



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA
SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI NGASINAN
KECAMATAN KRAGAN KABUPATEN REMBANG
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
BUDI SANTOSO
6102910058

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diajukan ke hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing I

 28/8/2012.

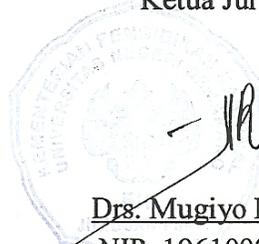
Rumini, S.Pd, M.Pd
NIP. 19700223 199512 2 001

Pembimbing II

 28/8/2012

Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760905 200812 1 001

Ketua Jurusan PJKR



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

28/8/2012

ABSTRAK

Budi Santoso. 2012. “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Penjas Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2011/2012.”

Kata Kunci : Pembelajaran, Lompat Jauh, Media.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2011/2012. dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Ngasinan yang terletak di Desa Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang. Tolakan merupakan salah satu faktor yang sering menjadi kendala bagi siswa dalam melakukan cabang atletik nomor lompat jauh. Rangkaian gerakan awalan dengan pada saat tolakan yang begitu cepat, menyebabkan hasil tolakan siswa tidak optimal. Teknik lompat sangat mempengaruhi dalam hasil lompatan. Salah satunya adalah dengan memberikan pembelajaran yang bertujuan memperbaiki teknik lompat jauh, dalam hal ini ditekankan pada aspek tolakannya.

Metode dalam penelitian tindakan kelas ini, menggunakan sampel siswa kelas IV yang berjumlah 34 siswa, terdiri dari 20 siswa putra dan 14 siswa putri. Dalam penelitian ini siswa diberi materi melompati kardus dengan susunan horisontal dan vertikal. Di setiap akhir pembelajaran dilakukan pengamatan setiap siswa melakukan unjuk kerja lompat jauh serta diberi instrumen untuk mengetahui hasil dan peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa dengan menggunakan media kardus dapat mendorong siswa lebih aktif serta lebih merangsang siswa dalam menguasai gerak lompat jauh aspek tolakan dan ada perbaikan unjuk kerja siswa. Hal ini dapat diketahui adanya peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua. Nilai rata-rata unjuk kerja siklus pertama 57,5 tuntas belajar 23,5 %, dan belum tuntas 76,5%. Dan siklus kedua ini nilai rata-rata unjuk kerja 71,63. tuntas belajar 85,2. belum tuntas 14,8%. Dengan hasil pada pertemuan kedua ini dapat diketahui bahwa nilai unjuk kerja perbaikan pembelajaran lompat jauh pada aspek tolakan ada peningkatan, 14,13 dari pertemuan pertama. Serta ketuntasan belajar ada peningkatan 62 %.

Media kardus dapat mendorong siswa lebih aktif serta lebih merangsang siswa dalam menguasai gerak lompat jauh, pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Pembelajaran menarik minat, semangat dan partisipasi siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh. dan partisipasi siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, September 2012

Peneliti

Budi Santoso
NIM. 6102910058

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di Hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada hari : *Senin*

Tanggal : *24 September 2019*

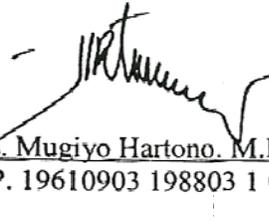
Panitia Ujian

Ketua



Drs. Harry Pramono, M.Si
NIP.19591019 198503 1 001

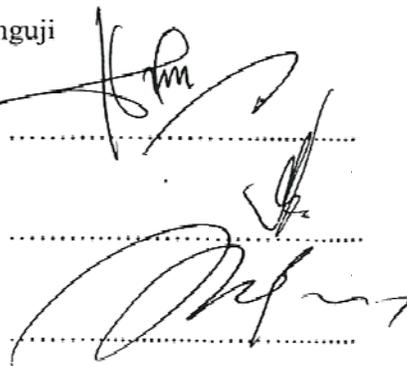
Sekretaris



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

Dewan Penguji

1. Andry Akhiruyanto, S.Pd.M.Pd
NIP. 19810129 200312 1 001
2. Rumini, S.Pd. M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002
3. Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760905 200812 1 001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Ibuku inspirasiku,.
- ❖ Proses itu adalah sesuatu yang sangat mahal.
- ❖ Jangan sembunyi di balik nama besar orang tua, tunjukan kita bisa menjadi besar bukan karena menjual nama orang tua.
- ❖ Cinta, semangat dan kebersamaan.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT.
2. Pendamping hidupku Wahyu Widayati, A.Ma dan buah hatiku Syahreza Gani Hidayat yang selalu mendoakan dan memberi inspirasi penuh cinta kasih yang tiada henti.
3. Bapak/Ibuku yang selalu mendoakan ysg terbaik untuku, dan memberi kasih sayang sampai saat ini.
4. Rekan-rekan Program studi PGPJSD UNNES 2010. yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul upaya perbaikan pembelajaran lompat jauh pada aspek tolakan menggunakan media kardus pada siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kec. Kragan Kab. Rembang Tahun Pelajaran 2011/2012. Dengan demikian juga penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan ucapan terima kasih yang tiada hentinya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Drs. H. Harry Pramono, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Rumini, S.Pd, M.Pd selaku Dosen pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk, mendorong, membimbing dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi.

5. Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd selaku Dosen pembimbing pendamping yang telah sabar memberikan dorongan, motivasi dan bimbingannya dalam penulisan skripsi.
6. Zaenudi, S.Pd, selaku kolaborator yang dengan sabar memberikan dorongan motivasi petunjuk kritik dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Sucipto, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD N Ngasisnan yang telah memberi ijin untuk tempat penelitian
8. Siswa kelas IV SD N Ngasinan yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Bapak dan Ibu Dosen Prodi PGPJSD Jurusan PJKR, FIK, UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
10. Ayah, Ibu, kakak, sahabat serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materil serta doa restu demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang,

September 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Pembatasan Masalah	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
1.6 Sumber Pemecahan Masalah	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESA	8
2.1 Pengertian Pembelajaran	8
2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	10
2.3 Pembelajaran Atletik	11
2.4 Modifikasi Pembelajaran	12
2.5 Pengertian Lompat Jauh	13
2.6 Teknik Lompat Jauh	13
2.7 Media Pembelajaran Lompat Jauh	17
2.8 Kegunaan Media Kardus	18
2.9 Kerangka Berpikir	19
2.10 Hipotesa Tindakan	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Subyek Penelitian	21
3.2 Obyek Penelitian	21
3.3 Waktu Penelitian	21
3.4 Lokasi Penelitian	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data	22
3.5.1 Pengumpulan Data	22
3.5.2 Alat Pengumpulan Data	22
3.5.3 Indikator Hasil Penelitian	22
3.5.4 Prosedur Penelitian	23
3.5.5 Pertemuan Pertama	25
3.5.6 Pelaksanaan Tindakan	26

3.5.7 Pengamatan	26
3.5.8 Refleksi	27
3.5.9 Pertemuan Kedua	27
3.5.10 Perencanaan	27
3.5.11 Tindakan	28
3.5.12 Pengamatan	28
3.5.13 Refleksi	28
3.6. Instrumen Pengumpulan Data	28
3.6.1 Observasi	29
3.7 Analisis Data	30
3.7.1 Analisis Data Observasi	30
3.7.2 Analisis Angket Siswa.....	31
3.7.3 Analisis Hasil Tes Belajar	32
3.8 Hasil Uji Coba Instrumens	33
3.8.1 Validitas	34
3.8.2 Realibilitas	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Pertemuan Pertama	41
4.1.2 Pertemuan Kedua	50
4.1.3 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran	62

5.4.1	Bagi Siswa	62
5.4.2	Bagi Guru	62
	DAFTAR PUSTAKA	64
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Fase Teknik Tolakan.....	14
2.2 Fase Teknik Melayang di Udara	15
2.3 Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok	16

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil histogram unjuk kerja pertemuan pertama	47
4.2 Angket tanggapan siswa pertemuan pertama	47
4.3 Histogram Angket Pertemuan Pertama	48
4.4 Hasil histogram unjuk kerja pertemuan kedua	55
4.5 Angket Tanggapan siswa pertemuan kedua	55
4.6 Histogram Angket Siswa pertemuan kedua	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penetapan Pembimbing	65
2. Surat Ijin Penelitian	66
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	67
4. Lembar Pengamatan Ketrampilan Guru Siklus I	68
5. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I	69
6. Lembar Angket Siswa I	70
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I	71
8. Lembar Pengamatan Ketrampilan Guru Siklus II	77
9. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II	78
10. Lembar Angket Siswa II	79
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	80
12. Uji Realibilitas Validitas siklus I	86
13. Uji Realibilitas Validitas II	87
14. Instrumens penilaian	88
15. Data nilai pertemuan pertama	90
16. Data nilai pertemuan kedua	91
17. Dokumentasi Foto	92

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan mulai sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, namun juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu unsur yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mendapatkan kegiatan pengalaman belajar melalui aktivitas

jasmani melalui bermain, olahraga yang sistematis, terarah, dan terencana. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pengalaman belajar mempunyai tujuan untuk membina serta membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah – sekolah cenderung monoton, hal ini karena kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam inovasi pembelajaran. Guru hanya menggunakan fasilitas yang ada, dalam proses kegiatan belajar. Belum memanfaatkan menggunakan alat bantu yang bisa mendukung pencapaian proses pembelajaran. Serta pada umumnya penyampaian materi yang diberikan untuk anak usia sekolah dasar sama dengan materi yang diberikan kepada orang dewasa. Sehingga ketika setiap guru memberikan pelajaran yang tidak populer siswa terkesan menghindar. Oleh sebab itu perlu adanya upaya pendekatan untuk perbaikan pembelajaran lompat jauh khususnya pada aspek tolakan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang.

SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang merupakan sekolah yang minim dengan sarana dan prasarana khususnya untuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Sekolah hanya mempunyai lapangan bola voli mini, bak lompat jauh yang menjadi satu, yang mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Cabang atletik khususnya nomor

lompat jauh. Guru hanya memanfaatkan bak lompat yang sangat tidak standar untuk kegiatan belajar mengajar.

Keberhasilan pembelajaran dapat diketahui ditunjukkan dengan penguasaan materi oleh siswa. Hal ini dapat diketahui dengan melakukan tes formatif unjuk kerja kepada siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Dari 34 siswa baru sekitar 10 siswa yang menguasai materi. Hal ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang di sampaikan. Jelas kondisi seperti ini tidak boleh dibiarkan karena dapat berdampak tidak baik bagi kegiatan belajar mengajar berikutnya. Mengetahui keadaan tersebut peneliti berusaha melakukan upaya perbaikan pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek tolakan.

Pada umumnya, para siswa sekolah dasar dalam melakukan lompat jauh pada posisi awalan, tolakan, melayang dan mendarat masih kurang. Sehingga hasil yang dicapai kurang optimal, secara umum dapat diketahui bahwa unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada siswa sekolah dasar adalah pada saat awalan dan tolakan. Faktor utama penyebab utama adalah kurangnya kekuatan otot tungkai dan penguasaan teknik lompat jauh khususnya pada saat menolak.

Tolakan merupakan salah satu faktor yang sering menjadi kendala bagi siswa dalam melakukan cabang atletik nomor lompat jauh. Rangkaian gerakan awalan dengan pada saat tolakan yang begitu cepat, menyebabkan hasil tolakan siswa tidak optimal. Secara umum tolakan salah satu unsur

utama yang menyebabkan pencapaian yang kurang optimal. Teknik lompat sangat mempengaruhi dalam hasil lompatan, oleh karena itu perlu dilakukan langkah-langkah untuk mendapatkan pemecahan masalah tersebut. Salah satunya adalah dengan memberikan pembelajaran yang bertujuan memperbaiki teknik lompat jauh, dalam hal ini ditekankan pada aspek tolakannya.

Metode yang digunakan akan berpengaruh pada kualitas hasil lompatan yang akan diraih. Selama ini guru hanya berfokus pada hasil lompatan bukan pada proses. Terlebih dalam pelaksanaan pembelajaran, guru cenderung memberikan materi cara melakukan lompat jauh tanpa memberikan metode yang baik dan benar. Kemudian siswa diminta untuk mempraktekan, dilakukan pengukuran hasil lompatan, dan selesai.

Dalam pembelajaran lompat jauh guru hendaknya menggunakan media yang dapat membantu siswa mengatasi masalah hasil lompatan yang datar. Media yang digunakan hendaknya aman, tidak menyebabkan cedera, mudah di dapat, dan dapat menarik perhatian siswa serta memacu siswa untuk bergerak.

Dalam hal ini, peneliti memilih Kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh.

Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai . Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah di dapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki ketrampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.

Penelitian Tindakan Kelas tentang upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus ini, dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang.

1.2. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan uraian diatas maka didapatkan permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1.2.1 Apakah pembelajaran lompat jauh dengan media kardus dapat memperbaiki aspek tolakan siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan, sehingga dapat meningkatkan hasil lompat jauh?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah :

1.3.1 Mengetahui apakah penggunaan media kardus dapat meningkatkan hasil dan memperbaiki aspek tolakan dalam lompat jauh.

1.4 Pembatasan Permasalahan

Masalah pada penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek tolakan pada pembelajaran lompat jauh terhadap siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang.

1.5. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1.5.1 Teoritis

1.5.1.1 Dapat meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar lompat jauh khususnya pada aspek tolakan

1.5.2 Praktis

1.5.2.1 Dapat membantu guru pendidikan jasmani memperbaiki kinerja, sehingga dapat bekerja secara profesional dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

1.5.2.2 Bagi pihak sekolah dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah untuk berkembang karena adanya kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.

1.6 Cara Pemecahan Masalah

SD Negeri Ngasinan merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di perbatasan antara Jawa Tengah dan Jawa Timur tepatnya di Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang. Kondisi fasilitas olahraga di sekolah ini kurang memadai

khususnya untuk cabang atletik nomor lompat atau loncat yaitu untuk lapangan lompat jauh hanya berupa pasir tanpa garis batas yang jelas. sehingga saat melakukan pembelajaran olahraga, diupayakan guru untuk kreatif dan inovatif dalam melaksanakan materi pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa. Disini peneliti mengamati pada waktu proses pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Ngasinan siswa kelas IV masih merasa kesulitan pada waktu melakukan teknik lompatan terutama pada saat menolak . Oleh sebab itu peneliti berusaha memecahkan masalah tersebut, dengan upaya meningkatkan teknik lompat jauh dengan menggunakan media kardus pada kelas IV SD Negeri Ngasinan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESA

2.1 Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, pasal 1 butir 20). Menurut Udin S. Winataputra (2008:18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Gagne, Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. Oemar Hamalik (2008:57-61).

Modifikasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani dapat dihubungkan dengan tujuan pembelajaran itu sendiri. Dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani berisi materi ketrampilan yang akan dipelajari oleh peserta didik. Kreatifitas guru pendidikan jasmani dengan memberikan materi dari mudah sampai yang sulit atau menggabungkan keduanya dalam satu materi pelajaran. Menganalisa dan membagi ketrampilan keseluruhan dalam pelajaran serta melatihnya permateri disesuaikan dengan kondisi lingkungan pembelajaran yang ada. Kondisi lingkungan yang hanya memenuhi syarat untuk cabang tertentu membuat guru harus mampu menciptakan hal yang baru.

Pembelajaran PAKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Kreatif juga dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar.

Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak efektif, jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tak ubahnya seperti bermain biasa. PAKEM adalah Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat, menggunakan berbagai media dan cara membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa, guru mengatur kelas lebih menarik dan menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok, mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolahnya.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neorumoskuler,

perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional (kurikulum penjas, 2004). Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas nasional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pembelajaran lompat jauh menurut Mochamad Djumidar A. Widya dalam bukunya yang berjudul belajar gerak-gerak dasar atletik dalam bermain (2004:65) mengartikan lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih maju atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan keseimbangan yang baik.

2.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Pada usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat rentan dan sangat menentukan, karena pada masa ini anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Sebagai pendidik harus dapat menciptakan situasi dan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar yang sesuai dengan kebutuhan anak dan tingkat tujuan perkembangan yang diharapkan. Pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak merupakan bagian umum dari pada siswa sekolah dasar, memegang peranan sangat penting sebagai pembentukan individu yang berkualitas. Pada masa pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak sangatlah penting oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus benar-benar menyadari

dan memahami kebutuhan siswa. Karena karakteristik anak usia sekolah dasar pertumbuhannya akan tetap berlangsung. Secara umum pada usia sekolah dasar anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat, senang dengan hal-hal yang baru dan lebih banyak.

2.3 Pembelajaran Atletik

Atletik merupakan salah satu pembelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat dasar sampai sekolah lanjutan tingkat atas sesuai dengan SK Mendikbud No. 0412/U/87, bahkan di tingkat perguruan tinggi atletik sebagai mata kuliah dasar umum. Sedangkan oleh mahasiswa pendidikan olahraga merupakan mata kuliah yang wajib di ambil.

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga, karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerak dasar cabang olahraga lain. Gerakannya yang mudah dilakukan dan bisa dimodifikasi dengan berbagai alat bantu pembelajaran serta bisa memfasilitasi berbagai macam gerak, arah gerak dengan berbagai intensitas sehingga sangat penting diberikan untuk anak sekolah dasar yang disesuaikan dengan karakteristik usianya.

Pembelajaran atletik disekolah dasar berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah ditetapkan, namun tidak semua nomor atletik diajarkan di sekolah karena keterbatasan sarana dan prasarana yang ada. Secara umum pembelajaran atletik di sekolah meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Pada dasarnya pembelajaran atletik di sekolah dasar

diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang atletik yang optimal dengan baik dan benar.

2.4 Modifikasi Pembelajaran

Rusli Lutan (1988) menyatakan “Bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar”. Pendekatan ini bertujuan agar materi pelajaran yang disampaikan dengan tahapan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar baik dari segi kognitif, psikomotor serta afektif sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Dengan menggunakan kardus sebagai media pembelajaran lompat jauh yang dimodifikasi secara sederhana merupakan salah satu alternatif pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan berbagai pertimbangan, menurut Ngasmain Supartono (1997) bahwa alasan utama dari modifikasi adalah :

- 2.4.1 Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
- 2.4.2 Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton.
- 2.4.3 Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya di desain untuk orang dewasa.

2.5 Pengertian Lompat Jauh

Menurut tim Penjas (1994-57-59) lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Dalam lompat jauh supaya pelompat mendapatkan jarak lompat sejauh-jauhnya ia harus menguasai teknik lompat jauh. Adapun unsur-unsurnya adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, dan mendarat. Keempat tumpuan tersebut merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus. Adapun gaya lompat jauh ada 3 yaitu: (1) gaya jongkok, (2) gaya menggantung, (3) gaya berjalan di udara. Diantara ketiga tersebut tidak semua diajarkan di sekolah, salah satu yang diajarkan yaitu gaya jongkok.

2.6 Teknik Lompat Jauh

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga gaya yang membedakan antara satu gaya dengan gaya yang lain yaitu pada saat melayang di udara. Adapun penjelasan ke empat fase tersebut adalah sebagai berikut :

2.6.1 Awalan

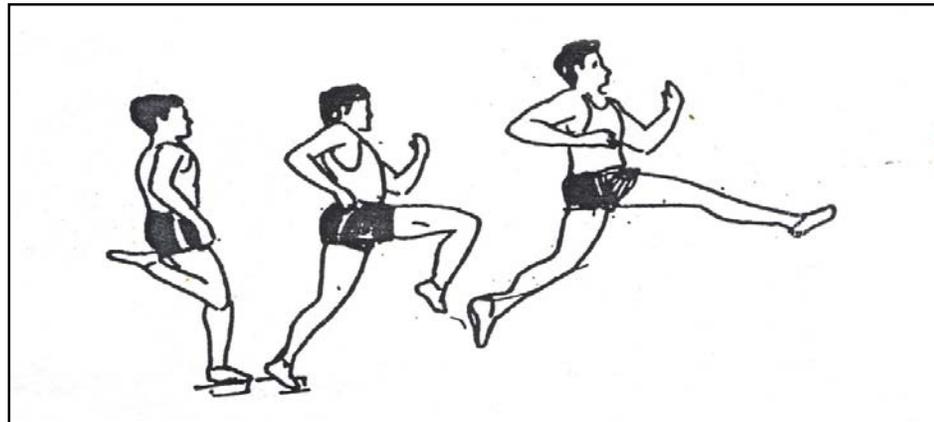
Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat. Menurut Aip Syarifuddin (1992:90) awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang digunakan untuk siswa Sekolah Dasar disesuaikan dengan

kemampuan siswa. Contohnya antara 10 meter sampai 15 meter atau 15 meter sampai 20 meter.

2.6.2 Tolakan

Tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu dengan meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasih (1985-67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan kata lain dapat dijabarkan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Lebih lanjut mengenai tolakan menurut Soedarminto dan Soeparman (1993:360) untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayun ke atas dan kaki melangkah diayun setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian yang dipindahkan kepada bagian keseluruhan).



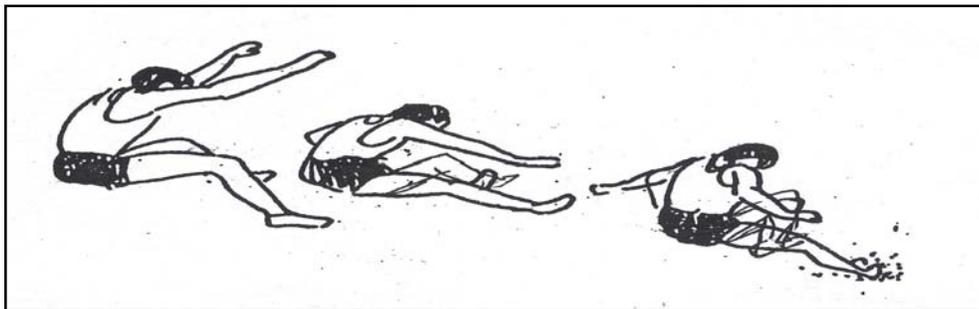
Gambar 2.1. Sikap dan gerakan pada waktu akan melakukan tolakan

(Sumber Aip Syarifudin, 1992:92)

2.6.3 Melayang di Udara

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dan tubuh sudah terangkat tinggi ke atas. Menurut Aip Syaifuddin (1992: 92/93) sikap dan gerakan badan diudara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat dipengaruhi oleh kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi). Maka dari itu kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut.

Dengan demikian sangat jelas dalam cabang atletik nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Namun, dengan melakukan perbaikan bentuk dan cara melompat serta mendarat, maka akan dapat memperbaiki hasil lompatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya lompatan” yang sifatnya individual. Pada nomor lompat dalam hal ini lompat jauh perubahan bentuk akan gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.



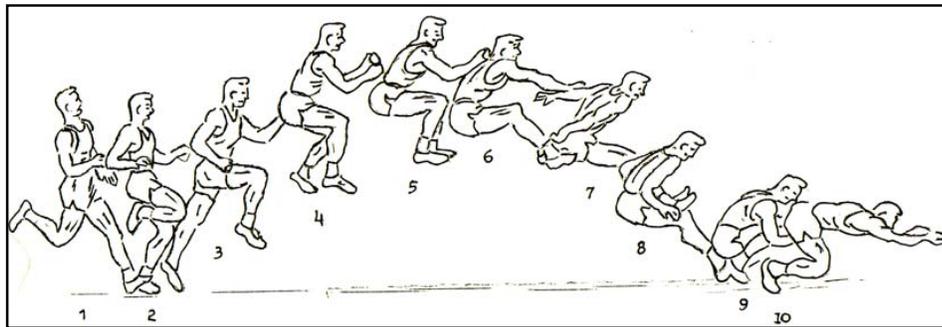
Gambar 2.2 Sikap melayang diudara lompat jauh gaya jongkok

(Sumber Aip Syarifuddin, 1992:93)

Prinsipnya sikap badan di udara bertujuan bertahan selama mungkin di udara menjaga keseimbangan dan untuk mempersiapkan pendaratan.

2.6.4 Mendarat

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan memantul sehingga badan jatuh ke depan.



Gambar 2.3 gerakan lompat jauh gaya jongkok. (Sumber: Tamsir Riyadi, 1985:87)

Keterangan Gambar :

- 1-2-3 : bertumpu atau menolak dengan kaki kiri
- 4-5 : kaki tumpu kiri diayun ke depan menyusul kaki kanan (sikap Jongkok)
- 6-7 : kedua kaki diluruskan ke depan, kedua lengan diayun ke belakang
(dapat pula sikap kedua tangan ini tetap lurus ke depan)
- 8 : mendarat di pasir dengan bagian tumit terlebih dahulu, kedua kaki lurus
- 9-10 : kedua kaki segera di tekuk, terus menjatuhkan diri ke depan

Sedangkan menurut Tim Penjas (1994:59) lompatan yang gagal adalah :

1. Pelompat menyentuh tanah di luar daerah pendaratan, yang lebih dekat ke arah papan tolakan dibandingkan dengan bak pasir, lompatan dinyatakan gagal.
2. Menyentuh tanah dibelakang garis batas balok tumpuan atau dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuang ancang-ancang maupun waktu lari, tanpa membuat tolakan.
3. Bertolak dari luar balok tumpuan, baik sebelum maupun sesudah garis perpanjangan batas tumpuan atau tolakan.
4. Mendarat dengan melakukan suatu bentuk gerakan salto.

2.7 Media Pembelajaran Lompat Jauh

Menurut Azhar Arsyad (2006:3) kata media berasal dari bahasa latin medius yang secara harafiah berarti tengah, perantara, atau pengantar, sedangkan menurut Donald P. Ely dan Vemon S. Gerlach dalam Ahmad Rohani (1997:2-3) pengertian media ada dua bagian, arti luas yaitu kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi, sehingga memungkinkan peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru, dan arti sempit yaitu bahwa media itu berwujud grafik, foto, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses serta menyampaikan informasi.

Menurut Hamalik dalam Azhar Arsyad (2006 : 4) 'ia melihat bahwa hubungan komunikasi akan berjalan lancar dengan hasil yang maksimal

apabila menggunakan alat bantu yang maksimal, sementara menggunakan alat bantu yang disebut media komunikasi”.

Setiap program pendidikan harus direncanakan secara sistematis dengan memusatkan perhatian pada siswa. Pemilihan media pendidikan mempunyai fungsi pendukung dalam berhasil tidaknya proses kegiatan belajar mengajar, media pendidikan yang mempunyai sifat berbeda-beda sehingga memaksa kita untuk memilih tepat dan menggunakannya secara tepat pula. Tujuan penggunaan media untuk memberikan kemudahan belajar, perhatian dan bimbingan kepada siswa, dalam menyampaikan informasi dapat jelas, menarik dan teliti.

2.8 Kegunaan Media Kardus

Kegunaan media dalam pembelajaran sangat diperlukan, sebab media pembelajaran mempunyai peranan yang sangat besar dan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan yang diinginkan. Kegunaan media dalam proses belajar mengajar diantaranya adalah :

- 2.8.1 Memperjelas penyajian pesan supaya tidak terlalu verbalitas dalam bentuk kata-kata atau lisan.
- 2.8.2 Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, dan daya indera.
- 2.8.3 Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik, dalam hal ini media pendidikan berguna untuk menimbulkan motivasi belajar, meningkatkan motivasi peserta didik, belajar mandiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya.

2.8.4 Dengan latar belakang dan pengalaman yang berbeda diantara peserta didik sementara kurikulum dan materi pelajaran ditentukan sama untuk semua peserta didik. Hal ini dapat diatasi dengan media pendidikan yaitu dengan memberikan perangsang yang sama, mempersamakan pengalaman menimbulkan persepsi yang sama.

Sementara menurut Abu Bakar Muhammad, berpendapat bahwa kegunaan media itu antara lain adalah 1) mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dan memperjelas materi yang sulit, 2) mampu mempermudah pemahaman dan menjadikan pelajaran lebih hidup dan menarik, 3) merangsang anak untuk bekerja dan menggerakkan naluri kecintaan menelaah (belajar) dan menimbulkan kemauan keras untuk mempelajari sesuatu, 4) membantu pembentukan kebiasaan melahirkan pendapat, memperhatikan dan memikirkan suatu pelajaran serta, 5) menimbulkan kekuatan perhatian (ingatan) mempertajam indera, melatihnya, memperluas perasaan dan kecepatan belajar.

2.9 Kerangka Berpikir

Guru mempunyai peranan penting dalam sekolah dalam menentukan kualitas dan kuantitas pembelajaran. Guru harus mempunyai perencanaan dan program pengajaran yang efektif dan efisien supaya proses kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Kemampuan seorang guru dalam memilih dan menggunakan media pembelajaran sangat menentukan, supaya kegiatan pembelajaran dapat berjalan sesuai yang diinginkan.

Menggunakan media pembelajaran dalam pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah dasar mempunyai pengaruh yang sangat besar, karena dapat merangsang anak untuk berpikir kreatif, sehingga anak dapat mengolah dan menerima media tersebut serta menuangkan ke dalam gerakan.

Penggunaan media dalam proses kegiatan belajar mengajar diharapkan dapat meningkatkan kualitas belajar siswa. Karena dengan media meski sederhana dapat merangsang siswa untuk bergerak dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

2.10 Hipotesa Tindakan

Dengan uraian kajian pustaka dan kerangka berpikir sebagai berikut

- 2.10.1 Menggunakan media kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang.
- 2.10.2 Media kardus dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian

Yang menjadi subyek penelitian adalah semua siswa yang duduk di kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang, yang terdiri dari 20 siswa putra dan 14 siswa putri.

