



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
LONGU PADA SISWA KELAS V SDN 05 JEBED
KECAMATAN TAMAN KABUPATEN
PEMALANG TAHUN 2013**

SKRIPSI

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Universitas Negeri Semarang

oleh

NUR LINAH

6101911173

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2013**

ABSTRAK

Nur linah. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. Pembimbing II : Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Permainan Longu, Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang kurang memuaskan bagi guru penjasorkes, hasil yang didapatkan siswa pada tes evaluasi akhir pembelajaran masih banyak siswa yang nilainya belum memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Sedangkan tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengefektifitaskan pembelajaran dengan cara pendekatan bermain lompat kanguru atau mengvariasikan berbagai macam permainan kedalam pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti menyimpulkan rumusan permasalahan yang dihadapi oleh peneliti yaitu “Apakan melalui pendekatan permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed tahun Pelajaran 2013. Lompat jauh melalui pendekatan lompat kanguru “longu” merupakan salah satu alternatif pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar. Namun kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal, metode yang digunakan peneliti adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Hasil penelitian yang menggunakan 2 siklus dan 4 pertemuan menunjukkan di siklus I nilai rata-rata akhir kelas 71,9 dengan nilai persentase ketuntasan 76% nilainya masih kurang memuaskan. Maka dilanjutkan di siklus II nilai rata-rata akhir kelas 75,04 dengan nilai persentase 95,2% nilai yang dihasilkan sesuai dengan yang diinginkan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data pengamatan dilapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada materi lompat jauh dengan menggunakan media botol aqua dan pralon sebagai sarana dan prasarana pembelajaran mengalami peningkatan dalam hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. Saran dari peneliti meliputi beberapa hal yaitu : diharapkan bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar untuk menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pembelajaran, guru dapat bervariasi berbagai macam bentuk permainan dalam pembelajaran, dan media botol aqua dan pralon dapat digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur linah

NIM : 6101911173

Jurusan/Program Studi : Jasmani Kes. & Rekreasi/ Pendidikan
Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LONGU PADA SISWA KELAS V SDN 05 JEBED KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG 2013”** ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Semarang, Juni 2013

Mahasiswa



Nur linah

NIM. 6101911173

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kesidang panitia
ujian pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I



Drs. Cahyo Yawono, M.Pd
NIP. 19620425 198601 1 001

Pembimbing II



Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820828 200604 1003

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

2/7 2013

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Kamis

Tanggal : 25 Juli 2013

Panitian Ujian



Drs. H.Harry Pramono, M.Si

NIP.19591019 198503 1 001

Sekretaris



Agus Wujianto, S.Pd, M.Pd

NIP.19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 19610903 198803 1 002

2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd

NIP. 19620425 198601 1 001

3. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd

NIP. 19820828 200604 1 003

Penguji I

Penguji II

Penguji III

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Semakin banyak kesulitan dan derita yang engkau rasakan dalam menuntut ilmu pengetahuan akan semakin berharga ilmu pengetahuan itu dalam hidup dan kehidupan”.

(Maulana Tazihz)

“Muliakanlah orang-orang yang pernah memberikan pelajaran kepadamu”

“Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah dengan seni kehidupan menjadi indah dan dengan Agama kehidupan menjadi terarah dan bermakna”

(HA. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Ibu Tuminah dan bapak Darsono kedua orang tuaku,
2. Suamiku Teguh Supriyono,
3. Anakku Siti Nururrahma,
4. Adik-adikku Nurdiono dan Nurdianto,
5. Teman-teman Guru dan Sahabat-Sahabat,
6. Almamaterku UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas limpahan karunia dan Rahmat-Nya yang diberikan kepada kami, Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi PTK yang berjudul: “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang tahun 2013” dengan lancar tanpa halangan suatu apapun.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi tugas akhir program Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) dan syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan pendidikan jasmani dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.

Penyusunan laporan ini bisa terwujud berkat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam menyusun skripsi ini.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam menyusun skripsi ini.
4. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. pembimbing I dalam penyusunan laporan ini.
5. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd pembimbing II yang telah banyak memberi masukan dan arahan juga motifasi yang luar biasa.

6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
7. Ibu Tuminah dan bapak Darsono yang selalu mendo'akan untuk mengikuti program S.1 PGPJSD di Universitas Negeri Semarang.
8. Suamiku Teguh Supriyono tercinta yang dengan tulus memberikan dukungan dan do'a untuk mengikuti program S.1 PGPJSD di Universitas Negeri Semarang.
9. Anakku dan Adik-adikku, Siti Nururrahmah, Nurdion dan Nurdianto tercinta yang turut serta memberi motivasi dan semangat kepada penulis dalam menempuh studi.
10. Mulkiah, S.Pd.SD. Selaku Kepala Sekolah SDN 05 Jebed, yang telah memberikan ijin dan bantuan memperoleh data untuk penyusunan skripsi.
11. Siswa kelas V SDN 05 Jebed yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
12. Teman-teman Guru SDN 05 Jebed yang telah membantu terselesainya data skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi catatan amalan baik serta mendapat pahala yang setimpal dari Allah Yang Maha Esa. Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Amin.

Semarang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASIAN TULISAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Belajar	7
2.2 Pengertian Pembelajaran	7
2.3 Perkembangan dan Belajar Gerak	8
2.4 Pengertian Bermain	12
2.5 Pendekatan Pembelajaran	13

2.6 Paikem	14
2.7 Pengertian Penjaskes	15
2.8 Pengertian Lompat Jauh	18
2.9 Tujuan Pembelajaran Lompat jauh di SD	22
2.10 Pengertian Alat Peraga	23
2.11 Kerangka Berpikir.....	25
2.3 Hipotesis Tindakan	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian	27
3.2 Objek Penelitian	27
3.3 Waktu Penelitian	27
3.4 Lokasi Penelitian	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Instrument Penelitian	29
3.7 Analisa Data	30
3.8 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	32

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Kondisi Awalan	34
4.2 Pelaksanaan Siklus I dan Siklus II	34
4.3 Hasil Penelitian	37
4.4 Pembahasan	52
4.5 Implikasi	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	55
5.2 Saran dan Tindak Lanjut	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Teknik Pengumpulan Data	28
2. Tabel Aktivitas Pembelajaran Oleh Siswa Siklus I	37
3. Tabel Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I	38
4. Tabel Hasil Tes Pembelajaran Siklus I	40
5. Tabel Hasil Nilai Formatasi Siklus I	41
6. Tabel Aktivitas Pembelajaran Oleh Siswa Siklus II	44
7. Tabel Aktivitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus II	45
8. Tabel Hasil Tes Pembelajaran Siklus II	47
9. Tabel Hasil Nilai Formatasi Siklus II	47
10. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Siswa	49
11. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru	50
12. Rekapitulasi Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa	51
11. RPP Tabel Rubrik Penilaian Siklus I	63
12. RPP Tabel Rubrik Penilaian Siklus II	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Awalan saat akan melakukan lompat jauh	19
2. Keadaan saat tolakan	17
3. Keadaan saat melakukan sikap diudara / melayang	21
4. Keadaan saat mendarat	22
5. Botol aqua dan paralon tahap I, II dan III	24
6. Baqualon Siklus I dan Siklus II	24
7. Kerangka berfikir	26
8. Sketsa pelaksanaan siklus	31
9. Grafik 1. aktifitas pembelajaran Siswa di siklus I	38
10. Grafik 2. aktifitas pembelajaran Guru di siklus I	38
11. Grafik 3. Rata-rata Hasil Tes Pembelajaran Siklus I	41
12. Grafik 4. aktifitas pembelajaran Siswa di siklus II	45
13. Grafik 5. aktifitas pembelajaran Guru di siklus II	46
14. Grafik 6. Rata-rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus II	48
15. Grafik 7. Rekapitulasi aktifitas pembelajaran Siswa	49
16. Grafik 8. Rekapitulasi aktifitas pembelajaran Guru	50
17. Grafik 9. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa	51
18. Bentuk Lapangan Siklus I	61
19. Bentuk Lapangan Siklus II	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	46
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	51
3. Kuisisioner Penelitian untuk Siswa	55
4. Daftar Nilai Evaluasi Siklus I	62
4. Daftar Nilai Evaluasi Siklus II	63
5. Rekapitulasi Aktivitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I	64
6. Rekapitulasi Aktivitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus II	64
7. Dokumentasi Perbaikan Pembelajaran Siklus I	65
8. Dokumentasi Perbaikan Pembelajaran Siklus II	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif.

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjasorkes. Oleh karena itu guru harus mampu

menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Hasil observasi SD Negeri 05 Jebed Taman Tahun Ajaran 2012/2013 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti penulis mengamati saat mengajar lompat jauh di Kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 7,2. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Kurang berkembangannya proses belajar mengajar penjasorkes di SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed Taman dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru Pada Siswa Kelas V SD Negeri 05 Jebed Taman". Dengan jumlah siswa 21 yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/ observasi di SD Negeri 05 Jebed Taman yaitu pada pembelajaran lompat jauh.

Dari permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran lompat jauh untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes.

Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplortasikan gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan analisa masalah maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah melalui permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed Tahun 2013? “

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa dalam bermain lompat kanguru pada pembelajaran lompat jauh.
2. Untuk mengetahui dampak dari optimalisasi penggunaan metode bermain lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Untuk mengetahui pengaruh efektifitas pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru dengan menggunakan media botol aqua dan pralon pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.

1.4 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Bagi Guru Penjasorkes

1. Untuk menambah pengalaman profesional dalam mengatasi masalah-masalah pembelajaran dan upaya meningkatkan perubahan-perubahan dalam pembelajaran.
2. Untuk meningkatkan kreatifitas guru dalam mevariasi dan mengembangkan bermain dalam bentuk pembelajaran.
3. Sebagai bahan dalam memiliki alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.

b. Bagi Siswa

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, serta meningkatkan hasil belajar gerak lompat jauh.
2. Dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh, serta mendukung pencapaian hasil lompatan yang lebih jauh.

c. Bagi Kepala Sekolah

Dapat menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran khususnya pengembangan media pembelajaran cabang atletik lompat jauh gaya jongkok atau berbagai cabang olahraga yang lainnya.

d. Bagi Sekolah

Memperbaiki sistem pendidikan yang ada di sekolah dan membantu sekolah untuk mengembangkan kreativitas dalam menghadapi inovasi pendidikan.

e. Bagi Peneliti lainnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai refensi bagi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama.

f. Bagi Dunia Pendidikan

Penelitian ini merupakan upaya-upaya perbaikan dan perubahan dalam rangka memajukan, mengembangkan, meningkatkan mutu pendidikan agar tercapainya tujuan pendidikan nasional.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Dari permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok agar dapat meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih baik dan menghasilkan lompatan lebih jauh dan menyenangkan bagi siswa maka penulis menggunakan metode bermain dalam pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Belajar

1. Pendapat Gagne dan Berliner (1983:252) belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman.
2. Pendapat Morgan et.al. (1986:140) belajar merupakan perubahan relatif permanen yang terjadi karena hasil dari praktik atau pengalaman.
3. Slavin (1994:152) belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman.
4. Gagne (1972:3) belajar merupakan perubahan disposisi atau kecakapan manusia, yang berlangsung selama periode waktu tertentu dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan.

2.2 Pengertian Pembelajaran

Gagne, Briggs (1992) Pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi si belajar sedemikian rupa sehingga si belajar itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi berikutnya dengan lingkungan.

