
LAMPIRAN-LAMPIRAN



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

Nomor : 02 /H.34.16/PP/2012 14 Mei 2012
Lamp. : 1 Eksp
H a l : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
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 :

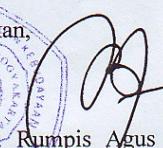
Nama : Arif Hartoyo
NIM : 10601247027
Program Studi : POR/PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Maret s/d Mei 2012
Tempat/Obyek : SD N Gejayan, Kec. Pakis / Siswa
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD N Gejayan, Pakis, Magelang.

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

Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD SD N Gejayan
2. Kajur POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI GEJAYAN
KECAMATAN PAKIS**

Alamat : Gejayan, Banyusidi, Pakis KP. 56193

SURAT KETERANGAN

No. 800/037/16/SDN.19/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SDN Gejayan Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang dengan ini memberikan ijin penelitian untuk menyusun tugas akhir semester dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Gejayan Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang” pada Mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Arif Hartoyo
Nim : 10601247027
Prodi : PJKR (PPKHB)
Semester : IV

Demikian Surat Ijin Penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.





PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI GEJAYAN
KECAMATAN PAKIS

Alamat : Gejayan, Banyusidi, Pakis KP. 56193

SURAT KETERANGAN

No. 800/037/16/SD.19/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Gejayan, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang menerangkan bahwa :

Nama : Arif Hartoyo
Nim : 10601247027
Prodi : PJKR (PPKHB)
Semester : IV

Benar-benar telah melaksanakan Penelitian di SDN Gejayan Kecamatan Pakis Kabupaten Magelang pada tanggal 2, 16, 23, 30 Mei 2012.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk menjadikan periksa dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gejayan, Mei 2012

Kepala Sekolah



Lampiran 4. Silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Standar Kompetensi	Kompetisi Dasar	Materi Pokok	Indikator	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
■ Permainan olahraga	■ Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportivitas, percaya diri dan kejujuran	■ Dasar atletik	<ul style="list-style-type: none"> ■ Melakukan lompat jauh dan lompat tinggi dengan berbagai awalan ■ Mengkombi nasikan gerak, jalan, lari, lompat dengan tepat 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lompat jauh dengan melompati tempat ■ Melompati kardus ■ Lompat tinggi ■ Lompat tali ■ Lompat mistar ■ Latihan kombinasi dilakukan secara berangkai 	Tes Praktik kebijaksanaan guru	3x Pertemuan

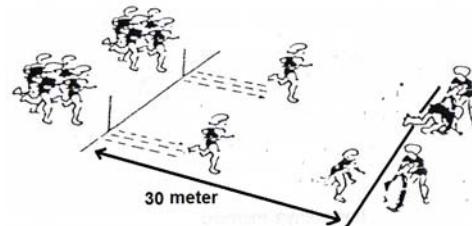
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS I PERTEMUAN 1)**

Nama Sekolah	: SD Negeri Gejayan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V / II
Standar Kompetensi	: Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekkan teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, kerja-sama, percaya diri dan kejujuran
Indikator	: 1. Gerakan dasar sikap permulaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran 2. Gerakan dasar saat pelaksanaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran 3. Gerakan dasar sikap akhir dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit (1 kali pertemuan)
A. Tujuan Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap permulaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.2. Siswa dapat melakukangerakan saat pelaksanaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.3. Siswa dapat melakukan sikap akhir awalan lompat jauh dengan baik dan benar.4. Siswa dapat melakukan serangkaian gerakan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.5. Siswa dapat melakukan gerakan awalan lompat jauh dengan penuh tanggungjawab, jujur dan bisa bekerja sama dengan baik

- B. Materi Pembelajaran : Lompat Jauh
- C. Metode Pembelajaran
1. Demonstrasi
 2. Penugasan
- D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran
1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - b. Pemanasan : Kucing mengejar tikus

