



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo no. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

Nomor : 791 /H.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

24 April 2012

Kepada : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Yth. Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data 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 Mahasiswa : Purjono  
Nomor mahasiswa : 10604227059  
Program Studi : PKS S-1 Pendidikan Jasmani

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s/d Juni 2012  
Tempat / Objek : SD N 2 Treko Mungkid Magelang  
Judul Skripsi : "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD N 2 Treko Mungkid Magelang".

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



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 19860 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala Sekolah SD N 2 Treko Mungkid, Magelang
2. Dinas Dikpora Magelang
3. Koordinator PGSD FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 26 April 2012

Nomor : 070/4062/V/04/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Gubernur Provinsi Jawa Tengah  
Cq. BakesbangPol dan Linmas  
di -

Tempat

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY  
Nomor : 791/H34.16/PP/2012  
Tanggal : 24 April 2012  
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

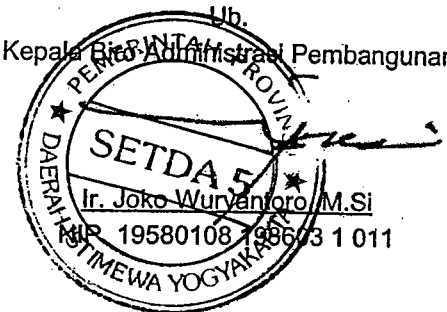
Nama : PURJONO  
NIM / NIP : 10604227059  
Alamat : JL KOLOMBO YOG  
Judul : UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD N 2 TREKO MUNGKIT MAGELANG  
Lokasi : - Kota/Kab. MAGELANG Prov. JAWA TENGAH  
Waktu : Mulai Tanggal 26 April 2012 s/d 26 Juli 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Lib.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan



# BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990.FAX. (024) 8414205, 8313122

SEMARANG - 50136

## SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET.

Nomor : 070 / 1124 / 2012

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 4062 / V / 2012. Tanggal 26 April 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Magelang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : PURJONO..
  2. Kebangsaan : Indonesia.
  3. Alamat : Jl. Kolombo Yogyakarta..
  4. Pekerjaan : Mahasiswa.
  5. Penanggung Jawab : Agus Suhendartin S, M.Pd..
  6. Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD N 2 Treko Mungkid Magelang.
  7. Lokasi : Kabupaten Magelang.

### V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat me-nimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

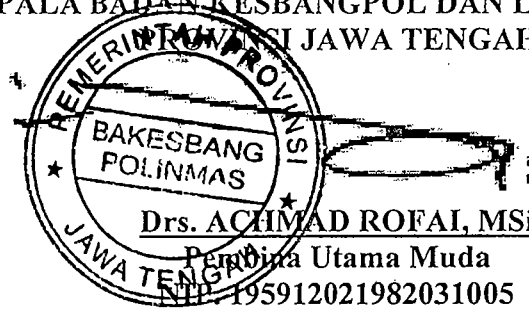
VI. . Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Mei s.d Agustus 2012.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 01 Mei 2012.

an. GUBERNUR JAWA TENGAH  
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS  
PROVINSI JAWA TENGAH





PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jl. Letnan Tukiyat No. ☎ ( 0293 ) 788616

KOTA MUNGKID 56511

Kota Mungkid, 2 Mei 2012

Nomor : 070 / 376 / 14 / 2012

Lampiran : -

Perihal : Rekomendasi.

Kepada :  
Yth, Kepala Badan Penanaman Modal  
dan Pelayanan Perijinan Terpadu  
Kabupaten Magelang.