3.2 Obyek Penelitian

Yang menjadi obyek adalah nilai hasil belajar unjuk kerja lompat jauh dan data hasil observasi tentang aktivitas siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar nilai belajar lompat yang duduk di Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2011/2012.

3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Ngasinan yang terletak di Desa Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang Propinsi Jawa Tengah.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data yang digunakan penelitian tindakan kelas ini diperoleh berupa data kualitatif dari subjek penelitian yang berupa nilai hasil belajar unjuk kerja aspek tolakan lompat jauh. Serta dari data hasil observasi tentang aktivitas siswa dalam proses kegiatan belajar mengajar.

3.5.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini di dapat dengan cara :

3.5.1.1 Teknik tes, berupa tes perbuatan adalah tes unjuk kerja kemampuan melakukan gerak dasar lompat jauh dalam bentuk lembar observasi (*skor skill test*).

3.5.1.2 Teknik non tes, berupa pengamatan aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

3.5.1.3 Menyebarkan Lembar angket tanggapan siswa.

3.5.2 Alat Pengumpulan Data :

3.5.2.1 Tes unjuk kerja kemampuan gerak dasar lompat jauh pada aspek tolakan.

3.5.2.2 Lembar observasi

3.5.2.3 Lembar angket tanggapan siswa

3.5.3 Indikator Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tindakan perbaikan pembelajaran lompat jauh. Diharapkan ada peningkatan pada hasil belajar, dalam hal ini dapat diketahui dari nilai rata-rata pada aspek tolakan lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan lebih besar atau sama dengan ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 65.

3.5.4 Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian tindakan kelas atau dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research*, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan dalam sebuah kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:91) di dalam penelitian tindakan kelas memiliki tiga pengertian :

3.5.4.1 Penelitian yaitu kegiatan mengamati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

3.5.4.2 Tindakan yaitu sesuatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.

3.5.4.3 Kelas adalah sekelompok siswa dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru. Batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah dan dipahami, secara luas oleh umum dengan “ruangan tempat guru mengajar”. Kelas bukan wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar.

Dengan menggabungkan batasan pengertian tiga kata inti, yaitu (1) penelitian, (2) tindakan, (3) kelas, segera dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas.

Model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kurt Lewin dalam Suharsimi Arikunto (2006:92) didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu :

1. Perencanaan (*planning*)

Merencanakan tindakan apa yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau mengubah perilaku dan sikap sebagai pemecahan masalah.

2. Tindakan (*acting*)

Perbuatan atau kegiatan apa yang dilakukan oleh guru atau penelitian sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

3. Observasi (*observing*)

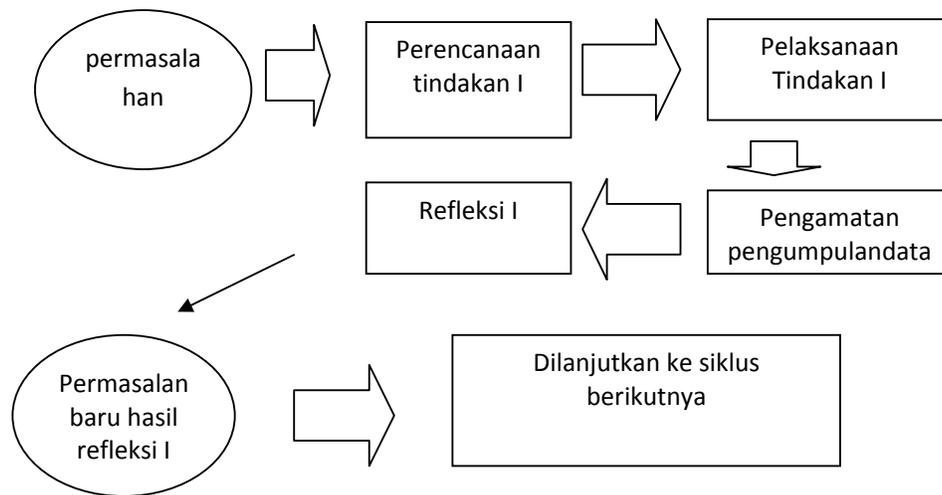
Mengamati hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan atau dikenakan perlakuan kepada siswa.

4. Refleksi (*reflecting*)

Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari yang telah dilakukan.

Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau sebuah kegiatan yang berulang. Siklus inilah yang menjadi sebetulnya menjadi ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

Apabila digambarkan pada kegiatan penelitian tindakan kelas adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1. Siklus pada Kegiatan PTK (Suharsimi Arikunto dkk, 2006:74)

Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk dilakukan tindakan mengatasi masalah. Perkembangan yang sangat kompleksitas, ruang lingkup, dan intensitas PTK dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan. Tidak jarang pemecahan suatu masalah menuntun peneliti ke permasalahan lain yang masih erat terkait atau justru memunculkan masalah baru yang semakin menantang untuk dipecahkan. Adapun rancangan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

3.5.5 Pertemuan Pertama

3.5.5.1 Perencanaan

3.5.5.1.1 Pembuatan Rencana Pembelajaran Peneliti membuat RPP sebagai dasar pembelajaran dengan indikator (terlampir).

3.5.5.1.2 Persiapan sarana dan sumber belajar, mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan, peluit, kardus.

3.5.5.1.3 Persiapan instrumen pembelajaran untuk pembelajaran

Peneliti menyiapkan instrumens yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas guru dan siswa serta angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah selesai dilanjutkan pada tindakan berikutnya, apakah mengulang siklus pertama atau ke siklus kedua.

3.5.6 Pelaksanaan tindakan

3.5.6.1 Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan siswa dibariskan 3 bersap, kemudian siswa dipresensi.

3.5.6.2 Guru memimpin doa sebelum pelajaran dimulai, kemudian menyampaikan materi yang diberikan.

3.5.6.3 Guru memberikan pemanasan berupa penguluran

3.5.6.4 Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode ceramah, demontrasi dan penugasan. Siswa dibagi dalam 3 kelompok, setiap kelompok adan 11 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.

3.5.7 Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa: pengamatan pada aktivitas siswa selama proses kegiatan belajar mengajar, mencatat setiap kemajuan yang terjadi .

3.5.8 Refleksi

- 3.5.8.1 Mengevaluasi hasil proses kegiatan belajar mengajar siklus pertama.
- 3.5.8.2 Mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama.
- 3.5.8.3 Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.
- 3.5.8.4 Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

3.5.9 Pertemuan Kedua

3.5.9.1 Perencanaan

- 3.5.9.1.1 Peneliti kembali membuat RPP untuk memperbaiki pembelajaran pada siklus pertama.
- 3.5.9.1.2 Persiapan sarana dan sumber belajar mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan, peluit, kardus.
- 3.5.9.1.3 Persiapan Instrumen pembelajaran untuk pembelajaran, Peneliti menyiapkan instrumens yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas guru dan siswa serta angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah selesai dilanjutkan pada tindakan berikutnya, apakah mengulang siklus pertama atau ke siklus kedua

3.5.9.2 Tindakan

- 3.5.9.2.1 Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan siswa dibariskan 3 bersap, kemudian siswa dipresensi.
- 3.5.9.2.2 Guru memimpin doa sebelum pelajaran dimulai, kemudian menyampaikan materi yang diberikan.
- 3.5.9.2.3 Guru memberikan pemanasan berupa penguluran dan permainan kecil tanpa alat.
- 3.5.9.2.4 Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi dan penugasan. Siswa dibagi dalam 3 kelompok, setiap kelompok ada 11 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa

3.5.9.3 Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses kegiatan belajar mengajar, setiap kemajuan pada peserta didik ataupun suasana kelas di catat.

3.5.9.4 Refleksi

- 3.5.9.4.1 Melaksanakan kegiatan untuk melihat kemajuan siswa dalam pembelajaran ada peningkatan atau tidak dengan menggunakan lembar observasi (score skill test).
- 3.5.9.4.2 Evaluasi hasil tindakan kedua.

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen Pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah berupa observasi, angket dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Instrumen dibuat sendiri oleh peneliti, adapun pedoman observasi mencakup aktivitas siswa dan guru dalam proses kegiatan pembelajaran setelah mendapatkan materi tolakan lompat jauh menggunakan kardus. Keterlibatan siswa dalam bertanya, menjawab, mengikuti pelajaran dan mengerjakan tugas serta motivasi dalam beraktivitas dan tidak ketinggalan dengan seluruh anggota yang terlibat dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut : (terlampir)

3.6.1 Observasi

Oberservasi dilakukan untuk memperoleh data mengenai aktivitas siswa dan guru setiap berlangsungnya proses pembelajaran. Setiap observer mengamati kegiatan guru dan siswa melalui lembar yang disediakan. Hal-hal yang diamati aktivitas guru adalah seperti dalam sebagai berikut :

3.6.1.1 Observasi aktivitas siswa.

Hal-hal yang harus diamati dalam aktivitas siswa adalah :

3.6.1.1.1 Aktivitas siswa

3.6.1.1.2 Keseriusan siswa dalam mengikuti pelajaran

3.6.1.1.3 Keseriusan siswa dalam mengerjakan tugas unjuk kerja

3.6.1.1.4 Perilaku yang tidak sesuai

3.6.1.2 Angket.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan pada setiap siklus. Tujuannya untuk mengetahui tanggapan siswa mengenai seluruh proses pembelajaran yang telah berlangsung. Angket yang digunakan adalah sebagai berikut :

3.6.1.3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Rencana pelaksanaan pembelajaran ini dibuat sesuai dengan apa yang akan dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran nantinya.

3.7 Analisis Data

Data yang sudah diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan deskriptif kualitatif yaitu teknik penelitian yang bersifat menggambarkan suatu keadaan atau kenyataan yang sesuai dengan data yang ada, yang diperoleh di lapangan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan gerak lompat jauh aspek tolakan ataupun karakter siswa. Setelah mendapatkan model pembelajaran tolakan secara tidak langsung menggunakan media kardus.

3.7.1 Analisis Data Observasi

Data yang didapat kemudian dibahas serta di persentasekan, sehingga dapat digunakan sebagai tolak ukur terhadap tindakan perbaikan yang diraih dalam pembelajaran. Hasil dari observasi ini disajikan sesuai dengan fakta yang ada atau diskritif kualitatif.

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Dimana P = Presentase

Penghitungan presentase dengan menggunakan rumus di atas harus sesuai dengan Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikator Aktivitas Guru dan Siswa. SD Negeri Ngasinan yang telah ditetapkan :

Table 3.1 : Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikator Aktivitas Guru dan Siswa.

Kriteria	Nilai	Penafsiran
Baik Sekali	86-100	Aktivitas Belajar Baik Sekali
Baik	71-85	Aktivitas Belajar Baik
Cukup	56-70	Aktivitas Belajar Cukup
Kurang	41-55	Aktivitas Belajar Kurang
Sangat Kurang	< 40	Aktivitas Belajar Sangat Kurang

(Sumber Depdiknas 2002:4)

3.7.2 Analisis Angket Siswa

Hasil angket yang disebarkan kepada siswa dilakukan analisis dengan diskritif kualitatif, sehingga diketahui respon siswa terhadap pembelajaran yang telah disampaikan.

Dimana perhitungannya per nomor pertanyaan:

$$P = \frac{Z}{n} \times 100\%$$

Dimana P = presentase

Z = Alternatif jawaban (Ya, Tidak)

n = Jumlah Responden

Tabel 3.2: Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikator Respon
(Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa / Angket.

Kriteria	Nilai
Baik Sekali	86-100
Baik	71-85
Cukup	56-70
Kurang	41-55
Sangat Kurang	< 40

(Sumber Depdiknas 2002:4)

3.7.3 Analisis Hasil Tes belajar

Hasil tes belajar siswa yang dilaksanakan pada setiap akhir pertemuan dilakukan penilaian, hasil dari penilaian ini kemudian dikategorikan dalam norma penilaian berdasarkan ketuntasan minimal yang telah ditetapkan. Kemudian hasil tes belajar dari siklus I dibandingkan dengan hasil tes siklus II. Jika hasil tindakan perbaikan mengalami kenaikan maka model pembelajaran yang telah digunakan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh pada aspek tolakan dengan nilai KKM adalah 65. Adapun rumus untuk menghitung analisa data yang telah didapat sebagai berikut :

3.7.3.1 Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

(Zainal Aqib, 2008: 41)

3.7.3.2 Rumus untuk menghitung nilai rata-rata adalah sebagai berikut:

$$x = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

x = nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

(Zainal Aqib, 2008: 42)

Penghitungan presentase dengan menggunakan rumus di atas harus sesuai dengan ketuntasan belajar siswa SD Negeri Ngasinan yang telah ditetapkan :

Tabel 3.2 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 65	Tuntas
< 65	Tidak Tuntas

(Zainal Aqib, 2008: 41)

3.8 Hasil Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian soal instrumen diujicobakan terhadap 20 siswa dari kelas uji coba yaitu pada 20 anak kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang, agar instrumen

dapat digunakan sebagai alat penelitian, maka harus memenuhi validitas dan reliabilitas.

3.8.1 Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid jika dapat mengukur apa yang diinginkan. Rumusan yang digunakan untuk mengetahui validitas suatu soal adalah rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= koefisien korelasi antara variabel x dan y
X	= skor soal / item
Y	= skor total
$\sum X$	= Jumlah seluruh skor untuk tiap butir soal / item
$\sum Y$	= Jumlah seluruh skor total
$\sum X^2$	= Jumlah kuadrat dari tiap skor butir soal / item
$\sum Y^2$	= Jumlah kuadrat dari skor total
$\sum XY$	= Jumlah hasil kali dari skor tiap butir soal dengan skor total
N	= banyak peserta tes

Hasil perhitungan dikonsultasikan dengan tabel harga kritis *product moment*. Instrumen dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf nyata $\alpha = 5\%$ (Arikunto, 2006: 72).

Contoh perhitungan validitas angket siklus I butir soal nomor 1

$$\begin{array}{llll} N = 20 & \Sigma X = 16 & \Sigma X^2 = 16 & \Sigma Y = 167 \\ (\Sigma X)^2 = 256 & \Sigma XY = 149 & \Sigma Y^2 = 1585 & (\Sigma Y)^2 = 27889 \end{array}$$

Data di atas dimasukkan ke dalam rumus:

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X \Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(20)(149) - (16)(167)}{\sqrt{\{(20)(16) - 256\} \{(20)(1585) - 227889\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(2980) - (2672)}{\sqrt{\{320 - 256\} \{31700 - 27889\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{308}{\sqrt{\{64\} \{3811\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{308}{\sqrt{243904}}$$

$$r_{xy} = \frac{308}{493,86}$$

$$r_{xy} = 0,624$$

Koefisien r_{xy} adalah 0,624 untuk harga kritik dari *r product moment* dengan $\alpha = 5\%$ dan $N = 20$ diperoleh $r_{tabel} = 0,444$ sehingga harga $r_{xy} > r_{tabel}$ atau $0,624 > 0,444$. Maka butir soal nomor 1 dinyatakan valid.