Tuti Sukanto (1995) prinsip belajar menurut teori belajar tertentu, teori tingkah laku dan prinsip-prinsip pengajaran dalam implementasinya akan berintegrasi menjadi prinsip-prinsip pembelajaran. Antara lain yaitu :

1. Prinsip pembelajaran bersumber dari teori behavioristik,
2. Prinsip pembelajaran bersumber dari teori kognitif;

3. Prinsip pembelajaran dari teori humanisme;
4. Prinsip pembelajaran dalam rangka pencapaian ranah tujuan;
5. Prinsip pembelajaran konstruktivisme (teori kontemporer)
6. Prinsip pembelajaran bersumber dari azas mengajar (Didaktik);
7. Prinsip motivasi;

2.3 Perkembangan dan Belajar Gerak

2.3.1 Manfaat Mempelajari Perkembangan Peserta Didik

Manfaat mempelajari perkembangan peserta didik (Mulyani Sumantri, 2008 : 12), yaitu sebagai berikut:

1. Kita akan mempunyai ekspektasi yang nyata tentang anak dan remaja.
2. Pengetahuan tentang psikologi perkembangan anak membantu kita untuk merespons sebagaimana mestinya pada perilaku tertentu dari seorang anak.
3. Pengetahuan tentang perkembangan anak akan membantu mengenali berbagai penyimpangan dari perkembangan yang normal.

Pentingnya Mengetahui Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik (Mulyani Sumantri, 2008:1.3-1.4)

1. Masa perkembangan anak cepat
2. Pengaruh yang Lama
3. Proses yang kompleks
4. Nilai yang diterapkan
5. Masalah yang menarik

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan (Mulyani Sumantri, 2008 : 1.5 – 1.7)

1. Kecerdasan
2. Temperamen
3. Interaksi keturunan lingkungan dan perkembangan

2.3.2 Perilaku Gerak

Perilaku gerak dapat dibagi 3 bagian, yaitu:

1. Teori gerak (motor control) : studi tentang faktor-faktor fungsi syaraf yang mempengaruhi gerak manusia.
2. Belajar gerak (motor learning) : proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan motor skill.
3. Perkembangan gerak (motor development) : perkembangan gerak merupakan sebuah bidang studi dalam gerak manusia. Perkembangan gerak sebagai perubahan dalam perilaku gerak yang merefleksikan interaksi kematangan organisme dan lingkungannya. Ada dua paham yang mencakup dalam perkembangan gerak dan perkembangan gerak sebagai proses gerak.
4. Pada tahun 1988 Robertson mengklarifikasikan peranan dari para ahli perkembangan gerak melalui penjelasannya bahwa kita berupaya untuk meningkatkan pemahaman dalam tiga hal sebagai berikut :
 - a. Mencoba untuk memahami motor behavior
 - b. Berusaha untuk mengerti apa perilaku sekarang sama dengan perilaku sebelumnya

- c. Mencari tahu apa perilaku sekarang akan serupa dengan perilaku yang akan datang.

2.3. 3 Pengertian Belajar Gerak

Pengertian belajar gerak menurut para ahli antara lain sebagai berikut :

1. Schmidt (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran Gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.
2. Oxendine (1984) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah suatu proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman.
3. Rahantoknam (1988) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.
4. Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen yang diperoleh dari hasil pengalaman dan latihan untuk menampilkan gerakan yang terampil dan benar.

2.3.4 Unsur Belajar Gerak/ Motorik

1. Belajar motorik

Belajar motorik adalah proses internal yang pada siswa/ atlet, karena adanya faktor eksternal (keadaan diluar diri siswa yang memberi pengaruh pada perkembangan motoriknya). Dan faktor internal

(karakteristik siswa : kecedasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll) itu sendiri. Berdasarkan teori belajar information processing (Singer, 1980), belajar motorik terjadi karena adanya informasi yang masuk kemudian diolah dan diaktualisasikan dalam bentuk gerak.

2. Hasil dari belajar

Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor-faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara teratur serta tepat waktunya. Kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya).

3. Gerakan

Theory Of Retention And Forgetting (Singer, 1980; Schmidt, 1988) bahwa kemampuan manusia untuk mengingat sangat terbatas, makin lama makin berkurang bahkan bisa hilang atau lupa sama sekali.

4. Keterampilan gerak

Rahantoknam (1988) keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.

5. Perubahan

Perubahan dapat kearah negatif maupun positif. Atlet berlatih setiap hari pada hakikatnya ingin meningkatkan ketrampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil belajar/ latihan tidak selalu mengarah pada

peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan.

2.3.5 Manfaat Belajar Gerak

1. Agar siswa/ atlet dapat memperoleh kemampuan keterampilan kemudian berlatih untuk meningkatkan kemampuan tersebut.
2. Memberikan perubahan yang permanen didalam perilaku untuk melakukan Memberikan perubahan yang permanen di dalam perilaku untuk melakukan gerakan dengan benar sebagai hasil dari belajar motorik.
3. Dapat memberikan umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan yang telah ada dari hasil latihan di dalam system saraf yang telah disimpan oleh memori untuk melakukan automatisasi gerak.
4. Meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara baik dan benar dan automatisasi gerakan dari keterampilan gerak.
5. Dapat mengambil keuntungan dari mekanika sistem musculoskeletal untuk mengoptimalkan serta efisiensi dari konsistensi pergerakan.

2.4 Pengertian Bermain

Pada umumnya manusia memiliki kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang untuk menyalurkan segala potensi yang ada pada dirinya. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan.

Bermain bagi anak-anak (termasuk murid-murid SD) merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting didalam kehidupannya, bahkan hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain. Hal ini sangat berarti bagi anak-anak untuk melatih dirinya, dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Sedangkan bagi orang-orang dewasa bermain itu, selain untuk menyalurkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, juga untuk melatih diri dalam hidup bermasyarakat. Aip Syarifuddin: 1992: 134.

2.5 Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (1999: 121) bahwa ,”pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan diatas menunjukkan bahwa, dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima adalah peserta didik atau siswa. Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses belajar mengajar.

2.6 Paikem

2.6.1 Pengertian

PAIKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan.

Adapun maksud dari masing-masing kata PAIKEM menurut Suparlan. dkk, (2008: 70) yaitu :

1. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga peserta didik aktif mengajukan pertanyaan, mengemukakan gagasan, dan memecahkan masalah.
2. Inovatif yaitu guru harus menciptakan kondisi belajar dan kegiatan pembelajaran yang baru sesuai tuntutan dan perkembangan pendidikan.
3. Kreatif yaitu guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.
4. Efektif yaitu menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran yakni mencapai tujuan/kompetensi yang ditetapkan.
5. Menyenangkan yaitu guru harus mampu menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya tinggi.

2.6.2 Pelaksanaan Paikem

Adapun Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan PAIKEM, yaitu sebagai berikut :

1. Memahami sifat yang dimiliki anak
2. Mengetahui anak secara perorangan
3. Memanfaatkan perilaku anak dalam pengorganisasian belajar
4. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan kemampuan memecahkan masalah
5. Mengembangkan ruang kelas sebagai lingkungan belajar yang menarik.
6. Memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar
7. Memberikan umpan balik yang baik untuk meningkatkan kegiatan belajar
8. Membedakan antara aktif fisik dan aktif mental temannya.

2.7 Pengertian Penjaskes

a. Pengertian

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, 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. Aip Syarifuddin: 1992: 4.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Aip Syarifuddin: 1992 : 5.

c. Hakikat Belajar Pendidikan Jasmani

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar dalam usaha memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, nilai dan sikap maupun untuk belajar mengenal dirinya sendiri sebagai makhluk individu dan makhluk sosial dalam usaha penyesuaian dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dilingkungannya. Aip Syarifuddin: 1992 : 6.

d. Peranan Pendidikan Jasmani

1. Pembentukan Tubuh

Peranan pendidikan jasmani terhadap pembentukan tubuh, dapat dilihat dengan bertambahnya otot-otot menjadi lebih besar dan kuat, badan

tumbuh menjadi lebih besar dan tinggi, hingga dapat bersikap dan bertindak dengan sempurna, serta akan tumbuh dan berkembang secara harmonis.

2. Pembentukan Prestasi

Membentuk dan mengembangkan anak kepada suatu bentuk kerja yang optimal melalui aktivitas jasmani. Mengarahkan, membimbing, dan mengembangkan diri anak terhadap pencapaian prestasi dengan jalan menanamkan kedisiplinan, pemusatan pikiran, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri, tanggung jawab, dan peningkatan kemampuan diri.

3. Pembentukan Sosial

Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku dimasyarakat. Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerjasama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.

4. Keseimbangan Mental

Peranan pendidikan jasmani disekolah adalah belajar mengendalikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang sering juga dikatakan dengan pembinaan kestabilan emosi.

5. Kecepatan Proses Berpikir

Anak dituntut supaya memiliki daya sensitivitas yang tinggi terhadap situasi yang dihadapinya, anak harus memiliki daya penglihatan dan kecepatan didalam proses berpikirnya,serta harus dapat dengan segera mengambil suatu keputusan yang dilakukan dengan cepat dan tepat, yaitu

agar segera dapat bertindak didalam melakukan kegiatannya sehingga tidak tertinggal oleh lawan-lawan bermainnya.

6. Kepribadian Anak

Membentuk sikap dan jiwa sportivitas, serta membantu dalam menyesuaikan, menginterpretasikan, dan memperkembangkan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap individu secara optimal, dengan melalui pelajaran dan partisipasi dalam latihan-latihan yang terbimbing dan terarah, serta yang dipilih sesuai dengan norma-norma.

2.8 Pengertian Lompat Jauh

2.8.1 Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh.

Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat

dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

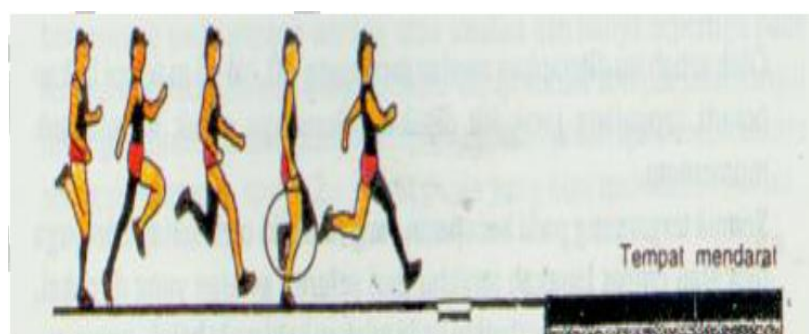
2.8.2 Teknik dasar lompat jauh

1. Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Aip Syarifuddin (1992: 73).

Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Bismo Suryatmo (2006: 86) menyatakan:

“Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. “



Gambar 1 Awalan saat akan melakukan lompat jauh

2. Tolakan (Take-off)

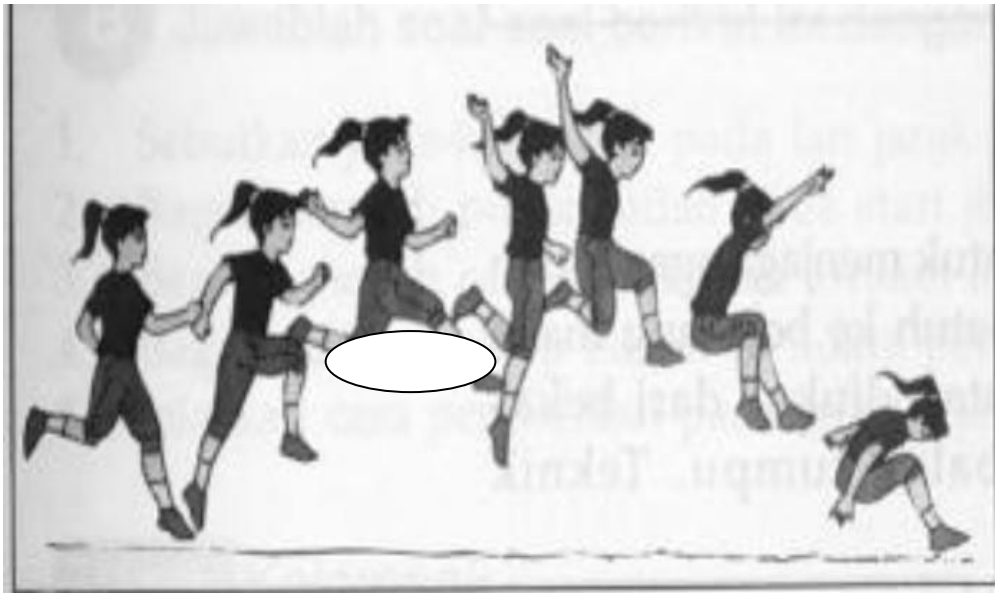
Tolakan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Aip Syarifuddin (1991:74) Tolakan adalah perpindahan dari gerakan horisontal ke arah vertika yang dilakukan dengan cepat. Kekuatan tolakan diperoleh dari kekuatan kaki yang digunakan untuk menolak, dibantu dengan kecepatan. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.



