

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MENGGUNAKAN GAWANG MINI PADA SISWA
KELAS XB SMA N 1 PRAMBANAN
KAB. KLATEN**

SKRIPSI

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



Oleh
Wahyu Sigit Prabowo
09601244005

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Gawang Mini Pada Siswa Kelas XB SMA negeri 1 Prambanan Klaten”** yang disusun oleh Wahyu Sigit Prabowo NIM 09601244005 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, . Juli 2015
Pembimbing


Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19620422199001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan yang 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, Agustus 2015
Yang menyatakan



Wahyu Sigit Prabowo
NIM. 09601244005

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Gawang Mini Pada Siswa XB SMA N 1 PRAMBANAN KLATEN" yang disusun oleh Wahyu Sigit Prabowo, NIM: 09601244005 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji FIK UNY pada tanggal 19 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama

Sriawan,M.Kes

Aris Fajar P.M.Or

Erwin Setyo K, M.Kes.

Tri Ani Hastuti,M.Pd

Jabatan

Ketua Pengaji

Sekretaris Pengaji

Pengaji I (Utama)

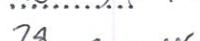
Pengaji II (Pendamping)

Tanda Tangan



Tanggal

28 - 9 - 15



28 - 9 - 15

19 - 9 - 15



18 - 9 - 2015



Yogyakarta, September 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

MOTTO

- ❖ Kebugaran adalah kunci dari segala aktifitas(wahyu sigit p)
- ❖ Hidup itu perlu melakukan Kesalahan, Karena dengan Kesalahan Kita Bisa Jadi Lebih Baik Tapi Jangan Sampai Mengulang Kesalahan yang Sama dan Berulang"(wahyu sigit p)
- ❖ Jangan pernah mengatakan, sebelum kamu melakukan(wahyu sigit p)
- ❖ Berpendidikan akan membuat kita bahagia dimasa depan (wahyu sigit p)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis, antaranya :

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Haryanto, S.Pd. dan Ibu Dwi Retnowati, S.Pd. yang senantiasa memberikan bimbingan dan mendoakan anaknya untuk selalu menjadi orang yang lebih baik lagi dan bermanfaat bagi orang lain.
- ❖ Kakak-kakakku dan semua keponakan yang senantiasa memberikan warna dan semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MENGGUNAKAN GAWANG MINI PADA SISWA XB SMA
NEGERI I PRAMBANAN KLATEN**

Oleh
Wahyu Sigit Prabowo
NIM: 09601244005

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh masih kurang dari KKM yang di harapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan gawang mini pada siswa kelas XB SMA N 1 Prambanan Klaten

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Subjek Penelitian adalah siswa kelas XB SMA Negeri I Prambanan Klaten berjumlah 34 siswa, dan guru sebagai kolaborator. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi (LOG dan LOS), Panduan wawancara terhadap guru dan siswa dan tes lompat jauh. Teknik analisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan gawang mini pada siswa SMA kelas XB Negeri 1 Prambanan Klaten. Pada siklus 1 44 % atau 25 anak yang meningkat, Siklus 2 80% atau 29 siswa. Dapat di simpulkan bahwa penerapan model melewati gawang mini dapat meningkat dengan baik

Kata kunci : *hasil belajar lompat jauh, gawang mini.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah berkenan memberikan kemudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Gawang Mini Pada Siswa XB SMA N 1 Prambanan Klaten”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada keluarga dan orang terkasih yang selalu memberikan dukungan dan semangat moril maupun materil dalam seluruh proses penyusunan skripsi ini. Dan kepada selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran didalam mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak lain, dari masa perkuliahan hingga pada penyelesaian skripsi, akan sulit bagi penulis untuk pada tahapan ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih pula yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab,M.Pd Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Bapak Rumpis Agus Sudarko,M.Si Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yang telah memberikan ijin penelitian
- 5 Bapak Drs Amat Komari,M.Si Ketua Kajur POR,yang telah menyetujui penelitian ini.
- 4 Bapak Drs.Suhadi,M.Pd dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan nasehat-nasehatnya
- 5 Bapak Sriawan,M.kes dosen pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu,tenaga dan waktunya. serta dorongan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Seluruh dosen FIK UNY yang telah memberikan pengajaran secara maksimal sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan kuliah
4. Kepala SMA N 1 Prambanan Klaten yang telah memberikan ijin dan sangat membantu kelancaran penulis dalam pengambilan data.
5. Guru olahraga SMA N 1 Prambanan Klaten.
6. Teman-teman yang memberikan dukungan dan semangat.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Sangat disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih baik ke depannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam bidang atletik.

Yogyakarta , Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR 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 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Masalah	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A.Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Hakikat Pendidikan Jasmani	9
2. Pengertian Belajar,Mengajar dan pembelajaran.....	9
a. Pengertian belajar.....	9
b. Pengertian Mengajar.....	12
c Pengertian Pembelajaran	15
3. Lompat Jauh	17
a. Pengertian.....	17
b. Gaya dan Teknik Lompat Jauh.....	18
4. Konsep Dasar Model Pembelajaran dengan Pendekatan Permainan.....	22
a. Konsep Dasar Bermain.....	22
b, Model Permainan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	24
A. Hasil Penelitian yang Relevan.....	28
B. Kerangka Berpikir	29
C. Hipotesis Tindakan.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40

C. Subyek Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Instrument.....	42
F. Teknik Analisis Data	42
G. Rencana Tindakan	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Sebelum Diberikan Tindakan Model Pembelajaran Melewati Rintangan	45
Tabel 2 Deskripsi Data Hasil Belajar Setelah Diberikan Model Pembelajaran Dengan Melewati Gawang Mini Pada Tindakan I....	61
Tabel 3 Deskripsi Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Tindakan Melewati Gawang Mini Pada Tindakan II	83
Tabel 4 Tabel Hasil Perbandingan Setelah Diberikan Tindakan dengan gawang mini siklus I dan siklus II.....	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar .1. Diagram Hasil Belajar Awal	46
Gambar .2. Diagram Hasil Belajar Siklus I.....	62
Gambar .3. Diagram Hasil Belajar Siklus II.....	77
Gambar 4. Perbandingan Hasil Belajar Setelah Diberikan Tindakan Model Pembelajaran Dengan Melewati Rintangan Siklus I,II,.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian	107
Lampiran 2. Kriteria Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok	69
Lampiran 3. RPP dan SILABUS.....	1-13
Lampiran 4. Kriteria Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	1
Lampiran 5. Hasil Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Siklus I	2
Lampiran 6. Lembar Observasi Kelas Terhadap Guru.....	4
Lampiran 7. Lembar Instrumen Wawancara Terhadap Guru Kolaborator ...	8
Lampiran 8. Lembar Observasi Kelas Perilaku Siswa.....	10
Lampiran 9. Hasil Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Siklus II.....	14
Lampiran 10. Kriteria Penilaian Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	16
Lampiran 11 Lembar Instrumen Wawancara Terhadap Guru Kolaborator ...	17
Lampiran 12. Lembar Observasi Kelas Terhadap Guru.....	19
Lampiran 13 Lembar Observasi Kelas Perilaku Siswa.....	23

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat jauh adalah nomor yang relatif sederhana dibandingkan dengan nomor lompat lainnya yaitu: lompat tinggi, lompat jangkit sampai dengan nomor yang paling komplek lompat tinggi galah. Pada Kurikulum KTSP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) tingkat SMA diantaranya memuat materi atletik nomor lompat jauh dan lompat tinggi.

Walaupun lompat jauh termasuk jenis olahraga lompat yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan, kenyataannya hasil yang dicapai siswa khususnya kelas X SMA Negeri I Prambanan Klaten masih kurang memuaskan. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari hasil belajar lompat jauh yang dicapai siswa masih rendah nilai hasil belajarnya masih ada yang di bawah standar (Kriteria Ketuntasan Minimal) KKM minimal 75 untuk cabang atletik, 75 untuk lompat jauh dan 75 lari gawang, sehingga tujuan pembelajaran belum tercapai dengan baik.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) pada siswa SMA Negeri I Prambanan Klaten khususnya nomor lompat jauh, ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Adapun beberapa permasalahan tersebut antara lain adalah: (1) kemampuan fisik siswa

terutama power otot kaki bagian bawah sangat rendah, (2) kurangnya model-model pembelajaran yang dapat membangkitkan minat dan motivasi siswa, dan (3) kurangnya komunikasi antara guru dan siswa, sehingga pembelajaran hanya terpusat pada guru saja tidak ada timbal baliknya.

Permasalahan di atas diduga menjadi penyebab mengapa prestasi belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, khususnya untuk materi lompat jauh belum memenuhi nilai KKM 75 yang diharapkan. Peranan dan fungsi guru Penjasorkes yang baik akan terwujud apabila guru tersebut memiliki inisiatif, kreativitas dan inovasi serta dapat menentukan jenis pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan tingkat perkembangan siswanya. Guru harus mampu menyajikan program pembelajaran dengan metode atau model yang menarik dan inovatif bagi siswanya. Siswa akan merasa senang dalam proses belajarnya jika seorang guru menggunakan alat-alat atau media pembelajaran yang menarik, walaupun alat atau media tersebut sangat sederhana bentuknya.

Terkait dengan hal tersebut di atas, maka dibutuhkan Penelitian mengenai metode yang tepat untuk pembelajaran Penjasorkes khususnya nomor lompat jauh. Dengan demikian melalui penelitian ini diharapkan akan didapat solusi atau jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan lompat jauh kepada siswa SMA, khususnya siswa SMA Negeri I Prambanan Klaten.

Pendekatan dengan permainan adalah model yang akan digunakan dalam penelitian ini, khususnya untuk nomor lompat jauh gaya jongkok.

Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bermain siswa tidak merasakan lelah ataupun terbebani dalam melakukan aktivitas. Dalam olahraga atletik yang mengasyikkan adalah utamanya dicurahkan kepada aspek kandungannya dari aktivitas bermain yang menyenangkan. Permainan dalam atletik khususnya nomor lompat jauh bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan terfokus pada model proses pembelajarannya. Di sini siswa dalam melakukan gerakannya walaupun penuh kegembiraan dan keceriaan, tujuan dari proses pembelajarannya tetap tercapai.

Dalam bentuk yang sederhana permainan atletik khusus untuk lompat jauh faktor-faktor motivasi dan kemauan yang tinggi dapat merangsang siswa melewati benda-benda yang dipakai dalam bermain. Contoh-contoh rintangan yang sering digunakan dalam permainan atletik seperti bola, simpai, ban bekas, tali, cone, kardus (box), dan gawang mini dari pipa paralon. Dengan penggunaan alat-alat tersebut akan membuat siswa termotivasi untuk melakukan setiap aktivitas permainannya, apa lagi dalam penyajiannya seorang guru Penjasokes dapat membuat model pembelajaran yang menarik.

Metode yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain melompati rintangan. Adapun rintangan yang digunakan adalah gawang mini yang terbuat dari pipa paralon yang berukuran panjang 45 cm dan tinggi 35 cm. Dengan menerapkan metode bermain ini siswa akan lebih tertarik untuk melakukan materi pembelajaran, sehingga diharapkan hasil belajarnya akan meningkat.

Hal yang lebih penting adalah siswa akan merasa senang dan tertarik untuk melakukan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dan umumnya cabang olahraga lainnya.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik siswa terutama kekuatan otot kaki bagian bawah sangat rendah, sehingga hal ini akan mempersulit siswa untuk melakukan tolakan dalam lompat jauh.
2. Belum diterapkannya model-model pembelajaran, terutama model bermain melewati rintangan gawang mini.
3. Kurangnya timbal balik antara siswa dan guru di lapangan dalam proses pembelajaran.
4. Belum optimalnya kualitas pembelajaran lompat jauh, dilihat dari belum terpenuhinya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai 75.
5. Sarana yang dipergunakan adalah Gawang mini, bak lompat jauh,

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan kompleks, maka perlu pembatasan masalah. Adapun yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: upaya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan pada siswa SMA Negeri I Prambanan Klaten.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas maka, penelitian tindakan kelas ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah melalui model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rintangan gawang mini dapat meningkatkan hasil belajar siswa SMA Negeri I Prambanan Klaten?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan gawang mini pada siswa kelas XB SMA N 1 Prambanan Klaten .

F. Manfaat Penelitian.

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) dalam upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran Penjasorkes umumnya dan khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa SMA di lapangan.

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru Penjasorkes, sebagai salah satu alternatif penggunaan model pembelajaran yang Aktif, Kreatif, Inovatif, dan Menyenangkan (PAKEM) dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- a. Sebagai alternatif di dalam menerapkan teknik mengajar di lapangan, sehingga pembelajaran menjadi lebih variatif.
- b. Salah satu bahan atau teknik pembelajaran untuk membangkitkan minat dan motivasi siswa.
- c. Guru dapat dan terbiasa membuat beberapa macam model-model pembelajaran.

3. Bagi Siswa

- a. Siswa akan menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena pembelajaran sangat menarik untuk dilaksanakan.
- b. Siswa akan selalu mempunyai keinginan untuk selalu mencoba setelah melaksanakan model-model pembelajaran dengan permainan.
- c. Dengan model-model permainan siswa dapat meningkatkan aspek-aspek perkembangan seperti: aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- d. Dengan model-model permainan siswa dapat lebih banyak melakukan gerakan, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Aip Syarifuddin (1993: 4) mengemukakan pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Tisnowati Tamat dkk (2003: 1.5) mendefinisikan bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmani sebagai alat perantaranya. Pendidikan Jasmani tidak lepas dari usaha pendidikan pada umumnya. Pendidikan Jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah, dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Dalam buku yang diterbitkan Carr, Gerry A. (1997) dalam materi lompat jauh gaya jongkok di sekolah menyatakan bahwa pendidikan

jasmani (*Physical Education*) adalah pengajaran yang memberikan perhatian pada pengembangan fisik dari mulai latihan kalistenik, latihan untuk kesehatan, senam serta performasi dan olahraga pertandingan.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan dan persamaan. Berdasarkan ruang lingkup kegiatannya maka pendidikan jasmani lebih luas dari olahraga, karena dalam pendidikan jasmani juga meliputi olahraga (*sport*), games, bermain (*play*) dan segala aktivitas untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak.

Dalam pendidikan jasmani (*Physical Education*) mempunyai unsur bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata hanya bermain dan olahraga saja melainkan kombinasi keduanya. Dengan nama pendidikan jasmani aktivitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan mendidik melalui aktivitas fisik, akan tetapi pada kegiatan bermain dan olahraga tidak berorientasi pada tujuan pendidikan.

Sebenarnya pendidikan jasmani dapat dilakukan di mana saja, tidak terbatas pada tempat-tempat tertentu yang mempunyai fasilitas memadai, sedang yang memberikan pendidikan jasmani pun tidak terbatas pada guru-guru olahraga atau pelatih olahraga saja, tetapi siapa saja dapat ikut serta memberikan pendidikan jasmani, misalnya orang tua, teman, perkumpulan pemuda, kelompok masyarakat.

Dengan demikian yang dimaksud pendidikan jasmani dalam penelitian ini adalah suatu proses aktivitas jasmani siswa yang dilakukan secara sadar dan sistematik, untuk meningkatkan perkembangan gerak, kecerdasan, emosional atau tingkah laku yang positif.

2. Pengertian Belajar, Mengajar dan Pembelajaran.

a. Pengertian Belajar

Slameto (2003: 2) mengemukakan pendapatnya tentang belajar sebagai berikut:

Untuk memperoleh pengertian yang objektif tentang belajar terutama belajar di sekolah, perlu dirumuskan secara jelas pengertian belajar. Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku.

Belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap. Belajar dimulai masa kecil memperoleh sejumlah ketrampilan yang sederhana, setelah masa kanak-kanak dan remaja memperoleh sejumlah sikap, nilai dan ketrampilan hubungan sosial maupun kecakapan yang diperoleh di sekolah. Usia dewasa orang diharapkan telah mahir mengerjakan tugas-tugas pekerjaan tertentu dan ketrampilan-ketrampilan fungsional yang lain. Kemampuan belajar itu memberikan manfaat bagi individu dan juga bagi masyarakat. Gagne dalam mendefinisikan belajar sebagai suatu proses di mana organisme berubah perilakunya diakibatkan

pengalaman. Demikian juga Harold Spear dalam Martinis mendefinisikan bahwa belajar terdiri dari pengamatan, pendengaran, membaca, dan meniru.

Menurut Morgan dalam Toeti Soekamto (1996: 8) belajar dapat didefinisikan sebagai setiap perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. Definisi ini mencakup tiga unsur, yaitu (1) belajar adalah perubahan tingkah laku, (2) perubahan tersebut terjadi karena latihan atau pengalaman. Perubahan yang terjadi pada tingkah laku karena unsur kedewasaan bukan belajar, dan (3) sebelum dikatakan belajar, perubahan tersebut, harus relatif permanen dan tetap ada untuk waktu yang cukup lama.

Menurut Bower & Hilgard (1981: 11)

Theories of Learning refers to the change in a subject's behavior or behavior potential to a given situation brought about by the subject's repeated experiences in that situation, provided that the behavior change cannot be explained on the basis of the subject's native response tendencies, maturation, or temporary states (such as fatigue, drunkenness, drives, and so on).

Hal ini mengandung pengertian bahwa belajar berkaitan dengan perubahan tingkah laku subjek atau tingkah laku yang potensial pada situasi yang terjadi oleh pengalaman subjek yang berulang-ulang pada situasi tersebut, perubahan tingkah laku tidak dapat dijelaskan berdasarkan pada tendensi respon subjek, kematangannya, atau pernyataan-pernyataan sementara (seperti kelelahan, mabuk, mengemudi, dan lain-lain).