Setelah semua perhitungan analisis validitas butir soal uji coba angket siklus I yang terdiri dari 12 butir soal dikonsultasikan dengan harga kritik *product moment* validitas butir soal, diperoleh semua item pertanyaan adalah valid. Dari semua soal yang valid tersebut digunakan sebagai kuesioner penelitian.

3.10.1.2 Contoh perhitungan validitas angket siklus II butir soal nomor 1

$$\begin{array}{llll} N = 20 & \Sigma X = 16 & \Sigma X^2 = 16 & \Sigma Y = 179 \\ (\Sigma X)^2 = 256 & \Sigma XY = 155 & \Sigma Y^2 = 1757 & (\Sigma Y)^2 = 32041 \end{array}$$

Data di atas dimasukkan ke dalam rumus:

$$r_{xy} = \frac{N(\Sigma XY) - (\Sigma X \Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(20)(155) - (16)(179)}{\sqrt{\{(20)(16) - 256\} \{(20)(1757) - 32041\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(3100) - (2864)}{\sqrt{\{320 - 256\} \{35140 - 32041\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{236}{\sqrt{\{64\} \{3099\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{236}{\sqrt{198336}}$$

$$r_{xy} = \frac{236}{445,3}$$

$$r_{xy} = 0,530$$

Koefisien r_{xy} adalah 0,530 untuk harga kritik dari r *product moment* dengan $\alpha = 5\%$ dan $N = 20$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,444$ sehingga harga $r_{xy} > r_{\text{tabel}}$ atau $0,530 > 0,444$. Maka butir soal nomor 1 dinyatakan valid.

Setelah semua perhitungan analisis validitas butir soal uji coba angket siklus II yang terdiri dari 12 butir soal dikonsultasikan dengan harga kritik *product moment* validitas butir soal, diperoleh semua item pertanyaan adalah valid. Dari semua soal yang valid tersebut digunakan sebagai kuesioner penelitian.

3.8.2 Reliabilitas

Dalam penelitian ini perhitungan untuk reliabilitas menggunakan rumus Alpha yaitu:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Contoh perhitungan reliabilitas angket siklus I

Langkah-langkah:

Menghitung varians setiap butir soal dengan rumus:

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Contoh perhitungan varians untuk soal no. 1 diperoleh:

$$N = 20$$

$$\sum X = 16$$

$$\sum X^2 = 16$$

$$\sigma_b^2 = \frac{16 - \frac{(16)^2}{20}}{20}$$

$$\sigma_b^2 = \frac{16 - 12,8}{20}$$

$$\sigma_b^2 = \frac{3,2}{20}$$

$$\sigma_b^2 = 0,16$$

Mencari varians total dengan rumus:

$$\sigma_t^2 = \frac{\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}}{N}$$

Contoh perhitungan varians untuk soal no. 1, dari lampiran diperoleh:

$$N = 20$$

$$\Sigma Y = 167$$

$$\Sigma Y^2 = 1585$$

$$\sigma_t^2 = \frac{1585 - \frac{(167)^2}{20}}{20}$$

$$\sigma_t^2 = \frac{1585 - 1394,45}{20}$$

$$\sigma_t^2 = \frac{190,55}{20}$$

$$\sigma_t^2 = 9,528$$

Perhitungan di atas disubstitusikan ke rumus Alpha:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

$$r_{11} = \left[\frac{12}{12-1} \right] \left[1 - \frac{2,223}{9,528} \right]$$

$$r_{11} = \left[\frac{12}{11} \right] [1 - 0,233]$$

$$r_{11} = (1,09)(0,767)$$

$$r_{11} = 0,836$$

Untuk $\alpha = 5\%$ dengan $n = 20$ diperoleh $r_{tabel} = 0,444$, karena $r_{11} (0,836) > r_{tabel} (0,444)$ maka instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Perhitungan selengkapnya dilihat di lampiran.

3.10.2.4 Contoh perhitungan reliabilitas angket siklus II

Langkah-langkah:

Menghitung varians setiap butir soal dengan rumus:

$$\sigma_b^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Contoh perhitungan varians untuk soal no. 1 diperoleh:

$$N = 20$$

$$\sum X = 16$$

$$\sum X^2 = 16$$

$$\sigma_b^2 = \frac{16 - \frac{(16)^2}{20}}{20}$$

$$\sigma_b^2 = \frac{16 - 12,8}{20}$$

$$\sigma_b^2 = \frac{3,2}{20}$$

$$\sigma_b^2 = 0,16$$

3.10.2.5 Mencari varians total dengan rumus:

$$\sigma_i^2 = \frac{\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}}{N}$$

Contoh perhitungan varians untuk soal no. 1, dari lampiran diperoleh:

$$N = 20$$

$$\Sigma Y = 179$$

$$\Sigma Y^2 = 1757$$

$$\sigma_i^2 = \frac{1757 - \frac{(179)^2}{20}}{20}$$

$$\sigma_i^2 = \frac{1757 - 1602,05}{20}$$

$$\sigma_i^2 = \frac{154,95}{20}$$

$$\sigma_i^2 = 7,748$$

3.10.2.7 Perhitungan di atas disubsitusikan ke rumus Alpha:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_i^2} \right]$$

$$r_{11} = \left[\frac{12}{12-1} \right] \left[1 - \frac{1,953}{7,748} \right]$$

$$r_{11} = \left[\frac{12}{11} \right] [1 - 0,252]$$

$$r_{11} = (1,09)(0,748)$$

$$r_{11} = 0,816$$

Untuk $\alpha = 5\%$ dengan $n = 20$ diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,444$, karena $r_{11} (0,816) > r_{\text{tabel}} (0,444)$ maka instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian. Perhitungan selengkapnya dilihat di lampiran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus atau dua kali tatap muka atau dua kali pertemuan. Dimana pada pertemuan pertama, seluruh subyek yang mengikuti kegiatan penelitian sebanyak 34 siswa, terdiri dari sebanyak 20 siswa dan 14 siswi putri. Pada saat dilakukan pertemuan pertama siswa hadir semua, begitu pula pada pertemuan kedua seluruh siswa hadir mengikuti kegiatan.

Hasil penelitian dapat diuraikan, sebagai berikut :

4.1.1 Pertemuan Pertama atau Siklus Pertama :

Hari , Tanggal : Jum'at , tanggal 8 Juni 2012

Tempat : Halaman SD N Ngasinan

4.1.1.1 Tahap Perencanaan

Peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk acuan tindakan dan evaluasi, yang dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) terlampir.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ini berawal dari permasalahan yang terjadi dan di hadapi oleh peneliti dalam pembelajaran lompat jauh pada aspek tolakan dimana siswa mengalami kesulitan ketika melakukan tolakan. sebagai pedoman dalam melaksanakan tindakan perbaikan pada aspek tolakan dalam upaya untuk memperbaiki teknik tolakan menggunakan media kardus.

Penggunaan kardus diharapkan dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa, sehingga kemampuan penguasaan gerak lompat jauh pada aspek tolakan meningkat kelas IV SD Negeri Ngasinan. Peneliti telah mempersiapkan perangkat belajar mengajar, diantaranya adalah ;

4.1.1.1.1 Kardus

4.1.1.1.2 Membuat lembar kerja siswa

4.1.1.1.3 Membuat instrument yang digunakan

4.1.1.1.4 Lembar Refleksi

4.1.1.2 Tahap Tindakan

Pada tahap ini, peneltiti melaksanakan pembelajaran sebagai berikut :

Melakukan doa dan guru menjelaskan materi pelajaran tentang lompat jauh.

4.1.1.2.1 Memberikan apersepsi, kemudian dilakukan pemanasan sesuai dengan materi pelajaran.

4.1.1.2.2 Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok

4.1.1.2.3 Materi I Siswa diminta melakukan gerakan melompati satu kardus.

Pada awal seluruh siswa semangat mengikuti pelajaran, namun setelah siswa melaksanakan meteri yang pertama yaitu melompati kardus, melakukan tolakan dengan kaki kiri atau kaki kanan dan mendarat dengan kaki kanan atau kiri. Setelah beberapa siswa melakukan gerakan tolakan, kelihatan siswa malas melakukan gerakan terutama siswa putri.

- 4.1.1.2.4** Guru memberikan arahan cara melompati kardus yang benar, sesuai dengan gerakan materi yang diajarkan yaitu melompati kardus dengan kaki diangkat diatas kardus membentuk sudut 45 derajat.
- 4.1.1.2.5** Materi II Siswa masih dalam 3 kelompok kelompok. Guru menambahkan kardus yang disusun mendatar (menjadi dua kardus). Pelaksanaan materi kedua, siswa melakukan permainan lompat kardus dengan tolakan boleh kaki kanan atau kiri sesuai kaki yang terkuat. Untuk memacu semangat siswa serta keaktifan siswa pada materi ini dilombakan. Pada materi yang kedua ini diharapkan dengan kardus dipanjangkan mendatar atau horisontal dapat memperbaiki konsentrasi, gerakan menolak, reaksi, melayang di udara dan kecepatan gerak siswa serta menambah percaya diri siswa. Dalam materi kedua ini ada peningkatan dalam proses kegiatan belajar mengajar.
- 4.1.1.2.6** Guru mengamati penguasaan gerak tolakan dan posisi kaki yang telah dikuasai siswa, guru membetulkan gerakan yang salah dan siswa diberi pula waktu untuk bertanya tentang hal yang belum dikuasai.
- 4.1.1.2.7** Materi III Siswa masih dalam 3 kelompok kelompok. Guru mengubah letak posisi kardus yaitu di tinggikan atau vertikal. Pelaksanaan materi III ini yaitu dengan melewati kardus yang ditinggikan, untuk memacu semangat siswa dan memacu untuk bergerak maka pada materi III ini tetap dilombakan. Materi kardus ditinggikan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan

konsentrasi, reaksi, kekuatan menolak, melayang diudara dan mendarat. Selama proses kegiatan belajar mengajar siswa semangat dalam mengikuti pembelajaran. Beberapa siswa mulai menunjukkan penguasaan gerak dasar atletik nomer lompat jauh khususnya pada aspek tolakan dan sebagian siswa masih kelihatan ragu-ragu tidak bersungguh-sungguh. Mengetahui kondisi ini maka guru memeberikan arahan, memotivasi.

4.1.1.2.8 Setelah siswa melompati kardus yang bertujuan memperbaiki aspek tolakan dalam lompat jauh, kemudian dilakukan tes unjuk kerja untuk mengetahui kemampuan siswa setelah mendapatkan pembelajaran.

4.1.1.2.9 Guru mengupulkan siswa kembali, melakukan pendinginan, evaluasi kegiatan belajar mengajar tentang lompat jauh khususnya pada aspek tolakan. Sebelum dibubarkan guru membagikan angket untuk diisi dan dikumpulkan saat istirahat.

4.1.1.3 Tahap Observasi

Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan, yang diawali dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti materi pelajaran sampai dengan akhir proses kegiatan pembelajaran. Adapu yang diamati adalah semua yang terjadi saat tindakan berlangsung dan di catat dalam lembar observasi yang disediakan. Kemudian hasil observasi diperkuat dengan agket tanggapan siswa. Hasil observasi yang telah dilaksanakan sebagai berikut :

4.1.1.3.1 Observasi aktivitas guru

Hasil observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh kolaborator yaitu teman sejawat yang juga mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diperoleh skor penilaian 80, masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik sekali (terlampir)

4.1.1.3.2 Observasi aktivitas siswa

Sedangkan hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan kolaborator yaitu teman sejawat yang juga mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diperoleh skor penilaian 78 . masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik (terlampir)

4.1.3.3 Data Nilai anak dalam melakukan teknik tolakan lompat jauh menggunakan media krdus. (terlampir)

1. Tahap Awalan

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap awalan mencapai 73,52. Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar pada tahapan awalan adalah 30 siswa atau 89,2

2. Tahap Tolakan

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa tepat menginjak pada balok tumpuan mencapai 50. Siswa yang mencapai ketuntan adalah 8 siswa atau 23,5%.

3. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa kaki aktif dan cepat mencapai 54,4. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 18 siswa atau 52,9%.

4. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa mendorong kaki ke arah horisontal mencapai 64,7. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 11 siswa 35,3%

5. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa mendorong kaki ke arah vertikal mencapai 58,8. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 9 siswa atau 29,5%.

6. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa sendi lutut dan pinggang diluruskan mencapai 55,88. Siswa yang mencapai ketuntasan 9 siswa atau adalah 29,6%.

7. Tahap Melayang

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa melayang adalah 47,8 . Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 6 siswa atau 20,6%.

8. Tahap Mendarat

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa mendarat adalah 55,88. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 7 siswa atau 23,5%

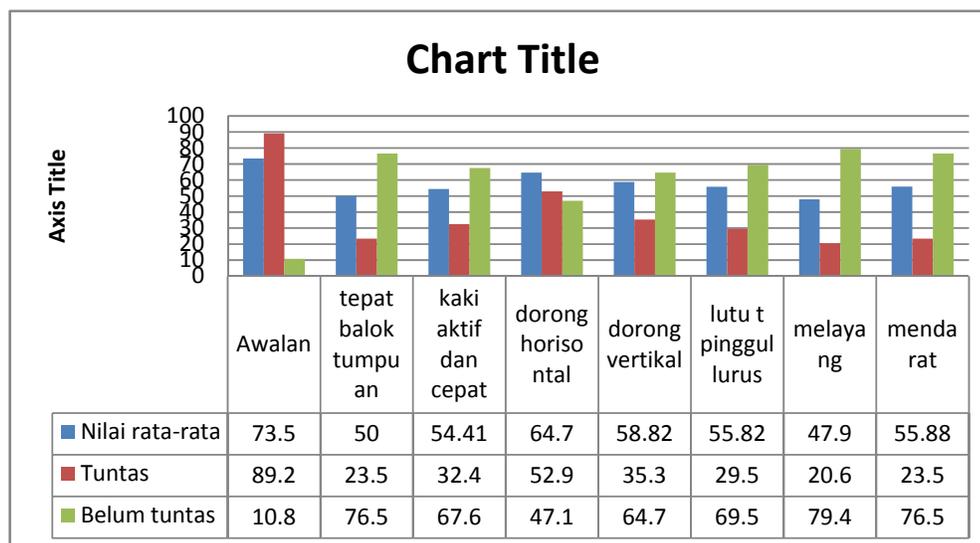
Dari data tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lompat jauh aspek tolakan yang dikuasai siswa melalui unjuk kerja secara keseluruhan setiap tahap gerakan adalah :

1. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada keseluruhan tahap gerakan mencapai 57,45.