Gambar 2. Keadaan saat tolakan

3. Melayang di Udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien”.



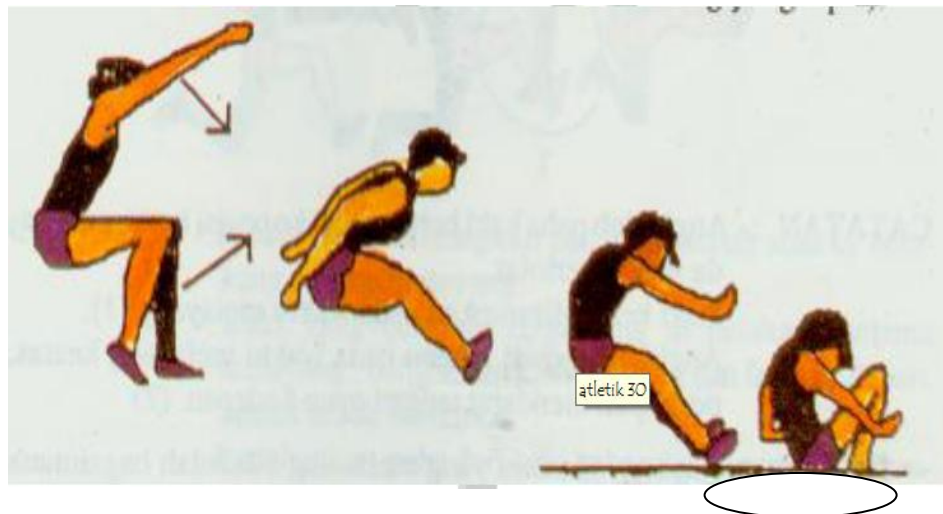
Gambar 3. Keadaan saat melakukan sikap diudara / melayang.

4. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

Menurut Bismo Suryatmo (2006: 90) teknik pendaratan yang benar adalah sebagai berikut:

“Mendarat dengan kedua kaki dibengkokkan, sehingga sikap badan jongkok. Agar pinggul tidak menyentuh bak pasir, badan harus santai, dan kedua tangan ditarik lurus ke depan.”



Gambar 4 Keadaan saat mendarat

2.9 Tujuan Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar

Setiap pembelajaran mempunyai maksud dan tujuan-tujuan tertentu, begitu pula dalam pembelajaran pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Sebagai bagian dari materi sub-pokok mata pelajaran penjasorkes tujuan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mempunyai tujuan yang tidak terlepas dari tujuan pendidikan jasmani secara umum.

1. Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak.
2. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis).
3. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

2.10 Pengertian Alat Peraga

a. Pengertian

Menurut Gagne bahwa yang disebut dengan alat peraga adalah komponen sumber belajar dilingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Sedangkan menurut Yusup Hadi (2000:145) menjelaskan bahwa alat peraga adalah segala sesuatu yang dapat merangsang terjadinya proses belajar mengajar.

Alat peraga adalah suatu alat atau suatu tindakan atau situasi atau benda yang sengaja diadakan untuk mencapai suatu tindakan pendidikan (Crow, 1950 : 2). Alat peraga adalah suatu alat bantu dalam belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan sesuai yang diharapkan serta dapat mendorong dan menantang perkembangan anak.

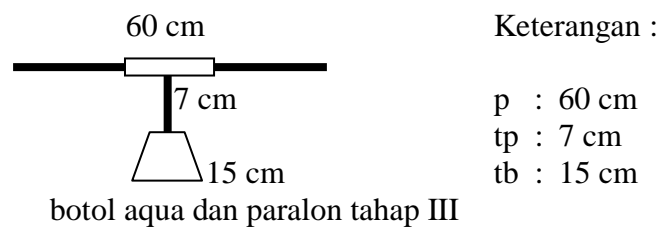
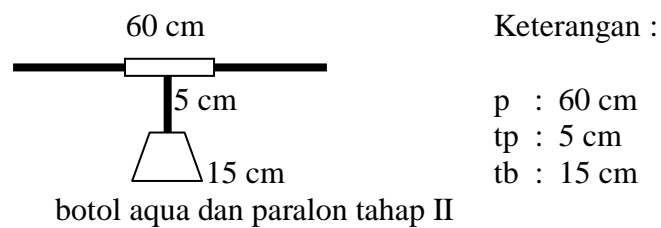
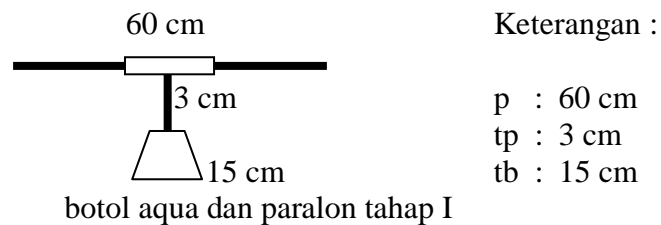
b. Fungsi

Terlepas dari beragamnya pengertian tentang alat peraga, jelaslah bagi kita bahwa alat peraga sebagai alat bantu dalam pembelajaran memiliki fungsi yang jelas, yaitu :

- 1) Memperjelas informasi atau pesan pembelajaran, dan memudahkan siswa memahami materi,
- 2) Memberi variasi dalam pengajaran,
- 3) Memperjelas struktur pengajaran, dan
- 4) Memotivasi siswa dalam belajar.

c. Alat Bermain Lompat Kanguru Pada Lompat Jauh

Dibawah ini gambar sketsa media pembelajaran botol aqua dan pralon sebagai alat pembelajaran lompat jauh.



Gambar 5. Botol aqua dan paralon tahap I, II dan III



Baqualon Siklus I

Baqualon Siklus II

Gambar 6. Baqualon Siklus I dan Siklus II

2.11 Kerangka Berpikir

Hasil observasi SD Negeri 05 Jebed Taman Tahun Ajaran 2012/2013 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Hal tersebut menyebabkan siswa susah dalam mencapai KKM mata pelajaran penjas kes khususnya dalam materi lompat jauh.

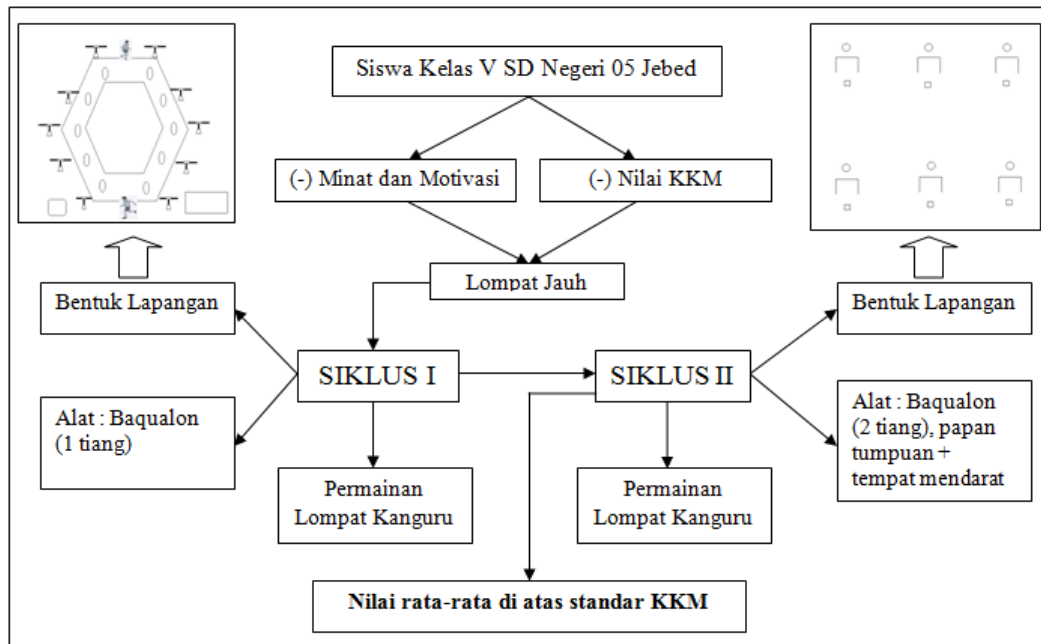
Peneliti berupaya untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui siklus I yang meliputi bentuk permainan, alat dan lapangan. Bentuk permainan menggunakan permainan lompat kanguru. Bentuk alat dalam siklus I yaitu dengan memakai satu tiang baqualon dan bentuk lapangan yang berbentuk segienam, tetapi pelaksanaan siklus I belum dapat mencapai target KKM yang telah ditetapkan. Kemudian peneliti mengoreksi pelaksanaan dari siklus I dan menghadirkan siklus II.

Siklus II meliputi bentuk permainan, alat, dan lapangan. Bentuk permainan masih sama yang digunakan pada siklus I yaitu permainan lompat kanguru. Bentuk alat pada siklus II yaitu baqualon yang memakai 2 tiang dengan ditambah papan tolakan dan lingkaran untuk mendarat. Hal ini diterapkan agar

siswa termotivasi untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dan jauh.

Bentuk lapangan dirubah dengan mengsejajarkan 2 baqualon.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7. Kerangka berfikir

2.12 Hipotesis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain lompat kanguru dengan menggunakan media botol aqua dan pralon terhadap hasil pembelajaran lompat jauh mengalami peningkatan pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian

Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed tahun pelajaran 2012/2013, dengan jumlah siswa 21 siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

3.2 Objek Penelitian

beberapa hal yang akan diteliti antara lain adalah :

1. Melalui bermain lompat kanguru.
2. Hasil Belajar Lompat Jauh.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus dan 4 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I dan siklus II akan diadakan dari bulan April sampai dengan bulan Mei 2013, dari pukul 07.15–09.00 wib.

3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SD Negeri 05 Jebed, yang beralamat Jalan Karimujawa desa Jebed Utara Kecamatan Taman Kabupaten Pematang. Pada Siswa Kelas V Semester II tahun pelajaran 2013.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan adalah berupa:

- a. Tes perbuatan yang meliputi proses melompat dan hasil yang dicapai dari gerakan yang dilakukan.
- b. Teknik observasi digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I maupun siklus II, yaitu membuat daftar/lembar pengamatan terhadap siswa.
- c. Tes tertulis yaitu meliputi kegiatan pengisian angket yang berisi wawancara tertulis kepada siswa tentang mataeri yang akan diteliti.

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan.

Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat di diskripsikan dalam tabel 1.sebagai berikut:

No	Jenis data	subyek	Teknik pengumpulan	Instrumen
1	Aktivitas belajar lompat jauh	siswa	1.unjuk kerja Ketangkasan lompat jauh. 2.ujuk kerja Kemampuan lompat jauh	*Serangkaian gerak ketangkasan lompat jauh. *Pedoman observasi pelaksanaan kemampuan gerak dasar lompat jauh

				(sesuai rubrik penilaian unjuk kerja praktik pada RPP).
2	Hasil belajar lompat jauh	Siswa	1.Afektif 2.Kognitif 3.Psikomotorik	*Skala sikap melalui observasi lapangan (sesuai dengan rubrik penilaian aspek afektif pada RPP). *Soal tes (sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP) *unjuk kerja praktik yang meliputi kemampuan gerak dasar dan ketangkasan lompat jauh (sesuai dengan rubrik penilaian aspek psikomotorik pada RPP).