Banyak pendidik menganjurkan *learning center* dapat digunakan sebagai pengalaman dari pengembangan kognitif. Sasaran dari program ini dapat memperkaya pembentukan keterampilan atau pengembangan. Kawasan kognitif berorientasi pada kemampuan berpikir, mencakup kemampuan intelektual dari yang sederhana yaitu mengingat sampai pada kemampuan pemecahan masalah. Hal ini juga dikemukakan Bloom dalam Wolfolk (1984: 389) tingkat pengetahuan (*knowledge*), tingkat pemahaman (*comprehension*), tingkat penerapan (*application*), tingkat analisis (*analysis*), tingkat sintesis (*synthesis*), tingkat evaluasi (*evaluation*). Di samping itu juga memperhatikan kawasan afektif (sikap dan perilaku) maupun kawasan psikomotor (*psychomotor domain*). Dengan demikian pengertian belajar dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Kegiatan belajar dalam lompat jauh harus diciptakan suatu metode yang tepat sehingga siswa dalam menerima materi pembelajarannya dapat mengerti. Untuk meningkatkan kemampuan siswa belajar lompat jauh banyak pendekatan-pendekatan atau model-model pembelajaran. Salah satu model yang sering digunakan adalah dengan latihan melompati rintangan. Menurut latihan lompat melewati rintangan merupakan unsur yang penting dari latihan lomba dalam

atletik. Bila ini disajikan dengan cara dan bentuk yang menarik, latihan ini merupakan kesempatan yang baik bagi tugas-tugas holistik, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan melompat, ketangkasan melompat dan irama/ritme. Apalagi model-model latihan tersebut di buat dengan pendekatan permainan akan membuat siswa lebih bersemangat dalam belajar lompat jauh.

Rintangan yang dianjurkan untuk latihan lompat jauh dengan beberapa kardus, gawang mini atau matras. Menurut Hans Katzenbogner (1996: 57) keuntungan rintangan dari kotak-kotak kardus adalah tidak akan menyebabkan siswa cidera atau luka, sehingga akan membuat siswa merasa aman untuk melakukannya.

Dengan demikian untuk mencapai keberhasilan siswa dalam mempelajari lompat jauh, ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan. Salah satunya adalah dengan pendekatan permainan melompati kardus mie atau benda yang mempunyai sifat-sifat sejenis dengannya, semisal dengan beberapa gawang mini yang terbuat dari pipa paralon.

2. Pengertian Mengajar

Mengajar telah menjadi persoalan para ahli pendidikan sejak dahulu sampai sekarang. Menurut definisi lama mengajar ialah penyerahan kebudayaan berupa pengalaman-pengalaman dan kecakapan kepada anak didik, usaha mewariskan kebudayaan

masyarakat pada generasi berikut sebagai generasi penerus. Definisi yang modern di negara-negara yang sudah maju *Teaching is the guidance of learning* dimaksudkan mengajar adalah bimbingan kepada siswa dalam proses belajar. Definisi ini menunjukkan bahwa yang aktif adalah siswa, yang mengalami proses belajar.

Alvin dalam Slameto (2003: 32) definisi mengajar adalah suatu aktivitas untuk mencoba menolong, membimbing seseorang untuk mendapatkan, mengubah atau mengembangkan *skill, attitude, ideals* (cita-cita), *appreciations* (penghargaan) dan *knowledge*. Di samping itu, Intyre dalam Slameto (2003: 33) juga menyatakan bahwa mengajar adalah aktivitas personal yang unik. Hal ini dapat diamati ialah memberikan model teori dan teknik assesmen yang sesuai, dan banyak aspek mengajar yang dilukiskan dengan cara yang dibimbing oleh hal-hal yang praktis, pribadi guru banyak berbicara

Saidihardjo (2004: 13) menyatakan bahwa mengajar pada hakekatnya adalah membimbing kegiatan siswa belajar, aktivitas belajar ada pada siswa bukan pada guru. Dengan demikian, mengajar adalah mengatur dan mengkondisikan lingkungan belajar siswa sehingga terjadi interaksi siswa dengan lingkungan belajarnya. Peranan guru sebagai pengajar merencanakan, melaksanakan, mengorganisasi, dan mengawasi proses belajar siswa.

Menurut Montague (1987: 69) menyatakan bahwa:

During lessons, a teacher has a variety of ways to gain, maintain, or regain the attention of students. Choosing a specific refocusing skill to use will depend on the particular situation. Let's examine some of these skills to help you incorporate them into your teaching.

Hal ini mengandung arti bahwa guru mempunyai banyak cara untuk mendapatkan perhatian siswa selama proses belajar mengajar. Guru dapat menggunakan keterampilan-keterampilan tersendiri/khusus dalam situasi tertentu sehingga siswa akan memusatkan perhatiannya ke materi pembelajaran.

Menurut Standar Nasional Pendidikan 2005 dalam Suharsimi Arikunto dkk (2006: 1-2) sepuluh kompetensi guru disempurnakan menjadi empat kompetensi, yaitu (1) kepribadian, (2) profesional, (3) kependidikan, dan (4) sosial. Penyempurnaan tersebut dilakukan karena dari pengamatan sehari-hari terkesan bahwa dalam mengajar, guru cendrung mengutamakan mengajar secara mekanistik, dan agak melupakan tugas mendidik.

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu bahwa mengajar adalah merupakan tugas guru yang sangat unik, berhadapan dengan sekelompok siswa, yang merupakan makhluk hidup memerlukan bimbingan dan pembinaan untuk menuju kedewasaan. Siswa setelah mengalami proses pendidikan dan pengajaran diharapkan telah menjadi manusia dewasa yang sadar tanggung jawab terhadap diri sendiri, dapat mandiri, berpribadi dan bermoral.

c. Pengertian Pembelajaran

Saidihardjo (2004: 12). Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, di antaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan (kognisi), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya.

Sejumlah kemampuan bermakna yang diperoleh peserta didik sebagai hasil belajar disebut juga perubahan tingkah laku baru sebagai akibat adanya proses pembelajaran. Kingsley dalam Saidiharjo (2004: 13) mengemukakan bahwa perubahan tingkah laku dalam pengertian luas mencakup ketrampilan dan kebiasaan, pengetahuan, pengertian dan nilai atau sikap dan cita-cita. Menurut Gagne dalam Saidiharjo (2004: 13) perubahan tingkah laku mencakup ketrampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, sikap, dan ketrampilan. Bloom dalam Saidiharjo (2004: 13) mengemukakan bahwa semua aspek tingkah laku sebagai hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek (ranah) yakni aspek kognitif (intelektual, pengetahuan), aspek afektif (sikap), dan aspek psikomotor (ketrampilan).

Toeti Soekamto (1996: 78-79) mengemukakan tentang model pembelajaran sebagai berikut:

Kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar dan mengajar. Dengan demikian aktivitas belajar mengajar benar-benar merupakan kegiatan bertujuan yang tertata secara sistematis.

Menurut Saidihardjo (2004: 92) yang dimaksud dengan pembelajaran adalah sebagai berikut:

Dalam pembelajaran memuat rangkaian kegiatan yang harus dilakukan oleh guru secara berurutan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Penentuan urutan langkah pembelajaran sangat penting artinya bagi materi-materi yang memerlukan prasyarat tertentu. Selain itu pendekatan pembelajaran yang bersifat spiral (mudah ke sukar, kongkrit ke abstrak, dekat ke jauh) juga memerlukan urutan pembelajaran yang terstruktur. Langkah pembelajaran minimal mengandung dua unsur ciri yang mencerminkan pengelolaan pengalaman belajar siswa yaitu kegiatan siswa dan materi.

Beberapa syarat penting yang harus dipenuhi dalam pemilihan kegiatan siswa dan materi adalah sebagai berikut, (1) kegiatan siswa, ada beberapa yang harus dipertimbangkan: (a) hendaknya memberikan peluang bagi siswa untuk mencari, mengolah, dan menemukan sendiri pengetahuan di bawah bimbingan guru atau orang dewasa, (b) merupakan pola yang mencerminkan ciri khas dalam pengembangan ketrampilan dan mata pelajaran yang bersangkutan, (c) disesuaikan dengan ragam sumber belajar dan sarana belajar yang tersedia, (d) bervariasi dengan mengkombinasikan

antara kegiatan belajar perseorangan, pasangan, kelompok, dan klasikal, (e) memperhatikan pelayanan terhadap perbedaan individual siswa seperti bakat, kemampuan, minat, latar belakang keluarga, sosial ekonomi, dan budaya, serta masalah khusus yang dihadapi siswa yang bersangkutan.

(2) Dalam masalah materi, ada kriteria untuk menyeleksi materi agar penjabaran dan penyesuaian kemampuan dasar tidak meluas dan melebar, yaitu: sahih (valid), tingkat kepentingan, kebermanfaatan (peningkatan nilai-nilai), layak dipelajari, menarik minat, alokasi waktu, sarana dan sumber belajar, dan penilaian.

Dengan demikian pembelajaran dapat diartikan sebagai kegiatan yang sistematik dan terarah yang dilakukan oleh guru untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

3. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat, dalam olahraga atletik. Lompat Jauh baik teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan lompat tinggi. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (2002: 58) pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu

satu kaki dan mendarat dengan kaki- anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

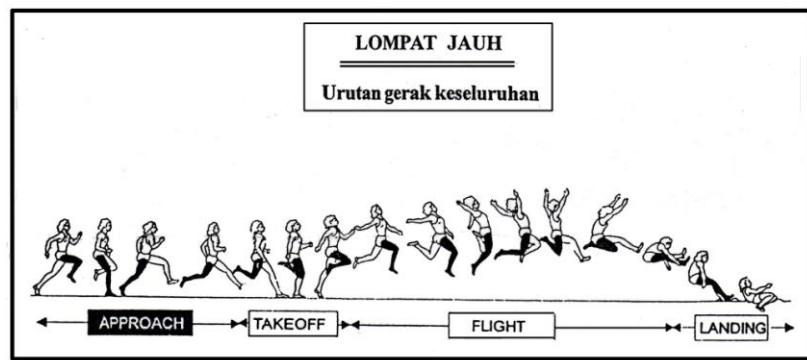
Sedangkan menurut Moura, N.A, & Paula Moura, T.F (2001: 54-55) *“Different methods of training organisation can lead to high level performance. There are also many means and methods to develop strength for jumpers, all of them able to create the prerequisites of elite performance”*. Metode yang berbeda dari latihan dapat mengarahkan pada penampilan lompatan yang baik pada nomor lompat. Metode yang banyak dapat membangun kekuatan bagi para pelompat, kesemuanya dapat menciptakan hal-hal yang diperlukan untuk penampilan lompatan yang baik.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tumpu dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang diudara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

a. Gaya dan Teknik Lompat Jauh

Tamsir Riyadi (1985: 95) mengemukakan dalam lompat jauh terdapat 3 macam gaya, yaitu: gaya jongkok, gaya tegak (sniper) dan gaya jalan di udara. Sedangkan Gerry A. Carr (1997: 135) menyebutkan dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara).

Perlu diketahui yang membedakan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya terletak pada saat melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Pada tulisan ini peneliti hanya mengambil sampel lompat jauh gaya jongkok saja. Secara teknis pada lompat jauh gaya jongkok meliputi 4 masalah, yaitu cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara pendaratan.

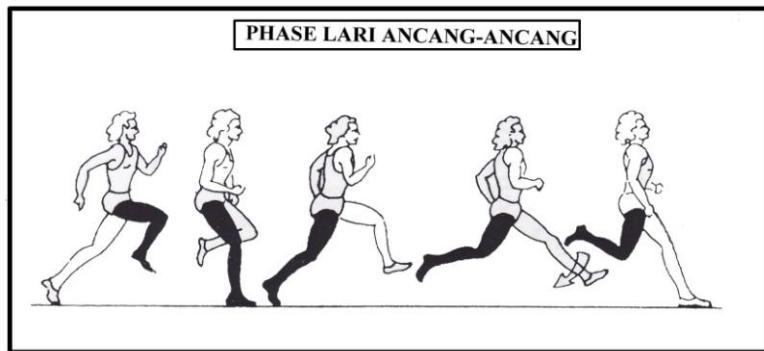


Gambar 1. Gerakan keseluruhan lompat jauh (IAAF, 2000: 87)

I. Awalan

Faktor yang perlu diperhatikan dalam awalan adalah:

- (a) Panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah bagi pemula dan lebih dari 20 langkah bagi atlet kelas unggulan, (b) Teknik lari adalah mirip dengan lari sprint, (c) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan. Adapun tujuan dari awalan ini adalah guna mencapai kecepatan maximum yang terkontrol.

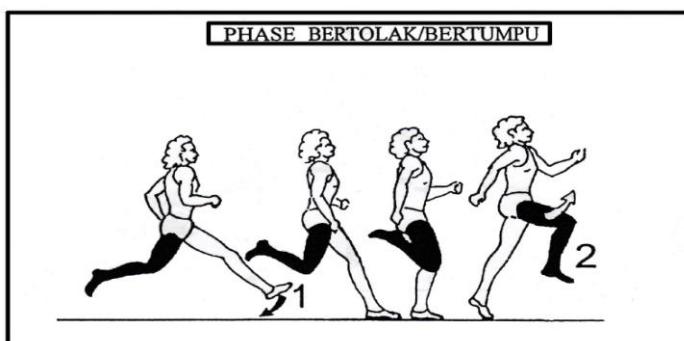


Gambar 2. Teknik awalan (IAAF, 2000: 88)

II. Tolakan

Sifat-sifat teknis dalam melakukan tolakan adalah:

- (a) Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang” 1, (b) Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu, (c) Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal 2, (d) Sendi-sendi matakaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.



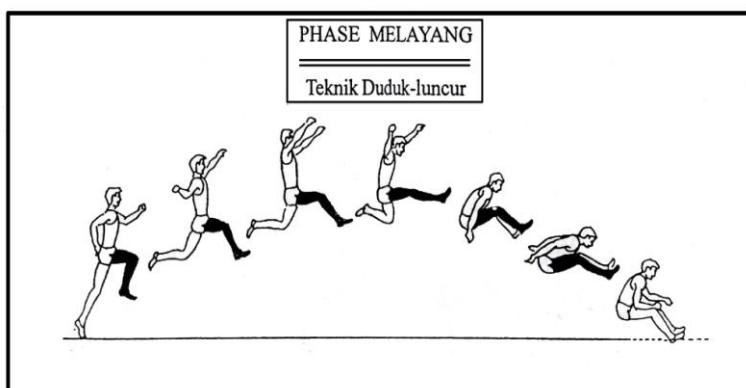
Gambar 3. Teknik tolakan (IAAF, 2000: 89)

III. Melayang Di udara (gaya jongkok)

Sifat-sifat teknis melayang di udara gaya jongkok adalah:

- (a) Kaki bebas dipertahankan ada di posisi bertolak, (b) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal, (c) Kaki penolak mengikuti selama

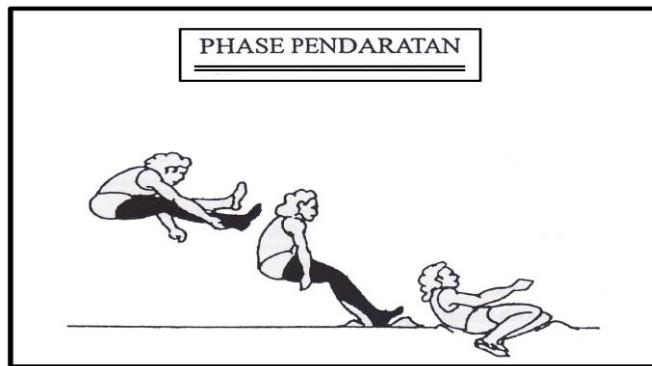
waktu melayang, (d) Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang, (e) Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat. Tujuan dari fase melayang adalah guna mempersiapkan diri untuk mendarat yang efisien.



Gambar 4. Teknik melayang (IAAF, 2000: 90)

4. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir rangkaian gerakan lompat jauh. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pendaratan: (a) Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan, (b) Badan dibengkokkan ke depan, (c) Lengan ditarik kebelakang, (d) Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah. Adapun tujuan dari pendaratan adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.



Gambar 5. Teknik pendaratan (IAAF, 2000: 93)

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian ini adalah lari cepat dengan jarak 10-20 langkah pada lintasan, dengan menolak dengan kaki yang terkuat pada papan tumpu, pada saat diudara posisi badan seperti duduk berjongkok, pada saat mendarat kedua kaki agak mengeper dan kedua lengan segera dibawa kedepan serta pandangan tetap ke depan.

4. Konsep Dasar Model Pembelajaran dengan Pendekatan Permainan

a. Konsep Dasar Bermain

Kegiatan bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh setiap manusia tanpa memandang usia manusia tersebut. Khususnya untuk anak-anak kegiatan bermain merupakan suatu kegiatan yang bersifat sangat penting, sebab melalui kegiatan bermain potensi yang dimiliki oleh anak dapat tergali secara optimal.

Keinginan bermain timbul karena minat pada diri seseorang untuk bergerak sesuai dengan kebutuhan, memelihara kondisi tubuh

serta untuk menghilangkan kejemuhan. Bermain merupakan kegiatan yang penuh daya hayal, penuh aktivitas, dan anak-anak melakukannya dengan cara mereka sendiri menggunakan tangan dan tubuh mereka.

Terdapat beberapa ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai bermain, Hurlock dalam Tadkiroatun Musfiroh (2008: 1) mengemukakan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar. Plato, Aristoteles, Frobel dalam Mayke S. (2007: 2) menganggap bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli tentang definisi bermain, dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang dapat merangsang kreativitas serta daya fikir anak secara optimal tanpa anak tersebut merasa terpaksa untuk melakukannya. Kegiatan bermain bagi anak-anak dapat memberi pelajaran atau pengalaman bagaimana beradaptasi baik itu dengan lingkungan, orang lain, maupun dengan dirinya sendiri. Dalam kegiatan bermain anak-anak tidak sungguh-sungguh, melainkan bertindak sesuai perannya, akan tetapi walaupun demikian bermain merupakan suatu hal yang serius bagi mereka.