Di -

KOTA MUNGKID

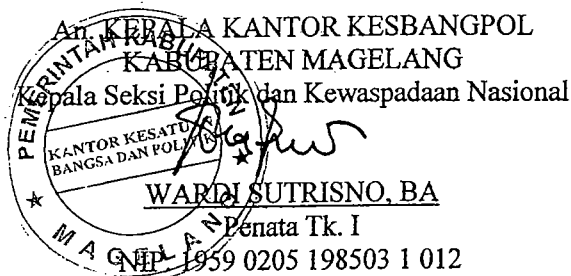
1. Dasar : Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah  
Nomor : 070/1124/2012  
Tanggal : 01 Mei 2012  
Tentang : Surat Rekomendasi Survey / Riset
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian / Riset / Survey / PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :

a. Nama : PURJONO  
b. Pekerjaan : Mahasiswa  
c. Alamat : Jl Kolombo Yogyakarta.  
d. Penanggung Jawab : Agus Sumhendartin S, M.Pd  
e. Lokasi : Kabupaten Magelang  
f. Waktu : Mei s/d Agustus 2012  
g. Tujuan : mengadakan penelitian dengan judul,

**" UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD N 2 TREKO MUNGKID  
MAGELANG "**

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Pelaksanaan Penelitian / survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintahan. Tidak membahas politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
6. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
7. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.



Tembusan,

1. Bp. Bupati Magelang ( sebagai laporan ).
2. Kepala Badan / Dinas / Kantor / Instansi Ybs.  
( Tanpa Lampiran )



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
**BADAN PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU**

Jl. Letnan Tukiyat No. 20 (0293) 788249  
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 02 Mei 2012

Nomor : 070 / 189 / 59 / 2012  
Sifat : Amat Segera  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada :  
Yth. **PUR JONO**  
Dsn Kamal RT 001/004 Ds Pagersari  
Kec. Mungkid Kab. Magelang  
di

**M U N G K I D**

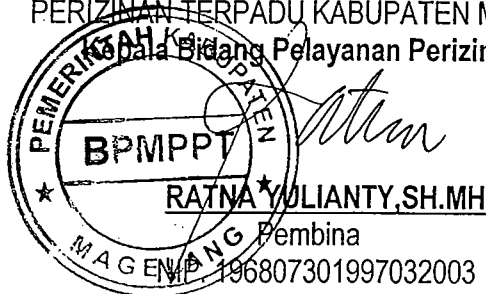
Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Magelang Nomor : 070/376/14/2012 Tanggal 02 Mei 2012 Perihal Rekomendasi Penelitian.  
Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan Penelitian/ Riset/ Survey di Kabupaten Magelang yang akan dilaksanakan oleh Saudara :

Nama : **PUR JONO**  
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Dsn Kamal RT 001/004 Ds Pagersari Kec. Mungkid Kab. Magelang  
Penanggung Jawab : **AGUS SUMHENDATIN S, M.Pd**  
Pekerjaan : Dosen  
Lokasi : SD Negeri 2 Treko Kec. Mungkid Kab. Magelang  
Waktu : Mei s/d Agustus 2012  
Peserta : -  
Tujuan : Mengadakan Penelitian dengan Judul :  
**" UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SDN  
2 TREKO MUNGKID MAGELANG "**

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Survey/ Penelitian agar Saudara Mengikuti ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
  2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
  3. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.
- Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN  
PERIZINAN TERPADU KABUPATEN MAGELANG  
Kepala Bidang Pelayanan Perizinan



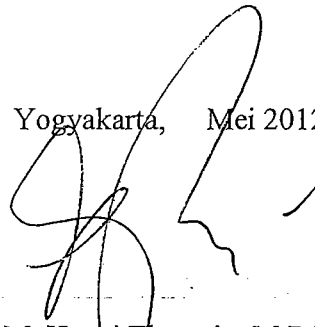
TEMBUSAN :

1. Bupati Magelang
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait

## **SURAT PERNYATAAN JUDGMENT**

Setelah saya membaca dengan cermat instrumen penelitian dengan judul  
“UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 2  
TREKO MUNGKID MAGELANG”. Saya menyatakan setuju dan tidak keberatan  
instrumen ini digunakan sebagai alat pengumpul data.