3.6 Instrumen Penelitian

Sebelum pelaksanaan dimulai penulis telah mempunyai daftar nilai, atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan siklus II dilaksanakan. Setelah kita mengetahui hasil belajar dari pra siklus, maka sebelum melaksanakan siklus I dan siklus II maka penulis menyiapkan daftar nilai

perbuatan dan lembar observasi untuk diberikan kepada teman sejawat, untuk diisi saat teman sejawat melaksanakan observasi pembelajaran.

Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan sebagai nilai proses dan tes sebagai hasil akhir, serta lembar angket kuisioner sebagai data ketuntasan dari siswa. Data yang diambil dengan kegiatan observasi ini pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh apakah sudah sesuai dengan yang direncana atau belum.

3.7 Analisa Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagai besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh.

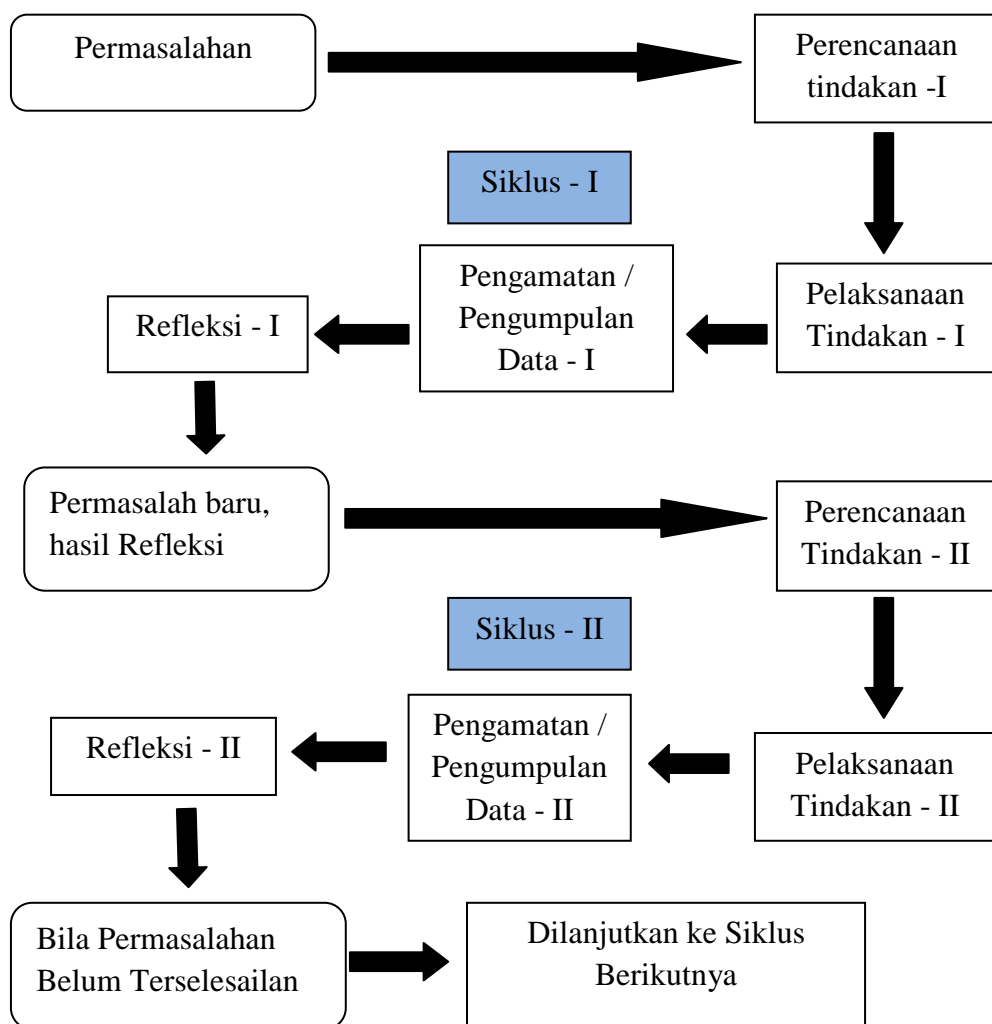
Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Hasil pemeriksaan ini selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian. Secara kuantitatif, data hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya, yaitu:

1. Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru sebagai alat pembelajaran. Secara

kuatitatif dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi.

2. Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 72. hal ini dapat dilihat dari perubahan rata-rata hasil belajar sebelumnya dan sesudah penelitian tindakan kelas berlangsung.



Gambar 8. Sketsa pelaksanaan siklus

3.8 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Prsesedur penelitian tindakan Kelas (PTK) adalah rancangan sebuah kegiatan melalui bebagai tahapan kegiatan penelitian antara lain:

1. Tahap Persiapan
 - a. Koordinasi di Sekolah mitra
 - b. Identifitasi masalah
 - c. Pengajuan judul
 - d. Menyusun proposal
 - e. Menyiapkan RPP dan lembar obsevasi
 - f. Seminar proposal
 - g. Pengajuan izin penelitian

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Siklus I

- a. Perencanaan
- b. Pelaksanaan tindakan
- c. Observasi/evaluasi
- d. Refleksi

Siklus II

- a. Perencanaan
- b. Pelaksanaan tindakan
- c. Observasi/evaluasi
- d. Refleksi

3. Tahap Analisis Data dan Pelaporan

- a. Analisis data hasil tindakan dua siklus
- b. Penyusunan laporan / skripsi
- c. Ujian skripsi dan revisi
- d. Penggandaan dan pengumpulan laporan
- e. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, skenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Kondisi Awal

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang – ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dilaksanakan.

Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas V Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya.

4.2 Pelaksanaan Siklus I Dan Siklus II

Siklus I

1. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan penelitian, yaitu dengan mempersiapkan:

- a. Rencana pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan jadwal Penelitian.

- b. Media pembelajaran yang digunakan sebagai alat bantu mengajar di dengan bentuk permainan yang akan dilakukan.
- c. Sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses penelitian tindakan kelas.
- d. Menyiapkan lembar observasi yang digunakan teman sejawat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru.
- e. Menyiapkan lembar angket yang diisi oleh siswa.
- f. Koordinasi dengan pengamat yaitu teman sejawat tentang isi dan cara penggunaan instrumen.

2. Tindakan

Pada tahap tindakan ini penulis melakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Guru mengucapkan salam.
- b. Guru menyampaikan apresiasi.
- c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- d. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang melompat jauh yang benar.
- e. Secara individual siswa disuruh melompat-lompat sebelum menggunakan botol aqua dan pralon (boqualon) dalam bermain.
- f. Guru menyiapkan botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media pembelajaran
- g. Siswa disuruh melakukan lompat jauh melewati rintangan boqualon (botol aqua dan pralon) secara bergiliran dan berlomba dengan lempar tangkap bola.

- h. Guru mencatat hasil belajar siswa.
- i. Guru melakukan analisa data.
- j. Guru mempersilahkan siswa untuk memberikan komentar tentang bermain kanguru.

3. Observasi / Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh teman sejawat. Selain siswa, guru juga diamati dengan format penilaian yang telah diadakan bersama antara teman sejawat dengan penulis. Teman sejawat mengamati siswa saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh guru. Yang dicatat oleh teman sejawat adalah antusiasme siswa, keberanian siswa, dan juga keefektifan penggunaan media pembelajaran botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media lompat jauh.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktiitas sebagai berikut:

Penampilan aktivitas yang telah baik:

- a. Perkondisian siswa dalam pembelajaran, nilai 5.
- b. Motivasi siswa, nilai 5.
- c. Penguasaan lapangan, nilai 5.

Sedangkan aktivitas yang masih perlu tindakan:

- a. Penggunaan metode, nilai 4.
- b. Penggunaan alat peraga, nilai 4.
- c. Memberi penugasan, nilai 4.

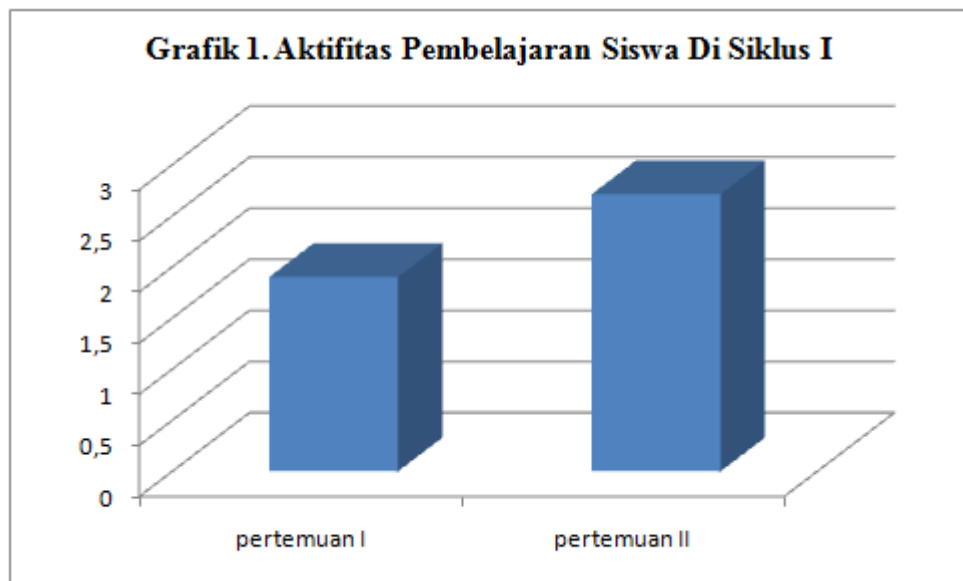
Tabel 4.1 Aktifitas pembelajaran siswa pada siklus I

No	Nama Siswa	Pertemuan I					Ket	Pertemuan II					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Angga Prasetyo		v				K			v			C
2	kharisma Nurur K		v				K			v			C
3	Kitto Dicky D			v			C				v		B
4	Linah Erlinah		v				K			v			C
5	Nia Rahayu	v					SK	v					SK
6	Pendha Adha S		v				K			v			C
7	Puji Lestari	v					SK		v				K
8	Rizki Nursafitri		v				K		v				K
9	Riyanto		v				K		v				K
10	Sendi Suro			v			C				v		B
11	Sukron Alpan			v			C				v		B
12	Anisatul Karimah			v			C				v		B
13	Agung Bahtiar	v					SK		v				K
14	Deru Gagah S	v					SK		v				K
15	Eka Susi S		v				K			v			C
16	M. Risqi Bintang A	v					SK		v				K
17	Rikitya Nur F			v			K			v			C
18	Sabanu Hisam F		v				K			v			C
19	Kusno Sucarwadi		v				K			v			C
20	Rofikoh	v					SK		v				K
21	Ajay	v					SK		v				K
jumlah		7	9	5				1	8	8	4		
Rata-rata		1,90					2,71						

Keterangan :

- | | | |
|------------------|----------|----------------|
| 1. Sangat Kurang | 3. Cukup | 5. Sangat Baik |
| 2. Kurang | 4. Baik | |

Berdasarkan tabel aktifitas pembelajaran siswa di atas dimasukkan dalam grafik sebagai berikut :



Berdasarkan pada data diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut terjadi karena proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pertemuan I adalah 1,90 dan pertemuan ke II adalah 2,71.