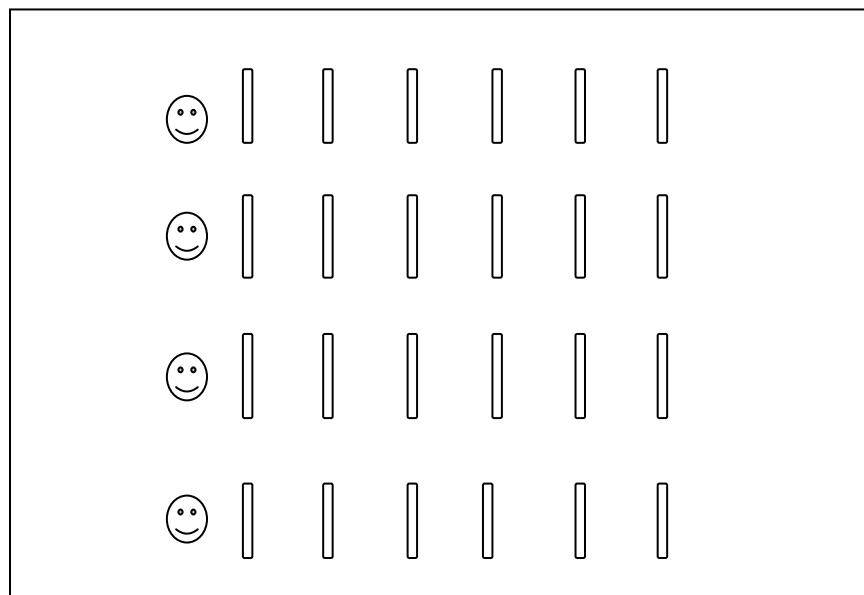
b. Model Permainan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Gawang Mini

Dalam penelitian ini ada tiga model permainan yang digunakan dalam pendekatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan gawang mini.

1. Model permainan melewati beberapa gawang mini pipa paralon

Tujuan dari pembelajaran ini untuk meningkatkan koordinasi gerakan lari dan lompat serta untuk membuat siswa merasa senang dan termotivasi untuk melaksanakan gerakan. Tujuan yang paling penting adalah untuk meningkatkan proses hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Alat yang digunakan: 24 buah gawang mini, cara melaksanakan permainannya: siswa melakukan lari dan lompat melewati gawang mini yang tersusun sedemikian rupa, dipasang dengan jarak antar gawang 2 meter, jumlah gawang mini yang dipasang 6 buah gawang/baris. Pada latihan pertama gawang mini yang harus dilewati adalah satu lapis. Model permainannya dapat dilakukan secara individu atau perorangan dan dapat pula dilakukan dengan sistem kompetisi atau perlombaan dan dilaksanakan secara berkelompok. masing-masing siswa harus melakukan lari melewati gawang mini sebanyak 3-5 kali, setelah itu istirahat 1-2 menit, selanjutnya dapat dilakukan permainan seperti yang telah dilakukan tadi. Alokasi pembelajaran ini 10-15 menit.



Gambar 6. Permainan gawang mini dengan model siklus 1

2. Model permainan koordinasi

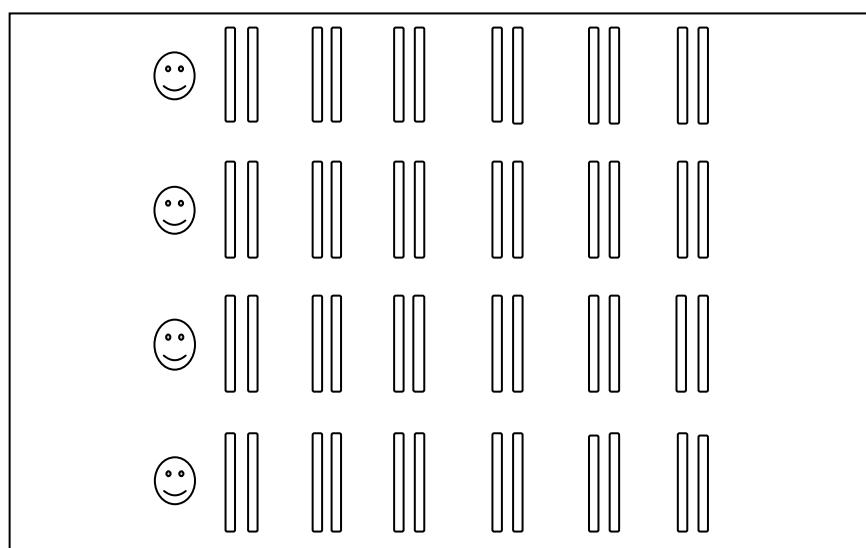
Tujuan pembelajaran untuk mencapai gerakan yang harmonis dan untuk mendapatkan gerakan yang otomatis, artinya gerakannya dapat dilakukan dengan kontinyu tidak terputus-putus.

Untuk pembelajaran lompat jauh permainan ini dapat melatih koordinasi antara awalan, tolakan, saat di udara dan pendaratan.

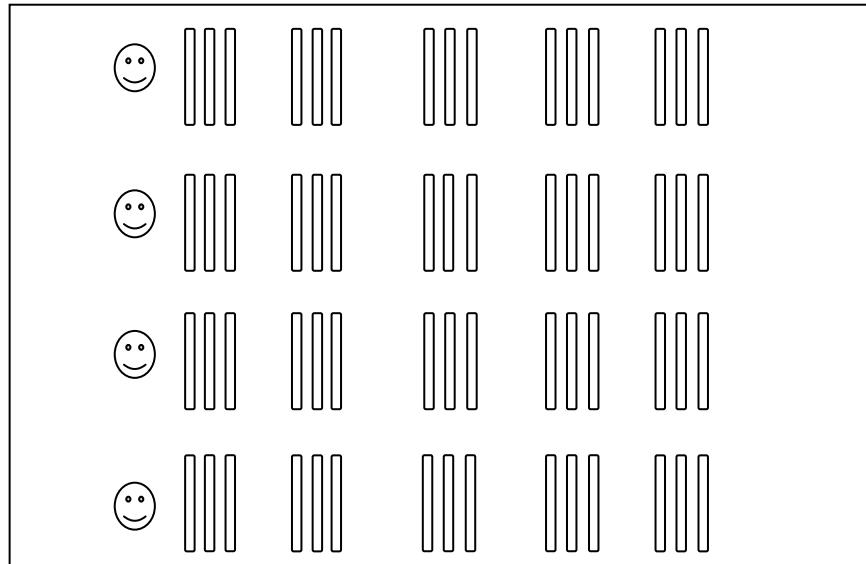
Alat yang digunakan: 48 buah gawang mini pipa paralon, cara melakukan permainannya hampir sama dengan permainan yang pertama, perbedaannya pada permainan ini adalah gawang mini yang dipasang menjadi 2 lapis dan dipasang 6 banjar jarak antar gawang mini adalah 4 meter. Pada tahap selanjutnya latihan permainan dilakukan dengan cara melewati gawang mini sebanyak 3 lapis. Cara melakuikan permainannya hamper sama dengan cara permainan pada tahap sebelumnya, hanya perubahan jarak antar

gawang saja yang diperjauh guna meningkatkan kemampuan lompatan.

Model permainannya siswa lari melewati gawang mini secara bersama-sama 4 orang/seri, dapat dilakukan secara berulang-ulang. Alokasi waktu pembelajaran 10-15 menit. Contoh



Gambar 6. Permainan gawang mini dengan model siklus 2



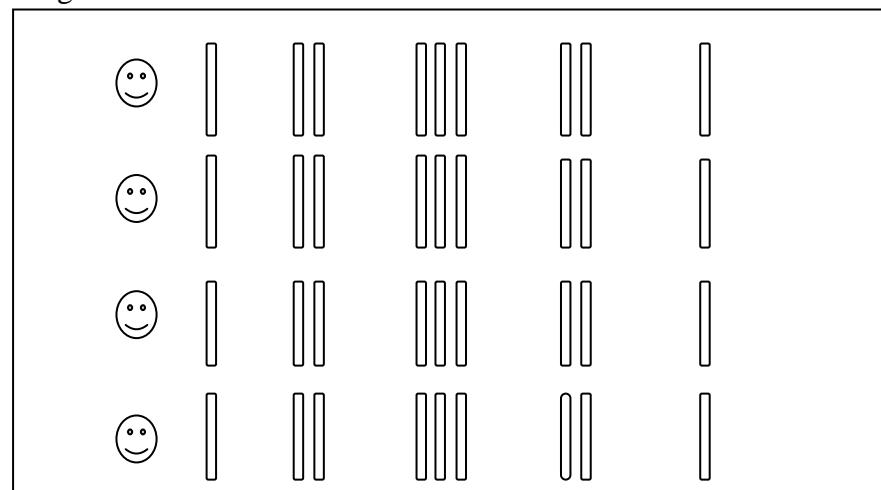
Gambar 7. Permainan gawang mini dengan siklus 3

3. Model permainan sistem sirkuit

Tujuan pembelajaran untuk koordinasi dan kekuatan otot kaki, serta untuk membuat siswa senang dan tidak merasa jemu dengan hal yang monoton. Model dengan sistem sirkuit ini, dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan otot tungkai bagian bawah.

Alat yang digunakan: 72 buah gawang mini, cara melaksanakannya gawang mini yang telah dipasang menjadi 5 pos, pos pertama 1 buah gawang mini, pos kedua 2 buah gawang mini, pos ketiga 3 buah gawang mini, pos ke 4 dua buah dan pos kelima 1 buah gawang mini.

Model permainannya siswa berlari melewati gawang mini disetiap pos dengan beberapa bagian kaki, seri pertama dengan langkah biasa, seri kedua dengan salah satu kaki, dan seri ketiga dengan kedua kaki secara bersama-sama.



Gambar 8 Permainan Sistem Sirkuit

Alasan mengapa menggunakan gawang mini pipa paralon sebagai rintangan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan. Rintangan yang dijadikan alat harus sesuai dengan tingkat kesulitan anak atau siswa, yaitu tinggi rendahnya agar diciptakan yang lebih mudah untuk melompatinya, supaya terhindar dari sentuhan yang dapat membahayakan. Menurut Yoyo Bahagia (2000: 71-72) prinsip dasar penggunaan rintangan tersebut ada 2 yaitu: (1) tidak membuat tungkai atau bagian badan lainnya menjadi sakit bila bersentuhan, (2) mudah terjatuh apabila tersentuh.

Gawang mini yang terbuat dari pipa paralon merupakan alat yang tidak membahayakan, apabila bagian tungkai atau kaki siswa bersentuhan tidak akan merasa sakit. Gawang mini pipa paralon bersifat ringan apabila tersentuh akan cepat bergeser dan terjatuh hal ini tidak akan membahayakan siswa apabila melompatinya. Oleh sebab itu penelitian ini menggunakan gawang mini pipa paralon sebagai alat bantu untuk pendekatan permainan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, karena tidak akan membahayakan siswa.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai proses belajar mengajar baik secara teori maupun secara praktek di lapangan telah banyak dilakukan. Supriono (2006) melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Plyometrics dan Power Otot-Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh". Secara

keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometrics* loncat gawang dan loncat boks dalam meningkatkan prestasi lompat jauh.

Subandono (2006) melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan Pengaruh Latihan dan Fleksibilitas Togok Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh". Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan knee tuck jumps dan metode latihan squat jumps terhadap peningkatan prestasi lompat jauh. Latihan knee tuck jumps lebih baik.

Ma'ruful Kahri (1999) penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Model Pentahapan Tugas Gerak Melompat Dengan Modifikasi Bermain dan Model Pembelajaran Tradisional Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh Anak SD". Menyimpulkan secara signifikan model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain lebih unggul (lebih baik) pengaruhnya dibandingkan dengan model pembelajaran tradisional.

A. Kerangka Berpikir.

Berdasarkan kajian teoritis, penulis mengajukan kerangka pemikiran penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa dengan pendekatan permainan yang menarik seperti melompati gawang mini pipa paralon, siswa akan aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Secara nyata siswa bermain tetapi sebenarnya mereka sedang melakukan latihan, tahap-tahap dalam lompat jauh yang terdiri dari awalan, tolakan, saat di udara dan pendaratan. Permainan

disini tentunya bukan permainan yang tidak terarah, tetapi permainan untuk mencapai tujuan yaitu hasil proses belajar lompat jauh siswa meningkat.

Permainan adalah sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan serta menghibur. Permainan melompati gawang mini pipa paralon akan lebih menarik sebab didalamnya ada unsur kompetisi. Siswa antar kelompoknya akan berlomba-lomba untuk mencapai kemenangan, disini siswa akan mengerahkan kemampuan dan kemahirannya untuk meraih kemenangan, sehingga permainan akan lebih menarik.

Permainan memungkinkan adanya partisipasi aktif dari siswa untuk belajar. Seperti diketahui belajar yang baik adalah adalah belajar yang aktif. Permainan mempunyai kemampuan melibatkan siswa dalam proses belajar secara aktif. Dalam proses kegiatan pembelajaran yang menggunakan permainan, peranan guru tidak kelihatan, tetapi interaksi antara siswa atau warga belajar lebih mendominasi.

Oleh sebab itu model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan dikembangkan, salah satunya dengan tujuan supaya siswa dalam melakukan gerakan lompatan tidak merasa terbebani. Melalui pendekatan permainan ini secara tidak sengaja siswa telah melakukan tahap-tahap dalam lompat jauh, yaitu mulai dari awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan. Pelaksanaan model pembelajaran ini akan dilaksanakan dengan beberapa siklus, sampai dengan proses pembelajaran tercapai.

Evaluasi proses pembelajaran akan dilaksanakan setiap 2 kali pertemuan dengan model penilaian proses keterampilan lompat jauh. Setiap

selesai evaluasi, guru, kolaborator dan siswa melakukan refleksi dengan berdiskusi untuk melaksanakan siklus selanjutnya.

Dengan demikian diharapkan dengan pendekatan permainan melompati gawang mini pipa paralon hasil proses belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMA Negeri I Prambanan Klaten meningkat.

B. Indikator Keberhasilan

Pada praktek lapangan pada siklus 1 dengan katagori baik sekali 44% sedangkan pada siklus ke 2 : 97 %. Jadi ketrampilan lompat jauh gaya jongkok memberikan peningkatan yang sangat berarti.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan.

Kemmis dan Mc Taggart (1988: 5) menyebutkan bahwa,

Action research is a form of collective self-reflective inquiry undertaken by participants in social situation in order to improve the rationality and justice of their own social or educational practice, as well as their understanding of these practice and situations in which these practices are carried out.

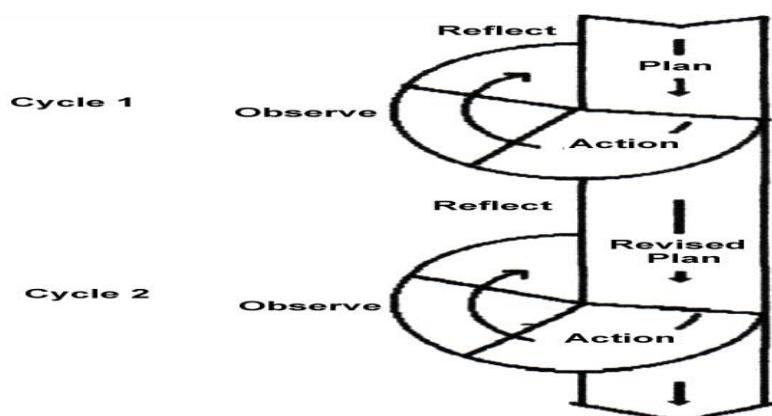
Artinya penelitian tindakan kelas merupakan salah satu bentuk penelitian refleksi diri (*self reflectiv*) yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi sosial untuk meningkatkan kemampuan berfikir dalam proses maupun praktek pendidikan juga pemahaman terhadap praktek serta situasi tempat praktek dilaksanakan.

2. Desain Penelitian

Desain model Penelitian Tindakan Kelas yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh (Kemmis & Taggart 1988: 11-14) yang menggambarkan bahwa penelitian tindakan dilaksanakan melalui beberapa siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari 4 tahap.

Langkah-langkah penelitian tindakan secara keseluruhan berbentuk spiral. Setiap lingkaran pada spiral tersebut mengambarkan kegiatan yang utuh, yang dinamakan siklus, karena kalau hanya terdiri dari satu siklus belum berbentuk spiral. Maksudnya agar kekurangan pada siklus pertama dapat diperbaiki pada siklus-siklus berikutnya, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar secara terus menerus. Adapun pengertian siklus disini adalah suatu putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Siklus akan terus berulang sampai tercapai ukuran keberhasilan yang diinginkan. Dalam penelitian tindakan kelas ini keberhasilan yang diinginkan adalah hasil proses belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat di atas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu: 75 (Tujuh puluh).

Berikut ini gambar desain penelitian tindakan kelas model Kemmis & Taggart.



Gambar 10. Desain PTK Kemmis & Mc Taggart (1988: 11)

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dilakukan dengan tiga siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari empat komponen yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Setiap siklus dilakukan dengan lama tindakan sesuai dengan peningkatan keberhasilan siswa setelah dilaksanakan refleksi. Pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain. Tindakan akhir pembelajaran guru melakukan klarifikasi dengan menyimpulkan laporan hasil dan proses nilai siswa.

Adapun tahap-tahap dan rencana tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan penelitian tindakan kelas.

Pada tahap ini peneliti bersama kolaborator berdiskusi untuk menetapkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperlukan pendekatan. Adapun jenis pendekatannya adalah melalui model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain. Harapannya melalui model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain dapat menjawab kesulitan atau

masalah yang dihadapi bagi siswa SMA Negeri I Prambanan Klaten kelas XB.

Rencana tindakan dilaksanakan dalam tiga siklus adapun yang dilakukan pada masing-masing siklus adalah sebagai berikut: (1) Siklus pertama, proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan melompati gawang mini pipa paralon. Adapun model pembelajarannya adalah siswa lari melompati gawang mini pipa paralon yang telah dipasang 4 banjar, masing-masing banjar 5 gawang mini berjarak 1,5 m per-gawangnya. (2) Siklus kedua, proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan melompati gawang mini. Model pembelajarannya siswa lari melompati gawang mini pipa paralon yang dipasang 4 baris sebanyak 5 banjar dengan jarak antar banjarnya 5 m. (3) Siklus ketiga, proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan melompati gawang mini pipa paralon. Model pembelajarannya siswa lari melompati gawang mini pipa paralon dengan sistem sirkuit, pos pertama melompati 2 gawang, pos kedua melompati 3 gawang, pos keempat melompati 4 gawang, pos kelima melompati 2 gawang.