2. Siswa yang mencapai ketuntasan belajar adalah pada tahap keseluruhan gerakan adalah 7 atau 23.5%.

3. Siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar pada keseluruhan tahap gerakan adalah 27 atau 76.5 %.

Agar lebih jelas, nilai unjuk kerja siswa dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 4.1 . Histogram Hasil Unjuk Kerja Siswa terhadap Proses Pembelajaran Pertemuan Pertama

4.1.3.4 Angket tanggapan siswa

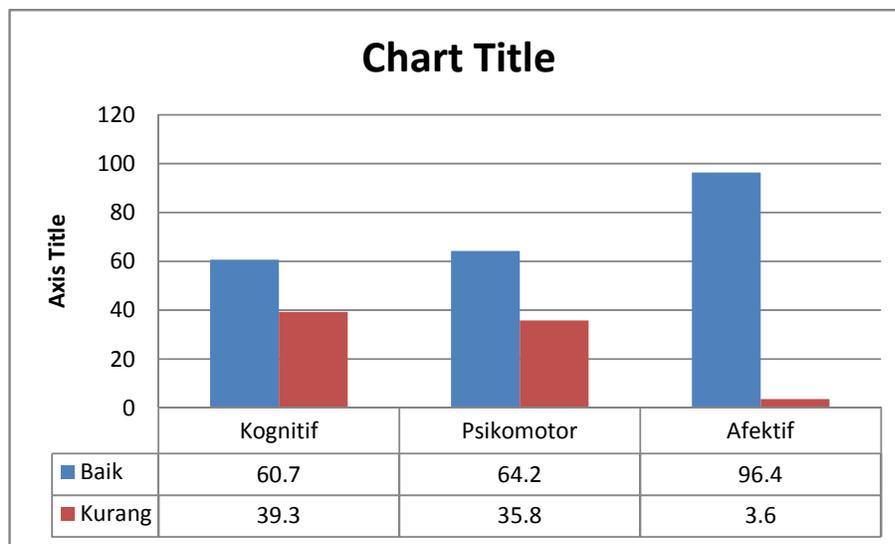
Tabel 4.1 Tanggapan Siswa Pertemuan Pertama

No	INDIKATOR	Tanggapan Siswa			
		Ya		Tidak	
		JML	%	JML	%
	Kognitif				
1	Mengetahui Urutan dalam lompat jauh	31	91,2	3	8,8
2	Mengetahui nomor cabang atletik lompat jauh	8	23,6	26	76,4
3	Siswa Kesulitan melakukan lompat jauh	11	32,4	23	67,6
	Psikomotor				
4	Siswa Dapat melakukan awalan saat lompat jauh	30	88,2	4	11,8
5	Siswa Dapat menginjak papan tolakan lompat jauh	17	50	17	50
6	Siswa Dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok	22	64,8	12	35,2
7	Siswa Kesulitan dalam melakukan melayang di udara	9	26,4	25	73,6
8	Siswa Dapat melakukan pendaratan dengan tumit kaki	31	91,2	3	8,8
	Afektif				
9	Siswa saat guru menjelaskan tentang lompat jauh kamu mendengarkan	34	100	0	0
10	Siswa sungguh-sungguh dalam lompat jauh	32	94,2	2	5,8
11	pembelajaran lompat jauh dengan kardus menyenangkan	32	94,2	2	5,8
12	Siswa semangat saat berhasil melompati kardus.	33	97,1	1	2,9

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan, sebagai berikut:

1. Aspek kognitif siswa dalam mengikuti pembelajaran masuk dalam kategori baik (B) 60,7% kurang (K) 39,3 %.
2. Aspek psikomotor siswa dalam mengikuti pembelajaran masuk dalam kategori baik (B) 64,2 % kurang 35,8 %
3. Aspek afektif siswa dalam mengikuti pembelajaran masuk dalam kategori baik (B) 96,4 % kurang 3,6 %.

Untuk lebih jelasnya, angket tanggapan siswa dapat dilihat dapat di lihat dalam histogram berikut ini :



Gambar 4.2 . Histogram Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Pertemuan Pertama.

4.1.1.4 Refleksi

Setelah melaksanakan perencanaan, tindakan dan observasi dapat diketahui tingkat kemajuan siswa dalam pembelajaran, adapun hal-hal yang terjadi dalam siklus pertama yaitu :

- 4.1.1.4.1 Ketika guru memberikan apersepsi tentang lompat jauh, masih ada yang tidak memperhatikan dan di diamkan oleh guru.
- 4.1.1.4.2 Ketika siswa dibagi dalam kelompok, kelas menjadi ribut
- 4.1.1.4.3 Ketika siswa kesempatan melakukan gerakan tolakan lompat jauh, masih ada yang malu, ditunjukkan dengan pindah urutan ke belakang.
- 4.1.1.4.4 Pada materi pertama, siswa melompati kardus bergantian urut satu-satu, pada awalnya siswa takut, setelah lompatan yang kedua serta pada materi kedua dan ketiga Ketakutan siswa dalam melakukan lompat jauh berkurang,
- 4.1.1.4.5 Sebagian siswa saat melakukan tolakan kaki masih diangkat disamping, hal ini terlihat saat melompati kardus kaki tidak diangkat ke diatas kardus.
- 4.1.1.4.6 Siswa cepat lelah materi terlalu banyak

Dengan data yang diperoleh dan data hasil diskusi dengan kolaborator, peneliti melakukan kajian lebih lanjut pada hasil tindakan. Adapun kesimpulan pada pertemuan pertama ini menunjukkan ada respon dari siswa terhadap proses kegiatan belajar mengajar cabang atletik nomor lompat jauh yang mencapai 96,4% dan nilai unjuk kerja pada aspek tolakan mencapai nilai rata 57, 5. siswa tuntas 23,5 % dan yang belum tuntas 76,5 .%.

4.1.2 Pertemuan Kedua atau Siklus Kedua :

Hari, Tanggal : 22 Juni 2012

Tempat : Halaman SD Negeri Ngasinan

4.1.2.1. Perencanaan (Planning)

Perencanaan pada siklus kedua ini dilaksanakan dengan menggunakan hasil refleksi pada siklus pertama. Di dalam pelaksanaan perbaikan, peneliti mencoba menyempurnakan tindakan pada siklus pertama dengan beberapa alternatif tindakan untuk memecahkan masalah dengan mengoptimalkan proses kegiatan belajar mengajar agar penguasaan gerak lompat jauh khususnya pada aspek tolakan dapat meningkat.

Setelah masalah yang ada pada pertemuan pertama dapat diidentifikasi, selanjutnya peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) serta mempersiapkan perangkat belajar mengajar, diantaranya adalah :

4.1.2.1.1 Kardus

4.1.2.1.2 Bubuk kapur gamping

4.1.2.1.3 Membuat lembar kerja siswa

4.1.2.1.4 Membuat instrument yang digunakan

4.1.2.1.5 Lembar Refleksi

4.1.3 Tindakan

Dalam tahap ini, melaksanakan kegiatan belajar mengajar seperti Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP), yang tersusun di dalam tahap perencanaan sebagai berikut:

4.1.3.1 Pendahuluan

Guru menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam kegiatan belajar mengajar. siswa berbaris dalam 3 bersap. melakukan presensi, melakukan berdoa kemudian menerangkan tujuan pembelajaran hari ini. Siswa kelihatan antusias menerima penjelasan dari guru. Dan sangat bergembira ketika melakukan pemanasan.

4.1.3.2 Kegiatan Inti

4.1.3.2.1 Memberikan apersepsi, kemudian dilakukan pemanasan sesuai dengan materi pelajaran.

4.1.3.2.2 Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok

4.1.3.2.3 Materi I Siswa diminta melakukan gerakan melompati satu kardus. meteri yang pertama yaitu melompati kardus, melakukan tolakan dengan kaki kiri atau kaki kanan dan mendarat dengan kaki kanan atau kiri. Ditengah antara kardus digaris dengan kapur gamping, tujuannya adalah sebagai pathokan pada saat kaki diangkat diatas kardus tidak berada disamping kardus atau supaya diatas kardus. Baik siswa putra atau putri tampak lebih semangat untuk tetap lurus dengan garis.

4.1.3.2.4 Guru memberikan arahan cara melompati kardus yang benar, sesuai dengan gerakan materi yang diajarkan yaitu setelah menolak, kaki diangkat diatas kardus dengan membentuk sudut 45 derajat.

- 4.1.3.2.5 Materi II Siswa masih dalam 3 kelompok kelompok. Guru menambahkan kardus yang disusun mendatar (menjadi tiga kardus) Pelaksanaan materi kedua, siswa melakukan permainan lompat kardus dengan tolakan boleh kaki kanan atau kiri sesuai kaki yang terkuat. Untuk memacu semangat siswa serta keaktifan siswa pada materi ini dilombakan. Pada materi yang kedua ini diharapkan dengan kardus dipanjangkan mendatar atau horisontal dapat memperbaiki konsentrasi, gerakan menolak, reaksi, melayang di udara dan kecepatan gerak siswa serta menambah percaya diri siswa. Dalam materi kedua ini ada peningkatan dalam proses kegiatan belajar mengajar.
- 4.1.3.2.6 Guru mengamati penguasaan gerak tolakan dan posisi kaki yang telah dikuasai siswa, guru membetulkan gerakan yang salah dan siswa diberi pula waktu untuk bertanya tentang hal yang belum dikuasai.
- 4.1.3.2.7 Materi III Siswa masih dalam 3 kelompok kelompok. Guru mengubah susunan kardus vertikal horisontal yaitu tinggi dan mendatar Pelaksanaan materi III ini yaitu dengan melewati kardus yang ditinggikan dan mendatar tidak dilombakan. Siswa diminta melakukan secara individu agar kemampuan melakukan tolakanya, dapat diketahui tingkat konsentrasi, reaksi, kekuatan menolak, melayang diudara dan mendarat. Selama proses kegiatan belajar mengajar siswa semangat dalam mengikuti pembelajaran. siswa sudah menunjukkan penguasaan gerak dasar atletik nomer lompat jauh khususnya pada

aspek tolakan dan beberapa siswa siswa masih kesulitan melewati kardus yang disusun secara vertikal horisontal. Mengetahui kondisi ini guru segera memberikan arahan, memotivasi.

4.1.3.2.8 Setelah siswa melompati kardus yang bertujuan mengetahui sejauh mana penguasaan teknik lompat jauh aspek tolakan, kemudian dilakukan tes unjuk kerja untuk mengetahui kemampuan siswa setelah mendapatkan pembelajaran.

4.1.3.2.9 Ternyata sebagian besar siswa telah menguasai teknik lompat jauh aspek tolakan dengan baik, meski belum sempurna.

4.1.3.2.10 Guru mengupulkan siswa kembali, melakukan pendinginan, evaluasi kegiatan belajar mengajar tentang lompat jauh khususnya pada aspek tolakan. Sebelum dibubarkan guru membagikan angket untuk diisi dan dikumpulkan saat istirahat.

4.1.4 Pengamatan

Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan, yang diawali dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti materi pelajaran sampai dengan akhir proses kegiatan pembelajaran. Adapun yang diamati adalah semua yang terjadi saat tindakan berlangsung dan di catat dalam lembar observasi yang telah disediakan. Kemudian hasil observasi ini diperkuat dengan angket tanggapan siswa. Hasil observasi yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut :

4.1.4.1 Observasi aktivitas guru

Hasil observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh kolaborator yaitu teman sejawat yang juga mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani dan

kesehatan diperoleh skor penilaian 90, masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik sekali.

4.1.4.2 Observasi aktivitas siswa

Sedangkan hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan oleh kolaborator yaitu teman sejawat yang juga mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diperoleh skor, 84 masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik.

4.1.4.2 Data Nilai anak dalam melakukan teknik tolakan lompat jauh menggunakan media kardus.

4.1.4.2.1 Nilai unjuk kerja lompat jauh siswa (terlampir)

1. Tahap Awalan

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada tahap awalan mencapai 74,26. Siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar pada tahapan awalan 30 siswa atau 91,2 %.

2. Tahap Tolakan

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa tepat menginjak pada balok tumpuan mencapai 65,44. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 23 siswa 65,8 %.

3. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa kaki aktif dan cepat mencapai 70,9. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 24 siswa atau 70,5%.

4. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa mendorong kaki ke arah horisontal mencapai 72,8. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 28 siswa atau 82,4%.

5. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa mendorong kaki ke arah vertikal mencapai 65,4. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 17 siswa atau 52,9%.

6. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa sendi lutut dan pinggang diluruskan mencapai 66,91. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 22 siswa atau 61,7%.

7. Tahap Melayang

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa melayang adalah 63,2 . Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 18 siswa 53 %.

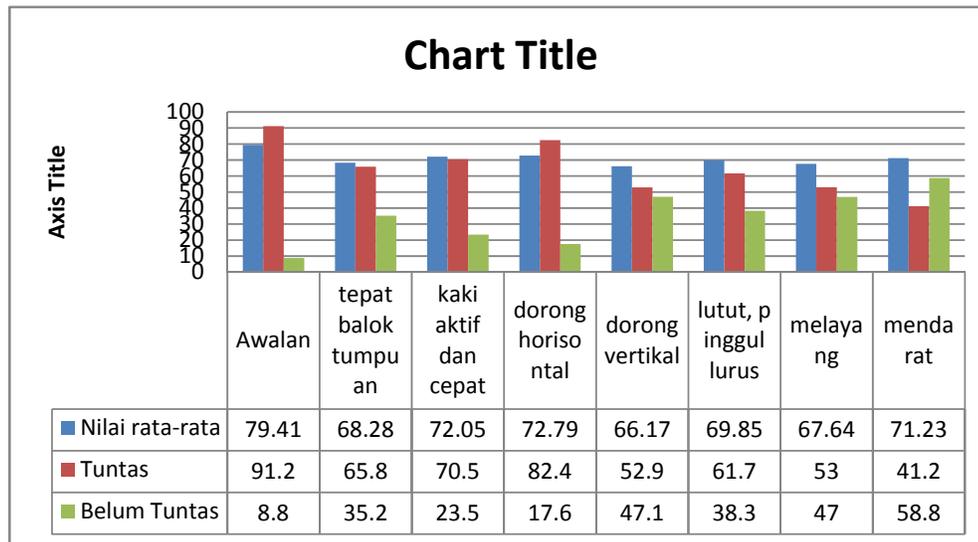
8. Tahap Mendarat

Nilai rata-rata unjuk kerja siswa mendarat adalah 61.8. Siswa yang mencapai ketuntasan adalah 13 siswa atau 41,2%

Dari data tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lompat jauh aspek tolakan yang dikuasai siswa melalui unjuk kerja secara keseluruhan setiap tahap gerakan adalah :

1. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada keseluruhan tahap gerakan mencapai 71.63.
2. Siswa yang mencapai ketuntasan belajar adalah pada tahap keseluruhan gerakan adalah 28 atau 85,2 %.
3. Siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar pada keseluruhan tahap gerakan adalah 6 siswa 14,8 %.