Tabel 4.2 Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I

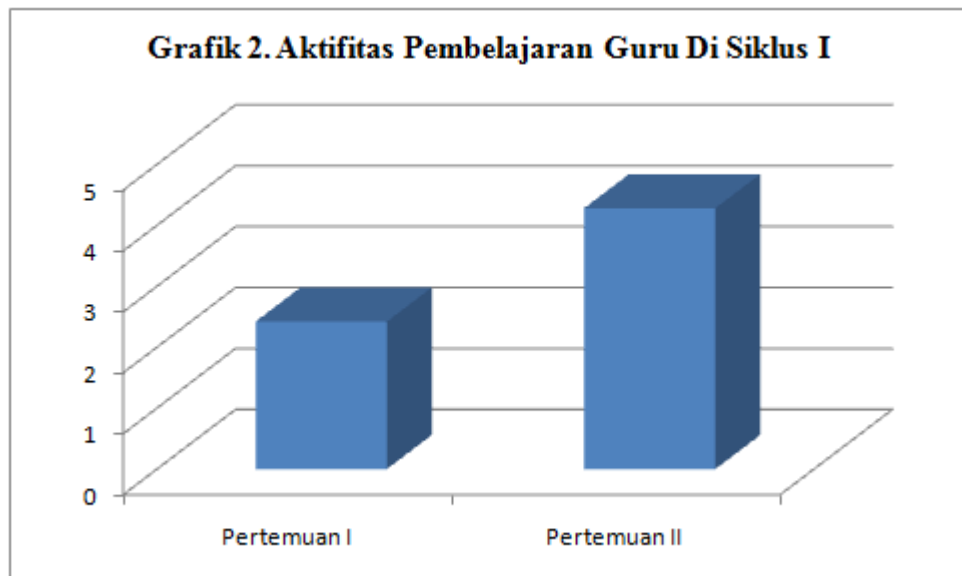
No	Aspek yang diamati	Pertemuan I					Ket	Pertemuan2					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Kegiatan awal / apersepsi		V				K				V		B
2	Melakukan Pemanasan			v			C					v	SB
3	Menjelaskan Materi		V				K					v	SB
4	Penggunaan media			v			C					v	SB
5	Mengkondisikan siswa		V				K						C
6	Penugasan / bimbingan		V				K				V		B
7	Menutup pelajaran			v			C				V		B
Jumlah		17						30					
Nilai Rata-Rata		2,42						4,28					

Keterangan Skala Nilai :

1. Sangat Kurang
2. Kurang
3. Cukup
4. Baik
5. Sangat Baik

Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I belum begitu memuaskan, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 2,42 dari skala nilai 1-5.

Setelah melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka putaran ke II dimana nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,28 pada skala nilai 1-5.

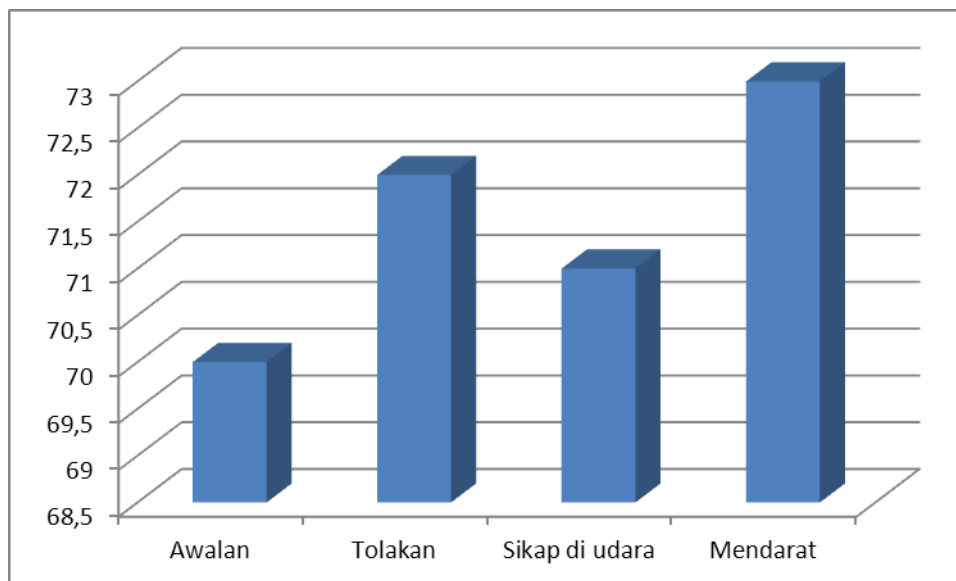


Tabel 4.3 Hasil Tes Pembelajaran Siklus I
KKM : 72

No	Nama Siswa	Nilai				Nilai Akhir	Ket
		Awalan	Tolakan	Sikap Diudara	Mendarat		
1	Angga Prasetyo	71	70	73	73	72	T
2	kharisma Nurur K	72	72	70	72	72	T
3	Kitto Dicky D	70	73	69	75	72	T
4	Linah Erlinah	69	70	73	74	72	T
5	Nia Rahayu	65	68	69	70	68	TT
6	Pendha Adha S	72	74	70	74	73	T
7	Puji Lestari	65	74	68	71	70	TT
8	Rizki Nursafitri	65	73	69	73	70	TT
9	Riyanto	69	74	70	73	72	T
10	Sendi Suro	74	74	75	75	75	T
11	Sukron Alpan	74	74	74	75	74	T
12	Anisatul Karimah	70	73	72	74	72	T
13	Agung Bahtiar	72	69	69	72	71	TT
14	Deru Gagah S	72	73	73	73	73	T
15	Eka Susi S	73	73	73	73	73	T
16	M. Risqi Bintang	71	73	73	73	73	T
17	Rikitya Nur F	72	73	73	74	73	T
18	Sabanu Hisam F	70	73	72	72	72	T
19	Kusno Sucarwadi	70	74	73	74	73	T
20	Rofikoh	72	72	72	72	72	T
21	Ajay	68	68	68	68	68	TT
Rata-Rata		70	72	71	73	72	T
Jumlah						1510	
Nilai Tertinggi						75	
Nilai Terendah						68	
Rata – Rata Nilai Akhir						72	
Persentase Ketuntasan						76 %	

Keterangan : T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Grafik 3. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus I**Tabel 4.4 Hasil nilai Formatif Siklus I
SD Negeri 05 Jebed**

No	Siklus I	
	Banyak Siswa	Jumlah nilai
76	-	-
75	1	75
74	1	74
73	6	438
72	8	576
71	1	71
70	3	210
69	1	69
68	1	69
67	-	-
Jumlah	21	1510
Rata-Rata		72

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus I dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 72. Dari jumlah 21 siswa, ada 5 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 16 siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahawa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi, yang mengakibatkan siswa masih ada yang bermain sendiri. Sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus yang ke II.

Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini guru atau peneliti juga harus menyiapkan segala sesuatunya seperti di siklus I. Misalnya membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagaimana disiklus I. Hasil dari siklus I yang dibahas dalam analisis dan refleksi, maka perencanaan pada siklus II ini pada dasarnya sama hanya menyempurnakan siklus I. Perbedaannya adalah bahwa siklus II, observasi dapat memperoleh laporan hasil pengamatan secara utuh.

2. Tindakan

Tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran, yaitu pada rencana mengajar harian seperti yang dilakukan pada siklus I juga menggunakan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media untuk bermain. akan tetapi pada siklus II ini akan dilakukan pelaksanaan penggunaan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan secara efisien, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Pengamatan/observasi.

Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan pedoman pengamatan yaitu lembar observasi / lembar pengamatan.

4. Refleksi

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas- aktivitas sebagai berikut:

Penampilan aktivitas yang lebih baik:

- a. Keaktifan siswa, nilai 5.
- b. Pemberian kesempatan penugasan bagi siswa, nilai 5.
- c. Pemanfaatan media, nilai 5.
- d. Penggunaan metode, nilai 5.
- e. Membimbing siswa, nilai 4.

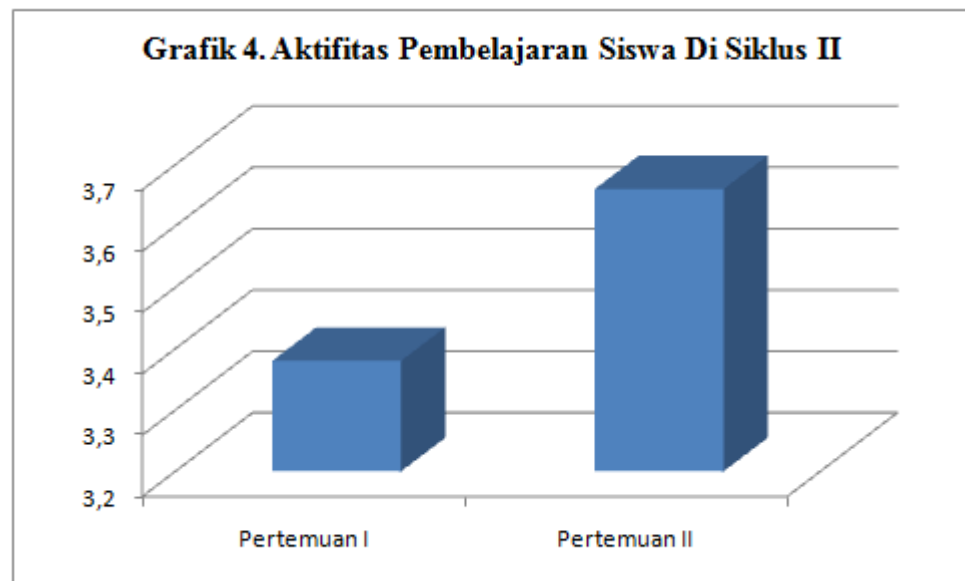
Tabel 4.5 Aktifitas pembelajaran siswa pada siklus II

No	Nama Siswa	Pertemuan I					Ket	Pertemuan II					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Angga Prasetyo				v		B				v		B
2	kharisma Nurur K				v		B				v		B
3	Kitto Dicky D				v		B					v	SB
4	Linah Erlinah			v			C				v		B
5	Nia Rahayu		v				K		v				K
6	Pendha Adha S			v			C				v		B
7	Puji Lestari		v				K			v			C
8	Rizki Nursafitri		v				K			v			C
9	Riyanto			v			B			v			C
10	Sendi Suro					v	SB					v	SB
11	Sukron Alpan					v	SB					v	SB
12	Anisatul Karimah				v		B				v		B
13	Agung Bahtiar			v			C			v			C
14	Deru Gagah S			v			C			v			C
15	Eka Susi S				v		B				v		B
16	M. Risqi Bintang A			v			C			v			C
17	Rikitya Nur F				v		B				v		B
18	Sabanu Hisam F			v			C				v		B
19	Kusno Sucarwadi				v		B				v		B
20	Rofikoh			v			C			v			C
21	Ajay			v			C			v			C
Jumlah		0	3	9	7	2		0	1	8	9	3	
Rata-rata		3,38					3,66						

Keterangan :

- | | | |
|------------------|----------|----------------|
| 1. Sangat Kurang | 3. Cukup | 5. Sangat Baik |
| 2. Kurang | 4. Baik | |

Dari hasil tabel aktifitas pembelajaran siswa pada siklus II diatas kemudian dimasukkan dalam grafik sebagai berikut :



Berdasarkan data diatas aktifitas pembelajaran siswa pada pertemuan I nilai rata-rata 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata 3,66 baik pertemuan I maupun pertemuan II mengalami peningkatan. Hal tersebut dikarenakan pendekatan melalui bermain lompat kanguru pada lompat jauh sudah lengkap adanya tempat awalan, tempat tolakan, dan tempat mendarat sehingga siswa mudah dalam mengikuti pembelajaran.