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti, kolaborator dan siswa melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain.
- b) Membuat skenario pembelajaran model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain.
- c) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, bak lompat jauh, alat-alat untuk model-model pembelajaran, seperti gawang mini yang terbuat dari pipa paralon.
- d) Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain melalui lembar observasi.
- e) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- f) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui pendekatan permainan dalam belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Kolaborator mengamati dan membuat catatan-catatan mengenai jalannya pembelajaran.

Pada tahap ini guru melaksanakan pembelajaran model-model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui aktifitas bermain, sesuai dengan skenario yang telah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran tersebut, peneliti dan kolaborator mengamati, mencatat, mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktifitas siswa maupun guru. Kegiatan tindakan seperti tersebut dilakukan pada tiap-tiap siklus.

c. Observasi (*Observation*)

Kolaborator mengamati, mencatat dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan. Pengamatan yang dilakukan secara komprehensif dengan memanfaatkan pedoman pengamatan dan catatan lapangan.

Selama proses pembelajaran berlangsung kolaborator pertama melakukan pengamatan atau observasi dengan berpedoman pada lembar observasi yang sudah dibuat. Sedangkan kolaborator kedua membuat catatan lapangan untuk kegiatan-kegiatan yang tidak dicatat dalam lembar observasi. Sasaran pengamatan dilakukan terhadap aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dalam beberapa siklus.

d. Refleksi (*Reflection*)

Dalam tahap refleksi peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Kelemahan dan kekurangan yang telah ditemukan pada siklus terdahulu dapat digunakan sebagai dasar penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya, sehingga siklus selanjutnya akan menjadi lebih baik dari pada siklus sebelumnya.

Pada tindakan refleksi ini, hasil dari observasi didiskusikan bersama oleh peneliti dan kolaborator sebagai pengamat. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar bagi penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya agar dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil lebih baik.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri I Prambanan Klaten. Ada beberapa pertimbangan untuk menjadikan sekolah ini sebagai tempat penelitian antara lain: (1) Peneliti adalah guru Penjasorkes di SMA Negeri I Prambanan Klaten, (2) SMA Negeri I Prambanan Klaten merupakan Sekolah Menengah Atas di Prambanan Klaten yang berstandar Nasional, (3) SMA Negeri I Prambanan Klaten telah memiliki guru-guru Pendidikan Jasmani berijazah S1 (Strata 1), yang mampu melaksanakan pembelajaran secara efektif, (4) SMA Negeri I Prambanan Klaten telah dijadikan tempat PPL untuk para mahasiswa jenjang Strata 1 (S1), sehingga diharapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani

sudah mencakup kompetensi-kompetensi aspek kognitif, afektif maupun psikomotor.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan pada bulan April sampai Juni 2015, dengan harapan data yang diperoleh dirasa sudah lengkap sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian tindakan kelas ini sangat tergantung keaktifan siswa, guru serta kolaborator sehingga hasil yang diharapkan setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

C. Subyek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas XB. SMA Negeri I Prambanan Klaten berjumlah 34 siswa, dan guru sebagai kolaborator. Dalam penelitian PTK ini juga dilakukan wawancara terhadap guru, kepala sekolah dan siswa, di samping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Pengambilan subyek penelitian dilakukan di kelas XB. SMA Negeri I Prambanan Klaten dengan alasan sebagai berikut : (1) di kelas ini keterlibatan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Kesehatan masih rendah, (2) Strategi pembelajaran yang dilakukan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan belum memberikan motivasi pada siswa, (3) Pengembangan materi, penggunaan model-model dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani belum di terapkan guru Penjasorkes.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam prakteknya penelitian tindakan kelas ini lebih didominasi oleh data kualitatif dibandingkan data kuantitatif. Peneliti yang sekaligus menjadi guru bertindak sebagai pengamat serta pelaksana kegiatan dalam penelitian ini, sebab peneliti secara langsung mengumpulkan data atau informasi dilapangan sampai terungkap makna perilaku dan berbagai upaya yang dilakukan guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan jenis dan sifat data yang akan dikumpulkan maka dalam penelitian ini dipergunakan teknik pengumpulan data yang berupa observasi partisipatif pasif terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan studi, untuk mengamati berbagai kegiatan dan peristiwa di lapangan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Hal-hal yang diobservasi adalah mengenai sikap, keaktifan siswa dan model-model pembelajaran yang digunakan.

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengamat pelaksana kegiatan, sedangkan kolaborator mengamati jalannya kegiatan dengan menggunakan lembar panduan observasi dan catatan lapangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data mengenai aktifitas guru dan siswa selama pengembangan tindakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

E. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi siswa dan guru, catatan lapangan, pertanyaan wawancara kolaborator siswa dan guru dan hasil tes belajar gawang mini. .

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh dilapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksikan hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di dalam kelas. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

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

upaya pencarian makna data. Data yang terkumpul disajikan secara sistematis dan perlu diberi makna.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian adalah hasil yang diperoleh dari tes, kuesioner siswa dan hasil observasi pembelajaran yang dilaksanakan selama penelitian berlangsung. Tujuan dengan adanya tahapan-tahapan (siklus) dalam pembelajaran yang peneliti kajikan disini sebagai bahan memperluas dan membuka kesempatan siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki tiap-tiap siswa dengan harapan siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya berupa peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui pendekatan permaianan gawang mini.

I. Deskripsi Tiap Siklus

II.Pra Siklus

(a)Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut :

1) Siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015 yang mengikuti materi pelajaran penjaskes khususnya atletik adalah 34 siswa, yang terdiri atas 25 siswa putri dan 9 siswa putra. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lompat jauh, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.

- 2) Minat siswa dari tingkat ketertarikan siswa terhadap materi pelajaran atletik kurang.
- 3) Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran atletik, sebab guru kurang memiliki metode mengajar yang tepat dalam materi lompat jauh gaya jongkok melalui rintangan gawang mini dalam jumlah siswa yang terlampau banyak. Selain itu keterbatasan sarana seperti : lapangan, media pembelajaran lompat, dsb, menjadi kendala lain dalam memperoleh hasil yang maksimal dalam materi atletik.
- 4) Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa mempunyai motivasi yang baik namun siswa cenderung sulit diatur saat materi atletik berlangsung. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan secara langsung di lapangan. Saat mengikuti materi atletik, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
- 5) Guru kurang bisa menguasai keadaan kelas, sebab jumlah siswa yang terlampau banyak dengan situasi tempat belajar yang cukup ramai, menjadikan situasi belajar menjadi kurang dapat diatur dengan baik. Sehingga tingkat kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok tidak dapat maksimal.
- 6) Model pembelajaran atletik yang diterapkan masih konvensional dan monoton. Guru kesulitan menemukan model dan media pembelajaran

yang tepat. Model pembelajaran yang monoton dan konvesional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

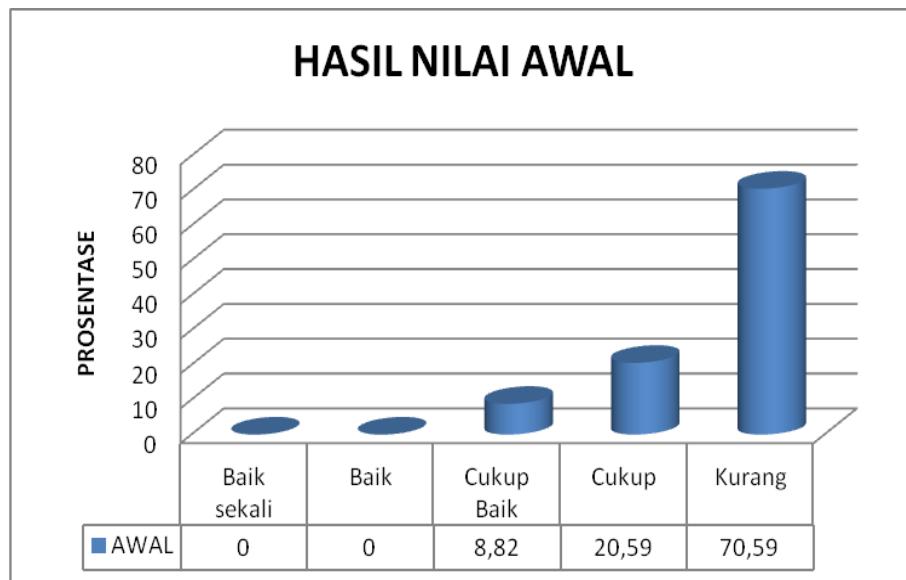
Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi lompat jauh gaya jongkok pada kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten. Adapun deskripsi data yang diambil terdiri dari ; kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok; afektif siswa dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015.

Deskripsi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015 sebelum diberikan diberikan tindakan dengan model pembelajaran permainan melewati rintangan disajikan dalam bentuk tabel sebagai beriku

Tabel 1
Diskripsi Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Model Pembelajaran Melewati Rintangan

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah siswa	Prosentase (%)
>80	Baik Sekali	Tuntas	0	0
75 – 79	Baik	Tuntas	0	0
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	3	8,82
65 – 69	Cukup	Tidak tuntas	7	20,59
< 64	Kurang	Tidak tuntas	24	70,59
Jumlah			34	100

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila diilustrasikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Gambar.1 Diagram Hasil Belajar Awal

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil yang baik, dengan presentase ketuntasan belajar 8,82 % siswa.

Melalui diskripsi awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015, dengan model pembelajaran dengan pendekatan permainan gawang mini. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 3 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu :

(1)Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Obervasi dan Interpretasi, (4)Analisis dan Refleksi.

a. Siklus I

Pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan pembelajaran dengan pendekatan permainan melewati rintangan pada siklus I adalah perkenalan teknik dasar permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati gawang mini, yaitu meliputi : (1) melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi diudara dan mendarat, (2) melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati beberapa gawang mini, (3) melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi. Pembelajaran teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai – nilai yang terkandung didalamnya pada siklus I tersebut dilakukan selama 2 kali pertemuan.

1) Rencana Tindakan I

Kegiatan perencanaan tindakan I dilaksanakan pada tanggal 18 April 2015, 22 April 2015 dan 24 April 2015 di SMA N 1 Prambanan Klaten. Peneliti dan guru penjaskes yang bersangkutan mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama 3 kali pertemuan. Guru bersama

peneliti melakukan pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten, tahun ajaran 2014/2015, dengan melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil pengukuran kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten, tahun ajaran 2014/2015 diperoleh hasil yang kurang maksimal, dari keseluruhan siswa yang mengikuti tes keseluruhannya sama sekali belum mengetahui teknik melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Melalui hasil pengukuran tersebut maka Peneliti dan Guru merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus I sebagai berikut:

- a) Penelitian bersama guru merancang skenario model pembelajaran melalui pendekatan dengan sarana pembelajaran yang dimodifikasi, untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok melewati rintangan gawang mini.
- b) Peneliti dan guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model rintangan menggunakan sarana yang dimodifikasi.
- c) Peneliti dan guru menyiapkan media yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran lompat jauh seperti gawang mini dsb.
- d) Peneliti dan guru memberikan pretest lompat jauh gaya jongkok dengan tumpuan dipapan dan pndaratan di bak lompat jauh.

- e) Peneliti dan guru menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok.
- f) Peneliti dan guru menentukan lokasi pelaksanaan tindakan I, yakni di lapangan lompat jauh dan lapangan sepak bola SMA N 1 Prambanan Klaten.

2) Pelaksanaan Tindakan I

Tindakan I dilaksanakan tiga kali pertemuan, selama tiga hari yakni pada tanggal 18 April, 22 April dan 24 April 2015, di lapangan olahraga SMA N 1 Prambanan Klaten. Masing- masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan pertama adalah praktek dasar-dasar teknik lompat jauh dengan menggunakan berbagai rintangan dan alat bantu seperti gawang mini, dsb. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi.
- b) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.

- c) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses stretching atau pemanasan yaitu lari mengelilingi lapangan sebanyak dua kali.
- d) Peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi lompat jauh gaya jongkok dan permainan-permainan yang dimodifikasi yaitu dengan lompat melalui rintangan gawang mini.
- e) Peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni teknik dasar melompat melewati gawang mini dengan teknik lompat jauh gaya jongkok. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti dan guru.
- f) Siswa diminta melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, yakni melewati berbagai rintangan, sesuai dengan contoh yang didemonstrasikan yang dilakukan oleh peneliti dan guru. Siswa melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melewati gawang mini, dengan formasi sesuai dengan instruksi dari peneliti dan guru.
- g) Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukannya.
- h) Peneliti dan guru mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan materi pertama

- i) Peneliti dan guru menyampaikan materi kedua yakni melompat gawang mini dengan lari biasa. Siswa memperhatikan pelaksanaan contoh gerakan yang dilakukan oleh guru dan peneliti.
- j) Siswa diminta melakukan gerakan teknik dasar melompat-lompat dengan tumpuan satu kaki dengan melewati gawang mini dan selanjutnya melompat dengan dua kaki yang bersamaan, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru.
- k) Sebelum melakukan gerakan melompat siswa dibagi menjadi 5 kelompok, sedangkan masing-masing kelompok terdiri atas 6 orang siswa selebihnya dikelompok yang terakhir.
- l) Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan melompat yang akan dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan.
- m) Peneliti dan guru mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan materi kedua.
- n) Peneliti dan guru menyampaikan materi ketiga yakni gerakan teknik dasar tumpuan lompat jauh melalui rintangan gawang mini. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh gerakan yang dilakukan oleh guru dan peneliti.

- o) Siswa diminta melakukan gerakan teknik dasar tumpuan lompat jauh melalui rintangan gawang mini, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru.
- p) Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan teknik gerakan tumpuan lompat jauh yang dilakukannya, serta kesempatan untuk bertanya tentang materi praktik yang dilakukan.
- q) Peneliti dan guru mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan materi ketiga.
- r) Peneliti dan guru memberikan motivasi kepada para siswa agar dapat melompat secara maksimal agar mendapatkan lompatan yang sejauh mungkin bahkan melebihi batas jarak yang telah dipersiapkan oleh peneliti dan guru
- s) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.
- t) Pelajaran diakhiri dengan berdoa dan siswa dibubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran selanjutnya.

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan kedua dan ketiga adalah praktik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, serta

pengulangan materi yang telah disampaikan minggu sebelumnya.

Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan berdoa dan dilanjutkan mempresensi siswa.
- b) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses stretching atau pemanasan
- d) Peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi lompat jauh dan permainan - permainan yang dimodifikasi yaitu dengan melompat melalui berbagai rintangan yang di persiapkan yaitu gawang mini.
- e) Peneliti dan guru memulai pembelajaran dengan mengulang materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya, yakni: teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan tumpuan satu kaki dengan melalui rintangan gawang mini.
- f) Peneliti dan guru menyampaikan materi pertama pada pertemuan kedua yakni pengulangan materi yang dilakukan pada pertemuan minggu sebelumnya . Siswa tidak perlu di berikan contoh karena kebanyakan dari siswa masih mengingat gerakan teknik dasar melompat yang telah di ajarkan.

g) Siswa diminta melakukan teknik gerakan teknik dasar tumpuan lompat jauh dengan benar dengan melewati rintangan gawang. Untuk formasi siswa di bagi menjadi 5 kelompok agar dapat melakukan lompatan secara bergantian dan benar sesuai dengan intruksi dari peneliti dan guru.

h) Setelah dirasa cukup melakukan pengulangan materi pertama dilanjutkan dengan pengulangan materi kedua yakni melakukan gerakan melayang di udara dengan gaya jongkok.

i) Peneliti dan guru memberikan bimbingan tentang gerakan teknik yang kedua agar siswa mau melakukan lompatan dengan gerakan yang benar, dengan formasi siswa seperti pada materi pertama. Agar lebih menarik dan untuk merangsang ketinggian lompatan guru menggunakan latihan loncat tinggi raihan di tembok dengan tangan.

j) Peneliti dan guru mengamati gerakan lompatan siswa agar tetap sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

k) Setelah siswa melakukan gerakan melompat gaya jangkok dengan melewati gawang mini dilanjutkan pengulangan materi gerakan melompat tanpa menggunakan gawang mini dengan awalan berlari.

l) Setelah siswa melakukan pengulangan materi yang diberikan siswa di bariskan untuk sejenak istirahat dan diberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya.

- m) Peneliti dan guru mempersiapkan materi ke tiga yaitu melakukan gerakan pendaratan lompat jauh yang benar.
- n) Peneliti dan guru memberikan penjelasan tentang gerakan pendaratan lompat jauh dan memberikan contoh gerakan. Siswa di minta untuk memperhatikan contoh yang diberikan dan bertanya apabila kurang jelas tentang penjelasan dan contoh yang di berikan oleh peneliti dan guru.
- o) Siswa di bagi menjadi 5 baris dan di atur jaraknya agar saat belajar teknik pendaratan lompat jauh tidak bersentuhan dengan siswa yang lain.
- p) Peneliti dan guru membimbing dengan melakukan gerakan pendaratan lompat jauh dengan diikuti oleh para siswa. Gerakan yang di ajarkan yaitu di mulai dengan tanpa awalan selanjutnya dengan awalan 4 langkah.
- q) Peneliti dan guru membimbing siswa melakukan gerakan melompat dan mendarat dengan benar dengan awalan 4 langkah seperti yang telah di contohkan dan dilakukan bersama tiap baris, jika ada kesulitan dilakukan pendekatan dan pencontohan ulang. Setiap melakukan gerakan peneliti dan guru memberikan aba-aba agar gerakan dilakukan secara bersamaan dan dapat diketahui siswa yang masih kesulitan.