Yogyakarta, Mei 2012



—M. Husni Thamrin, M.Pd.—  
NIP. 19491110 198103 1 001



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH DASAR NEGERI TREKO 2**  
**KECAMATAN MUNGKID**

Jl. Tembus No. 01 Ngroto Desa Treko Mungkid Magelang ☒56551

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 26 / 20.9.10.SD / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khabib Asngari, S.Pd  
NIP : 196111211983041003  
Pangkat / Gol. Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Treko 2 Mungkid

Menerangkan bahwa :

Nama : Purjono  
NIM : 10604227059  
Alamat : Kamal, Pagersari, Mungkid, Magelang

Benar – benar telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan Tugas Akhir dengan judul  
“UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 2 TREKO  
MUNGKID MAGELANG” pada bulan Mei – Juni 2012 dengan hasil baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mungkid, 30 Juni 2012

Kepala SDN Treko 2



KHABIB ASNGARI, S.Pd

NIP. 19611121 198304 1 004



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 2 Treko Mungkid Magelang
<b>Mata Pelajaran</b>	: Penjasorkes
<b>Kelas/Semester</b>	: IV/ Genap
<b>Materi Pokok</b>	: Lompat Jauh
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

### A. Standar Kompetensi

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

### B. Kompetensi Dasar

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

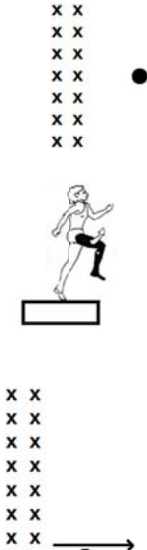
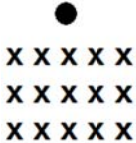
### C. Indikator

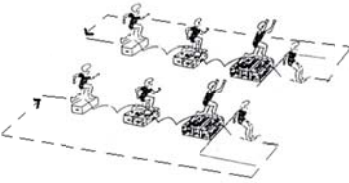



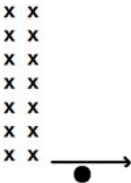
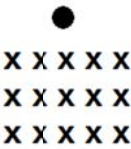
1. Siswa dapat melakukan tahap awalan dengan benar dengan rasa senang, penuh semangat, percaya diri, dan mampu bekerjasama..
2. Siswa dapat melakukan tahap tolakan dengan benar dengan rasa senang, penuh semangat, percaya diri, dan mampu bekerjasama
3. Siswa dapat melakukan tahap melayang dengan benar dengan rasa senang, penuh semangat, dan percaya diri.
4. Siswa dapat melakukan tahap mendarat dengan benar dengan rasa senang, penuh semangat, dan percaya diri.

### D. Tujuan Pembelajaran.

1. Siswa dapat melakukan tahap awalan dengan permainan memindahkan kardus dengan rasa senang, penuh semangat, percaya diri, dan mampu bekerjasama.
2. Siswa dapat melakukan tahap awalan dengan lari cepat dengan semangat.
3. Siswa dapat melakukan tahap tolakan dengan permainan meloncati kardus dengan rasa senang, penuh semangat, percaya diri, dan bekerjasama.
4. Siswa dapat melakukan tahap tolakan dengan benar dan penuh semangat .
5. Siswa dapat melakukan tahap tolakan diatas kotak/box dengan rasa senang dan percaya diri.
6. Siswa dapat melakukan tahap melayang dengan permainan meloncati kardus dan percaya diri, serta mampu bekerjasama.
7. Siswa dapat melakukan tahap melayang gaya jongkok awalan pendek.
8. Siswa dapat melakukan tahap pendaratan dengan permainan loncat katak dengan rasa senang dan percaya diri.
9. Siswa dapat melakukan tahap pendaratan dengan benar dan penuh semangat.