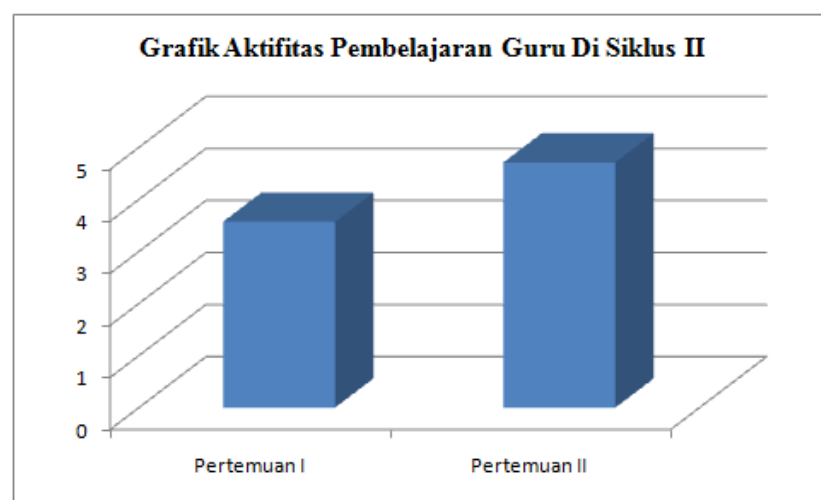
Tabel 4.6 Aktifitas Pembelajaran Guru Siklus II

No	Aspek yang diamati	Putaran I					Ket	Putaran II					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Kegiatan awal / apersepsi			v			C				v		B
2	Melakukan Pemanasan			v			C					v	SB
3	Menjelaskan Materi					v	SB					v	SB
4	Penggunaan media				v		B					v	SB
5	Mengkondisikan siswa			v			C					v	SB
6	Penugasan / bimbingan				v		B					v	SB
7	Menutup pelajaran			v			C				v		B
Jumlah		25						33					
Nilai Rata-Rata		3,57						4,71					

Keterangan Skala Nilai :

1. Sangat Kurang
2. Kurang
3. Cukup
4. Baik
5. Sangat Baik

Berdasarkan tabel aktifitas pembelajaran guru pada siklus II kemudian dapat dibuat grafik sebagai berikut :



Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I mulai terlihat cukup baik, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 3,57 dari skala nilai 1-5.

Setelah melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka pertemuan ke II dimana nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,71 pada skala nilai 1-5.

Tabel 4.7 Hasil Tes Pembelajaran Siklus II
KKM : 72

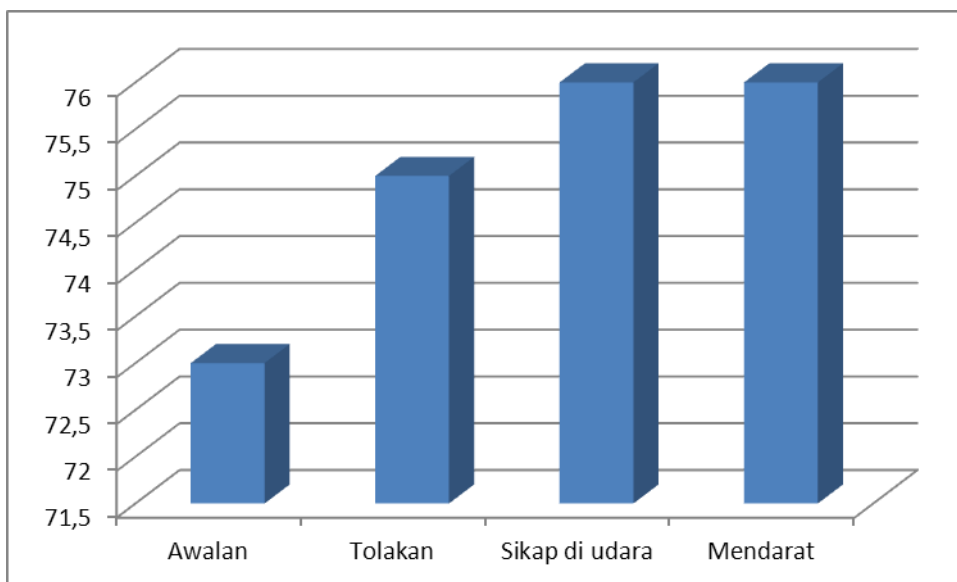
No	Nama Siswa	Nilai				Nilai Akhir	Ket
		Awalan	Tolakan	Sikap Diudara	Mendarat		
1	Angga Prasetyo	70	75	75	75	74	T
2	kharisma Nurur K	72	74	75	75	74	T
3	Kitto Dicky D	74	75	80	80	77	T
4	Linah Erlinah	74	76	76	76	76	T
5	Nia Rahayu	70	72	72	70	71	TT
6	Pendha Adha S	74	76	76	79	76	T
7	Puji Lestari	70	70	72	75	73	T
8	Rizki Nursafitri	70	73	75	75	73	T
9	Riyanto	75	75	74	75	75	T
10	Sendi Suro	78	79	80	80	79	T
11	Sukron Alpan	79	80	81	80	80	T
12	Anisatul Karimah	75	76	76	77	76	T
13	Agung Bahtiar	75	75	74	75	75	T
14	Deru Gagah S	74	74	74	75	74	T
15	Eka Susi S	74	73	74	75	74	T
16	M. Risqi Bintang A	72	75	73	74	74	T
17	Rikitya Nur F	75	75	75	75	75	T
18	Sabanu Hisam F	73	73	74	74	74	T
19	Kusno Sucarwadi	75	78	80	78	78	T
20	Rofikoh	74	75	75	76	75	T
21	Ajay	70	73	73	74	73	T
Jumlah						1576	
Nilai Tertinggi						80	
Nilai Terendah						71	
Rata – Rata						75.04	
Persentase Ketuntasan						95,2%	

Keterangan : T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Berdasarkan dari hasil tes pembelajaran diatas kemudian dimasukan dalam grafik hasil belajar siswa sebagai berikut :

Grafik 6. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus II



**Tabel 4.8 Hasil nilai Formatif Siklus II
SD Negeri 05 Jebed**

Nilai	Siklus II	
	Banyak Siswa	Jumlah nilai
80	1	80
79	1	79
78	1	78
77	1	77
76	3	228
75	4	300
74	6	444
73	4	292
72	-	-
71	-	-
Jumlah	21	1576
Rata-Rata		75,04

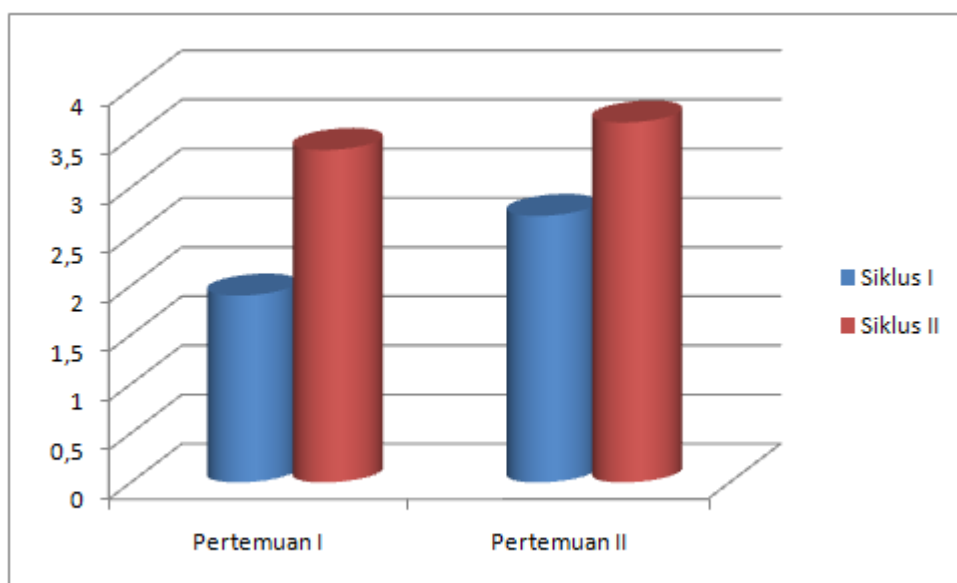
Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 75,04. Dari jumlah 21 siswa, ada 1 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahawa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II mengalami peningkatan dan nilainya sesuai yang diinginkan

Tabel 4.9 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Siswa.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	1,90	2,71
Siklus II	3,38	3,66

Grafik 7. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Siswa

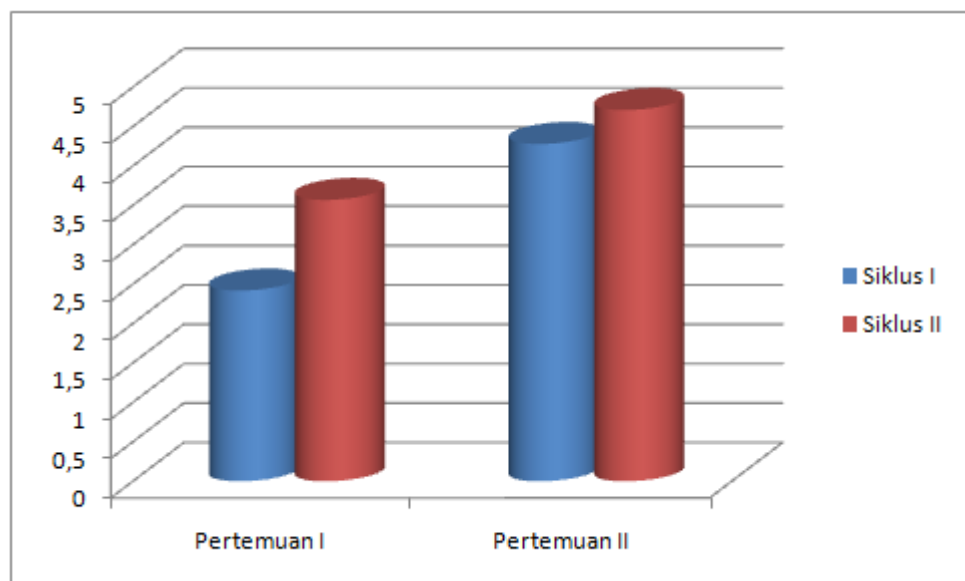


Berdasarkan data dan digram diatas dapat disimpulkan bahwa setiap pertemuan aktifitas pembelajaran siswa baik pertemuan I maupun pertemuan II dan di siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik.

Tabel 4.10 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	1,90	2,71
Siklus II	3,38	3,66

Grafik 8. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru



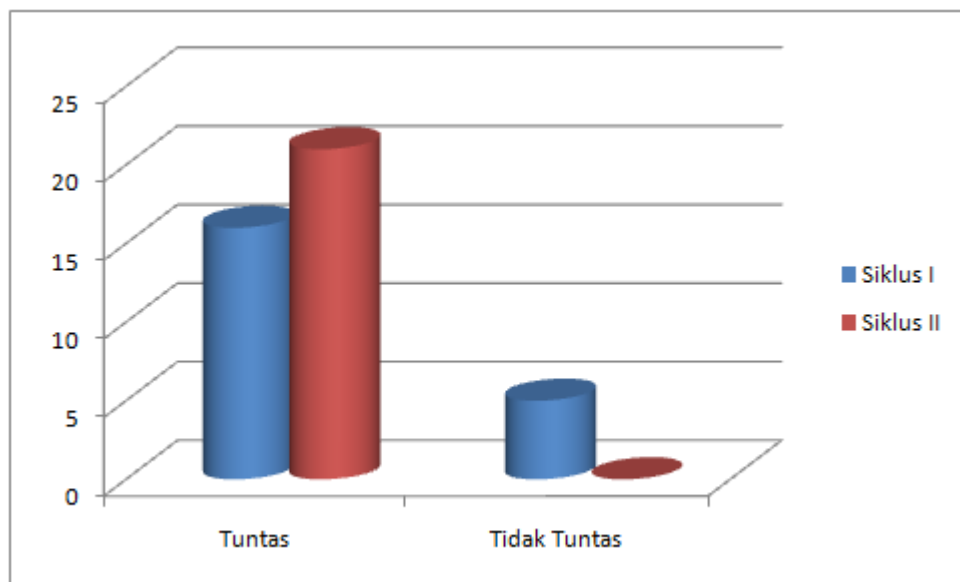
Dari data atau diagram diatas dapat dilihat bahwa aktifitas pembelajaran guru selalu meningkat dalam proses pembelajaran dengan metode pendekatan bermain

lompat kanguru dalam materi lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed.

Tabel 4.11 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Siklus	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus I	16	5
Siklus II	20	1

Grafik 9. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa



Berdasarkan data dan diagram diatas dapat dilihat bahwa hasil tes pembelajaran siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan dengan

dibuktikan yang pada siklus I siswa yang tidak tuntas 5 siswa dan yang 16 siswa tuntas meningkat yang tidak tuntas Cuma 1 siswa dan yang tuntas 20 siswa.