Dalam permainan kucing mengejar tikus siswa bermain dalam sebuah lingkaran, satu anak berada di dalam lingkaran sebagai kucing, satu anak di luar lingkaran sebagai tikus sedangkan siswa lainnya menjadi lingkaran. Siswa yang menjadi lingkaran berusaha menghalang-halangi kucing untuk mengejar tikus.
 2. Kegiatan Inti (50 menit)
 - a. Permainan melewati lorong
 - 1) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 siswa.
 - 2) Setiap kelompok disuruh untuk berlari sejauh 30 meter menuju ban bekas yang terletak di tanah.(gambar 5.a)
 - 3) Kemudian kelompok tersebut berlomba dengan kelompok lain untuk memasuki ban bekas seperti orang masuk lorong satu persatu hingga semua anggota kelompok melakukan.
 - 4) Kelompok yang lebih cepat dianggap sebagai pemenang



Gambar 5 a. Melewati Lorong

- 5) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih cepat menyelesaikan.
 - 6) Sarana dan prasarana yang digunakan yaitu ruang terbuka yang datar dan aman, ban bekas, tiang, dan peluit
- Tujuan untuk pembelajaran lari dalam pengenalan lompat jauh.
- b. Teknik Awalan Lompat Jauh
 - 1) Sikap Awal : Badan condong ke depan salah satu kaki di depan
 - 2) Saat pelaksanaan : Berlari dengan kecepatan penuh tidak merubah lingkaran
 - 3) Sikap akhir : Kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- a. Pendinginan dengan permainan elang menangkap anak ayam
Dalam permainan ini satu siswa menjadi elang dan siswa lainnya menjadi ayam dengan induk ayam berada di barisan paling depan untuk melindungi anak-anaknya dari terkaman elang.
- b. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
- c. Berbaris dan berdoa.

E. Sumber Belajar

- 1. Ruang terbuka yang datar dan aman
- 2. Buku teks
- 3. Buku referensi

F. Pengamatan

- 1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Pengamatan proses)
- 2. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Format kriteria Pengamatan:

Instrumen Pengamatan Lompat Jauh

No	Nama	Awalan Lompat Jauh								
		Sikap Permulaan			Saat Pelaksanaan			Sikap Akhir		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
- C : Cukup
- K : Kurang

Rubrik Pengamatan Lompat Jauh

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah dan tepat pada balok tumpuan.
2	Cukup	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah tetapi tidak tepat pada balok tumpuan.
3	Kurang	Apabila sikap badan sudah condong kedepan tetapi berlarinya kurang cepat dan tidak tepat pada balok tumpuan.

Instrumen Pengamatan Keterampilan Afektif

No	Nama	Kriteria Pengamatan								
		Kerja Sama			Tanggung Jawab			Kejujuran		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

Rubrik Pengamatan Afektif

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab dan jujur dalam melaksanakan.
2	Cukup	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab tetapi kurang jujur dalam melaksanakan.
3	Kurang	Jika siswa kurang dalam bekerjasama dengan siswa lain, kurang bertanggung jawab dan kurang jujur dalam melaksanakannya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Magelang, 2 Mei 2012
Guru Penjaskes

JOKO SUDARMONO
NIP. 19570323 197701 1 004

ARIF HARTOYO
NIM. 10601247027

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS I PERTEMUAN 2)**

Nama Sekolah : SD Negeri Gejayan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : Mempraktekkan teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, kerja-sama, percaya diri dan kejujuran
Indikator :

1. Gerakan dasar sikap permulaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
2. Gerakan dasar saat pelaksanaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
3. Gerakan dasar sikap akhir dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran

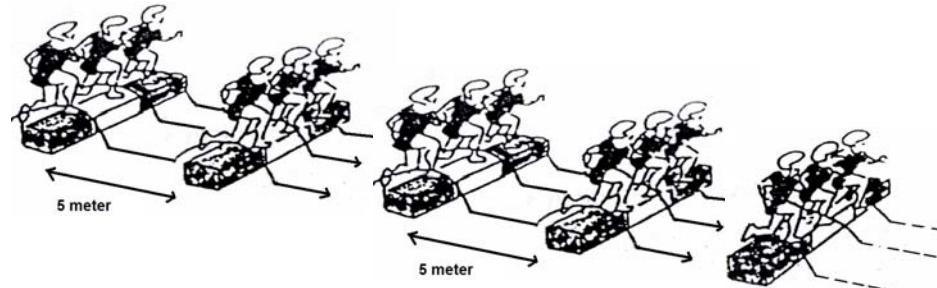
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap permulaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukangerakan saat pelaksanaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
3. Siswa dapat melakukan sikap akhir awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat melakukan serangkaian gerakan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
5. Siswa dapat melakukan gerakan awalan lompat jauh dengan penuh tanggungjawab, jujur dan bisa bekerja sama dengan baik

- B. Materi Pembelajaran :
Lompat Jauh
- C. Metode Pembelajaran
1. Demonstrasi
 2. Penugasan
- D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran
1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - b. Pemanasan : Bintang Beralih

Dalam permainan ini mereka berusaha untuk berpindah tempat ke lingkaran-lingkaran yang telah disiapkan. Jika mereka tidak kebagian lingkaran yang ada di tengah berarti mereka mendapat hukuman yaitu bernyanyi.
 2. Kegiatan Inti (50 menit)
 - a. Permainan melompati kardus
 - 1) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 siswa.
 - 2) Setiap kelompok disuruh untuk berlari menuju kardus yang terletak di tanah dengan jarak antar kardus 5 meter dan bertanding untuk melompati 5 buah kardus yang ditata oleh guru. (gambar 5.b)
 - 3) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1 .



Gambar 5 b. Melompati Kardus

- 4) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.
- 5) Sarana dan prasarana yang digunakan yaitu ruang terbuka yang datar dan aman, kardus, dan peluit.

Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

- b. Teknik Awalan Lompat Jauh
- 4) Sikap Awal : Badan condong ke depan salah satu kaki di depan
 - 5) Saat pelaksanaan : Berlari dengan kecepatan penuh tidak merubah lingkaran
 - 6) Sikap akhir : Kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

- a. Pendinginan dengan permainan mencari pasangan.
Dalam permainan ini mereka bernyanyi sambil bertepuk tangan dan berputar. Saat lagu selesai dan guru meniup peluit sambil menyebut angka tertentu, mereka langsung berlari dan berebutan untuk mencari pasangan sesuai dengan angka yang disebutkan guru
- b. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
- c. Berbaris dan berdoa.

E. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Buku teks
3. Buku referensi

F. Pengamatan

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Pengamatan proses)
2. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Format kriteria Pengamatan:

Instrumen Pengamatan Lompat Jauh

No	Nama	Awalan Lompat Jauh								
		Sikap Permulaan			Saat Pelaksanaan			Sikap Akhir		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

Rubrik Pengamatan Lompat Jauh

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah dan tepat pada balok tumpuan.
2	Cukup	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah tetapi tidak tepat pada balok tumpuan.
3	Kurang	apabila sikap badan sudah condong kedepan tetapi berlarinya kurang cepat dan tidak tepat pada balok tumpuan.

Instrumen Pengamatan Keterampilan Afektif

No	Nama	Kriteria Pengamatan								
		Kerja Sama			Tanggung Jawab			Kejujuran		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
- C : Cukup
- K : Kurang

Rubrik Pengamatan Afektif

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab dan jujur dalam melaksanakan.
2	Cukup	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab tetapi kurang jujur dalam melaksanakan.
3	Kurang	Jika siswa kurang dalam bekerjasama dengan siswa lain, kurang bertanggung jawab dan kurang jujur dalam melaksanakannya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Magelang, 16 Mei 2012
Guru Penjaskes

JOKO SUDARMONO
NIP. 19570323 197701 1 004

ARIF HARTOYO
NIM. 10601247027

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS II PERTEMUAN I)**

Nama Sekolah : SD Negeri Gejayan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : Mempraktekkan teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, kerja-sama, percaya diri dan kejujuran
Indikator :