- r) Setelah para siswa diberikan materi pendaratan selanjutnya menggunakan awalan 4 langkah dirangkaikan dengan gerakan tolakan dan melayang di udara gaya jongkok.
- s) Para siswa mengulang-ulang garakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan peneliti dan guru.
- t) Peneliti dan guru mempersiapkan materi ke empat yaitu melakukan gerakan lari awalan lompat jauh yang benar.
- u) Peneliti dan guru memberikan penjelasan tentang teknik lari awalan lompat jauh dan memberikan contoh gerakan lari awalan. Siswa di minta untuk memperhatikan contoh yang diberikan dan bertanya apabila kurang jelas tentang penjelasan dan contoh yang di berikan oleh peneliti dan guru.
- v) Peneliti dan guru membimbing dengan melakukan gerakan lari awalan lompat jauh dengan diikuti oleh para siswa.
- w) Peneliti dan guru membimbing siswa cara menentukan awalan yang tepat, yaitu dengan lari ke arah titik awalan. Selanjutnya secara berpasangan dan bergantian siswa dibimbing untuk menentukan titik awalan yang tepat. Siswa mencoba awalan yang telah ditentukan secara berulang-ulang .
- x) Setelah para siswa mendapatkan awalan yang tepat selanjutnya melakukan rangkaian gerakan awalan, tolakan, melayang di udara dengan gaya jongkok dan pendaratan yang benar. Para

siswa mengulang-ulang garakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan peneliti dan guru.

- y) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi tehadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai kegiatan yang akan disampaikan minggu depan dan memberikan kesempatan apabila para siswa mengalami kesulitan.
- z) Peneliti dan guru mengakhiri pelajaran dengan berdoa dan siswa dibubarkan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tes dan evaluasi hasil. Pembelajaran pada siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktek yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa yang melakukan praktik lompat jauh gaya jongkok, serta menyiapkan materi selanjutnya.
- b) Peneliti dan guru menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok yang telah diajarkan.
- c) Peneliti dan guru melakukan posttest untuk siklus I, dengan mencatat dan menilai kualitas gerakan lompat jauh gaya jongkok pada blangko penilaian yang telah disiapkan.

d) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi tehadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

3) Observasi Dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpelasi tindakan I dilakukan selama Tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni :

a) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran dengan melewati rintangan pada siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014 / 2015. Pada pertemuan pertama selama 2 x 45 menit, peneliti mengajarkan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, yakni dasar-dasar teknik melompat menggunakan dua kaki dan satu kaki melewati gawang mini, teknik dasar tumpuan lompat jauh melewati rintangan. Pada pertemuan kedua dan ketiga selama 2 x 45 menit peneliti memberikan materi kelanjutan dari dasar-dasar teknik lompat jauh, yakni teknik dasar tolakan menggunakan rintangan, teknik melayang di udara, teknik pendaratan dan teknik lari awalan, serta rangkaian teknik

awalan, tolakan, melayang di udara dengan gaya jongkok dan pendaratan.

- b) Di pertemuan selanjutnya peneliti melakukan tes akhir siklus I, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran selama siklus I.
- c) Sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran.
- d) Sebelum tindakan I dilaksanakan peneliti dan guru melaksanakan pretest sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil tes awal dengan tes akhir pada siklus I
- e) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran dengan pendekatan bermain, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan pendekatan bermain, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa.
- f) Peneliti dan guru memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan guru memberikan contoh permainan dengan benar. Siswa dengan semangat melakukan apa yang di perintah oleh guru. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar

mengajar diperoleh gambaran tentang motivasi dan aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, yaitu sebagai berikut:

- (1) Siswa yang sikap kerja keras dan motivasi selama pemberian materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sebesar 44,4%, sedangkan 65,6% lainnya tampak berbicara dengan temannya, melamun, dan bermain sendiri bersama teman yang lain. Dari hasil wawancara dengan siswa yang kurang aktif selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, diperoleh penjelasan bahwa di antara mereka ada yang kurang menyukai materi, dan tidak bisa melakukan untuk kerja praktik lompat jauh gaya jongkok.
- (2) Siswa yang sikap antusias dan melakukan aktif selama kegiatan belajar mengajar berlangsung sebesar 56,6%, sedangkan 33,4% lainnya kurang memperhatikan penjelasan dari peneliti. Siswa tersebut bermain sendiri dengan temannya. Karena peneliti berada pada satu tempat yang kurang dapat menjangkau siswa yang lain, sebab kondisi tempat yang cukup luas dan ramai, sehingga siswa yang tidak terjangkau merasa diabaikan, sehingga mereka cenderung bermain sendiri.

g) Peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar obeservasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat

kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok melalui model melewati rintangan.

4) Deskripsi Data Setelah Tindakan I

Selama pelaksanaa Tindakan I maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun diskripsi data yang diambil mengenai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015. Deskripsi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015 setelah diberikan Tidakan I model pembelajaran dengan metode melewati rintangan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2

Deskripsi Data Tabel Hasil Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Model Pembelajaran Dengan Melewati Gawang Mini Pada Tindakan I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah siswa	Prosentase (%)
>80	Baik Sekali	Tuntas	15	44
75 – 79	Baik	Tuntas	18	53
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	0	0
65 – 69	Cukup	Tidak tuntas	1	3
< 64	Kurang	Tidak tuntas	0	0
Jumlah			34	100

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila diilustrasikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Gambar..2 Diagram Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015 setelah diberikan Tidakan I adalah Cukup dengan prosentase 3%, dan sisanya (Baik 53%; Baik sekali 44%). Sejumlah 33 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 1 siswa Tidak Tuntas.

Dalam pelaksanaan Tidakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan I diantaranya :

- a) Siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan penyampaian materi model inovatif dengan permainan, sebab siswa merasa senang dengan kegiatan belajar dengan metode bermain, melalui penjelasan guru dan peneliti, disamping itu model pelaksanaan pembelajaran ini dianggap langka dan jarang digunakan dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada mata pelajaran Penjaskes.
- b) Siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan melalui pendekatan bermain, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I tersebut adalah:

- a) Mayoritas siswa belum dapat mempraktekan beberapa gerakan teknik dasar lompat jauh yangdemonstrasikan oleh peneliti secara benar.

- b) Siswa kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru.
- c) Siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu.
- d) Siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti.
- e) Masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar karena malu.
- f) Siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan lompat jauh gaya jongkok gerakan tolakan dan saat melayang di udara sehingga sebagian siswa belum dapat menunjukkan kualitas gerakan yang maksimal

5) Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan Itersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- a) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menujukan hasil yang sesuai, mengingat jumlah materi yang disampaikan banyak dan bervariasi serta alokasi waktu dalam mengajar yang sedikit.

b) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.

c) Tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tidak cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan.

d) Model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.

e) Hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus I.

f) Kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tidak pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan.

g) Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan Tindakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni :

- (1) Untuk mengantisipasi situasi lapangan yang ramai maka siswa diminta untuk sesegera mungkin menuju lapangan.
- (2) Siswa diminta mengingat gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sesuai yang telah diajarkan.
- (3) Guru dan peneliti memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan teknik gerakan melompat secara benar.

(4) Peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

(5) Peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

b. Siklus II

Siklus II merupakan, tidak lanjut dari hasil analisis dan refeksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata – rata siswa menunjukan hasil yang kurang maksimal dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan Siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari Siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada Siklus II ini diantaranya;

1) Rencana Tindakan II

Kegiatan perencanaan Tindakan II dilaksanakan pada tanggal 30 April dan 2 Mei 2015, di SMA N 1 Prambanan Klaten. Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian

ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

Melalui hasil pengukuran tersebut maka Peneliti dan Guru merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus II sebagai berikut :

- a) Peneliti bersama guru merancang skenario model pembelajaran dengan pendekatan bermain, untuk meningkatkan motivasi serta kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok. Dengan sintaks pembelajaran sebagai berikut :
 - (1) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mepersiapkan siswa untuk belajar
 - (2) Guru mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap
 - (3) Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal
 - (4) Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik
 - (5) Guru mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari.
- b) Peneliti dan guru penyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain.

- c) Peneliti dan guru menyiapkan media, serta menyiapkan sarana yang akan digunakan seperti; gawang mini, lapangan lompat jauh dan lapangan sepak bola.
- d) Peneliti dan guru memberikan pretest lompat jauh gaya jongkok dengan tumpuan di papan dan pendaratan di bak lompat jauh.
- e) Peneliti dan guru menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- f) Peneliti dan guru menentukan lokasi pelaksanaan tindakan II, yakni pada lapangan olahraga SMA N 1 Prambanan Klaten .

2) Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada tanggal 30 April dan 2 Mei 2015 di lapangan olahraga SMA N 1 Prambanan. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 45 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada Tindakan sebelumnya. Materi pada pelaksanaan tindakan II, pertemuan pertama yaitu melakukan gerakan lari biasa melompat, lari melewati gawang mini, latihan lari cepat dengan berlomba. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan guru menyiapkan siswa, serta memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan mempresensi siswa.
- b) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan persiapan, berdoa, presensi dilanjutkan proses stretching atau penguluran.
- d) Peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan selanjutnya lari bolak-balik menggunakan teknik lompat jauh gaya jongkok yang berkaitan dengan permainan lompat jauh gaya jongkok menggunakan rintangan gawang mini.
- e) Peneliti dan guru menyampaikan materi pertama yakni gerakan lompat jauh tanpa gawang mini. Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilakukan oleh guru dan peneliti.
- f) Sebelum melakukan gerakan melompat siswa dibagi menjadi 6 kelompok, kemudian secara bergantian melakukan lompatan melalui rintangan gawang mini. Siswa melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan tumpuan satu kaki, sesuai dengan instruksi dari peneliti dan guru.

g) Peneliti dan guru memberikan bimbingan kepada siswa tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan rintangan gawang mini yang akan dilakukannya.

h) Peneliti dan guru memberikan informasi kepada siswa agar meningkatkan semaksimal mungkin, sebelum memasuki materi selanjutnya.

i) Peneliti dan guru mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan materi kedua.

j) Peneliti dan guru menyampaikan materi kedua yakni gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki dengan tujuan agar mendapatkan lompatan maksimal dari siswa. Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilakukan oleh guru dan peneliti.

k) Peneliti dan guru menyampaikan materi ketiga yakni gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki melewati rintangan gawang mini dan membuat gerakan jongkok di udara. Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilakukan oleh guru dan peneliti.

l) Peneliti dan guru menyampaikan materi keempat yakni gerakan pendaratan. Guru memberikan papan tumpuan di bak sebagai target dan rangsangan untuk pendaratan. Siswa diminta

menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilakukan oleh guru dan peneliti.

- m) Siswa diminta melakukan lompatan, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru.
- n) Siswa secara bergantian sesuai dengan urutan melakukan gerakan melompat, sesuai dengan instruksi dari peneliti dan guru.
- o) Peneliti dan guru memberikan bimbingan kepada siswa tentang lompatan yang akan dilakukannya.
- p) Peneliti dan guru memberikan motivasi kepada siswa yang belum dapat melakukan gerakan dengan baik dan benarserta maksimal.
- q) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi tehadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

Materi pada pelaksanaan tindakan II, pertemuan kedua adalah rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Urutan pelaksaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dan berdoa, presensi.
- b) Peneliti dan guru menyampaikan materi yang akan dilaksanakan, memotivasi dan tujuan pembelajaran, serta

kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.

- c) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses stretching atau penguluran.
- d) Peneliti dan guru menyampaikan materi pertama pada pertemua kedua yakni teknik rangkaian lompat jauh gaya jongkok. Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilakukan oleh guru dan peneliti.
- e) Pada sesi ini siswa diminta untuk melakukan koordinasi rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan porsi sebenarnya yakni mulai dari awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan pendaratan.
- f) Siswa diminta melakukan teknik rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru.
- g) Siswa melakukan rangkaian lompat jauh dengan awalan yang sesungguhnya yaitu 2 meter sesuai dengan kemampuan siswa.
- h) Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok, sesuai dengan instruksi dari peneliti dan guru.
- i) Peneliti dan guru memberikan bimbingan dan pelatihan awal kepada siswa tentang gerakan lompat jauh gaya jongkok yang akan dilakukannya.

- j) Peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa yang melakukan tugas.
- k) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi tehadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

Pertemuan berikutnya setelah pelaksanaan tindakan II, (2 Mei 2015) adalah pengambilan data akhir tindakan II. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti dan guru menyiapkan siswa dan bardoa, serta memulai proses pembelajaran dengan mempresensi.
- b) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses stretching atau pemanasan dan lari lapangan sebanyak dua kali.
- d) Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh gerakan lompat jauh gayajongkok yang dilakukan oleh guru dan peneliti.
- e) Peneliti meminta siswa untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian.

- f) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, sesuai dengan instruksi dari peneliti dan guru.
- g) Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung Peneliti dan Guru mengadakan observasi, serta memberikan penguatan kepada siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok.
- h) Pengambilan data akhir siklus II
- i) Diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

3) Observasi Dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpretasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan Tindakan II, yakni :

- a) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain pada siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015.
- b) Sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran.
- c) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan model pendekatan bermain, dalam hal ini peneliti mengacu pada

sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan pendekatan bermain, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan oleh siswa.

d) Peneliti dan guru memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan guru memberikan contoh permainan dengan benar. Siswa dengan semangat melakukan apa yang di perintah oleh guru. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran tentang motivasi dan aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, yaitu Siswa yang aktif selama pemberian materi teknik dasar lompat jauh meningkat. Dari hasil wawancara dengan siswa yang kurang aktif selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, diperoleh penjelasan bahwa di antara mereka ada yang kurang menyukai materi, dan tidak bisa melakukan ujuk kerja praktik lompat jauh gaya jongkok.

e) Guru, peneliti dan siswa selalu memberikan applause pada setiap penampilan siswa. Guru dan peneliti juga memberikan reward berupa pujian, seperti: “Bagus sekali”, “Ayo semangat”, “ Ya Bagus”, dan lain-lain. Suasana tampak hidup dengan semangat dan antusiasme siswa yang tinggi.

f) Peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar obeservasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat

kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi lompat jauh melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

4) Deskripsi Data Hasil Setelah Tindakan II

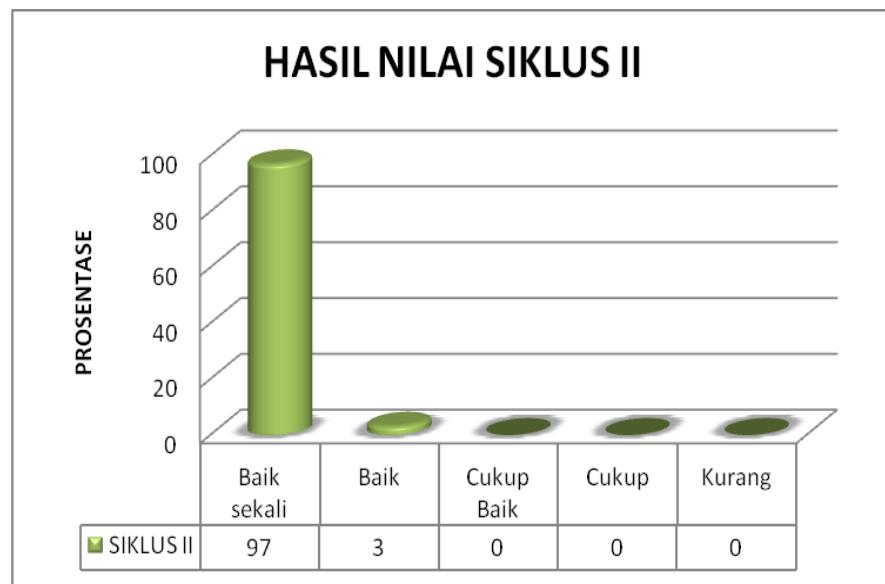
Setelah pelaksanaan Tindakan II peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah siswa	Prosentase (%)
>80	Baik Sekali	Tuntas	33	97
75 – 79	Baik	Tuntas	1	3
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	0	0
65 – 69	Cukup	Tidak tuntas	0	0
< 64	Kurang	Tidak tuntas	0	0
Jumlah			34	100

Tabel 3.

Deskripsi Data Tabel Hasil Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Model Melewati Rintangan Tindakan II.

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila diilustrasikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut



Gambar.3 Diagram Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015 setelah diberikan Tidakan II adalah Baik Sekali sebesar 80 %, Baik sebesar 3. Sejumlah 34 Siswa atau 100% mencapai kriteria Tuntas. Berdasarkan hasil pengamatan / observasi selama pelaksanaan Tindakan II berlangsung, berdasarkan hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi: Telah memenui target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan. Dalam pelaksanaan Tidakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan II, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan II diantaranya :

- a) Sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik. Walau ada sebagian kecil siswa yang sama sekali belum dapat menunjukkan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- b) Melalui proses pengelompokan siswa dalam permainan sebagian besar siswa dapat berpartisipasi dalam permainan yang dibuat oleh guru dan peneliti.
- c) Dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan kegiatan permainan siswa lebih berani dan beradaptasi dengan kegiatan melompat.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima.

5) Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- a) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan untuk pengambilan data akhir siklus II, sebab materi

yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan.

- b) Pelaksanaan proses belajar mengajar belum sesuai dengan rencana yang dibuat apa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.
- c) Model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik.
- d) Melihat hasil yang diperoleh pada Tindakan II maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target dari, rencana target yang diharapkan
- e) Hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan II sudah menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran gaya jongkok siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015.

Tabel 4

Gambar tabel Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Model Melewati Rintangan Gawang Mini Siklus I dan Siklus II

75 – 79	Baik	0	53	3
70 – 74	Cukup Baik	8,82	0	0
65 – 69	Cukup	20,59	3	0
< 64	Kurang	70,59	0	0
Jumlah		100	100	100

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila diilustrasikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Gambar 4.5 Diagram Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Setelah Diberikan Model Pembelajaran Dengan Melewati Rintangan Siklus I dan Siklus II.