4.3 Pembahasan

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V di SD Negeri 05 Jebed mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,90 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,71. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,66 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai aktivitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71.

Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 16 siswa dari 21 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 05 Jebed terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut :

1. Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa.
2. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru.
3. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik
4. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai.
5. Pemberian tugas dan latihan.

4.5 Implikasi

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diadakan di SD Negeri 05 Jebed nilai presentase ketuntasan meningkat cukup baik. Nilai presentasi ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru meningkat, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

1. Faktor Inovasi

Inovasi adalah sesuatu hal yang baru dalam pembelajaran atau materi pembelajaran yang baru sehingga siswa tidak merasa bosan dan mempunyai semangat mengikuti pembelajaran lompat jauh karena pembelajaran baru .

2. Faktor Kegembiraan/ menyenangkan

Siswa merasakan senang dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru.

3. Faktor Kerjasama

Dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru diperlu kerjasama agar permainan tersebut dapat berjalan dengan lancar.

4. Faktor Kompetitif

Kompetitif adalah ilmu yang mempelajari tentang jati diri anak itu sendiri, seperti hal anak itu ingin menunjukkan menjadi juara/termotivasi menjadi juara.

5. Manfaat

Dengan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru siswa menjadi segar dan mempunyai gairan dalam mengikut pembelajaran.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

5.2 Saran

Permainan lompat kanguru adalah sebagai bahan pembelajaran dari lompat jauh yang telah dihasilkan dari penelitian, yang dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Sebaiknya penggunaan model pembelajaran ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sesuai dengan kelebihan dan kekurangan permainan, sehingga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka rekomendasi yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan model permainan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa akan lebih aktif mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat tercapai dengan baik.

Sebaiknya penggunaan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh sebab penggunaan alat tersebut terbukti dapat meningkatkan ke efektifitas dalam pembelajaran, dan dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

2. Bagi Siswa

Aktifitas pembelajaran dapat berlangsung dengan efisien dan efektif serta memberikan semangat siswa dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan media manipulatif yaitu botol aqua dan pralon (boqualon).

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan diskusi dalam kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG), serta dapat dijadikan referensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad munib, dkk. 2007. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Achmad Sugandi, dkk. 2007. *Teori Pembelajaran*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Aip Syarifuddin, dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta: PT. Widya Utama.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V*. Jakarta: PT. Widya Utama.
- Buku Panduan penulisan skripsi fakultas ilmu keolahragaan, 2011. Universitas Negeri Semarang.
- Catharina tri anni, dkk. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Eko Suwarso, dkk. 2010. *pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta
- Juari, dkk. 2010. *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV Bina Pustaka.
- Purwaningsih, Puji. 2012. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sibebeke Kec. Bawang Kab. Batang. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perrkembangan dan belajar gerak, modul 1 – 6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sujadi, Untung. 2012. Penggunaan Media Balok Berjenjang Dalam Pembelajaran Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas III SD Negeri Karangtejo Kec. Jumo Kab. Temanggung. Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Syarifudin. 2009. Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh dari <http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/> [20 Juli 2013, pukul 11:33]

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**SIKLUS I**

- Sekolah : SD NEGERI 05 JEBED
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : V (lima)/ 2 (dua)
- Pertemuan : 2 Pertemuan
- Alokasi waktu : 2 x 35 menit
- Hari, tanggal : Senin, 29 April 2013
- Standar Kompetensi** : 6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
- Kompetensi Dasar** : 6.3. Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
- Indikator** : Melakukan gerakan :
- Awalan
 - Tolakan
 - Sikap di udara
 - Mendarat
 - Bermain

Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan
 - Siswa dapat melakukan awalan dengan baik dan benar.
 - Siswa dapat melakukan tolakan dengan cepat dan benar.

- Siswa dapat melakukan gerakan sikap di udara dengan baik dan benar.
- Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar.
- Siswa dapat melakukan lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru.

Materi Pembelajaran

ATLETIK (LOMPAT JAUH)

1. Awalan

Dilakukan dengan lari secepat-cepat

2. Tolakan

Ketika sampai pada papan tolakan, pijak papan tolakan dengan sekuat-kuatnya. Jangan sampai mengubah kecepatan lari saat akan menginjak papan tolakan. Tubuh akan melayah, dorong badan sekuat-kuatnya ke arah depan agar dapat mendarat pada jarak yang cukup jauh.

3. Sikap di udara

Pada saat melayang di udara, kaki di ayunkan seperti berjalan, diikuti dengan ayunan tangan.

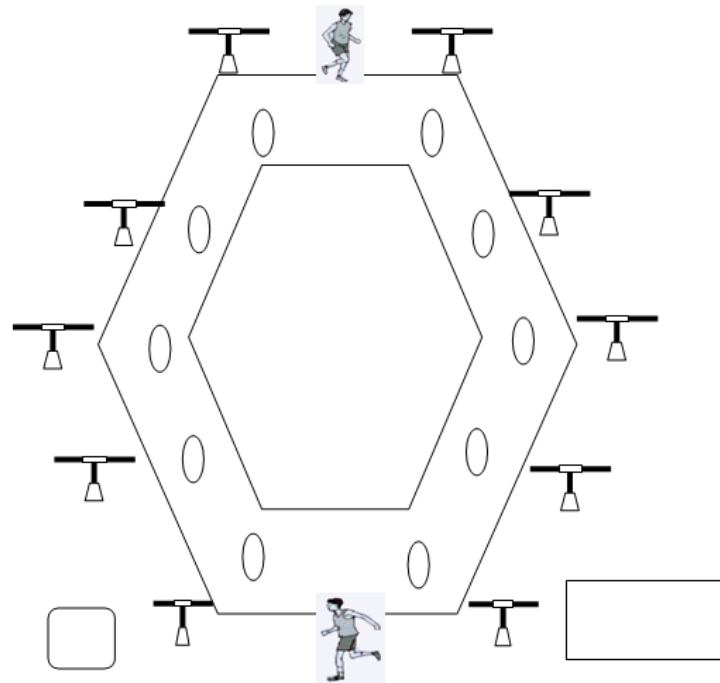
4. Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki dibengkokkan, sehingga sikap badan jongkok. Agar pinggul tidak menyentuh rintangan atau bak pasir, badan harus santai dan kedua tangan ditarik lurus ke depan.

5. Bermain

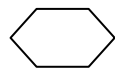
Bermain lompat jauh melalui pendekatan bermain adalah sebuah permainan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa agar mencapai hasil yang lebih baik dengan cara bermain cepat bola lempar (CBL) atau dengan disebut bermain lompat kanguru.

Bentuk Lapangan permainan



Gambar 18. Bentuk lapangan siklus I.

Keterangan Gambar:



Gambar lapangan untuk bermain

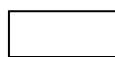


Gambar untuk rintangan atau papan lompatan.

Dari nomor 1 – 10 harus dilewati dengan cara lompat kanguru.



Gambar untuk lempar tangkap bola. Dari nomor 1-10



Gambar ruang bebas untuk melakukan lompatan.



Gambar untuk akhir lompatan jauhnya.

Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Latihan

5. Tanya jawab

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

***Pendahuluan**

1. Berbaris, Berdo'a, Presensi, Pemanasan

***Inti**

1. Menjelaskan tentang materi lompat jauh.
2. Memberikan contoh bagaimana cara melakukan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru "Longu".
3. Memberikan penugasan pada siswa untuk melakukan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru "Longu".

***Penutup**

1. Berbaris dan Pendinginan
2. Tugas-tugas
3. Evaluasi proses pembelajaran
4. Berdoa dan bubar

Sumber Belajar

1. Buku teks
2. Buku referensi
3. Buku Atletik.

Penilaian

1. Teknik Penilaian

Tes unjuk kerja (psikomotor)

Gerakan: awalan, Tolakan. Sikap diudara, Dan Mendarat yang benar.

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA GERAK DASAR ATLETIK

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Awalan 2. Tolakan 3. Sikap di udara 4. Mendarat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

Jebed utara, 29 April 2013

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

MULKIYAH, SPd.SD

NUR LINAH,

NIP. 195510021982012003

NIM. 6101911173

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS II

Sekolah	: SD Negeri 05 Jebed
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V / II
Pertemuan	: 2
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit
Hari,Tanggal	: Senin, 20 Mei 2013

Standar Kompetensi :

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

Kompetensi dasar :

- 6.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.

Indikator

1. Melakukan gerakan dasar lompat jauh dengan hitungan.
2. Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan dan hitungan.
3. Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan, tolakan, sikap diudara / melayang, dan mendarat menggunakan alat yang sederhana.

Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan

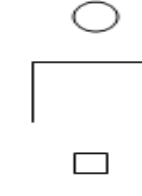
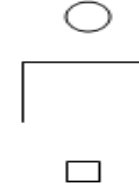
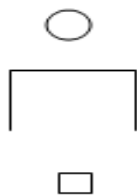
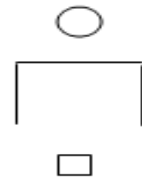
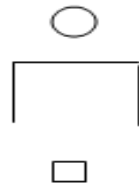
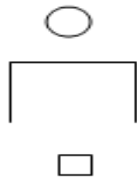
1. Siswa dapat melakukan awalan dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan tolakan dengan cepat dan benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan sikap di udara dengan baik dan benar.
4. Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar.

Materi Pembelajaran

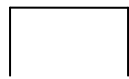
Atletik (Lompat Jauh)

1. Menjelaskan tentang Awalan.
2. Menjelaskan tentang tolakan / tumpuan.
3. Menjelaskan tentang sikap udara / melayang.
4. Menjelaskan tentang mendarat.

Bentuk Lapangan Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat kanguru Pada siklus II.



Keterangan :



: Gawang Lompatan



: Tempat Mendarat



: Tempat Tolakan

Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Latihan
5. Tanya jawab

Alat / Media dan Sumber Belajar***Alat / Media Yang digunakan**

1. Pralon
2. Botol aqua
3. Alas tolakan
4. Ban untuk mendarat
5. Rafia
6. Papan penilaian

***Sumber Belajar**

1. Buku teks
2. Buku referensi
3. Buku panduan tentang atletik yang menjelaskan tentang lompat jauh meliputi awalan, tolakan, sikap diudara, dan mendarat.

Langkah – Langkah Pembelajaran***Pendahuluan**

1. Berbaris
2. Berdo'a
3. Presensi
4. Pemanasan

***Inti**

1. Menjelaskan tentang Lompat Jauh yaitu tentang awalan, tolakan / tumpuan, sikap diudara / melayang diudara, dan mendarat yang benar.
2. Memberikan contoh gerakan awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat dengan benar.

3. Penugasan kepada siswa untuk melakukan awalan, tolakan, sikap di udara, dan mendarat.

***Penutup**

1. Berbaris
2. Pendinginan
3. Evaluasi proses pembelajaran
4. Berdo'a dan bubar

Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja (psikomotor)

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA GERAK DASAR ATLETIK**

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Awalan 2. Tolakan 3. Sikap di udara 4. Mendarat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

Jebed utara, 20 Mei 2013

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran,

MULKIYAH, SPd.SD

NUR LINAH

NIP. 195510021982012003

NIM. 6101911173

**EVALUASI TEKNIK LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN LOMPAT KANGURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA
BOQUALON PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 05 JEBED
KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG
TAHUN 2013**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Sasaran Program : Siswa Kelas V SD Negeri 05 Jebed

Evaluator : Suyatmi, S.Pd

Tanggal : 20 Mei 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam menguasai teknik lompat jauh. Yang mencakup beberapa teknik pelaksanaan sikap diakhir.

