pengamatan | -Tes ketrampilan - Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan berdiri satu kaki • Lakukan gerakan melompat dengan mengu-bah arah • Lakukanlah gerakan kayang • Lakukanlah gerakan meroDa • Lakukanlah permainan gerobak dorong berpasangan | 6 X 35 menit (2x pert) | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes /cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| <p>3.2. Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, dan nilai-nilai disiplin serta keberanian</p> | <p>b. Senam lantai dengan alat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lompat kangkang - Lompat kangkang - Lompat jongkok - guling ke depan - guling ke belakang | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan lompat kangkang melewati rintangan teman • Melakukan latihan lompat jongkok melewati peti lompat • Melakukan gerakan guling ke depan • Melakukan gerakan guling belakang | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan keseimbangan di atas meja swedia/peti lompat • Melakukan gerakan loncat harimau/tiger sprong | <p>Tes praktik dan pengamatan</p> | <p>-Tes Ketrampilan - Tugas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat kangkang melewati rintangan bergantian dengan temanmu ! • Lakukan lompat jongkok sesuai dengan nomor urut ! • Lakukan guling depan dan belakang sesuai nomor urut ! | <p>4 X 35 menit (2X pert)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes /cd kls. 4 • Matras • Lapangan • Pluit • Stop watch |
| <p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p> | | | | | | | | |

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah :
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 20..-20..
Standart Kompetensi : 4 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terseruktur secara beregu tanpa dan menggunakan alat dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

| Kompetensi dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan pembelajaran | Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | | | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|---|--|---------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|---|
| | | | | Teknik | Bentuk Instrumen | Contoh instrumen | | |
| 4.1 Mempraktikan gerak ritmik diorientasikan pada arah, ruang, dan waktu secara beregu menggunakan musik serta nilai estetika | a. Gerak ritmik I - Langkah tunggal - Empat langkah ke depan dan ke belakang - Empat langkah ke samping -Gerakan langkah kuda I - Gerakan langkah kuda II | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan langkah tunggal • Melakukan gerakan empat langkah ke depan dan kebelakang • Melakukan gerakan langkah empat ke samping • Melakukan gerakan langkah kuda I • Melakukan gerakan langkah kuda II | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan rangkaian senam kesegaran jasmani • Melakukan pola gerak senam dengan benar | -Tes Praktek - Pengamatan | -Tes Ketrampilan - Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan langkah tunggal secara bergantian • Lakukan langkah kuda I ! • Lakukan langkah kuda II ! | 6 X 35 menit ((3Xpert)) | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/c d kls. 4 • Diktat • Radio • Casete • Lapangan • Pluit • Stop watch |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|------------------------|---|
| 4.2 Mempraktikan ketrampilan gerak ritmik terstruktur secara beregu tanpa menggunakan alat serta nilai estetika | b. Gerak ritmik II secara beregu tanpa menggunakan alat - Mengayun ke dua lengan ke samping | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan gerakan : <ul style="list-style-type: none"> - Latihan 1 - Latihan 2 - Latihan 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan bebas berirama berkelompok • Melakukan gerakan melangkah dan mengayun lengan beregu | <ul style="list-style-type: none"> - Tes Pratek - Pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> - Tes Ktrapilan - Tugas | <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan gerakan : • Latihan 1 • Latihan 2 • Latihan 4 | 3X 35 menit (1X pert) | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/c d kls. 4 • Diktat • Radio • Casete • Lapangan • Pluit • Stop watch |
| ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>) | | | | | | | | |

Mengetahui,
Kepala SD/MI

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

(.....)
NIP/NIK.

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah :
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : I / 20..-20..
Standart Kompetensi : 5 Menerapkan budaya hidup sehat

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan pembelajaran | Indikator Pencapaian Kompetensi | Penilaian | | | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|--|---|--|---|-------------------|---|-------------------------------|---|
| | | | | Teknik | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen | | |
| 5.1 Menjaga kebersihan rumah dan sekolah | a. Kebersihan lingkungan 1. Lingkungan dan kesehatan 2. Kebersihan rumah 3. Kebersihan sekolah | <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tentang lingkungan dan Kesehatan • Menyebutkan syarat-syarat rumah sehat • Menjelaskan apa saja yang perlu dibersihkan dalam menjaga kebersihan sekolah | <ul style="list-style-type: none"> • Merapikan kamar tidur • Akibat lingkungan yang tidak sehat, cirri cirinya • usaha kesehatan sekolah • Melaksanakan menjaga kebersihan di rumah dan di sekolah dalam kehidupan sehari hari | *Tes Tulis * Tanya jawab *Tugas | soal / Pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan pengertian lingkungan dan kesehatan ! • Sebutkan syarat-syarat rumah sehat • Sebutkan kebersihan lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab.. | 2 X 35 menit (1X pert) | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd kls. 4 • Diktat • Buku kesehatan |
| 5.2 Membiasakan membuang sampah pada tempatnya | b. Penanganan sampah 1. Pengertian sampah-sampah 2. Permasalahan sampah c. Tata cara pemus | <ul style="list-style-type: none"> • mengetahui bahaya sampah • Mengetahui tempat pembuangan sampah • Menjelaskan cara membuang sampah | <ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan nama alat kebersihan • Menyebutkan klasifikasi jenis sampah • Menyebutkan | - Tes Tulis - Tes lisan/ tanya jawab - Tugas | soal / Pengamatan | <ul style="list-style-type: none"> • - Sebutkan bahaya sampah yang anda ketahui ! • - Jelaskan bagaimana membuang sampah yang | 2 X 35 menit (1Xpert) | <ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes/ cd kls. 4 • Diktat • Buku kesehatan |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|---|--|--|
| | nahan sampah : - penumpukan - pengkoposan - pembakaran -sanitary landfill | | akibat membuang sampah sembarangan • Manfaat menjaga kebersihan rumah dan sekolah | | | baik ! • -Sebutkan tata cara pemusnahan sampah | | |
| ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>) | | | | | | | | |

Mengetahui,
Kepala SD/MI

(.....)
NIP/NIK.

....., 20..
Guru Mapel PJOK

(.....)
NIP/NIK.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



PROFIL SD NEGERI PANGINAN



PENELITI MENGECEK DAFTAR HADIR SISWA SD NEGERI PANGINAN

SIKLUS I



PEMANASAN SEBELUM PEMBELAJARAN



SISWA MELAKUKAN LOMPAT TALI DENGAN KELOMPOKNYA



SISWA MELAKUKAN LOMPAT TALI KE DEPAN



SIRKUIT LOMPAT TALI



TES LOMPAT JAUH



TES LOMPAT JAUH

SIKLUS II



GURU MENYIAPKAN PEMBELAJARAN



SISWA MELAKUKAN LOMPAT TALI DENGAN KELOMPOKNYA



SISWA MELAKUKAN LOMPAT TALI KE DEPAN



SISWA MELEWATI SIRKUIT LOMPAT TALI



TES LOMPAT JAUH



TES LOMPAT JAUH