Melalui diagram perbandingan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan melewati rintangan untuk siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun ajaran 2014/2015, terjadi peningkatan hasil belajar siswa mulai dari data awal, Siklus I, dan Siklus II. Pada hasil awal siswa yang memiliki nilai cukup baik 8,82%, cukup 20,59% dan kurang 70,59%. Siklus I nilai yang diperoleh kategori

baik sekali 42%, baik 53 % dan 3% kategori cukup. Siklus II nilai yang diperoleh kategori sangat baik ada 80 % dan kategori baik ada 3%.

BAB V **KESIMPULAN & SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa: Penerapan model melewati rintangan gawang mini dengan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar lompat juh gaya jongkok pada siswa kelas X B SMA N 1 Prambanan Klaten tahun Pelajaran 2014/2015. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I, dan siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori baik sekali 42%. Pada siklus II terjadi peningkatan presentasi hasil belajar siswa dalam kategori baik sekali sebesar 80%, sudah mencapai target.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMA N 1 Prambanan Klaten, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.

2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.
5. Penelitian ini dapat diterapkan di kelas lain maupun di sekolah lain. Namun tentu saja dalam penerapannya harus diikuti oleh penyesuaian dan modifikasi seperlunya sesuai dengan konteks kelas ataupun sekolah masing-masing. Hal ini disebabkan meskipun sekolah-sekolah yang ada di Indonesia ini pada dasarnya hampir sama satu dengan yang lainnya, namun tetap memiliki suatu karakteristik khusus yang hanya dimiliki oleh masing-masing kelas atau sekolah sebagai akibat dari keanekaragaman yang dimiliki oleh masing-masing individu yang ada di kelas atau sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin dkk. (1993). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Bower, Gordon H. & Hilgard, Ernest R. (1981). *Theories of learning*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.Inc.

Carr, Gerry A. (1997). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Elliot Jhon. (2008). *Class action research*. diambil tanggal 27 oktober 2008 dari www.madison.com.

Katzenbogner H & Medler M. (1996). *Buku pedoman lomba atletik*. Jakarta: PASI.

IAAF. (2000). *Pedoman mengajar lari, lompat, lempar level I*. Jakarta: Development Programme.

Kemmis, Stephen & Mc. Taggart, Robin. (1988). *The action research planner*. Victoria: Deakin University.

Ma'ruful Kahri. (1999). *Pengaruh model pentahapan tugas gerak melompat dengan modifikasi bermain dan model pembelajaran tradisional terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar lompat jauh anak SD*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Bandung, Bandung.

Martinis Yamin. (2004). *Strategi pembelajaran berbasis kompeten*. Jakarta: Gaung Persada Press.

Mayke S. Tedjasaputra. (2007). *Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.

Mochamad Djumidar A. Widya. (2002). *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Montague, Earl J. (1987). *Fundamentals of secondary classroom instruction*. Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company.

Moura, N.A., & Paula Moura, T.F. (2001). *IAAF New Studies in Athletics* (The IAAF Technical Quarterly), 16:4; 51-61, 2001.

Naskah Standar Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMA. (2003). *Azas dan falsafah penjas*. Jakarta: Depdiknas.

Saidihardjo. (2004). *Pengembangan kurikulum ilmu pengetahuan sosial (IPS)* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Subandono. (2006). *Perbedaan pengaruh latihan plyometrics dan fleksibilitas togok terhadap peningkatan prestasi lompat jauh*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.

Suharsimi Arikunto dkk. (2006). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Supriyono. (2006). *Pengaruh latihan plyometrics dan power otot-otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.

Tadkiroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas melalui bermain (Cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini)*. Jakarta: PT. Grasindo.

Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk atletik*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Toeti Soekamto, Udin S.W (1996). *Teori belajar dan model-model pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.

Tisnowati Tamat, Moekarto Mirman. (2003). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Wolfolk, Anita E. (1984). *Educational psychology for teacher*. Englewood Cliffs, New jersey: Prentice-Hall Inc.

Yoyo Bahagia dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730
KLATEN 57424

nomor : 072/625/IV/09

mpiran : -

rihal : Permohonan Ijin Penelitian

Klaten, 8 April 2015

Kepada Yth.

Kepala SMA N 1 Prambanan

Di -

KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY No : 269/UN.34.16/PP/2015 Tgl. 2 April 2015 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi Saudara akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Wahyu Sigit Prabowo
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
Penanggungjawab : Drs Rumpis Agus Sudarko,M.S.
Judul/topik : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Gawang Mini Pada Siswa SMA N 1 Prambanan Klaten
Jangka Waktu : 3 Bulan (8 April s/d 8 Juli 2015)
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa *Hard Copy* Dan *Soft Copy* Ke Bidang PEPP/ Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten

Besar harapan kami, agar berkenan memberikan bantuan seperlunya.

An. BUPATI KLATEN
Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten
Ub. Sekretaris

Hari Budono, SH
NIP. 19611008 198812 1 001

mbusan disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten;
2. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Klaten
3. Dekan Fak. Keolahragaan UNY;
4. Yang Bersangkutan;
5. Arsip.



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

Nomor : 269/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

2 April 2015

Yth. : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Jl. Pemuda 140
Klaten, Jawa Tengah

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 : Wahyu Sigit Prabowo
NIM : 09601244005
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Juni 2015
Tempat/obyek : SMA N 1 Prambanan, Klaten
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Gawang Mini Pada Siswa SMA N 1 Prambanan Klaten

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

Dekan,
Rumis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19500824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N 1 Prambanan Klaten
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 PRAMBANAN

Jl. Manisrenggo - Prambanan - Klaten
Kode : Pos 57454 Telp. (0274) 497549 Email : sman1prambanan@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/1972 /014 / 15

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Prambanan Klaten menerangkan bahwa :

Nama : WAHYU SIGIT PRABOWO
Tempat, Tgl Lahir : Klaten, 12 Oktober 1987
Nomor Mahasiswa : 09601244005
Prodi/Jurusan : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah diijinkan mengadakan Penelitian di SMA Negeri 1 Prambanan Klaten pada tanggal 12 Maret – 15 Mei 2015.

Dengan Judul : **UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN MELEWATI RINTANGAN GAWANG MINI DI SMA N 1 PRAMBANAN.**

Demikian keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan semestinya.

Prambanan, 11 Juli 2015

Kepala Sekolah

Drs. Sutar

NIP. 19610702 198603 1 011

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PADA SIKLUS PERTAMA

SMA : SMA Negeri 1 Prambanan Klaten

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Kelas / Semester : X / 2

Standar Kompetensi : 8. Mempraktekkan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 8.3 Mempraktekkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik serta nilai disiplin, semangat sportivitas , percaya diri, dan kejujuran.

Indikator : 8.3.1 Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi diudara dan mendatar

8.3.2 Melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati beberapa kardus mie.

8.3.3 Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.

Alokasi Waktu : 6 x 45 Menit. (3 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi diudara dan mendatar.
- b. Siswa dapat melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati beberapa gawang mini.
- c. Siswa dapat melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Lompat jauh

C. Metode Pembelajaran

- a. Inclusive (cakupan)
- b. Demontrasi
- c. Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- d. Reciprocal (Timbal balik)

D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke I

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- b. Pemanasan secara umum
- c. Berlari mengelilingi lapangan
- d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (50 menit)

- a. Penjelasan cara melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.
- b. Latihan melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

1) Model permainan melewati beberapa gawang mini:

Dilakukan dengan berkelompok dengan sistem kompetisi atau perlombaan. Siswa di bagi menjadi 5 kelompok masing-masing kelompok siswa melakukan lari melompati satu lapis gawang mini yang sudah disusun dilapangan, sebanyak 5 baris dengan jarak 2 m/baris. Sesi pertama cara melewati gawang mini dengan lari langkah biasa. Sesi kedua lari dengan salah satu kaki saja pertama dengan kaki kanan selanjutnya dengan kaki kiri. Sesi ketiga lari dengan kedua kaki secara bersamaan. Masing-masing sesi dilakukan sebanyak 3 kali ulangan.

2) Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan memperhatikan sikap pada saat melakukan tolakan, saat diudara dan pendaratan.

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

- a. Pendinginan (colling down)
- b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- c. Berbaris dan berdoa

Pertemuan ke II

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- b. Pemanasan secara umum
- c. Berlari mengelilingi lapangan
- d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (50 menit)

- a. Penjelasan cara melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

- b. Latihan melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

1) Model permainan melewati beberapa gawang mini:

Pada pertemuan kedua ini pelaksanaan proses pembelajaran hampir sama dengan pertemuan pertama, perbedaannya hanya pada jarak gawang mini, pada pertemuan kedua ini jarak antara gawang mini menjadi 4 m.

2) Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan memperhatikan sikap pada saat melakukan tolakan, saat diudara dan pendaratan.

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

- a. Pendinginan (colling down)
- b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- c. Berbaris dan berdoa

Pertemuan ke III

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.

b. Pemanasan secara umum

c. Berlari mengelilingi lapangan

d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a. Penjelasan cara melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

b. Latihan melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

1) Model permainan melewati beberapa gawang mini:

Pada pertemuan ketiga ini pelaksanaan proses pembelajaran hampir sama dengan pertemuan kedua, pada pertemuan ketiga ini gawang mini dipasang dua lapis dengan jarak diantara gawang adalah 4m. Pelaksanaannya adalah dengan cara melompati gawang mini sebanyak 2 lapis, pertama dimulai dengan tolakan kaki kanan kemudian ganti dengan kaki kiri, selanjutnya dengan kedua kaki secara bersamaan dan dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan.

2) Tes proses belajar lompat jauh gaya jongkok dengan dengan memperhatikan pada saat melakukan tolakan, saat diudara dan pendaratan. **(Siklus Pertama)**

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

a. Pendinginan (colling down)

b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

c. Berbaris dan berdoa

E. Sumber Belajar

a. Ruang terbuka yang datar dan aman (lapangan sepak bola)

b. Pipa paralon

c. Bak pasir

- d. Cangkul
- e. Meteran
- f. Buku teks
- g. Buku referensi
- h. Peluit
- i. *Stop wacth*

F. Penilaian

- a. Bentuk instrument : Unjuk kerja (penilaian proses)
- b. Jenis tagihan : Test pelaksanaan
- c. Butir Instrument : Melakukan lompat jauh gaya jongkok

Prambanan, 15 Februari 2015

Mengetahui

Kepala Sekolah

Dis SUTAR

NIP:19610712 198603 1 011

Guru Mata Pelajaran



WAHYU SIGIT PRABOWO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PADA SIKLUS KEDUA

SMA : SMA Negeri I Prambanan Klaten

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Kelas / Semester : X / 2

Standar Kompetensi : 8. Mempraktekkan teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 8.3 Mempraktekkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik serta nilai disiplin, semangat sportivitas , percaya diri, dan kejujuran.

Indikator : 8.3.1 Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi diudara dan mendatar

8.3.2 Melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati beberapa kardus mie.

8.3.3 Melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.

Alokasi Waktu : 4 x 45 Menit. (2 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi diudara dan mendatar.
- b. Siswa dapat melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok dengan melompati beberapa kardus mie.
- c. Siswa dapat melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi.

B. Materi Pembelajaran

Lompat jauh

C. Metode Pembelajaran

- a. Inclusive (cakupan)
- b. Demontrasi
- c. Part and whole (bagian dan keseluruhan)
- d. Reciprocal (Timbal balik)

D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke IV

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- b. Pemanasan secara umum
- c. Berlari mengelilingi lapangan
- d. Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (50 menit)

- a. Penjelasan cara melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.
- b. Latihan melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

1) Model permainan melewati beberapa gawang mini:

Pada pertemuan keempat siklus kedua pendekatan permainan hampir sama seperti pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan keempat ini jarak antara gawang mini menjadi 6 m. Pelaksanaan permainannya, siswa dibagi menjadi 4 kelompok masing-masing kelompok siswa melakukan lari melolpati gawang mini sejumlah 2 lapis yang sudah disusun sebanyak 5 baris dengan jarak 2 m/baris. Sesi pertama cara melewati gawang mini dengan lari langkah biasa. Sesi kedua lari dengan salah satu kaki saja pertama dengan kaki kanan selanjutnya dengan kaki kiri. Sesi ketiga lari dengan kedua kaki

secara bersamaan. Masing-masing sesi dilakukan sebanyak 3 kali ulangan.

2) Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan memperhatikan pada saat melakukan tolakan, saat diudara dan pendaratan.

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Pertemuan ke V

1. Kegiatan Pendahuluan (20 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum
- Berlari mengelilingi lapangan
- Pemanasan khusus dalam bentuk permainan

2. Kegiatan Inti (50 menit)

- Penjelasan cara melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.
- Latihan melakukan model permainan lompat jauh gaya jongkok.

1) Model permainan melewati beberapa gawang mini:

Pada pertemuan kelima siklus kedua pendekatan permainan hampir sama seperti pada pertemuan keempat. Pada pertemuan kelima ini jarak antara gawang mini menjadi 8 m dan dipasang tiga lapis gawang mini. Pelaksanaan permainannya, siswa dibagi menjadi 4 kelompok masing-masing kelompok siswa melakukan lari melompati gawang mini yang sudah disusun sebanyak 5 baris dengan jarak 2 m/baris. Sesi pertama cara melewati kardus dengan lari langkah biasa. Sesi kedua lari dengan salah satu kaki saja pertama dengan kaki kanan selanjutnya dengan kaki kiri. Sesi ketiga lari dengan kedua kaki secara bersamaan. Masing-masing sesi dilakukan sebanyak 2 kali ulangan.

2) Tes proses belajar lompat jauh gaya jongkok dengan dengan memperhatikan pada saat melakukan tolakan, saat diudara dan pendaratan. **(Siklus Kedua)**

3. Kegiatan Penutup (20 menit)

- a. Pendinginan (colling down)
- b. Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- c. Berbaris dan berdoa

E. Sumber Belajar

- a. Ruang terbuka yang datar dan aman (lapangan sepak bola)
- b. Pipa paralon
- c. Bak pasir
- d. Cangkul
- e. Meteran
- f. Buku teks
- g. Buku referensi
- h. Peluit
- i. *Stop wacth*

F. Penilaian

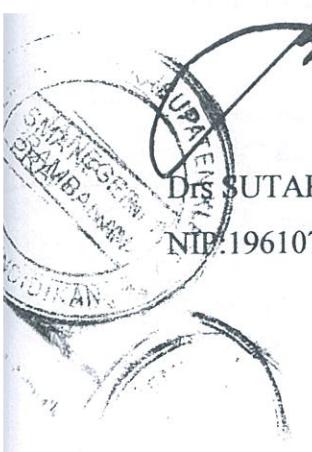
a. Bentuk instrument	: Unjuk kerja (penilaian proses)
b. Jenis tagihan	: Test pelaksanaan
c. Butir Instrument	: Melakukan lompat jauh gaya jongkok

Prambanan, 15 Februari 2015

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran



WAHYU SIGIT PRABOWO

KRITERIA PENILAIAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Ya	Tdk
Awalan	1) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol 2) Panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula). 3) Teknik lari mirip dengan lari sprint. 4) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan. 5) Pandangan lurus ke arah depan.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
Tolakan	1) Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang. 2) Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu. 3) Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal. 4) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya. 5) Urutan tolakan kaki pada papan tumpu dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
Saat di udara	1) Kaki bebas dipertahankan ada di posisi bertolak. 2) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal. 3) Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang. 4) Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang. 5) Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
Pendaratan	1) Berat badan dibawa ke depan 2) Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan. 3) Badan dibengkokkan ke depan. 4) Lengan- lengan ditarik ke belakang. 5) Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	

Keterangan:

Jawaban YA = (1)

Jawaban TIDAK = (0)

SKBM = 70

NILAI = Jumlah x 20



HASIL PROSES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SETELAH SIKLUS 1

Sekolah :SMA NEGERI 1 PRAMBANAN KLATEN

Mata Pelajaran :PENJASKES

Kelas/Semester :X2/GENAP

Tahun Pelajaran :2014/2015

Hari/Tanggal :JUMAT ,24 APRIL 2015

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	NP	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	ARI NUR DEWANTORO		v			v				v				v		13	82	T		
2	ARKAN RAHMA DHANI		v				v			v				v		14	88	T		
3	CANTIKA JUWITA MURTI			v		v				v				v		15	94	T		
4	DELTA NUR SEPTYANINGSIH	v				v				v				v		12	75	T		
5	DESINDRA RAHMATIA R		v			v				v				v		14	88	T		
6	DESTY VERA ANUGRAH S	v				v				v				v		14	88	T		
7	DEVI KRISTIANI		v			v				v				v		12	75	T		
8	DEWI ANUGRAH PUTRIA TEDJA		v			v				v				v		12	75	T		
9	DEWI PURNAWATI		v			v				v				v		12	75	T		
10	DEWI TRI SETYANINGSIH		v			v				v				v		13	82	T		
11	DEWI WULANDARI		v			v				v				v		12	75	T		
12	DIAN NOVITASARI		v				v			v				v		13	82	T		
13	DIMAS ANGGORO		v			v				v				v		12	75	T		
14	DINDA NIRMALISTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
15	DITA RAHMAPUTRI		v			v				v				v		12	75	T		
16	DIYAS IKA NOVANTI		v			v				v				v		12	75	T		
17	DWIYANI BUNGA F		v			v				v				v		11	69	TT		
18	ELSHA NURMALASARI		v			v				v				v		12	75	T		
19	ENGGAR SALSABILLA P		v			v				v				v		12	75	T		
20	ERNA ARISKA FEBRIANUNGSIH		v			v				v				v		12	75	T		
21	ERNI SETYOWATI		v			v				v				v		12	75	T		
22	FADILLA ARDHI ASMAWI		v				v			v				v		13	82	T		
23	FAJAR FEBRIANTO		v			v					v			v		13	82	T		
24	FITRI KRISMON DAMAYANTI		v			v				v				v		12	75	T		
25	HARDEKA TRIGUNA S		v				v			v				v		13	82	T		
26	HERLINA NAFI AJI		v			v				v				v		12	75	T		

Keterangan:

4 = Baik Sekali

2 = Cukup

3 = Baik

1 = Kurang

SKBM = 70

NILAI = Jumlah : Skor Maks x 25



Guru Mapel


WAHYU SIGIT

HASIL PROSES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SETELAH SIKLUS SATU

Sekolah :SMA NEGERI 1 PRAMBANAN KLATEN

Mata Pelajaran :PENJASKES

Kelas/Semester :X2/GENAP

Tahun Pelajaran :2014/2015

Hari/Tanggal : 24 APRIL 2015

Keterangan:

4 = Baik Sekali

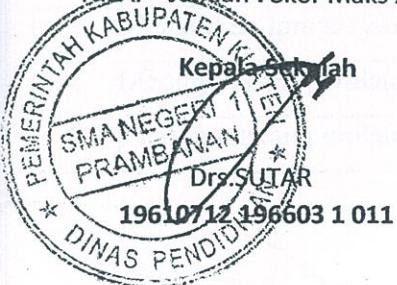
2 = Cukup

3 = Baik

1 = Kurang

SKBM = 70

NILAI = jumlah : Skor Maks x 25



Guru Mapel

the

WAHYU SIGIT

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
I	PENDAHULUAN	Ya	Tdk
1	Memeriksa kesiapan siswa	✓	
2	Membariskan Siswa	✓	
3	Menghitung jumlah siswa	✓	
4	Presensi	✓	
5	Memimpin Do'a	✓	
6	Melakukan kegiatan apersepsi	✓	
7	Menyampaikan tujuan latihan	✓	
8	Memberikan pemanasan lari	✓	
9	Memberikan <i>stretching</i>	✓	
10	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan	✓	
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN		
1	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran	✓	
2	Memberikan contoh gerakan sebelum siswa melakukan	✓	
3	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa	✓	
4	Memberikan kegiatan yang menyenangkan dan aman	✓	
5	Memberikan model permainan dari yang mudah ke yang sulit	✓	
6	Memberikan model permainan dari yang sederhana ke yang kompleks	✓	
7	Melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan	✓	
8	Menggunakan peralatan yang tidak membahayakan siswa	✓	
9	Menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa	✓	

10	Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh	✓	
III	PENUTUP		
1	Memberikan evaluasi materi pembelajaran dengan cara mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
2	Menunjuk siswa maju ke depan untuk mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
3	Memberikan review secara umum, kesan dan pesan, ataupun tugas untuk materi pembelajaran selanjutnya	✓	
4	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan contohnya pijit-pijitan dalam posisi duduk berbanjar.	✓	
5	Membariskan, menghitung kembali, dan menutup dengan Do'a	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer,



HENDRI PERMANA S.PD M.OR
NIP :1979071928902 1002

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
I	PENDAHULUAN	Ya	Tdk
1	Memeriksa kesiapan siswa	✓	
2	Membariskan Siswa	✓	
3	Menghitung jumlah siswa	✓	
4	Presensi	✓	
5	Memimpin Do'a	✓	
6	Melakukan kegiatan apersepsi	✓	
7	Menyampaikan tujuan latihan	✓	
8	Memberikan pemanasan lari	✓	
9	Memberikan <i>stretching</i>	✓	
10	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan	✓	
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN		
1	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran	✓	
2	Memberikan contoh gerakan sebelum siswa melakukan	✓	
3	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa	✓	
4	Memberikan kegiatan yang menyenangkan dan aman	✓	
5	Memberikan model permainan dari yang mudah ke yang sulit	✓	
6	Memberikan model permainan dari yang sederhana ke yang kompleks	✓	
7	Melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan	✓	
8	Menggunakan peralatan yang tidak membahayakan siswa	✓	
9	Menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa	✓	

10	Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh	✓	
III	PENUTUP		
1	Memberikan evaluasi materi pembelajaran dengan cara mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
2	Menunjuk siswa maju ke depan untuk mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
3	Memberikan review secara umum, kesan dan pesan, ataupun tugas untuk materi pembelajaran selanjutnya	✓	
4	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan contohnya pijit-pijitan dalam posisi duduk berbaris.	✓	
5	Membariskan, menghitung kembali, dan menutup dengan Do'a	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer,



SUPRIYONO S.pd

NIP.19591021 198405 1001

Lembar Instrumen Pertanyaan Wawancara Terhadap Guru Kolabulator

No	
1	Bagaimana menurut pendapat saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan ?
2	Bagaimana dengan motivasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
3	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh ?
4	Apakah kemampuan anak dalam melakukan proses belajar lompat jauh perlu diadakan peningkatan lagi terutama pada proses melakukan awalan, tolakan, pada saat diudara, dan pendaratan ?
5	Apabila kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh belum optimal, apakah perlu dilanjutkan dengan siklus yang selanjutnya ?
6	Apakah pada siklus berikutnya perlu dilakukan pendekatan proses pembelajaran melompati gawang mini pipa paralon dengan beberapa variasi lagi, sehingga pada siklus berikutnya kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh akan lebih baik lagi.

1. Proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP (pendahuluan, materi inti & Penutup)
2. Motivasi sudah baik.
3. Sudah baik dalam melakukan awalan, tolakan, saat melanjut dan pendaratan.
4. Sudah baik dan tidak perlu diadakan peningkatan lagi.
5. Tidak perlu diadakan siklus berikutnya.
6. Tidak perlu.

Lembar Instrumen Pertanyaan Wawancara Terhadap Guru Kolabolator

No	
1	Bagaimana menurut saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan ?
2	Bagaimana dengan motivasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
3	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh ?
4	Apakah kemampuan anak dalam melakukan proses belajar lompat jauh perlu diadakan peningkatan lagi terutama pada proses melakukan awalan, tolakan, pada saat diudara, dan pendaratan ?
5	Apabila kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh belum optimal, apakah perlu dilanjutkan dengan siklus yang selanjutnya ?
6	Apakah pada siklus berikutnya perlu dilakukan pendekatan proses pembelajaran melompati gawang mini pipa paralon dengan beberapa variasi lagi, sehingga pada siklus berikutnya kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh akan lebih baik lagi.

1. Proses pembelajaran yang dilaksanakan sangatlah bagus dalam mengapresiasi dari pedoman Rpp atau silabus
2. Motivasi sangat bagus dan anak-anak sangat senang dengan pembelajaran tersebut.
3. Sudah baik dalam melakukan awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan di dalam pasir.
4. Sudah baik dan tidak perlu diadakan peningkatan lagi.
5. Di siklus berikutnya perlu diadakan peningkatan
6. Perlu

LEMBAR OBSERVASI SITUASI KELAS DAN PERILAKU SISWA

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
I	PENDAHULUAN	Ya	Tdk
1	Siswa sudah hadir dilapangan sebelum jam pelajaran dimulai	✓	
2	Siswa yang mendapat tugas piket mengambil/menyiapkan peralatan olahraga yang diperlukan untuk dibawa ke lapangan	✓	
3	Seluruh siswa mengenakan seragam olahraga lengkap		✓
4	Seluruh siswa berbaris dengan rapi	✓	
5	Seluruh siswa berdoa sebelum memulai pelajaran	✓	
6	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat	✓	
7	Seluruh siswa melakukan pemanasan lari mengelilingi lapangan sepakbola	✓	
8	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>	✓	
9	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan permainan	✓	
10	Seluruh siswa mendengarkan dengan seksama apersepsi yang diberikan guru sebelum pelajaran inti dimulai	✓	
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN		
1	Siswa mendengarkan penjelasan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	✓	
2	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	✓	
3	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	✓	
4	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	✓	
5	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.	✓	
6	Siswa dalam melakukan pembelajaran bisa saling bekerjasama	✓	

7	Siswa dapat melakukan gerakan praktek sesuai yang dicontohkan guru	✓	
8	Siswa melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan dengan model permainan	✓	
9	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh gaya jongkok secara perorangan	✓	
10	Siswa tidak berhamburan keluar lapangan saat pembelajaran berlangsung	✓	
III	PENUTUP		
1	Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan evaluasi yang diberikan guru	✓	
2	Siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.	✓	
3	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan terlihat antusias untuk mengikuti materi pelajaran pada pertemuan berikutnya	✓	
4	Siswa yang mendapat tugas piket mengumpulkan semua peralatan olahraga yang telah selesai digunakan	✓	
5	Siswa berbaris kembali dan diakhiri dengan do'a penutup	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer



HENDRI PERMANA S.PD M.OR
NIP :1979071928902 1002

LEMBAR OBSERVASI SITUASI KELAS DAN PERILAKU SISWA

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
I	PENDAHULUAN	Ya	Tdk
1	Siswa sudah hadir dilapangan sebelum jam pelajaran dimulai	✓	
2	Siswa yang mendapat tugas piket mengambil/menyiapkan peralatan olahraga yang diperlukan untuk dibawa ke lapangan	✓	
3	Seluruh siswa mengenakan seragam olahraga lengkap	✓	
4	Seluruh siswa berbaris dengan rapi	✓	
5	Seluruh siswa berdoa sebelum memulai pelajaran	✓	
6	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat	✓	
7	Seluruh siswa melakukan pemanasan lari mengelilingi lapangan sepakbola	✓	
8	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>	✓	
9	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan permainan	✓	
10	Seluruh siswa mendengarkan dengan seksama apersepsi yang diberikan guru sebelum pelajaran inti dimulai	✓	
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN		
1	Siswa mendengarkan penjelasan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	✓	
2	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	✓	
3	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	✓	
4	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	✓	
5	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.	✓	

6	Siswa dalam melakukan pembelajaran bisa saling bekerjasama	✓	
7	Siswa dapat melakukan gerakan praktek sesuai yang dicontohkan guru	✓	
8	Siswa melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan dengan model permainan	✓	
9	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh gaya jongkok secara perorangan	✓	
10	Siswa tidak berhamburan keluar lapangan saat pembelajaran berlangsung	✓	
III	PENUTUP		
1	Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan evaluasi yang diberikan guru	✓	
2	Siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.	✓	
3	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan terlihat antusias untuk mengikuti materi pelajaran pada pertemuan berikutnya	✓	
4	Siswa yang mendapat tugas piket mengumpulkan semua peralatan olahraga yang telah selesai digunakan	✓	
5	Siswa berbaris kembali dan diakhiri dengan do'a penutup	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer,



SUPRIYONO S.pd

NIP.19591021 198405 1001

HASIL PROSES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SETELAH SIKLUS DUA

Sekolah :SMA NEGERI 1 PRAMBANAN KLATEN

Mata Pelajaran :PENJASKES

Kelas/Semester :X2/GENAP

Tahun Pelajaran :2014/2015

Hari/Tanggal : KAMIS 30 APRIL 2015

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat				Jml	NP	Ket
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	ARI NUR DEWANTORO		V					V			V						V	14	88	T
2	ARKAN RAHMA DHANI			V		V				V				V			V	15	94	T
3	CANTIKA JUWITA MURTI			v		V				V						v	14	88	T	
4	DELTA NUR SEPTYANINGSIH		V			V				V				V			V	13	82	T
5	DESINDRA RAHMATIA R			V		V				V						V	V	14	88	T
6	DESTY VERA ANUGRAH S			V		V				V				V		V	V	14	88	T
7	DEVI KRISTIANI		V			V				V				V		V	V	13	82	T
8	DEWI ANUGRAH PUTRIA TEDJA		V				V			V				V		V	V	13	82	T
9	DEWI PURNAWATI		V			V				V						V	V	14	88	T
10	DEWI TRI SETYANINGSIH		V			V				V				V		V	V	13	82	T
11	DEWI WULANDARI		V				V			V						V	V	13	82	T
12	DIAN NOVITASARI		V			V				V				V		V	V	13	82	T
13	DIMAS ANGGORO		V			V				V						V	V	13	82	T
14	DINDA NIRMALISTA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	DITA RAHMAPUTRI		V				V			V				V		V	V	13	82	T
16	DIYAS IKA NOVANTI		V			V				V						V	V	13	82	T
17	DWIYANI BUNGA F		V			V				V				V		V	V	13	82	T
18	ELSHA NURMALASARI		V			V				V				V		V	V	13	82	T
19	ENGGAR SALSABILLA P		V			V				V				V		V	V	13	82	T
20	ERNA ARiska FEBRIANUNGSIH		V			V				V				V		V	V	13	82	T
21	ERNI SETYOWATI		V				V			V				V		V	V	13	82	T
22	FADILLA ARDHI ASMAWI			V		V				V				V			V	14	88	T
23	FAJAR FEBRIANTO		V			V				V				V		V	V	14	88	T
24	FITRI KRISMON DAMAYANTI		V			V				V				V			V	13	82	T
25	HARDEKA TRIGUNA S			V		V				V				V		V	V	14	88	T
26	HERLINA NAFI AJI		V			V				V				V		V	V	13	82	T

Keterangan:

4 = Baik Sekali

2 = Cukup

3 = Baik

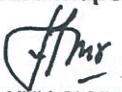
1 = Kurang

SKBM = 70

Nilai : Jumlah Skor Maks x 25



Guru Mapel


WAHYU SIGIT

HASIL PROSES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SETELAH SIKLUS DUA

Sekolah :SMA NEGERI 1 PRAMBANAN KLATEN
Mata Pelajaran :PENJASKES
Kelas/Semester :X2/GENAP
Tahun Pelajaran :2014/2015
Hari/Tanggal :KAMIS ,30 APRIL 2015

Keterangan:

4 = Baik Sekali

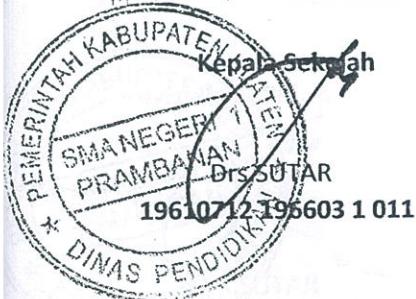
2 = Cukup

3 = Baik

1 = Kurang

SKBM = 70

NILAI = Jumlah : Skor Maks x 25



Guru Mapel

WAHYU SIGIT

KRITERIA PENILAIAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

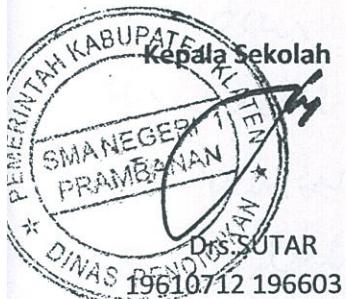
Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Ya	Tdk
Awalan	1) Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan optimal yang terkontrol 2) Panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula). 3) Teknik lari mirip dengan lari sprint. 4) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan. 5) Pandangan lurus ke arah depan.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
Tolakan	1) Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang. 2) Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu. 3) Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal. 4) Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya. 5) Urutan tolakan kaki pada papan tumpu dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	
Saat di udara	1) Kaki bebas dipertahankan ada di posisi bertolak. 2) Badan tetap tegak ke atas dan vertikal. 3) Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang. 4) Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang. 5) Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓
Pendaratan	1) Berat badan dibawa ke depan 2) Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan. 3) Badan dibengkokkan ke depan. 4) Lengan- lengan ditarik ke belakang. 5) Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	

Keterangan:

Jawaban YA = (1)
 Jawaban TIDAK = (0)

SKBM = 70

NILAI = Jumlah x 20



Lembar Instrumen Pertanyaan Wawancara Terhadap Guru Kolaborator

No	
1	Bagaimana menurut saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan ?
2	Bagaimana dengan motivasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
3	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh ?
4	Apakah kemampuan anak dalam melakukan proses belajar lompat jauh perlu diadakan peningkatan lagi terutama pada proses melakukan awalan, tolakan, pada saat diudara, dan pendaratan ?
5	Apabila kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh belum optimal, apakah perlu dilanjutkan dengan siklus yang selanjutnya ?
6	Apakah pada siklus berikutnya perlu dilakukan pendekatan proses pembelajaran melompati gawang mini pipa paralon dengan beberapa variasi lagi, sehingga pada siklus berikutnya kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh akan lebih baik lagi.

1. Proses pembelajaran lompat jauh telah sesuai dengan program atau KPP, terdapat / tercantum Penelitian, materi inti dan penutup.
2. Motivasi siswa sudah cukup baik.
3. ~~4.~~ Sudah memenuhi kriteria dan sudah baik dalam melakukan awalan, tolakan, pada saat diudara dan pendaratan.
4. Sudah cukup baik dan tidak perlu diadakan peningkatan lagi
5. Tidak perlu diadakan siklus berikutnya.
6. Tidak perlu.

Lembar Instrumen Pertanyaan Wawancara Terhadap Guru Kolabolator

No	
1	Bagaimana menurut saudara dalam kegiatan proses pembelajaran lompat jauh yang baru saja dilaksanakan ?
2	Bagaimana dengan motivasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung ?
3	Bagaimana menurut saudara tentang kemampuan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh ?
4	Apakah kemampuan anak dalam melakukan proses belajar lompat jauh perlu diadakan peningkatan lagi terutama pada proses melakukan awalan, tolakan, pada saat diudara, dan pendaratan ?
5	Apabila kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh belum optimal, apakah perlu dilanjutkan dengan siklus yang selanjutnya ?
6	Apakah pada siklus berikutnya perlu dilakukan pendekatan proses pembelajaran melompati gawang mini pipa paralon dengan beberapa variasi lagi, sehingga pada siklus berikutnya kemampuan siswa dalam melakukan proses belajar lompat jauh akan lebih baik lagi.