Petunjuk pengisian lembar evaluasi teknik lompat jauh gaya jongkok

1. Pengamatan atau evaluasi dilakukan setelah semua siswa melakukan teknik lompat jauh melalui pendekatan bermain longu.
2. Evaluasi mencakup kesesuaian yang dilakukan siswa, yang meliputi: lompat jauh menggunakan media boqualon.
3. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik “ sampai baik “ sangat baik” dengan cara member tanda “V” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

- 1 tidak baik
- 2 kurang baik
- 3 cukup baik
- 4 baik

5 sangat baik

A. Analisis Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok

1. Teknik Awalan

Kemampuan melakukan awalan meliputi :

- a. Sikap start
- b. Pandangan mata
- c. Gerakan awal melangkah

2. Teknik Tolakan

Kemampuan melakukan Tolakan

- a. Kesesuaian irama langkah kaki
- b. Gerakan kaki saat tolakan
- c. Kecepatan saat tolakan

3. Teknik Sikap di Udara

Kemampuan melakukan sikap diudara

- a. Gerakan badan saat diudara
- b. Gerakan ke dua tangan saat diudara
- c. Gerakan kaki saat diudara

4. Teknik mendarat

Kemampuan melakukan gerakan mendarat.

- a. Gerakan kaki saat mendarat.
- b. Gerakan kedua tangan saat mendarat lurus ke depan.
- c. Koordinasi tubuh (pandangan mata, gerakan kaki, gerakan tangan, dan sikap badan saat mendarat.

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI
EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS
V DI SD NEGERI 05 JEBED KECAMATAN TAMAN

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Lompat Jauh (Bermain Lompat kanguru)
Sasaran Program : Siswa Kelas V SD Negari 05 Jebed
Evaluator : Suyatmin, S.Pd
Tanggal : 29 April 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap materi lompat jauh yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes pada siswa SD yang kami modifikasi. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini:

1. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes.
2. Evaluasi mencakup aspek media pembelajaran, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan evaluasi dari “ tidak baik ” sampai dengan “ sangat baik ” dengan cara memberi tanda “ V “ pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

1. Tidak baik.
 2. Kurang baik.
 3. Cukup baik.
 4. Baik.
4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

A. Kualitas Model Permainan

No	Aspek Yang Dinilai	skala Penilaian					komentar
		1	2	3	4	5	
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar			v			Cukup
2	Kesesuaian media pembelajaran dengan karakteristik untuk digunakan pada siswa		v				Kurang
3	Mendorong aspek afektif siswa.			v			Cukup
4	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa			v			Cukup
5	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.				v		Baik
6	Mendorong keberanian siswa.				v		Baik
7	Dapat dilakukan siswa putra dan putri.			v			Cukup
8	Dapat dilakukan oleh siswa yang terampil maupun yang tidak terampil.			v			Cukup
9	Meningkatkan minat, motivasi siswa dan berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh.				v		Baik
10	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh.				v		Baik

Jebed Utara, 29 April 2013

Evaluator

Suyatmin, S.Pd

Nip.19600731 198405 1 001

B. Saran untuk Perbaikan penggunaan metode Bermain dan Media

Boqualon (botol aqua dan pralon)

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada pengguna metode bermain dan media botol aqua dan pralon ini, mohon dituliskan pada kolom nomor 2.
2. Alasan diperlukan revisi, mohon dituliskan pada kolom nomor 3.
3. Saran untuk perbaikan mohon dituliskan dengan singkat dan jelas pada kolom nomor 4.

No.	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4
	Media yang digunakan	Sering jatuh saat akan dilewati karena tidak seimbang .	Agar menggunakan dua kaki, untuk tiang rintangannya.

Jebed Utara, 29 April 2013

Evaluator

Suyatmin, S.Pd

Nip.19600731 198405 1 001

C. Komentor dan Saran Umum

Supaya lebih kreatif lagi dalam memberikan pembelajaran khusus media yang digunakan.

D. Kesimpulan

Penggunaan metode bermain ini dinyatakan :

1. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil

(mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan anda)

Pemalang, 20 Mei 2013

Evaluator

Suyatmin, S.Pd

Nip.19600731 198405 1 001

LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI

EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 05 JEBED KECAMATAN TAMAN

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi Pokok : Lompat Jauh (Bermain Lompat kanguru)

Sasaran Program : Siswa Kelas V SD Negeri 05 Jebed

Evaluator : Suyatmin, S.Pd

Tanggal : 20 Mei 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap materi lompat jauh yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes pada siswa SD yang kami modifikasi. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk dibawah ini:

5. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes.
6. Evaluasi mencakup aspek media pembelajaran, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
7. Rentangan evaluasi dari “ tidak baik ” sampai dengan “ sangat baik ” dengan cara memberi tanda “ V “ pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

5. Tidak baik.
 6. Kurang baik.
 7. Cukup baik.
 8. Baik.
8. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan

A. Kualitas Model Permainan

No	Aspek Yang Dinilai	skala Penilaian					komentar
		1	2	3	4	5	
1	Kesesuaian dengan kompetensi dasar				v		Baik
2	Kesesuaian media pembelajaran dengan karakteristik untuk digunakan pada siswa					v	Sangat Baik
3	Mendorong aspek afektif siswa.				v		Baik
4	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa				v		Baik
5	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.				v		Baik
6	Mendorong keberanian siswa.				v		Baik
7	Dapat dilakukan siswa putra dan putri.				v		Baik
8	Dapat dilakukan oleh siswa yang terampil maupun yang tidak terampil.				v		Baik
9	Meningkatkan minat, motivasi siswa dan berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh.					v	Sangat Baik
10	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh.				v		Baik

Jebed Utara, 20 Mei 2013

Evaluator

Suyatmin, S.Pd

Nip.19600731 198405 1 001

B. Saran untuk Perbaikan penggunaan metode Bermain dan Media

Boqualon (botol aqua dan pralon)

Petunjuk :

4. Apabila diperlukan revisi pada penggunaan metode bermain dan media botol aqua dan pralon ini, mohon dituliskan pada kolom nomor 2.
5. Alasan diperlukan revisi, mohon dituliskan pada kolom nomor 3.
6. Saran untuk perbaikan mohon dituliskan dengan singkat dan jelas pada kolom nomor 4.

No.	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran Perbaikan
1	2	3	4
	Media	Sudah bagus	Lebih kreatif dalam pembelajaran

Jebed Utara, 20 Mei 2013

Evaluator

Suyatmin, S.Pd

Nip.19600731 198405 1 001

C. Komentar dan Saran Umum

Supaya lebih ditingkatkan lagi dalam penggunaan alat peraga. Tidak hanya pada materi lompat jauh saja.

D. Kesimpulan

Penggunaan metode bermain ini dinyatakan :

4. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
5. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
6. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil

(mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan anda)

Pemalang, 20 Mei 2013
Evaluator

Suyatmin, S.Pd
Nip.19600731 198405 1 001

KUISIONER PENELITIAN UNTUK SISWA
PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

No. Absen :

Kelas :

Alamat : SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman.

II. PETUJUK PENGISIAN KUISIONER

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar-benarnya dan sejujurnya.
2. Berikan tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihanmu.
3. Selamat mengerjakan dan terima kasih.

III. PERTANYAAN

A. ASPEK PSIKOMOTOR

1. Apakah menurut kamu metode bermain kanguru dalam lompat jauh itu sulit?
 - a. Sulit.
 - b. Mudah
2. Apakah menurut kamu penggunaan media botol aqua dan pralon dalam lompat jauh itu sulit?
 - a. Sulit
 - b. Mudah
3. Apakah kamu bisa melakukan lompat jauh dengan botol aqua dan pralon?
 - a. Sulit.
 - b. Mudah
4. Apakah kamu bisa melakukan lompat jauh dengan metode bermain?
 - a. Sulit.
 - b. Mudah
5. Apakah dalam lompat jauh melalui pendekatan bermain kanguru ini kamu merasa mudah?
 - a. Sulit.
 - b. Mudah.

B. ASPEK KOGNITIF

1. Apakah kamu tahu bagaimana cara melakukan lompat jauh dengan bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak tahu.
 - b. Tahu.
2. Apakah kamu tahu tentang peraturan melakukan lompat jauh dalam bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak tahu.
 - b. Tahu.
3. Apakah kamu tahu peralatan apa saja yang digunakan dalam lompat jauh dengan bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak tahu.
 - b. Tahu.
4. Apakah kamu tahu tugas penilai dalam bermain kanguru lompat pada lompat jauh?
 - a. Tidak tahu.
 - b. Tahu.
5. Apakah seorang penilai akan memberikan teguran jika peserta lompat jauh dalam bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak tahuKadang- kadang
 - b. Ya.

ASPEK AFEKTIF

1. Apakah kamu merasa senang saat melakukan lompat jauh dengan bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak.
 - b. Ya.
2. Apakah kamu semangat dalam melakukan lompat jauh dengan bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak.
 - b. Ya.
3. Apakah kamu bisa menerima jika kamu telah gagal melakukan lompat jauh?
 - a. Tidak.
 - b. Ya.
4. Apakah kamu dapat menerima hasil nilai yang kamu dapat setelah melakukan lompat jauh ini?
 - a. Tidak.
 - b. Ya.
5. Apakah kamu ingin melakukan lompat jauh dalam bermain lompat kanguru?
 - a. Tidak.
 - b. Ya.

Pelaksanaan Perbaikan Siklus I



Pelaksanaan Perbaikan Di Siklus II



foto saat mendarat pada lompat jauh melalui bermain lompat kanguru.



Foto Siswa melayang dan mendarat



Foto siswa melakukan melayang



Foto saat mau melakukan pendaratan



Foto lompat jauh melalui bermain lompat kanguru saat tolakan



Foto lompat kanguru saat sikap diudara / melayang



Foto bermain lompat kanguru saat mendarat



Foto siswa sedang melakukan pemanasan



Gambar pintu gerbang SD Negeri 05 Jebed



Gambar Halaman SD negeri 05 Jebed



Foto dosen pembimbing, peneliti, dan tenaga ahli olahraga



Foto Siswa kelas V dan peneliti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 2012/UM.07.1.6/PL/2643
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N 04 Jebed
 di SD N 04 Jebed

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : NUR LINAH
 NIM : 6101911173
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Topik : UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 05 JEBED KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Mei 2013
 Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001



6101911173

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 472 0 / FIK / 2013

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP : 196204251986011001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198208282006041003
Pangkat/Golongan : III/a - Penata Muda
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : NUR LINAH
NIM : 6101911173
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 05 JEBED KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2013
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Mei 2013
DEKAN

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP: 195910191985031001

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Pertinggal





PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN TAMAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 05 JEBED

Jebed utara, 20 Mei 2013

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **NUR LINAH**

Nim : 6101911173

Prodi : Strata I Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Telah mengadakan penelitian di SD Negeri 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang dari mulai bulan April sampai dengan bulan Mei 2013 dengan judul :

“UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 05 JEBED KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2013.”

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah

SD Negeri 05 Jebed

MULKIYAH, S.Pd.SD

NIP. 195510021982012003

Alamat : Jl. Karimunjawa jebed Utara, Kecamatan Taman Kabupaten pemalang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 271/UN Sj.1.6/PP/2013
Lamp :
Hal : Surat Tugas Panitia Ujian Sarjana

Dengan ini kami tetapkan bahwa ujian Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk jurusan Jasmani Kes. & Rekreasi adalah sebagai berikut:

I. Susunan Panitia Ujian:

- a. Ketua : Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
b. Sekretaris : Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.
c. Pembimbing Utama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
d. Pembimbing Pendamping : Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.
e. Penguji : 1. Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.
2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
3. Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.

II. Calon yang diuji:

Nama	NIM/Jurusan/Program Studi	Judul Skripsi
NUR LINAH	6101911173 / Jasmani Kes. & Rekreasi / Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi	UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 05 JEBED KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2013

III. Waktu dan Tempat Ujian:

Hari/Tanggal : Kamis / 25 Juli 2013
Jam : 10:00
Tempat : UNNES TEGAL
Pakaian :

Demikian surat tugas ini kami buat untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.



Semarang,
Dekan:

Dr. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Tembusan:

1. Ketua Jurusan Jasmani Kes. & Rekreasi
2. Calon yang diuji