Agar lebih jelas, nilai unjuk kerja siswa dapat dilihat pada histogram berikut ini :



Gambar 4.3. Histogram Hasil Unjuk Kerja Siswa terhadap Proses Pembelajaran Pertemuan Kedua

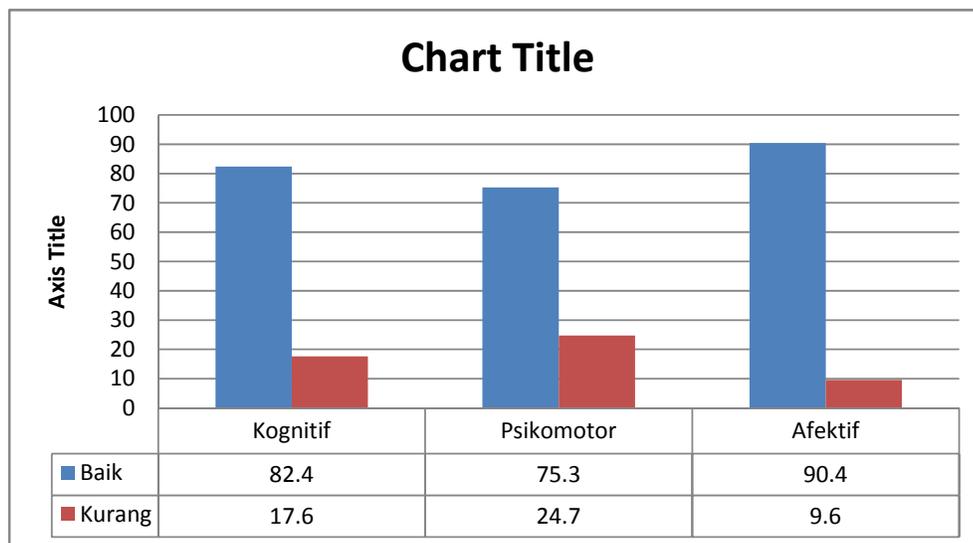
4.1.4.3 Angket tanggapan siswa

Tabel 4.1 Tanggapan Siswa Pertemuan Kedua

No	INDIKATOR	Tanggapan Siswa			
		Ya		Tidak	
		JML	%	JML	%
	Kognitif				
1	Mengetahui cara menolak lompat jauh	32	94.2	2	5.8
2	Mengetahui tolakan vertikal	24	70.5	10	29.5
3	Mengetahui tolakan horisontal	28	82.4	6	17.6
	Psikomotor				
4	Siswa Dapat melakukan tolakan horisontal	26	76.4	8	24.6
5	Siswa Dapat melakukan tolakan vertikal	24	70.5	10	29.5
6	Siswa Dapat mengayunkan tangan ke depan	22	64.8	12	35.2
7	Siswa Kesulitan meluruskan kaki saat melayang	12	35.2	22	64.8
8	Siswa Dapat mendarat dengan dua kaki rapat	34	100%	0	0
	Afektif				
9	Siswa saat guru menjelaskan tentang lompat jauh kamu mendengarkan	34	100%	0	0
10	Siswa senang saat melayang di udara	34	100%	0	0
11	pembelajaran lompat jauh dengan kardus, membuat siswa lebih tertantang	27	79.5	7	20.5
12	Siswa berani melompati kardus yang tinggi	28	82.4	6	17.6

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan, sebagai berikut:

1. Aspek kognitif siswa dalam mengikuti pembelajaran masuk dalam kategori baik (B) 82,4 % kurang (K) 17,6 %.
2. Aspek psikomotor siswa dalam mengikuti pembelajaran masuk dalam kategori baik (B) 75,3 % kurang 24,7 %
3. Aspek afektif siswa dalam mengikuti pembelajaran masuk dalam kategori baik (B) 90,4 % kurang 9,6 %.



Gambar 4.4 . Histogram Hasil Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Pertemuan Pertama

4.1.5 Refleksi

Pada tahap refleksi pelaksanaan siklus kedua ini didapatkan data, sebagai berikut :

- 4.1.5.1 Ketika guru memberikan apersepsi tentang lompat jauh, seluruh siswa memperhatikan.

- 4.1.5.2 Ketika siswa dibagi dalam beberapa kelompok mulai tenang dan berjalan lancar.
- 4.1.5.3 Ketika siswa diberi kesempatan melakukan gerakan tolakan melewati kardus tidak ada yang berpindah tempat ke belakang.
- 4.1.5.4 Siswa tidak tampak takut melewati kardus, kepercayaan diri siswa meningkat sangat besar.
- 4.1.5.5 Saat melakukan tolakan kaki mulai diangkat diatas kardus, sedikit yang disamping kardus.
- 4.1.5.6 Titik lompatan tertinggi mulai nampak, ketika turun tidak ada yang menyentuh kardus.

4.2 Pembahasan

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, pembelajaran gerak dasar lompat jauh pada aspek tolakan pada siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang menggunakan media kardus sebagai alat pembelajaran, dapat untuk memperbaiki dan menarik perhatian serta minat siswa dalam pembelajaran cabang atletik nomor lompat jauh. Penggunaan media kardus merangsang aktivitas siswa untuk menguasai materi gerak lompat jauh pada aspek tolakan. Meski gerakan yang didapatkan belum sempurna. Namun gerakan siswa sudah mengarah ke yang baik dan benar.

Penggunaan media kardus dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh merupakan hal yang baru bagi siswa. Karena selama ini dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini hanya mengandalkan

bak lompat jauh yang ada dan jauh dari standar. Penyampaian materi pelajaran masih secara monoton, kreativitas guru tidak nampak. Sehingga dalam kegiatan belajar mengajar siswa cepat bosan dan tujuan agar siswa menguasai teknik dasar lompat jauh khususnya pada aspek tolakan dengan baik belum tercapai secara optimal. Hal ini disebabkan karena dalam pembelajaran hanya mengandalkan teknik dasar lompat jauh tanpa menggunakan media sehingga kurang menarik minat siswa. Dengan media kardus dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh diharapkan memperbaiki kemampuan siswa, supaya siswa dapat mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek tolakan menggunakan media kardus ternyata bisa membuat siswa lebih bersemangat mengikuti materi yang disampaikan oleh guru. Hal ini dapat diketahui ketika siswa melakukan gerakan berulang-ulang melompati kardus sampai alokasi waktu yang tersedia habis. Siswa tidak merasa lelah, dikarenakan dalam kegiatan pembelajaran siswa merasa tertantang dan merasakan kegembiraan selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Penelitian tindakan kelas ini seperti diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lompat jauh pada aspek tolakan yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, yaitu menggunakan media kardus yang dimodifikasi dengan bentuk perlombaan sederhana. Tuntutan agar guru pendidikan jasmani agar lebih kreatif dalam menciptakan situasi belajar yang menggembirakan, sehingga peran aktif siswa dalam proses pembelajaran dapat optimal. Dari angket yang disebar atau diberikan kepada siswa dapat diketahui kegiatan belajar

mengajar lompat jauh pada aspek tolakan dengan menggunakan media kardus membuat siswa lebih tertarik, lebih bersemangat serta lebih aktif. Dalam kegiatan belajar mengajar bisa memperbaiki kemampuan penguasaan gerak lompat jauh pada aspek tolakan, hal ini dapat diketahui adanya perbaikan ketika siswa melakukan aktivitas unjuk kerja. Dari hasil penelitian yang dilakukan, mempunyai kelemahan dan kelebihan. Peneliti berusaha untuk mematuhi segala ketentuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Sehingga diketahui masih banyak kelemahan dan kekurangan yang perlu dibenahi. Adapun kelemahan dan kekurangannya sebagai berikut :

1. Kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan kondisi kesehatan siswa dalam penelitian ini tidak diteliti secara rinci.
2. Dalam tindakan yang dilakukan peneliti, kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan tempat keras atau tidak nyaman, karena lapangan yang ada di dekat sekolah tidak rata serta pada saat musim kemarau berlobang.
3. Pelaksanaan tindakan penelitian ini, menggunakan bak lompat jauh tidak standar untuk kegiatan pembelajaran.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan, sebagai berikut :

5.1.1 Dengan media kardus dapat mendorong siswa lebih aktif serta lebih merangsang siswa dalam menguasai gerak lompat jauh, pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Ngasinan Kecamatan Kragan.

5.1.2 Proses pembelajaran dapat menarik minat, semangat dan partisipasi siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh, yang diawali dengan melompati kardus yang disusun sedemikian rupa dengan menggunakan kaki yang terkuat sebagai tolakan dan mendarat dengan kaki kanan atau kaki kiri, dari susunan yang mudah ke susunan yang sulit. Pada kegiatan pembelajaran ini dilakukan pada siklus pertama sebanyak satu kali. Rata-rata nilai hasil unjuk kerja siswa pada siklus pertama ini adalah 57,5 siswa yang tuntas belajar 23,5 %, dan siswa yang belum tuntas 76,5%.

5.1.3 Proses kegiatan perbaikan pembelajaran lompat jauh ini menarik minat, semangat dan partisipasi siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh pada pertemuan selanjutnya atau pertemuan kedua. Proses pada siklus kedua ini siswa melompati kardus dengan awalan yang disusun secara horisontal, vertikal, dan vertikal horisontal. Pada kegiatan pembelajaran

siklus kedua atau pertemuan kedua ini nilai rata-rata unjuk kerja siswa mencapai 71,63. Siswa yang tuntas belajar 85,2 % dan siswa yang belum tuntas 14,8%. Dengan hasil pada pertemuan kedua ini dapat diketahui bahwa nilai unjuk kerja perbaikan pembelajaran lompat jauh pada aspek tolakan ada peningkatan, 14,13 dari pertemuan pertama. Serta ketuntasan belajar ada peningkatan 62 %.

5.2 Saran-saran

Sehubungan dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh serta menarik perhatian siswa, lebih semangat dan aktif dalam mengikuti pembelajaran dan menguasai gerak dasar lompat jauh aspek tolakan. Saran- saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini antara lain :

5.1.1 Bagi siswa

5.1.1.1 Meningkatkan semangat belajar siswa dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar itu menyenangkan.

5.1.1.2 Memberi pengetahuan dan pengalaman bagi siswa, meski dengan alat sederhana dan keterbatasan bukan halangan untuk belajar

5.1.2 Bagi Guru

5.1.2.1 Pembelajaran lompat jauh akan lebih efektif jika menggunakan media, diantaranya menggunakan kardus.

- 5.1.2.2 Pembiasaan aktivitas jasmani siswa memerlukan dukungan dari berbagai pihak seperti orang tua, sekolah yaitu pengawas, kepala sekolah, guru, komite sekolah.
- 5.1.2.3 Media kardus dapat diterapkan oleh guru-guru pendidikan jasmani sekolah dasar lainya untuk menyampaikan materi pelajaran, khususnya pada materi cabang atletik nomor lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Syarifudun, Aip, 1992, *Atletik*, Jakarta : Depdikbud
- Depdikbud. 2004 *Kurikulum 2004 Standar kompetensi SD dan MI*, Jakarta ; Dharma Bhakti
- Kosasih,Engkos, 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta ; Akademi Presindo
- Tim Penjaskes, 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta : Yudhistira
- Arsyad, Azhar 1997. *Media Pembelajaran*, Jakarta :Raja Grafindo.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelittain Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Riyadi Tamsir, 1985. *Petunjuk Atletik*, Yogyakarta, FPOK IKIP.
- Sukintaka. 1992*Teori Bermain Untuk D2 PGSD*. Jakarta : Penjaskes Depdikbud Jendral Pendidikan Tinggi,
- Drs. Yoyo Bahagia, Drs Yusup, M.Kes dan Drs. Adang Suherman, MA. *Atletik*, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- J.M. Ballesteros, *Pedoman Latihan Dasar Atletik*, diterjemahkan untuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
- Suyono, 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik* Jakarta : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Drs. Yoyo Bahagia, M.Pd. *Pembelajaran Atletik*,Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Luar Biasa.(internet)
- Bahagia Yoyo, *Pengembangan Pembelajaran Penjas*, Makalah.



65

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

Nomor : *1032 / FK / 2012*

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) 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 (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 27 April 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan mengugaskan kepada :
1. Nama : Rumi, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197002231995122001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.
NIP : 197609052008121001
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Tenaga Pengajar
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : BUDI SANTOSO
NIM : 6102910058
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
Topik : UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN PENJAS LOMPAT JALUH PADA ASPEK TOLAKAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS IV CD NEGERI NGASINAN KECAMATAN KRAGAN KABUPATEN REMBANG
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : *8 Juni 2012*

Drs. Harry Pramono, M.Si.
195910191985031001

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



6102910058

FM-03-AKD-24/Rev. 00

UNNES



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. : 4377/0037.1.6/PL/2012
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N NGASINAN KEC. KRAGAN KAB. REMBANG
di SD N NGASINAN KEC. KRAGAN KAB. REMBANG

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

Nama : BUDI SANTOSO
NIM : 6102910058
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
Topik : UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN PENJAS LOMPAT JAUH PADA ASPEK TOLAKAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI NGASINAN KECAMATAN KRAGAN KABUPATEN REMBANG

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 26 Juni 2012

Dekan,

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



6102910058



PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN KRAGAN
SEKOLAH DASAR NEGERI NGASINAN
 Alamat : Ds. Ngasinan Kecamatan Kragan

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUCIPTO, S.Pd
 NIP : 19620122 198304 1 004
 Pangkat/Golongan : Pembina / IV A
 Jabatan : Kepala SD Negeri Ngasinan

Menerangkan bahwa :

Nama : BUDI SANTOSO, A. Ma.
 Tempat Tanggal Lahir : Bantul, 4 Oktober 1980
 Unit Kerja : SD Negeri Ngasinan
 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kragan
 Kabupaten Rembang

Yang bersangkutan diberikan ijin untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngasinan UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kragan, 31 Mei 2012
 Kepala SD Negeri Ngasinan

SUCIPTO, S.Pd.
 NIP. 19620122 198304 1 004

Observasi Aktivitas Guru

Nama Sekolah : SD Negeri Ngasinan Tanggal : 8 Juni 2012
 Kelas/ Semester : IV / 2 Waktu : 07.00 – 08.30 WIB
 Mata Pelajaran : Penjaskes/Lompat jauh Nama Peneliti : Budi Santoso

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
I	PRA PEMBELAJARAN					
1.	Mempersiapkan siswa untuk belajar					
2.	Melakukan kegiatan apersepsi					
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH					
3.	Menunjukkan sikap awalan lompat jauh					
4.	Menunjukkan posisi kaki pada saat menumpu					
5.	Menunjukkan sikap badan saat melayang diudara					
6.	Menunjukkan sikap badan pada saat mendarat					
III	PENDEKATAN STRATEGI PEMBELAJARAN					
7.	Melaksanakan pembelajaran secara runut					
8.	Menguasai kelas di lapangan					
9.	Melaksanakan pembelajaran sesuai alokasi waktu					
IV	PEMANFAATAN SUMBER BALAJAR					
10.	Dalam pembelajaran menggunakan alat kardus					
11.	Menghasilkan kesan yang menarik					
V	PEMBELAJARAN KETERLIBATAN SISWA					
12.	Menumbuhkan keaktifan siswa dilapangan					
VI	PENILAIAN PROSES HASIL BELAJAR					
13.	Memantau siswa selama proses berlangsung					
14.	Melakukan penilaian akhir sesuai kompetensi siswa					
VII	PENUTUP					
15.	Melakukan refleksi dengan melibatkan siswa					
JUMLAH						
SKOR						