	<p>kedua kaki ditekuk. Dilakukan berulang-ulang 4-5 gerakan.</p> <p>3) Sikap awalan seperti no 1) tetapi gerakkan 3-5 langkah kebelakang.</p> <p>4) Tahap tolakan di atas peti/box</p> <p>c. Konfirmasi</p> <p>1) Guru menyuruh siswa yang belum bisa untuk melatih gerakan yang diajarkan. Kemudian guru berperan sebagai pengamat dalam latihan siswa untuk menilai semua gerakan yang dilakukan siswa.</p> <p>2) Guru mengevaluasi tiap siswa.</p> <p><b>3. Penutup</b></p> <p>a. Guru menyuruh siswa untuk melakukan pendinginan.</p> <p>b. Guru menyuruh siswa yang belum menguasai untuk belajar di rumah dengan bimbingan dari teman yang sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar atau membaca buku yang ada.</p> <p>c. Guru menutup pelajaran dengan berdoa</p> <p>d. Guru membubarkan siswa untuk kembali ke kelas.</p>	<p>Kotak/box</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>8'</p> <p>5'</p>
	<p><b>C. Pertemuan Kedua</b></p> <p><b>1. Pendahuluan</b></p> <p>a. Guru membariskan dan menyiapkan siswa.</p> <p>b. Guru memimpin doa.</p> <p>c. Guru mengabsen siswa</p> <p>d. Guru memimpin pemanasan berupa peregangan tangan, kaki, badan dan leher.</p> <p>e. Guru menyampaikan materi pembelajaran selanjutnya.</p>		<p>10'</p>

     	<p><b>2. Inti</b></p> <p>a. Eksplorasi Dibawah pengawasan guru anak secara bebas melakukan: 1) Permainan melompati kardus. Tujuan latihan melayang 2) Permainanlompat katak. Tujuan untuk melatih pendaratan dengan kedua kaki.</p> <p>b. Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi, guru menjelaskan dan mendemonstrasikan. 1) Latihan tumpuan dengan 1 kaki dan melompat di atas peti dengan kedua kaki 2) Gerakkan dilakukan berulang-ulang. 3) Latihan mendarat dengan lari terlebih dahulu sejauh 3 langkah dari balok tumpuan dan melompat menggunakan satu kaki yang terkuat, kemudian mendarat dengan kedua kaki 4) Gerakkan dilakukan berulang-ulang.</p> <p>c. Konfirmasi 1) Guru menyuruh siswa yang belum bisa untuk melatih gerakan yang diajarkan. Kemudian guru berperan sebagai pengamat dalam latihan siswa untuk menilai semua gerakan yang dilakukan siswa. 2) Gurumengevaluasi tiap siswa.</p> <p><b>3) Penutup</b></p> <p>a. Guru menyuruh siswa untuk melakukan pendinginan. b. Guru menyuruh siswa yang belum menguasai untuk belajar dirumah dengan bimbingan dari teman yang</p>	<p>Kardus</p> <p>Kotak/ Box</p>	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>
---	--	---------------------------------	--

	<p>sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar atau membaca buku yang ada.</p> <p>c. Guru menutup pelajaran dengan berdoa</p> <p>d. Guru membubarkan siswa untuk kembali ke kelas.</p>		
--	--	--	--

#### H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Kardus dan Kotak
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas IV

#### I. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Lompat Jauh Gaya Jongkok (terlampir).

#### Contoh Instrumen Penilaian

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor
3. Awalan	<p>e. Posisi badan siap lari.</p> <p>f. Lari kecil-kecil.</p> <p>g. Lari dengan kecepatan semaksimal mungkin</p> <p>h. Tempatkan posisi kaki yang terkuat</p>	1 – 4
4. Tolakan	<p>e. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat.</p> <p>f. Tolakan kaki yang paling kuat.</p> <p>g. Badan condong ke depan.</p> <p>h. Melompat sejauh-jauhnya.</p>	1 – 4
3. Melayang	<p>e. Kaki tolakan dirapatkan dengan kaki yang satunya</p> <p>f. Sikap badan adalah jongkok.</p> <p>g. Tangan ayunkan ke atas kemudian di ayunkan ke belakang</p> <p>h. Sebelum mendarat kaki di luruskan ke depan</p>	1 – 4
4. Pendaratan	<p>e. Tumpuan kedua kaki kedepan</p> <p>f. Badan dibengkokkan ke depan</p> <p>g. Tangan menahan jatuhnya badan kedepan</p> <p>h. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan</p>	1 – 4