1. Gerakan dasar sikap permulaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
2. Gerakan dasar saat pelaksanaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
3. Gerakan dasar sikap akhir dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran

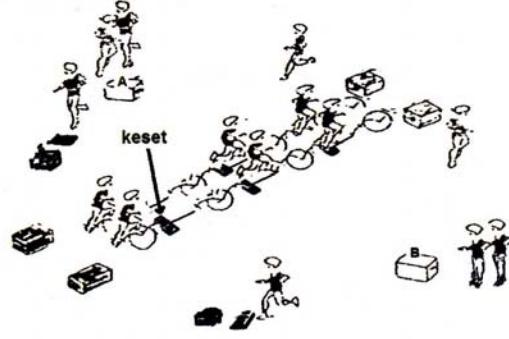
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap permulaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan gerakan saat pelaksanaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
3. Siswa dapat melakukan sikap akhir awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat melakukan serangkaian gerakan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.

- B. Materi Pembelajaran : Lompat Jauh
- C. Metode Pembelajaran
4. Demonstrasi
 5. Penugasan
- D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran
1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - b. Pemanasan : Permainan Bentengan

Siswa dibagi dalam dua kelompok. Kelompok A dan Kelompok B, masing-masing kelompok ingin menguasai benteng lawan mereka dengan menyentuh badannya, sampai salah satu kelompok berhasil mengawasi benteng lawan.
 2. Kegiatan Inti (50 menit)
 - a. Permainan lari melompati ban bekas
 - 1) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 siswa.
 - 2) Setiap kelompok bertanding untuk melompati ban bekas dan melompati kardus yang ditata oleh guru.(gambar 5.c)
 - 3) Setiap kelompok berdiri di kardus start (kardus A untuk kelompok pertama dan B untuk kelompok kedua). Dan masuk finish setelah selesai melompati ban bekas.
 - 4) Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari dari star kemudian melompati kardus dan melompati ban bekas, pada saat melompati ban bekas menggunakan kaki yang paling kuat dan mendarat di sasaran (keset) menggunakan dua kaki. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang.
 - 5) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1 .



Gambar 5 c. Berlari Melompati Ban bekas

- 6) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengupulkan nilai.
- 7) Sarana dan prasarana yang digunakan yaitu ruang terbuka yang datar dan aman, ban bekas, kardus, keset dan peluit
- Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.
- b. Teknik Awalan Lompat Jauh
- 1) Sikap Awal : Badan condong ke depan salah satu kaki di depan
 - 2) Saat pelaksanaan : Berlari dengan kecepatan penuh tidak merubah lingkaran
 - 3) Sikap akhir : Kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu
3. Kegiatan Penutup (10 menit)
- a. Pendinginan dengan permainan jawab pertanyaan.
- Permainan ini disampaikan melalui nyanyian, kelompok satu berusaha menjawab pertanyaan kelompok lain. Kelompok yang tidak bisa berhasil menjawab dengan kalimat dan nada nyanyian yang baik dianggap kalah.
- b. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - c. Berbaris dan berdoa.

E. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Buku teks
3. Buku referensi

F. Pengamatan

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Pengamatan proses)
2. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Format kriteria Pengamatan:

Instrumen Pengamatan Lompat Jauh

No	Nama	Awalan Lompat Jauh								
		Sikap Permulaan			Saat Pelaksanaan			Sikap Akhir		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
 C : Cukup
 K : Kurang

Rubrik Pengamatan Lompat Jauh

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah dan tepat pada balok tumpuan.
2	Cukup	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah tetapi tidak tepat pada balok tumpuan.
3	Kurang	apabila sikap badan sudah condong kedepan tetapi berlarinya kurang cepat dan tidak tepat pada balok tumpuan.