1. Proses pembelajaran lompat jauh sudah sangat baik, karena sudah sesuai dengan RPP yang diajarkan ada cara saat melakukan awalan, pendaratan, melanjut dan tolakan
2. Motivasi peserta lompat jauh sangat bagus, seorang mengikuti pembelajaran dengan sangat senang
3. Kemampuan siswa dalam menentukan materi lompat jauh ber variasi, seorang IQ yang tinggi bisa dengan mudah melakukannya, sedangkan yang IQnya rendah lantaran melakukannya
4. Perlu dilakukan latihan lagi karena dengan banyak latihan karena kemampuan siswa yang tidak sama
5. Apabila pada siklus pertama belum selesai, perlu adanya peningkatan di siklus kedua
6. Tidak perlu cukup dengan pengulangan sebanyak 3 kali pada proses lompat jauh dari awalan, tolakan, melanjut, pendaratan

Saja

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR
I	PENDAHULUAN	Ya Tdk
1	Memeriksa kesiapan siswa	✓
2	Membariskan Siswa	✓
3	Menghitung jumlah siswa	✓
4	Presensi	✓
5	Memimpin Do'a	✓
6	Melakukan kegiatan apersepsi	✓
7	Menyampaikan tujuan latihan	✓
8	Memberikan pemanasan lari	✓
9	Memberikan <i>stretching</i>	✓
10	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan	✓
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran	✓
2	Memberikan contoh gerakan sebelum siswa melakukan	✓
3	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa	✓
4	Memberikan kegiatan yang menyenangkan dan aman	✓
5	Memberikan model permainan dari yang mudah ke yang sulit	✓
6	Memberikan model permainan dari yang sederhana ke yang kompleks	✓
7	Melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan	✓
8	Menggunakan peralatan yang tidak membahayakan siswa	✓
9	Menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa	✓

10	Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh	✓	
III	PENUTUP		
1	Memberikan evaluasi materi pembelajaran dengan cara mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
2	Menunjuk siswa maju ke depan untuk mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
3	Memberikan review secara umum, kesan dan pesan, ataupun tugas untuk materi pembelajaran selanjutnya	✓	
4	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan contohnya pijit-pijitan dalam posisi duduk berbanjar.	✓	
5	Membariskan, menghitung kembali, dan menutup dengan Do'a	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer,



SUPRIYONO S.pd

NIP.19591021 198405 1001

LEMBAR OBSERVASI KELAS TERHADAP GURU

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
		Ya	Tdk
I	PENDAHULUAN		
1	Memeriksa kesiapan siswa	✓	
2	Membariskan Siswa	✓	
3	Menghitung jumlah siswa	✓	
4	Presensi	✓	
5	Memimpin Do'a	✓	
6	Melakukan kegiatan apersepsi	✓	
7	Menyampaikan tujuan latihan	✓	
8	Memberikan pemanasan lari	✓	
9	Memberikan <i>stretching</i>	✓	
10	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan	✓	
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN		
1	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam proses pembelajaran	✓	
2	Memberikan contoh gerakan sebelum siswa melakukan	✓	
3	Memberikan umpan balik termasuk memberikan koreksi pada siswa	✓	
4	Memberikan kegiatan yang menyenangkan dan aman	✓	
5	Memberikan model permainan dari yang mudah ke yang sulit	✓	
6	Memberikan model permainan dari yang sederhana ke yang kompleks	✓	
7	Melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan	✓	
8	Menggunakan peralatan yang tidak membahayakan siswa	✓	
9	Menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa	✓	

10	Guru mencatat dan merekam hasil yang dicapai siswa setelah melakukan gerakan proses lompat jauh	✓	
III	PENUTUP		
1	Memberikan evaluasi materi pembelajaran dengan cara mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
2	Menunjuk siswa maju ke depan untuk mendemonstrasikan gerakan yang benar dan yang salah	✓	
3	Memberikan review secara umum, kesan dan pesan, ataupun tugas untuk materi pembelajaran selanjutnya	✓	
4	Memberikan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan contohnya pijit-pijitan dalam posisi duduk berbanjar.		
5	Membariskan, menghitung kembali, dan menutup dengan Do'a	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer

HENDRI PERMANA S.PD M.OR
NIP :1979071928902 1002

LEMBAR OBSERVASI SITUASI KELAS DAN PERILAKU SISWA

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR
I	PENDAHULUAN	Ya Tdk
1	Siswa sudah hadir dilapangan sebelum jam pelajaran dimulai	✓
2	Siswa yang mendapat tugas piket mengambil/menyiapkan peralatan olahraga yang diperlukan untuk dibawa ke lapangan	✓
3	Seluruh siswa mengenakan seragam olahraga lengkap	✓
4	Seluruh siswa berbaris dengan rapi	✓
5	Seluruh siswa berdoa sebelum memulai pelajaran	✓
6	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat	✓
7	Seluruh siswa melakukan pemanasan lari mengelilingi lapangan sepakbola	✓
8	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>	✓
9	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan permainan	✓
10	Seluruh siswa mendengarkan dengan seksama apersepsi yang diberikan guru sebelum pelajaran inti dimulai	✓
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN	
1	Siswa mendengarkan penjelasan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	✓
2	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	✓
3	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	✓
4	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	✓
5	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.	
6	Siswa dalam melakukan pembelajaran bisa saling bekerjasama	✓

7	Siswa dapat melakukan gerakan praktek sesuai yang dicontohkan guru	✓	
8	Siswa melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan dengan model permainan	✓	
9	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh gaya jongkok secara perorangan	✓	
10	Siswa tidak berhamburan keluar lapangan saat pembelajaran berlangsung	✓	
III	PENUTUP		
1	Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan evaluasi yang diberikan guru	✓	
2	Siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.	✓	
3	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan terlihat antusias untuk mengikuti materi pelajaran pada pertemuan berikutnya	✓	
4	Siswa yang mendapat tugas piket mengumpulkan semua peralatan olahraga yang telah selesai digunakan	✓	
5	Siswa berbaris kembali dan diakhiri dengan do'a penutup	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

- 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.
- 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.
- 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer,



HENDRI PERMANA S.PD M.OR
NIP :1979071928902 1002

LEMBAR OBSERVASI SITUASI KELAS DAN PERILAKU SISWA

No	INDIKATOR/ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
I	PENDAHULUAN	Ya	Tdk
1	Siswa sudah hadir dilapangan sebelum jam pelajaran dimulai	✓	
2	Siswa yang mendapat tugas piket mengambil/menyiapkan peralatan olahraga yang diperlukan untuk dibawa ke lapangan	✓	
3	Seluruh siswa mengenakan seragam olahraga lengkap	✓	
4	Seluruh siswa berbaris dengan rapi	✓	
5	Seluruh siswa berdoa sebelum memulai pelajaran	✓	
6	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan bersemangat	✓	
7	Seluruh siswa melakukan pemanasan lari mengelilingi lapangan sepakbola	✓	
8	Seluruh siswa melakukan <i>stretching</i>	✓	
9	Seluruh siswa melakukan pemanasan dengan permainan	✓	
10	Seluruh siswa mendengarkan dengan seksama apersepsi yang diberikan guru sebelum pelajaran inti dimulai		
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN		
1	Siswa mendengarkan penjelasan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	✓	
2	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	✓	
3	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	✓	
4	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	✓	
5	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri.	✓	

6	Siswa dalam melakukan pembelajaran bisa saling bekerjasama	✓	
7	Siswa dapat melakukan gerakan praktek sesuai yang dicontohkan guru	✓	
8	Siswa melakukan lompat jauh yang bersifat menyenangkan dengan model permainan	✓	
9	Siswa melakukan evaluasi lompat jauh gaya jongkok secara perorangan	✓	
10	Siswa tidak berhamburan keluar lapangan saat pembelajaran berlangsung	✓	
III	PENUTUP		
1	Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan evaluasi yang diberikan guru	✓	
2	Siswa melakukan pendinginan dalam bentuk permainan yang menggembirakan.	✓	
3	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan terlihat antusias untuk mengikuti materi pelajaran pada pertemuan berikutnya	✓	
4	Siswa yang mendapat tugas piket mengumpulkan semua peralatan olahraga yang telah selesai digunakan	✓	
5	Siswa berbaris kembali dan diakhiri dengan do'a penutup	✓	

Keterangan:

Skor 1 = Jawaban Ya

Skor 0 = Jawaban Tidak

Penilaian = Total Skor Dikalikan Empat

Nilai Tertinggi = $25 \times 4 = 100$

Skor yang diperoleh:

➤ 1 – 50 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Rendah atau kurang baik.

➤ 51 – 75 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran Sedang atau baik.

➤ 76 – 100 = Perilaku siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran tinggi atau sangat baik.

Observer,



SUPRIYONO S.pd

NIP.19591021 198405 1001

FOTO SEBELUM DILAKSANAN TINDAKAN

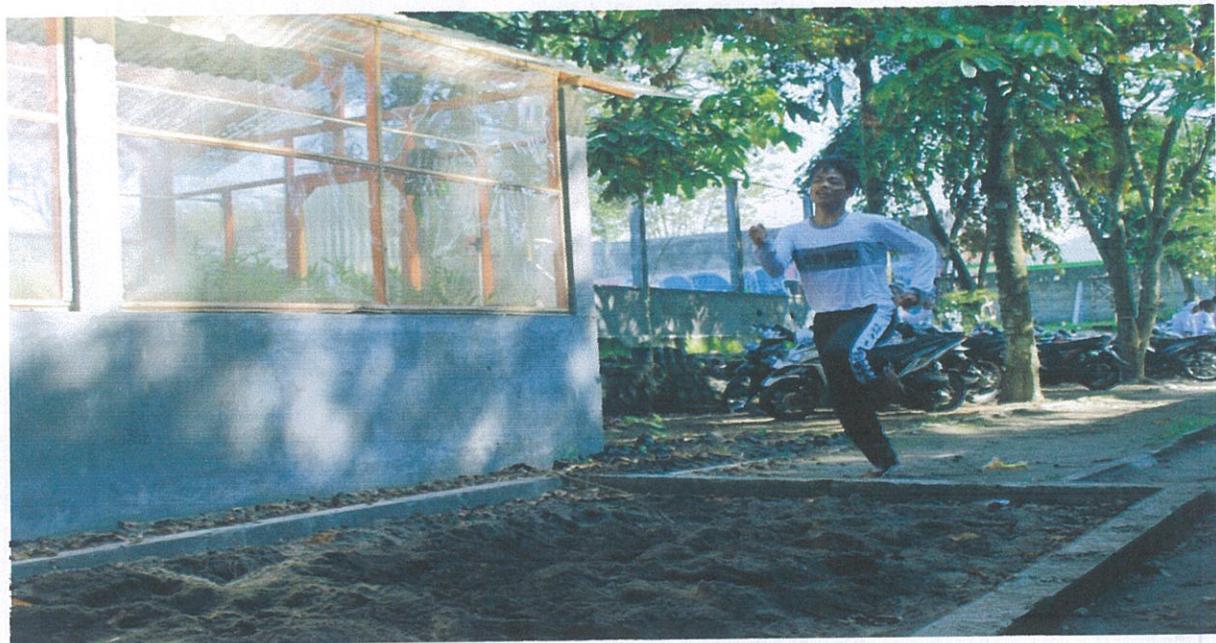


GAMBAR 1.5. MENENTUKAN N KETINGGIAN SISWA DENGAN LONCAT TEGAK



GAMBAR 1.2 MENENTUKAN NILAI AWALAN DAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

FOTO PRAKTEK SEBELUM DI LAKUKAN TINDAKAN



GAMBAR 1.1.2 GERAKAN LOMPAT JAUH SAAT TOLAKAN



GAMBAR 1.3 GERAKAN PENDARATAN DALAM LOMPAT JAUH

FOTO PRAKTEK SELAMA SIKLUS I BERLANGSUNG



GAMBAR 1.1. SISWA DI BARISKAN, BERDOA, DAN PEMANASAN



GAMBAR 1.2 SISWA MELAKUKAN STRECCING DAN PEMANASAN

TAHAP 1



GAMBAR 1.3 SEORANG GURU MEMBERIKAN MATERI YANG AKAN DI AJARKAN



GAMBAR 1.4 PELAKSANAAN MATERI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELEWATI GAWANG MINI

TAHAP 1

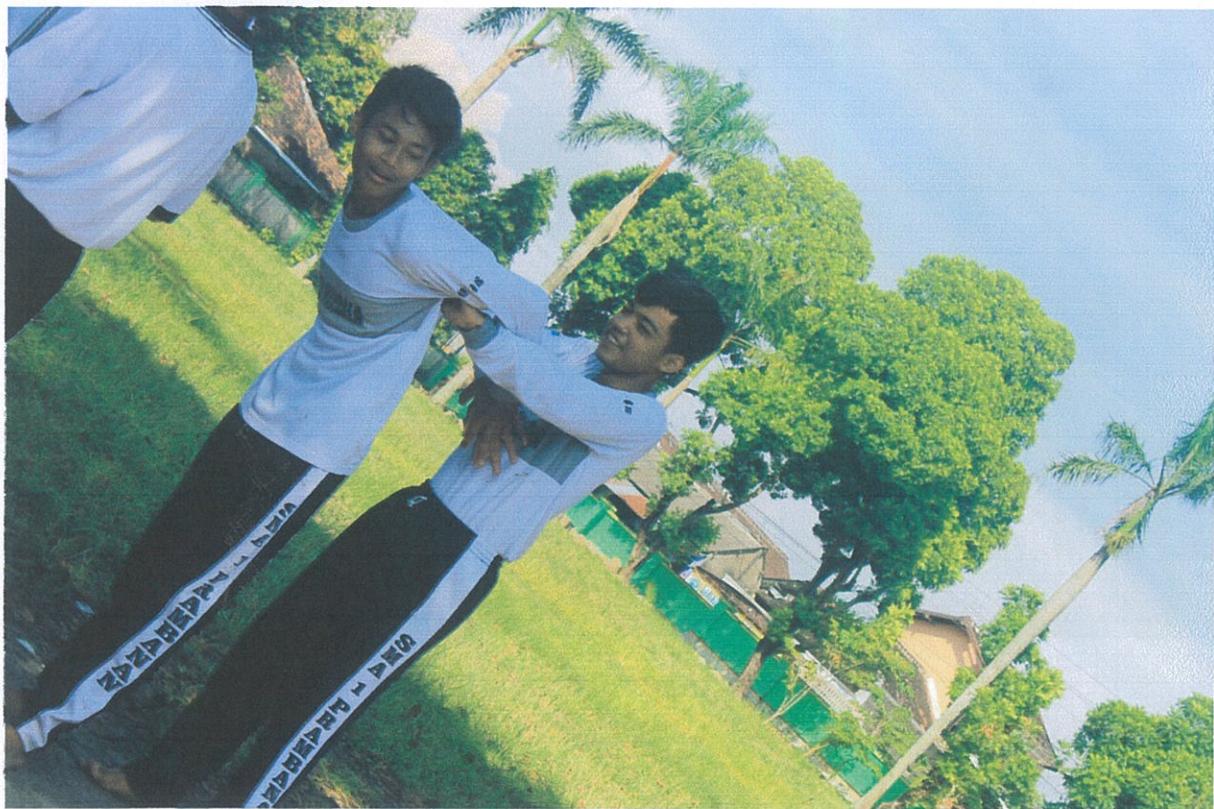


GAMBAR 1.5 PELAKSANAAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN RINTANGAN DENGAN SISWA PEREMPUAN



GAMBAR 1.6 SISWA DI SURUH ISTIRAHAT DAN DI BERIKAN PENGARAHAN SETELAH MELAKUKAN

TAHAP 1



GAMBAR1.7 SISWA MELAKUKAN PENDINGINAN DAN DI BARISKAN SELANJUTNYA GURU MEMBERI KAN MATERI YANG AKAN DI AJARKAN BESOK

TAHAP 3 SIKLUS 1



GAMBAR 1.1 PEMANASAN BERDOA,SISWA DI BARSAN DAN DI BERI MATERI



GAMBAR 1.2 SISWA MELAKSANAKAN MATERI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN RINTANGAN
GAWANG MINI

TAHAP 3 SIKLUS 1



GAMBAR 1.3 SISWA MELAKUKAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN RINTANGAN GAWANG MINI



GAMBAR 1.4 SISWA DI KASIH PENDINGINAN DAN BERMAIN GAME

GAMBAR HASIL POST TES SIKLUS 11



GAMBAR 1.1 LANGKAH AWALAN PADA TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK



GAMBAR 1.2 LANGKAH TOLAKAN PADA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH

AMBAR POST TEST 2



GAMBAR 1.3 LANGKAH MELAYANG DI UDARA PADA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH



GAMBAR 1.4 LANGKAH PENDARATAN PADA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH

SIKLUS 3 TAHAP 7



GAMBAR 1.1 SISWA DI BARISKAN, DI PRESENSI DAN BERDOA



GAMBAR 1.2 SISWA DI BERI PEMANASAN LARI MENGELILINGI LAPANGAN SEBANYAK 2 KALI PUTA

RAN

SIKLUS 3 TAHAP 7



GAMBAR 1.3 SISWA DI BERI PEMANASAN



GAMBAR 1.4 SISWA MELAKUKAN LOMPAT DENGAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

SIKLUS 3 TAHAP 7



GAMBAR 1.5 PENDINGINAN ,SISWA DI BERI PERMAINAN MEMASUKAN BOLA KE DALAM GAWANG



GAMBAR 1.6 SISWA DI BARISKAN KEMBALI DAN DI BERI EVALUASI DENGAN BERDOA DAN PENUTUP

HASIL PRAKTEK POSTEST SETELAH SIKLUS 1



GAMBAR 1.1 LANGKAH AWALAN PADA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK



GAMBAR 1.2 LANGKAH TOLAKAN PADA TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK



GAMBAR 1.3 LANGKAH SAAT MELAYANG DI UDARA PADA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH



GAMBAR 1.4 LANGKAH PENDARATAN DIBAK PADA TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH

SIKLUS 2 TAHAP 5



GAMBAR 1.1 SISWA DIBARISKAN KEMUDIAN BERDOA DAN INSTRUKSI AWAL



GAMBAR 1.2 SISWA PEMANASAN DENGAN LARI MENGELILINGI LAPANGAN SEBANYAK 2 KALI PUTA RAN

SIKLUS 2 TAHAP 5



GAMBAR 1.3 SISWA BERBARIS DAN DI SIAPKAN



GAMBAR 1.4 SISWA DI BERI MATERI CARA MELAKUKAN GERAKAN MELEWATI GAWANG MINI

SIKLUS 2 TAHAP 5



GAMBAR 1.5 SISWA DI BERIKAN PENDINGINAN AGAR TIDAK KRAM