Suyono D. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF RDC

#### Keterangan :

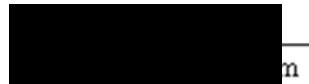
1. Penentuan Skor.
  - a. Jika 4 kriteria terpenuhi
  - b. Jika 3 kriteria terpenuhi
  - c. Jika 2 kriteria terpenuhi
  - d. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali
2. Kualitatif

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

3. Kuantitatif

Nilai = (skor x 100) : nilai maksimum

atau



**Contoh Penilaian Lompat Jauh**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	E-1			3				3				3					4	13	81.3
2	E-2			3					4			3				3		13	81.3

Magelang, 22 Mei 2012

Kepala Sekolah

Peneliti

Khabib Asngari, S.Pd  
NIP. 19611121 198304 1 004

Purjono  
NIM. 10604227059

Lampiran 9

**LEMBAR PENGAMATAN GURU**

Sekolah : Hari,tanggal :  
 Kelas/ Smt : Pengamat :  
 Siklus :

**Kriteria Penilaian**

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi:memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topic dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar				
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami				
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan tehnik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas				
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku,				
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.				
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.				
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remedi				
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas/pengayaan				

Sumber: Nurkamid (2010). “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V di SD Negeri Tamanagung 1 Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang ”. Skripsi. UNY: FIK

Keterangan:

- 1) Skor 8 – 16 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 17 – 24 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- 3) Skor 25 - 32 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik



**PENGAMATAN UNTUK GURU**

Sekolah : SD 2 Treko

Hari,tanggal : Selsas, 22 Mei 2012

Kelas/ Smt : IV/2

Pengamat : **Yuliyati, S.Pd.**

Peretmuan : 1

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi:memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topic dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar	√			
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami	√			
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas	√			
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku,		√		
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.	√			
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remidi	√			
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas/pengayaan	√			
JUMLAH SKOR		31			

Pengamat,

Yuliyati, S.Pd.

NIP.19710831 200801 2 005

## PENGAMATAN UNTUK GURU

Sekolah : SD 2 Treko

Hari,tanggal : Selasa, 22 Mei 2012

Kelas/ Smt : IV/2

Pengamat : **Amin Wahyuni, S.Pd**

Pertemuan : 1

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi:memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topic dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar	√			
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami	√			
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas	√			
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku,		√		
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.	√			
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remidi	√			
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas/pengayaan	√			
JUMLAH SKOR		31			

Pengamat,

Amin Wahyuni, S.Pd

NIP.1965030 198608 2 005

**PENGAMATAN UNTUK GURU**

Sekolah : SD 2 Treko

Hari,tanggal : Selasa, 29 Mei 2012

Kelas/ Smt : IV/2

Pengamat : **Yuliyati, S.Pd.**

Pertemuan : 2

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi:memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topic dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar	√			
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami	√			
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas	√			
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku,	√			
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.	√			
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remidi	√			
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas/pengayaan	√			
JUMLAH SKOR		32			

Pengamat,

Yuliyati, S.Pd.