Instrumen Pengamatan Keterampilan Afektif

No	Nama	Kriteria Pengamatan								
		Kerja Sama			Tanggung Jawab			Kejujuran		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

Rubrik Pengamatan Afektif

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab dan jujur dalam melaksanakan.
2	Cukup	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab tetapi kurang jujur dalam melaksanakan.
3	Kurang	Jika siswa kurang dalam bekerjasama dengan siswa lain, kurang bertanggung jawab dan kurang jujur dalam melaksanakannya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Magelang, 23 Mei 2012
Guru Penjaskes

JOKO SUDARMONO
NIP. 19570323 197701 1 004

ARIF HARTOYO
NIM. 10601247027

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS II PERTEMUAN 2)**

Nama Sekolah : SD Negeri Gejayan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : V / II
Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
Kompetensi Dasar : Mempraktekkan teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, kerja-sama, percaya diri dan kejujuran
Indikator :

1. Gerakan dasar sikap permulaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
2. Gerakan dasar saat pelaksanaan dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran
3. Gerakan dasar sikap akhir dalam awalan lompat jauh dengan rasa tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran

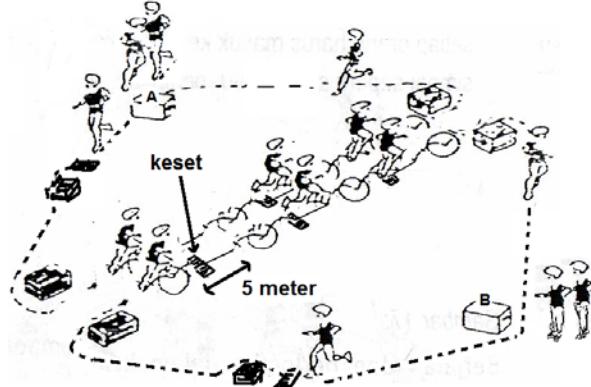
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 kali pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan sikap permulaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukangerakan saat pelaksanaan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
3. Siswa dapat melakukan sikap akhir awalan lompat jauh dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat melakukan serangkaian gerakan awalan lompat jauh dengan baik dan benar.

- B. Materi Pembelajaran : Lompat Jauh
- C. Metode Pembelajaran
 - 1. Demonstrasi
 - 2. Penugasan
- D. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran
 - 1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)
 - a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
 - b. Pemanasan : Permainan Bentengan

Siswa dibagi dalam dua kelompok. Kelompok A dan Kelompok B. Masing-masing kelompok ingin menguasai benteng lawan mereka dengan menyentuh badannya sampai salah satu kelompok berhasil menguasai benteng lawan.
 - 2. Kegiatan Inti (50 menit)
 - a. Permainan lari melompati kardus dan ban bekas
 - 1) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 siswa.
 - 2) Setiap kelompok bertanding untuk melompati ban bekas dan melompati kardus yang ditata oleh guru.(gambar 5.c)
 - 3) Setiap kelompok berdiri di kardus start (kardus A untuk kelompok pertama dan B untuk kelompok kedua). Dan masuk finish setelah selesai melompati ban bekas.
 - 4) Setelah guru memberikan aba-aba mulai tiap kelompok berlari untuk menyelesaikan permainan yang telah disusun yaitu berlari dari star kemudian melompati kardus dan melompati ban bekas, pada saat melompati ban bekas menggunakan kaki yang paling kuat dan mendarat di sasaran (keset) menggunakan dua kaki. Kelompok yang anggotanya lebih cepat menyelesaikan permainan dianggap sebagai pemenang.
 - 5) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1 .



Gambar 5 d. Berlari Melompati Ban bekas

6) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut ada kelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.