Kolaborator,

ZAENUDI
 NIP 19650202 198508 1 001

Observasi Aktivitas Siswa

Nama Sekolah : SD Negeri Ngasinan Tanggal : 8 Juni 2012
 Kelas/ Semester : IV / 2 Waktu : 07.00 – 08.30 WIB
 Mata Pelajaran : Penjaskes/Lompat jauh Nama Peneliti : Budi Santoso

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
KOGNITIF						
1.	Respon Siswa mengikuti materi lompat jauh dengan kardus					
2.	Pembelajaran dengan kardus lebih inovatif , siswa lebih aktif					
3.	Pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan kardus merupakan hal yang baru bagi siswa					
PSIKOMOTOR						
1.	Siswa dapat melakukan awalan saat lompat jauh					
2.	Siswa dapat menginjak papan tolakan dengan tepat					
3.	Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok					
4.	Siswa dapat melakukan gerakan melayang diudara					
5.	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar					
AFEKTIF						
1.	Siswa mendengarkan saat guru menjelaskan tentang lompat jauh					
2.	Siswa memperhatikan saat guru memberi peragaan lompat jauh					
Jumlah Skor Tiap Butir						
Total Skor						

Kolaborator,

ZAENUDI
 NIP 19650202 198508 1 001

LEMBAR ANGGKET SISWA

Nama : Tanggal : 8 Juni 2012
 Kelas/ smester : IV / 2 Waktu : 07.00-08.30
 MaPel : Penjaskes , Lompat Jauh Peneliti : Budi Santoso

No	INTRUMENS	YA	TIDAK
I	KOGNITIF		
1	Apakah kamu tahu cara urutan dalam lompat jauh?		
2	Apakah kamu tahu nomor dalam cabang atletik khususnya lompat jauh?		
3	Apakah kamu mengalami kesulitan melakukan lompat jauh?		
II	PSIKOMOTOR		
4	Apakah kamu dapat melakukan awalan saat lompat jauh?		
5	Apakah kamu dapat menginjak pada papan tolak dengan tepat?		
6	Apakah kamu dapat melakukan gerakan melayang lompat jauh gaya jongkok?		
7	Apakah kamu kesulitan dalam melakukan melayang di udara?		
8	Apakah kamu dapat melakukan pendaratan dengan tumit kaki?		
III	AFEKTIF		
9	Apakah s uka saat guru menjelaskan tentang lompat jauh kamu mendengarkan?		
10	Apakah kamu sungguh-sungguh dalam melakukan lompat jauh?		
11	Apakah pembelajaran lompat jauh dengan kardus menyenangkan?		
12	Apakah kamu semangat saat berhasil melompati kardus?		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama

Sekolah	: SD Negeri Ngasinan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 1 (pertama)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat jauh, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran**)

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat memahami dasar dasar olahraga lompat jauh
2. Siswa dapat melakukan lompat tinggi dengan tekhnik yang baik
3. Karakter siswa yang diharapkan :
 - a. Disiplin (*Discipline*)
 - b. Tekun (*diligence*)
 - c. Tanggung jawab (*responsibility*)
 - d. Ketelitian (*carefulness*)
 - e. Kerja sama (*Cooperation*)

- f. Toleransi (*Tolerance*)
- g. Percaya diri (*Confidence*)
- h. Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- a. Atletik / lompat jauh

1. Metode Pembelajaran:

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Praktek

2. Langkah-langkah Pembelajaran

3. Pertemuan 1

Kegiatan Awal:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

4. Kegiatan Inti :

4.1. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru mengembangkan ketrampilan lompat jauh

- a. Menjelaskan materi tentang lompat jauh : awalan, tolakan, melayang mendarat.

- b. Memberikan teknik lompat jauh beserta aturannya
- c. melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- d. memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

4.2 Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- a. Melakukangerakan lari ke depan
- b. Melakukan gerak lompat ke depan dengan dua kaki
- c. Melakukan gerak lompat ke depan dengan satu kaki:
- d. Melakukan lompat 1 kardus dengan tolakan satu kaki dengan gaya yang konsisten
- e. Melakukan lompat 2 kardus mendatar tolakan satu kaki, dengan gaya yang konsisten,
- f. Melakukan lompat 1 kardus yang ditinggikan, tolakan satu kaki dengan gaya yang konsisten
- g. Melakukan unjuk kerja, lompat kardus yang disusun vertikal horisontal dengan gaya yang konsisten.
- h. memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- i. memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- j. memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual

4.3 Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- . Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- a.** Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

C. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lompat tinggi

D. Alat dan Sumber Belajar:

- c. Buku Penjaskes
- d. Diktat atletik
- e. Lapangan jauh
- f. Pluit
- g. Kardus

E. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
1. Awalan a. Sikap awalan 2. Tolakan a. Kaki tepat pada balok tumpuan b. Kaki aktif cepat c. Paha kaki di dorong horisontal d. Paha kaki di dorong vertikal e. Kaki, lutut pinggang lurus f. Sikap badan pinggul diangkat 3. Melayang a. Kaki diangkat tinggi ke depan 4. Mendarat a. Kaki lurus rapat	-Tes praktek ketrampilan	- Tugas - Pengamatan	1. Lakukan lompat jauh dengan melompati kardus yang disusun vertikal horisontal 2. secara urut absen! 3. Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	a. Awalan	* semua benar	4
	b. tolakan	* sebagian besar benar	3
	c. melayang	* sebagian kecil benar	2
	d. mendarat	* semua salah	1

Observasi Aktivitas Guru

Nama Sekolah : SD Negeri Ngasinan Tanggal : 22 Juni 2012
 Kelas/ Semester : IV / 2 Waktu : 07.00 – 08.30 WIB
 Mata Pelajaran : Penjaskes/Lompat jauh Guru/ Peneliti : Budi Santoso

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
I	PRA PEMBELAJARAN					
1.	Mempersiapkan siswa untuk belajar					
2.	Melakukan kegiatan apersepsi					
II	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH					
3.	Menunjukkan sikap awalan lompat jauh					
4.	Menunjukkan posisi kaki pada saat menumpu					
5.	Menunjukkan sikap badan saat melayang diudara					
6.	Menunjukkan sikap badan pada saat mendarat					
III	PENDEKATAN STRATEGI PEMBELAJARAN					
7.	Melaksanakan pembelajaran secara runut					
8.	Menguasai kelas di lapangan					
9.	Melaksanakan pembelajaran sesuai alokasi waktu					
IV	PEMANFAATAN SUMBER BALAJAR					
10.	Dalam pembelajaran menggunakan alat kardus					
11.	Menghasilkan kesan yang menarik					
V	PEMBELAJARAN KETERLIBATAN SISWA					
12.	Menumbuhkan keaktifan siswa dilapangan					
VI	PENILAIAN PROSES HASIL BELAJAR					
13.	Memantau siswa selama proses berlangsung					
14.	Melakukan penilaian akhir sesuai kompetensi siswa					
VII	PENUTUP					
15.	Melakukan refleksi dengan melibatkan siswa					
JUMLAH						
SKOR						

Kolaborator,

ZAENUDI
NIP 19650202 198508 1 001

Observasi Aktivitas Siswa

Nama Sekolah : SD Negeri Ngasinan Tanggal : 22 Juni 2012
 Kelas/ Semester : IV / 2 Waktu : 07.00 – 08.30 WIB
 Mata Pelajaran : Penjaskes/Lompat jauh Nama Peneliti : Budi Santoso

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
KOGNITIF						
1.	Respon Siswa mengikuti materi lompat jauh dengan kardus					
2.	Pembelajaran dengan kardus lebih inovatif , siswa lebih aktif					
3.	Pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan kardus merupakan hal yang baru bagi siswa					
PSIKOMOTOR						
1.	Siswa dapat melakukan awalan saat lompat jauh					
2.	Siswa dapat menginjak papan tolakan dengan tepat					
3.	Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok					
4.	Siswa dapat melakukan gerakan melayang diudara					
5.	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar					
AFEKTIF						
1.	Siswa mendengarkan saat guru menjelaskan tentang lompat jauh					
2.	Siswa memperhatikan saat guru memberi peragaan lompat jauh					
Jumlah Skor Tiap Butir						
Total Skor						

Kolaborator,

ZAENUDI
 NIP 19650202 198508 1 001

LEMBAR ANGKET SISWA

Nama : Tanggal : 22 Juni 2012
 Kelas/ smester : IV / 2 Waktu : 07.00-08.30
 MaPel : Penjaskes , Lompat Jauh Peneliti : Budi Santoso

No	INTRUMENS	YA	TIDAK
I	KOGNITIF		
1	Apakah kamu tahu cara menolak dalam lompat jauh?		
2	Apakah kamu tahu menolak vertikal ?		
3	Apakah kamu tahu menolak horisontal ?		
II	PSIKOMOTOR		
4	Apakah kamu dapat melakukan tolakan horisontal?		
5	Apakah kamu dapat melakukan tolakan vertikal?		
6	Apakah kamu dapat mengayunkan tanganmu ke depan?		
7	Apakah kamu kesulitan meluruskan kaki saat melayang?		
8	Apakah kamu dapat mendarat dengan dua kaki rapat?		
III	AFEKTIF		
9	Apakah saat guru memberikan contoh gerakan tentang lompat jauh kamu memperhatikan?		
10	Apakah kamu senang saat melayang di udara?		
11	Apakah pembelajaran lompat jauh dengan kardus membuatmu lebih tertantang?		
12	Apakah kamu berani melompati kardus yang lebih tinggi dari temanmu?		

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri Ngasinan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 2 [dua]
Pertemuan ke	: 2 (Dua)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat jauh, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran)**

F. Tujuan Pembelajaran:

1. Siswa dapat memahami dasar dasar olahraga lompat jauh
2. Siswa dapat melakukan lompat tinggi dengan tehnik yang baik
3. Karakter siswa yang diharapkan :
 - a. Disiplin (*Discipline*)
 - b. Tekun (*diligence*)
 - c. Tanggung jawab (*responsibility*)
 - d. Ketelitian (*carefulness*)
 - e. Kerja sama (*Cooperation*)
 - f. Toleransi (*Tolerance*)

g. Percaya diri (*Confidence*)

h. Keberanian (*Bravery*)

4. Materi Ajar (Materi Pokok):

a. Atletik / lompat jauh

5. Metode Pembelajaran:

a. Ceramah

b. Demonstrasi

c. Praktek

6. Langkah-langkah Pembelajaran

7. Pertemuan 1

Kegiatan Awal:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

8. Kegiatan Inti :

9. Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru mengembangkan ketrampilan lompat jauh

- b. Menjelaskan materi tentang lompat jauh : awalan, tolakan, melayang mendarat.
- c. Memberikan teknik lompat jauh beserta aturannya

- d. melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- e. memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

10. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- a. Melakukangerakan lari ke depan
- b. Melakukan gerak tolakan ke depan dengan satu kaki
- c. Melakukan gerakan tolakan, paha rata rata air
- d. Melakukan lompat 1 kardus dengan tolakan satu kaki tepat diatas kardus dan mendarat lurus dengan garis dengan gaya yang konsisten
- e. Melakukan lompat 2 kardus mendatar tolakan satu kaki tepat diatas kardus dan mendarat lurus dengan garis , dengan gaya yang konsisten,
- b. Melakukan lompat 4 kardus kardus yang ditinggikan, tolakan satu kaki dengan gaya yang konsisten
- c. Melakukan unjuk kerja, lompat 4 kardus yang disusun vertikal horisontal dengan gaya yang konsisten.
- d. memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- e. memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- f. memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual

11. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- a. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- b. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

12. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tekhnik dalam lompat tinggi

13. Alat dan Sumber Belajar:

- a. Buku Penjaskes
- b. Diktat atletik
- c. Lapangan jauh
- d. Pluit
- e. Kardus
- f. Kapur

14. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
1. Awalan b. Sikap awalan 2. Tolakan a. Kaki tepat pada balok tumpuan b. Kaki aktif cepat c. Paha kaki di dorong horisontal d. Paha kaki di dorong vertikal e. Kaki, lutut pinggang lurus f. Sikap badan pinggul diangkat 3. Melayang a. Kaki diangkat tinggi ke depan 4. Mendarat a. Kaki lurus rapat	-Tes praktek ketrampilan	- Tugas - Pengamatan	1. Lakukan lompat jauh dengan melompati kardus yang disusun vertikal horisontal 2. secara urut absen ! 3. Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	a. Awalan	* semua benar	4
	b. tolakan	* sebagian besar benar	3
	c. melayang	* sebagian kecil benar	2
	d. mendarat	* semua salah	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nilai																JM H	JMH NIL AI	N. A	
	Awalan		Tolakan										Melayang		Mendarat					
	Sikap		Kaki injak balok		Kaki aktif cepat		Dorong vertikal		Dorong horisontal		Lutut pinggang lurus		Kaki diangkat tinggi ke depan		Kaki lurus rapat					
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N				
1																				
2																				
3																				
4																				

CATATAN :

c. Skor : 1 =25. 2= 50. 3=75. 4=100

d. Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Rembang, 22 Juni 2012

Mahasiswa Praktikan

SUCIPTO, S.Pd
NIP : 19620222 198204 1 004

BUDI SANTOSO
NIM 6102910058

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN SIKLUS I

No.	Kode Responde n	Instrumen Siklus I												Y	Y ²
		Kognitif			Psikomotor					Afektif					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	UC-001	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	100
2	UC-002	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10	100
3	UC-003	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	64
4	UC-004	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	7	49
5	UC-005	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144
6	UC-006	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	64
7	UC-007	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6	36
8	UC-008	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10	100
9	UC-009	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9	81
10	UC-010	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144
11	UC-011	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
12	UC-012	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
13	UC-013	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
14	UC-014	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10	100
15	UC-015	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	4	16
16	UC-016	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144
17	UC-017	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	25
18	UC-018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144
19	UC-019	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	8	64
20	UC-020	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	3	9
Validitas	ΣX	16	9	11	15	11	12	9	14	18	17	17	18	167	1585
	ΣX^2	16	9	11	15	11	12	9	14	18	17	17	18		
	ΣXY	149	93	109	141	114	117	94	130	163	153	159	163		
	r_{xy}	0,624	0,581	0,558	0,589	0,721	0,556	0,614	0,463	0,686	0,501	0,773	0,686		
	r_{tabel}	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444		
	ket	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
Reliabilitas	σ_b^2	0,160	0,248	0,248	0,188	0,248	0,240	0,248	0,210	0,090	0,128	0,128	0,090		
	$\Sigma \sigma_b^2$	2,223													
	σ^2	9,528													
	r_{11}	0,836													
	kriteria	Reliabel													