NIP.19710831 200801 2 005

## PENGAMATAN UNTUK GURU

Sekolah : SD 2 Treko  
Kelas/ Smt : IV/2  
Pertemuan : 2

Hari,tanggal : Selasa, 29 Mei 2012  
Pengamat : **Amin Wahyuni, S.Pd**

No	ASPEK- ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi:memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topic dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar	√			
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami	√			
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas	√			
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi sesuai kurikulum yang berlaku,	√			
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.	√			
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnosa, melakukan remedi	√			
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberi tugas/pengayaan	√			
JUMLAH SKOR		32			

Pengamat,

Amin Wahyuni, S.Pd  
NIP.1965030 198608 2 005

### INSTRUMEN PENILAIAN LOMPAT JAUH

Sekolah : Hari/Tanggal:  
 Kelas/Smt : IV/ II Pengamat :  
 Pertemuan :

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor
5. Awalan	i. Posisi badan siap lari. j. Lari kecil-kecil. k. Lari dengan kecepatan semaksimal mungkin l. Tempatkan posisi kaki yang terkuat	1 – 4
6. Tolakan	i. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat. j. Tolakan kaki yang paling kuat. k. Badan condong ke depan. l. Melompat sejauh-jauhnya.	1 – 4
3. Melayang	i. Kaki tolakan dirapatkan dengan kaki yang satunya j. Sikap badan adalah jongkok. k. Tangan ayunkan ke atas kemudian di ayunkan ke belakang l. Sebelum mendarat kaki di luruskan ke depan	1 – 4
4. Pendaratan	i. Tumpuan kedua kaki kedepan j. Badan dibengkokkan ke depan k. Tangan menahan jatuhnya badan kedepan l. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan	1 – 4

Suyono D. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF RDC

#### Keterangan :

##### 4. Penentuan Skor.

- e. Jika 4 kriteria terpenuhi
- f. Jika 3 kriteria terpenuhi
- g. Jika 2 kriteria terpenuhi
- h. Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali

##### 5. Kualitatif

- d. Skor 4 – 6 berarti kemampuan LompatJauh peserta didik masih rendah atau kurang
- e. Skor 7 – 10 berarti kemampuan LompatJauh peserta didik sedang atau cukup baik
- f. Skor 11 – 16 berarti kemampuan LompatJauh peserta didik tinggi atau baik

##### 6. Kuantitatif

Nilai = (skor x 100) : nilai maksimum

atau



**PENILAIAN AWAL LOMPAT JAUH**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	E-1			3				3				3				3		12	75
2	E-2			3				3				3				3		12	75
3	E-3			3				3				3				3		12	75
4	E-4			3			2				2				2			9	56.3
5	E-5			3				3				3				3		12	75
6	E-6		2					3				3			2			10	62.5
7	E-7		2				2				2				2			8	50
8	E-8			3				3				3				3		12	75
9	E-9			3				3				3				3		12	75
10	E-10		2					3				3				3		11	68.8
11	E-11			3				3				3				3		12	75
12	E-12			3				3				3				3		12	75
13	E-13			3			2				2				2			9	56.3
14	E-14		2				2				2				2			8	50
15	E-15			3				3				3				3		12	75
16	E-16		2				2				2				2			8	50
17	E-17			3				3			2				2			10	62.5
18	E-18			3				3				3				3		12	75
19	E-19			3				3				3				3		12	75
20	E-20			3				3				3				3		12	75
21	E-21			3			2				2					3		10	62.5
<b>Rata-Rata Kelas</b>																		<b>67.6</b>	
<b>Persentase Ketuntasan Klasikal</b>																		<b>57</b>	

Magelang, 15 Mei 2012

Kepala Sekolah

Petugas

Khabib Asngari, S.Pd.  
NIP. 19611121 198304 1 004

Purjono  
NIP. 19670302 198806 1 001

**PENILAIAN AKHIR LOMPAT JAUH**

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Pendaratan				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	E-1			3				3				3					4	13	81.3
2	E-2			3					4			3				3		13	81.3
3	E-3			3				3				3				3		12	75
4	E-4			3				3				3					4	13	81.3
5	E-5			3				3				3					4	13	81.3
6	E-6			3				3				3				3		11	75
7	E-7				4				4			3				3		14	87.5
8	E-8			3				3				3				3		12	75
9	E-9			3					4			3				3		13	81.3
10	E-10				4			3				3				3		13	81.3
11	E-11			3					4			3				3		13	81.3
12	E-12			3					4			3				3		13	81.3
13	E-13			3					4		2					3		12	75
14	E-14			3				3				3				3		10	75
15	E-15			3				3				3				3		12	75
16	E-16				4				4			3				3		14	87.5
17	E-17			3				3				3				3		10	75
18	E-18			3					4			3				3		13	81.3
19	E-19			3					4			3				3		13	81.3
20	E-20			3				3				3				3		12	75
21	E-21			3					4			3				3		13	81.3
<b>Rata-Rata Kelas</b>																		<b>79,76</b>	
<b>Persentase Ketuntasan Klasikal</b>																		<b>100</b>	