7) Sarana dan prasarana yang digunakan yaitu ruang terbuka yang datar dan aman, ban bekas, kardus, keset dan peluit

Tujuan untuk pembelajaran ini adalah latihan membiasakan diri untuk berlari cepat dan melompat dengan tumpuan kaki yang paling kuat dalam pengenalan lompat jauh.

c. Teknik Awalan Lompat Jauh

1) Sikap Awal : Badan condong ke depan salah satu kaki di depan

2) Saat pelaksanaan : Berlari dengan kecepatan penuh tidak merubah lingkaran

3) Sikap akhir : Kaki yang terkuat tepat pada balok tumpu

3. Kegiatan Penutup (10 menit)

a. Pendinginan dengan permainan elang menangkap anak ayam.

Dalam permainan ini siswa satu menjadi elang dan siswa lainnya menjadi ayam dengan induk ayam berada di barisan paling depan untuk melindungi anak-anaknya dari terkaman elang.

b. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.

c. Berbaris dan berdoa.

E. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan aman

2. Buku teks

3. Buku referensi

F. Pengamatan

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (Pengamatan proses)

2. Butir Instrumen : Melakukan Lompat Jauh

Format kriteria Pengamatan:

Instrumen Pengamatan Lompat Jauh

No	Nama	Awalan Lompat Jauh								
		Sikap Permulaan			Saat Pelaksanaan			Sikap Akhir		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Rubrik Pengamatan Lompat Jauh

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah dan tepat pada balok tumpuan.
2	Cukup	Apabila sikap badan condong kedepan, berlari dengan kecepatan penuh, tidak merubah langkah tetapi tidak tepat pada balok tumpuan.
3	Kurang	apabila sikap badan sudah condong kedepan tetapi berlarinya kurang cepat dan tidak tepat pada balok tumpuan.

Instrumen Pengamatan Keterampilan Afektif

No	Nama	Kriteria Pengamatan								
		Kerja Sama			Tanggung Jawab			Kejujuran		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K

Keterangan:

- B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

Rubrik Pengamatan Afektif

No	Kriteria	Diskripsi
1	Baik	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab dan jujur dalam melaksanakan.
2	Cukup	Jika siswa satu dengan siswa yang lain bisa bekerjasama, bertanggung jawab tetapi kurang jujur dalam melaksanakan.
3	Kurang	Jika siswa kurang dalam bekerjasama dengan siswa lain, kurang bertanggung jawab dan kurang jujur dalam melaksanakannya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Magelang, 30 Mei 2012
Guru Penjaskes

JOKO SUDARMONO
NIP. 19570323 197701 1 004

ARIF HARTOYO
NIM. 10601247027

Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator

Tabel 6. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan, Sikap Akhir, Kerjasama, Tanggungjawab dan Kejujuran Pada Awalan Lompat Jauh Pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama

Sub Yek	Motorik									Afektif									
	Sikap Permulaan			Saat Pelaksanaan			Sikap Akhir			Kerja Sama			Tanggung Jawab			Kejujuran			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
2.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
3.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
4.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
5.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
6.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
7.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
8.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
9.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
10.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
11.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
12.		✓			✓			✓			✓			✓			✓		
13.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
14.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
15.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
16.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
17.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
18.	✓			✓			✓			✓			✓			✓			
19.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
20.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
21.		✓		✓			✓			✓			✓			✓			
Jml	8	8	5	8	7	6	4	8	9	3	11	7	4	12	5	10	8	3	
%	38	38	24	38	33	29	19	38	43	14	53	33	19	57	24	48	38	14	

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator

Tabel 8. Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan, Sikap Akhir, Kerjasama, Tanggungjawab Dan Kejujuran Pada Awalan Lompat Jauh pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua.