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN SIKLUS II

No.	Kode Responden	Instrumen Siklus II												Y	Y ²
		Kognitif			Psikomotor					Afektif					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	UC-001	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	100
2	UC-002	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	9	81
3	UC-003	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	8	64	
4	UC-004	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6	36
5	UC-005	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144	
6	UC-006	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	121	
7	UC-007	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	121	
8	UC-008	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	8	64	
9	UC-009	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	121	
10	UC-010	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6	36	
11	UC-011	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	
12	UC-012	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	49	
13	UC-013	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	121	
14	UC-014	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	7	49	
15	UC-015	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	121	
16	UC-016	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	4	16	
17	UC-017	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144	
18	UC-018	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	121	
19	UC-019	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	144	
20	UC-020	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10	100	
Validitas	ΣX	16	12	15	16	9	15	9	19	18	19	14	17	179	1757
	ΣX^2	16	12	15	16	9	15	9	19	18	19	14	17		
	ΣXY	155	129	146	157	96	146	97	177	170	177	141	166		
	r xy	0,530	0,792	0,487	0,620	0,558	0,487	0,594	0,573	0,533	0,573	0,615	0,697		
	r tabel	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444		
	ket	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
Reliabilitas	σ_b^2	0,160	0,240	0,188	0,160	0,248	0,188	0,248	0,048	0,090	0,048	0,210	0,128		
	$\Sigma \sigma_b^2$	1,953													
	σ_t^2	7,748													
	r ₁₁	0,816													
	kriteria	Reliabel													

INSTRUMENS PENILAIAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
MATERI LOMPAT JAUH

No	STANDAR KOMPETENSI	SKOR	KET.
1.	Awalan :		4 =
	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di belakang tanda titik awalan. • Kecepatan lari awalan sama seperti lari jarak pendek, dari awalan sampai tumpuan • Badan condong kedepan • Ayunan lengan lemas (rileks) disamping badan, Pandangan mata tidak jauh di depan 	4	100
	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di belakang tanda titik awalan • Kecepatan lari awalan sama seperti lari jarak pendek, dari awalan sampai tumpuan • Badan condong kedepan 	3	75
	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di belakang tanda titik awalan. • Badan condong kedepan 	2	50
	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di belakang tanda titik awalan. 	1	25
2	2.1 TOLAKAN		
	Balok Tumpuan	4	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menumpu dengan satu kaki • Tumit menumpu lebih dahulu terus telapak kaki ujung • Pandangan mata lurus kedepan agak keatas, bukan menunduk melihat balik tumpuan • Ayunan lengan lemas (rileks) • Kaki tumpu tepat pada balok tumpuan 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Menumpu dengan satu kaki • Tumit menumpu lebih dahulu terus telapak kaki ujung • Pandangan mata lurus kedepan agak keatas, bukan menunduk melihat balik tumpuan 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menumpu dengan satu kaki • Kaki tumpu tepat pada balok tumpuan 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> • Menumpu dengan satu kaki 	1	
	2.2. KAKI AKTIF DAN CEPAT		
	<ul style="list-style-type: none"> • Langkah dinamis dan cepat • Kecepatan konstan atau terpelihara • Kaki yang dipergunakan tepat pada balok tumpuan • Kaki untuk menolak mendahului badan, 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> • Langkah dinamis dan cepat • Kecepatan konstan atau terpelihara • Kaki yang dipergunakan tepat pada balok tumpuan 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> • Langkah dinamis dan cepat • Kecepatan konstan atau terpelihara 	2	
<ul style="list-style-type: none"> • Langkah dinamis dan cepat 	1		

No	STANDAR KOMPETENSI	SKOR	KET
	2.3 DORONG HORIZONTAL		
	<ul style="list-style-type: none"> Paha kaki yang bebas angkat atas dan di dorong ke depan Kedua kaki diluruskan Ke dua tangan di depan, kepala ditundukan 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Paha kaki diangkat ke atas dan di dorong ke depan Kedua kaki diluruskan 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> Paha kaki diangkat ke atas dan di dorong ke depan 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Mendorong kaki ke depan 	1	
	2.4 DORONG VERTIKAL		
	<ul style="list-style-type: none"> Paha kaki yang bebas di dorong tinggi ke depan Ke dua tangan diayun ke depan kepala ditundukan Kedua kaki satukan dan di luruskan 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Paha kaki di dorong tinggi ke depan Kedua kaki satukan dan di luruskan 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> Paha kaki di dorong tinggi ke depan 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Mendorong kaki ke depan 	1	
	2.5 LUTUT/TOGOK DIANGKAT LURUS KE DEPAN		
	<ul style="list-style-type: none"> Kaki, lutut, pinggang diluruskan Pinggul di angkat 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Kaki dluruskan Pinggul diangkat 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> Kaki diluruskan 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Mengangkat lutut ke depan tidak lurus 	1	
3	MELAYANG DIUDARA		
	<ul style="list-style-type: none"> Badan dibulatkan Kaki diluruskan kedepan Tangan diayun disamping badan seperti orang berjalan atau lari Keseimbangan badan terjaga 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Kepala tegak dengan pandangan mata ke depan Kaki diluruskan kedepan Keseimbangan badan terjaga 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> Kepala tegak dengan pandangan mata ke depan Keseimbangan badan terjaga 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Kepala tegak dengan pandangan mata ke depan 	1	
4	MENDARAT		
	<ul style="list-style-type: none"> Meluruskan kedua tangan kedepan Mendarat ke pasir dengan kedua kaki rapat Kedua tangan diayun kedepan Berat badan dibawa kedepan 	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Meluruskan kedua tangan kedepan Mendarat ke pasir dengan kedua kaki rapat Berat badan dibawa kedepan 	3	
	<ul style="list-style-type: none"> Mendarat ke pasir dengan kedua kaki rapat Berat badan dibawa kedepan 	2	
	<ul style="list-style-type: none"> Mendarat ke pasir dengan kedua kaki rapat 	1	

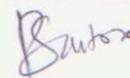
S

DATA NILAI LOMPAT JAUH ASPEK TOLAKAN PERTEMUAN PERTAMA

No	No. Subyek	NILAI																JML SKOR	JML NILAI	N.A		
		SIKAP AWALAN		TOLAKAN								MELAYANG		MENDARAT								
		UKUR LANGKAH		BALOK TUMPUAN	KAKI AKTIF DAN CEPAT		DORONG HORIZONTAL	DORONG VERTIKAL	LUTUT TOGOK/PING GUL		KAKI ANKAT TINGGI DPN	KAKI LURUS, MENDARAT DENGAN										
		SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI					
1	1	4	100	2	50	3	75	3	75	4	100	3	75	2	50	4	100	25	525	75		
2	2	4	100	1	25	2	50	3	75	2	50	2	50	1	25	1	25	16	350	50		
3	3	2	50	2	50	1	25	3	75	2	50	2	50	1	25	2	50	15	325	46		
4	4	3	75	1	25	2	50	3	75	2	50	4	100	2	50	4	100	21	475	68		
5	5	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	3	75	3	75	23	525	75
6	6	3	75	2	50	3	75	2	50	3	75	1	25	2	50	2	50	18	375	54		
7	7	3	75	1	25	2	50	2	50	3	75	2	50	2	50	2	50	17	350	50		
8	8	3	75	3	75	1	25	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	17	375	54		
9	9	3	75	2	50	3	75	4	100	4	100	4	100	3	75	4	100	27	575	82		
10	10	3	75	2	50	1	25	2	50	2	50	2	50	1	25	2	50	15	325	46		
11	11	3	75	1	25	3	75	3	75	4	100	3	75	3	75	3	75	23	475	68		
12	12	3	75	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	1	25	2	50	18	375	54		
13	13	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	3	75	2	50	2	50	20	450	64		
14	14	3	75	3	75	3	75	4	100	4	100	3	75	3	75	1	25	24	500	71		
15	15	3	75	3	75	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	18	400	57		
16	16	3	75	2	50	1	25	2	50	1	25	1	25	2	50	2	50	14	325	46		
17	17	3	75	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	17	375	54		
18	18	3	75	1	25	2	50	2	50	3	75	2	50	1	25	2	50	16	325	46		
19	19	3	75	1	25	1	25	3	75	2	50	3	75	1	25	2	50	16	350	50		
20	20	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	3	75	1	25	2	50	19	400	57		
21	21	3	75	1	25	1	25	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	15	325	46		
22	22	2	50	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	9	200	29		
23	23	3	75	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	17	375	54		
24	24	3	75	2	50	2	50	2	50	1	25	1	25	1	25	1	25	14	325	46		
25	25	3	75	2	50	2	50	2	50	1	25	1	25	2	50	2	50	15	350	50		
26	26	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	2	50	3	75	2	50	20	450	64		
27	27	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	19	425	61		
28	28	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	2	50	2	50	3	75	19	425	61		
29	29	2	50	2	50	3	75	3	75	2	50	2	50	2	50	3	75	19	425	61		
30	30	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	2	50	21	450	64		
31	31	3	75	2	50	4	100	4	100	3	75	3	75	2	50	2	50	23	500	71		
32	32	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	19	425	61		
33	33	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	16	350	50		
34	34	3	75	2	50	4	100	3	75	3	75	3	75	1	25	3	75	22	475	68		
Jumlah		100	2500	68	1850	88	2200	80	2000	76	1900	65	1625	65	1625	76	1900	618	13675	1,954		
RATA-RATA		3	74	2	50	2	54	3	65	2	59	2	56	2	48	2	56	18	402	57		
TUNTAS (%)		89,2		23,5		32,4		52,9		35,3		29,5		20,6		23,5		53%				
BELUM (%)		10,8		76,5		67,6		47,1		64,7		69,5		79,4		76,5		47				


 Mengetahui
 Kepala Sekolah,
 Sucipto, S.Pd
 19620122 198304 1 004

Rembang, 8 Juni 2012
 Mahasiswa Praktikan


 Budi Santoso
 NIM 6102910058

DATA NILAI LOMPAT JAUH ASPEK TOLAKAN PERTEMUAN KEDUA

NO	No. Subyek	NILAI																JML SKOR	JMLH NILAI	N.A
		SIKAP AWALAN		TOLAKAN										MELAYANO		MENDARAT				
		UKUR LANGKAH		BALOK TUMPUAN		KAKI AKTIF DAN CEPAT		DORONG HORIZONTAL		DORONG VERTIKAL		LUTUT TONOKR DIANGKAT LURUS		KAKI ANGRAT TINGGI DEPAN		KAKI LURUS, MENDARAT DON TUMIT				
		SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI	SKOR	NILAI			
1	1	4	100	3	75	3	75	3	75	4	100	3	75	3	75	4	100	27	575	82
2	2	4	100	2	50	3	75	4	100	4	100	2	50	3	75	3	75	25	525	75
3	3	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	2	50	21	475	68
4	4	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	4	100	2	50	4	100	23	500	71
5	5	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	24	525	75
6	6	3	75	2	50	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	22	475	68
7	7	3	75	2	25	2	50	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	21	425	61
8	8	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	3	75	2	50	3	75	21	475	68
9	9	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	4	100	3	75	4	100	26	575	82
10	10	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	2	50	21	475	68
11	11	4	100	2	50	3	75	3	75	4	100	3	75	4	100	4	100	27	575	82
12	12	3	75	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	2	50	2	50	20	425	61
13	13	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	2	50	21	475	68
14	14	3	75	3	75	3	75	4	100	4	100	3	75	3	75	2	50	25	525	75
15	15	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	21	450	64
16	16	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	23	500	71
17	17	4	100	3	75	3	75	2	50	2	50	2	50	3	75	4	100	23	525	75
18	18	4	100	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	3	75	3	75	23	500	71
19	19	3	75	2	50	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	2	50	21	475	68
20	20	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	23	500	71
21	21	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	3	75	23	525	75
22	22	3	75	2	50	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	4	100	24	525	75
23	23	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	4	100	24	550	79
24	24	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	3	75	2	50	2	50	20	450	64
25	25	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	2	50	2	50	2	50	19	425	61
26	26	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	3	75	22	500	71
27	27	3	75	3	75	2	50	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	21	475	68
28	28	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	3	75	23	525	75
29	29	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	22	500	71
30	30	4	100	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	25	550	79
31	31	3	75	2	50	4	100	4	100	3	75	3	75	2	50	2	50	23	500	71
32	32	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	2	50	3	75	3	75	22	500	71
33	33	3	75	3	75	3	75	3	75	2	50	3	75	3	75	2	50	22	500	71
34	34	3	75	3	75	4	100	3	75	3	75	3	75	3	75	3	75	25	550	79
JMLAH		108	2700	94	2450	99	2475	90	2250	95	2375	92	2300	92	2300	97	2425	767	17050	2,436
RATA-RATA		3	79	3	68	3	72	3	73	3	66	3	70	3	68	3	71	23	501	72
TUNTAS (%)		91,2		65,8		70,5		82,4		52,9		61,7		53		41,2			85,2	
BELUM (%)		8,8		35,2		23,5		17,6		47,1		38,3		47		58,8			14,8	



 Mengetahui
 Kepala Sekolah,
 Budi Santoso, S.Pd
 19620122 198304 1 004

Rembang, 22 Juni 2012
 Mahasiswa Praktikan

 Budi Santoso
 NIM 6102910058

GAMBAR SIKLUS PERTAMA



Gambar 1.1. Gerbang Sekolah



Gambar 1.2. Halaman Sekolah



Gambar. 1.3. Peregangan



Gambar 1.4. Lari Ke Depan



Gambar 1.5. Loncat Ke Depan Kaki Rapat



Gambar 1.6. Loncat Ke Depan Satu Kaki



Gambar 1.7. Melompati Satu Kardus



Gambar 1.8. Melompati Dua Kardus



Gambar 1.9 Melompati Tiga Kardus



Gambar 1.10 Melompati Kardus Di Tinggikan



Gambar 1.11 Unjuk Kerja



Gambar 1.12 Unjuk Kerja



Gambar 1.13. Unjuk Kerja



Gambar 1.14 Unjuk Kerja

Gambar Siklus Kedua



Gambar 2.1. Berlari Ke Depan



Gambar 2.1. Berlari Ke Depan Dengan Satu Kaki



Gambar 2.5. Gerakan Lompat Jauh



Gambar 2.6. Melompati Kardus, Diberi Garis Agar Kaki Tidak Menyamping



Gambar 2.7. Melompati 3 Kardus, Susunan Mendatar



Gambar 2.8 Melompati Kardus Yang di Tinggikan



Gambar 2.9. Unjuk Kerja



Gambar 2.10 Unjuk Kerja