Magelang, 29 Mei 2012

Kepala Sekolah

Petugas

Khabib Asngari, S.Pd.  
NIP. 19611121 198304 1 004

Amin Wahyuni, S.Pd  
NIP. 19650830 198608 2 005

## ANGKET PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

Sekolah	:	Pertemuan	:
Nama	:	Hari/Tanggal	:
Kelas	:		

### Petunjuk pengisian angket

- Bacalah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, kemudian pilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pendapat, situasi, dan keadaan yang sebenarnya.
- Berikan tanda silang (x) pada kolom sesuai dengan pilihan pendapatmu
- Setelah angket ini selesai diisi, dikumpulkan kepada guru.
- Kriteria Penilaian
  - 1) Skor 4, Sangat Senang (SS)
  - 2) Skor 3, Senang (S)
  - 3) Skor 2, Kurang Senang (KS)
  - 4) Skor 1, Tidak Senang (TS)

No	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		4	3	2	1
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat jauh.				
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.				
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lompat jauh yang diberikan oleh guru.				
5	Saya suka dan senang olahraga lompat jauh, walaupun teman-teman tidak menyukainya.				
6	Saya suka pembelajaran lompat jauh, jika dalam pembelajarannya ada permainan.				
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat jauh yang diadakan di sekolah.				
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat jauh dengan sungguh-sungguh.				
9	Saya selalu mengawasi aktivitas lompat jauh dengan				



	pemanasan terlebih dahulu.				
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat jauh.				
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru				
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran				
13	Saya selalu menyenangi lompat jauh dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya				
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru				
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.				

Sumber: Nurkamid (2010). "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V di SD Negeri Tamanagung 1 Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang ". Skripsi. UNY: FIK

Keterangan Jumlah Skor:

- 1) Skor 15 – 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung tidak menyenangkan
- 2) Skor 31 – 45, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung menyenangkan
- 3) Skor 46 - 60 , Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat menyenangkan

**HASIL ANGKET PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN**

No	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		4	3	2	1
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	21	0	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lompat jauh.	20	1	0	0
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	19	2	0	0
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lompat jauh yang diberikan oleh guru.	18	3	0	0
5	Saya suka dan senang olahraga lompat jauh, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	16	5	0	0
6	Saya suka pembelajaran lompat jauh, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	19	2	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat jauh yang diadakan di sekolah.	19	2	0	0
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat jauh dengan sungguh-sungguh.	20	1	0	0
9	Saya selalu mengawali aktivitas lompat jauh dengan pemanasan terlebih dahulu.	21	0	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lompat jauh.	14	7	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	21	0	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	17	4	0	0
13	Saya selalu menyenangi lompat jauh dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	9	5	5	0
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	18	3	0	0
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	21	0	0	0

## HASIL DOKUMENTASI



Gambar 1. Permainan memindahkan kardus pertemuan 1



Gambar 2. Latihan Tolakan di atas Peti pertemuan 1



Gambar 3. Siswa mencoba melakukan gerakan lompat jauh pertemuan 1



Gambar 4. Diskusi dengan Kolabolator pada pertemuan 1



Gambar 5. Pemanasan pada pertemuan 2



Gambar 6. Permainan lompat kardus pertemuan 2



Gambar 7. Lompat Katak



Gambar 8. Tolakan di atas papan



Gambar 9. Pembagian angket kepada siswa