Sub Yek	Motorik									Afektif								
	Sikap Permulaan			Saat Pelaksanaan			Sikap Akhir			Kerja Sama			Tanggung Jawab			Kejujuran		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓			✓					✓
3.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
4.		✓			✓			✓			✓			✓		✓		
5.		✓			✓			✓			✓			✓			✓	
6.	✓			✓			✓						✓	✓				✓
7.		✓			✓		✓						✓			✓		
8.		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
9.	✓			✓				✓		✓			✓					✓
10.		✓		✓			✓			✓			✓					✓
11.	✓			✓			✓						✓	✓				✓
12.	✓			✓				✓		✓				✓		✓		
13.	✓			✓			✓				✓				✓		✓	
14.	✓			✓			✓			✓				✓			✓	
15.		✓		✓				✓	✓				✓			✓		
16.	✓			✓			✓		✓				✓			✓		
17.	✓			✓				✓		✓			✓					✓
18.	✓			✓			✓				✓		✓					✓
19.		✓			✓				✓		✓			✓			✓	
20.		✓			✓			✓			✓		✓			✓		✓
21.		✓			✓			✓			✓		✓			✓		✓
Jml	11	6	4	10	7	4	6	8	7	6	10	5	7	11	3	12	7	2
%	52	29	19	48	33	19	28	38	33	28	48	23	33	52	14	57	33	10

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator

Tabel 10. Berikut Ini Hasil Pengamatan Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan dan Sikap Akhir Pada Awalan Lompat Jauh Dan Sikap Kerjasama, Tanggung Jawab dan Kejujuran Pada Siklus Kedua Pertemuan Pertama.

Sub Yek	Motorik									Afektif								
	Sikap permulaan			Saat pelaksanaan			Sikap akhir			Kerja sama			Tanggung jawab			Kejujuran		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
4.		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
5.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
6.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
7.		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
8.		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
9.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓			✓				✓	
12.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
13.	✓			✓			✓			✓					✓	✓		
14.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓	✓		✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
17.	✓			✓			✓			✓	✓		✓				✓	
18.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
19.		✓		✓			✓			✓	✓		✓			✓		
20.			✓			✓			✓			✓			✓	✓		
21.		✓				✓	✓						✓	✓			✓	
Jml	15	5	1	14	5	2	14	4	3	15	4	2	14	5	2	16	4	1
%	71	24	5	67	23	10	67	19	15	71	19	10	67	23	10	76	19	5

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator

Tabel 12. Hasil Pengamatan Kolaborator Terhadap Sikap Permulaan, Saat Pelaksanaan Dan Sikap Akhir Pada Awalan Lompat Jauh Dan Sikap Kerjasama, Tanggung Jawab Dan Kejujuran Pada Siklus Kedua Pertemuan Kedua

Sub Yek	Motorik									Afektif								
	Sikap permulaan			Saat pelaksanaan			Sikap akhir			Kerja sama			Tanggung jawab			Kejujuran		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
4.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
5.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
6.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
7.		✓		✓			✓			✓			✓			✓		
8.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
9.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
12.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
13.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
17.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
19.	✓				✓		✓				✓		✓			✓		
20.		✓			✓			✓			✓				✓		✓	
21.	✓			✓			✓			✓			✓			✓		
Jml	19	2	-	19	2	-	19	2	-	20	1	-	20	1	-	19	2	-
%	90	10	-	90	10	-	90	10	-	95	5	-	95	5	-	90	10	-

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Lampiran 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran

Tabel 5. Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama

No.	Indikator	Ya		Tidak	
		Jml	Prosen tase	Jml	Prosen tase
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	21	100%	0	0%
2.	Saya merasa bisa melakukan awalan lompat jauh	10	48%	11	52%
3.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran awalan lompat jauh yang diberikan guru	15	71%	6	29%
4.	Saya suka pembelajaran awalan lompat jauh, jika dalam pembelajaran ada permainan	21	100%	0	0%
5.	Saya selalu termotivasi untuk mengikuti pembelajaran awalan lompat jauh.	15	71%	6	29%
6.	Saya senang ada alat yang dimodifikasi	21	100%	0	0%
7.	Saya dapat memahami penjelasan guru	14	67%	7	33%
8.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran	21	100%	0	0%
9.	Saya dapat melakukan semua perintah guru	16	76%	5	24%
10.	Saya dapat mengembangkan sikap kerja sama tanggung jawab dan kejujuran	19	90%	2	10%

Lampiran 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran

Tabel 7. Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua

No.	Indikator	Ya		Tidak	
		Jml	Prosen tase	Jml	Prosen tase
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	21	100%	0	0%
2.	Saya merasa bisa melakukan awalan lompat jauh	15	71%	6	29%
3.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran awalan lompat jauh yang diberikan guru	18	86%	3	14%
4.	Saya suka pembelajaran awalan lompat jauh, jika dalam pembelajaran ada permainan	21	100%	0	0%
5.	Saya selalu termotivasi untuk mengikuti pembelajaran awalan lompat jauh.	19	90%	2	10%
6.	Saya senang ada alat yang dimodifikasi	21	100%	0	0%
7.	Saya dapat memahami penjelasan guru	18	86%	3	14%
8.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran	21	100%	0	0%
9.	Saya dapat melakukan semua perintah guru	19	90%	2	10%
10.	Saya dapat mengembangkan sikap kerja sama tanggung jawab dan kejujuran	20	95%	1	5%

Lampiran 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran

Tabel 9. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Pada Siklus Kedua Pertemuan Pertama.

No.	Indikator	Ya		Tidak	
		Jml	Prosen tase	Jml	Prosen tase
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	21	100%	0	0%
2.	Saya merasa bisa melakukan awalan lompat jauh	18	86%	3	14%
3.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran awalan lompat jauh yang diberikan guru	20	95%	1	5%
4.	Saya suka pembelajaran awalan lompat jauh, jika dalam pembelajaran ada permainan	21	100%	0	0%
5.	Saya selalu termotivasi untuk mengikuti pembelajaran awalan lompat jauh.	19	90%	2	10%
6.	Saya senang ada alat yang dimodifikasi	21	100%	0	0%
7.	Saya dapat memahami penjelasan guru	20	95%	1	5%
8.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran	20	95%	1	5%
9.	Saya dapat melakukan semua perintah guru	21	90%	2	10%
10.	Saya dapat mengembangkan sikap kerja sama tanggung jawab dan kejujuran	21	95%	1	5%

Lampiran 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran

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

No.	Indikator	Ya		Tidak	
		Jml	Prosen tase	Jml	Prosen tase
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	21	100%	0	0%
2.	Saya merasa bisa melakukan awalan lompat jauh	21	100%	0	0%
3.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran awalan lompat jauh yang diberikan guru	21	100%	0	0%
4.	Saya suka pembelajaran awalan lompat jauh, jika dalam pembelajaran ada permainan	21	100%	0	0%
5.	Saya selalu termotivasi untuk mengikuti pembelajaran awalan lompat jauh.	21	100%	0	0%
6.	Saya senang ada alat yang dimodifikasi	21	100%	0	0%
7.	Saya dapat memahami penjelasan guru	21	100%	0	0%
8.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran	21	100%	0	0%
9.	Saya dapat melakukan semua perintah guru	21	100%	0	0%
10.	Saya dapat mengembangkan sikap kerja sama tanggung jawab dan kejujuran	21	100%	0	0%

Lampiran 8. Foto-Foto Kegiatan



Gambar Suasana permainan kucing mengejar tikus



Gambar Permainan Masuk Lorong



Gambar Permainan Elang Menangkap Anak Ayam



Gambar Suasana Anak Melakukan Permainan Bintang Beralih



Gambar Suasana Anak Saat Mengikuti Pelajaran Inti



Gambar Suasana Anak Bermain Mencari Pasangan



Gambar Permainan Betengan



Gambar Lari Melewati Kardus



Gambar Suasana Saat Pendinginan



Gambar Suasana Permainan Betengen



Gambar Lari Lompat Kardus



Gambar Suasana Permainan Elang Menangkap Anak Ayam



Proses Pembelajaran Sikap Permulaan Awalan Lompat Jauh



Proses Pembelajaran Saat Pelaksanaan Awalan Lompat Jauh



Proses Pembelajaran Saat Pelaksanaan Awalan Lompat Jauh

