



**PENERAPAN PERMAINAN *GARDEN GATE* UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH  
SISWA KELAS IV SDN GISIKDRONO 02 SEMARANG  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012”**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh : Wiyono

NIM. 6102910101

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2012**

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Akhir Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jum'at  
Tanggal : 13 September 2012  
Puku : 18.30 – 21.00 WIB  
Tempat : Lab. PJKR

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19730202 200604 1 001

### Dewan Penguji

1. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd ( Ketua ) \_\_\_\_\_

NIP. 19620425 19860 1 1001

2. H. Harry Pramono, M.Si (Anggota I ) \_\_\_\_\_

NIP. 19591019 198503 1 001

3. Sri Haryono, S.Pd, M.Or (Anggota II ) \_\_\_\_\_

NIP. 19691113 199802 1 001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan panitia skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) pada :

Hari : .....

Tanggal : .....

Semarang, Juli 2012

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. H. Harry Pramono, M.Si

Sri Haryono, S.Pd, M.Or

NIP. 19591019 198503 1 001

NIP. 19691113 199802 1 001

Ketua Jurusan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP. 19610903 198803 1 002

## SARI

Wiyono, 6102910101, Penerapan Permainan *Garden Gate* untuk pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang

### **Kata kunci : *Garden Gate*, Hasil Belajar**

Realita di lapangan guru kurang bervariasi dalam menggunakan model pembelajaran. Dalam proses pembelajaran lompat jauh di kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang, guru cenderung mengajar dengan menerapkan metode ceramah dan praktek dengan pembelajaran yang berpusat pada guru sehingga siswa mengalami kejenuhan karena hanya interaksi searah yang terjadi. Guru belum melibatkan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang aktif cenderung siswa yang sama dalam setiap pembelajaran. Kebanyakan siswa yang lain lebih memilih pasif selama mengikuti proses belajar mengajar. Hal tersebut membuat sebagian besar siswa tidak dapat menerima dan merespon materi secara maksimal, keaktifan siswa kurang, suasana pembelajaran tidak menyenangkan serta membuat hasil belajar siswa cenderung rendah. Hal ini dapat dilihat dari perolehan hasil belajar penjasorkes materi lompat jauh pada nilai rata-rata formatif awal Desember kelas IV tahun pelajaran 2011/2012 sebesar 66 padahal kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran penjasorkes kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang tahun pelajaran 2011/2012 adalah 75. Upaya meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh perlu ditempuh salah satunya dengan menggunakan penerapan permainan *garden gate*. Dengan menerapkan permainan *garden gate* seluruh siswa diharapkan akan lebih merespon, terlibat aktif dalam proses pembelajaran, suasana menyenangkan serta hasil belajar pun diharapkan meningkat.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana menerapkan permainan *garden gate* untuk Meningkatkan Hasil pembelajaran lompat jauh Siswa Kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Metode penelitian ini dilaksanakan dua siklus. Terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang, sejumlah 36 siswa dengan dua siklus penelitian. Masing-masing siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan tes. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II. Rata-rata hasil belajar lompat jauh sebesar 74 ketuntasan baru mencapai 74%. Pembelajaran pada siklus ini hampir mencapai tujuan yang diharapkan guru, yaitu 75%, meningkat pada siklus II ini sebesar 80 ketuntasan sudah mencapai 80% yang menunjukkan bahwa hasil pembelajaran sudah mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan penerapan permainan *garden gate* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Saran untuk guru (1) meskipun penelitian tindakan kelas ini hanya dua siklus dan mencapai indikator yang ditetapkan, namun guru hendaknya menerapkan berbagai pembelajaran secara variatif, serta mengadakan penelitian selanjutnya untuk lebih meningkatkan, hasil belajar siswa (2) penerapan permainan *garden gate* dapat diterapkan dalam kasus serupa dikelas lain.

## KATA PENGANTAR

Pujisyukurkehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Penerapan Permainan *Garden Gate* untuk Meningkatkan Hasil pembelajaran lompat jauh Siswa Kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012”. Penyelesaian laporan penelitian ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan laporan penelitian ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Dengan kerendahan hati serta rasa hormat penulis mengungkapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi petunjuk, saran, arahan serta bimbingan dalam penyusunan laporan penelitian ini.
3. Pembimbing I : Drs. H. Harry Pramono, M.Si atas bimbingannya dalam penyusunan laporan penelitian ini.
4. Pembimbing II : Sri Haryono, S.Pd, M.Or., atas bimbingan dalam penyusunan laporan penelitian ini pula.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas bantuannya berupa saran yang berarti.
6. Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Semarang Barat yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Gisikdrono 02 Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis dan memperbolehkan siswanya untuk sampel penelitian.
8. Teman-teman seangkatan jurusan PJJ PGPJSD Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dengan sukarela dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu sampai terwujudnya laporan penelitian ini.

Semarang, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
SARI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LatarBelakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pembelajaran penjasorkes .....	8
2.2 Kerangka Teoritis .....	12
2.3 Kerangka Berpikir .....	22
2.4 Hipotesis Tindakan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
3.1 Tempat Penelitian.....	25
3.2 Subyek Penelitian.....	25
3.3 Sumber Data.....	26

3.4 Rancangan Penelitian .....	26
3.5 Tehnik Pengumpulan Data .....	31
3.6 Tehnik Analisa Data.....	33
3.7 Indikator Keberhasilan Tindakan kelas.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 HasilPenelitian.....	36
4.2 Pembahasan.....	40
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>48</b>
5.1 Simpulan .....	48
5.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	
LAMPIRAN 1 : Angket Tentang Penerapan Metode Permainan Garden Gate .....	51
LAMPIRAN 2 : Respon Siswa Terhadap Penerapan Permainan Garden Gate .....	52
LAMPIRAN 3 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) Siklus 1	53
LAMPIRAN 4 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) Siklus 2	59
LAMPIRAN 5 : DaftarNamaKelas IV SDN Gisikdrono 02 .....	65
LAMPIRAN 6 : Penilaian Pra Penelitian Lompat Tanpa Awalan (standing up).....	66
LAMPIRAN 7 : Penilaian Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	67
LAMPIRAN 8 : FOTO.....	68



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Lembar Penilaian Soal Praktek.....	22
2. Tehnik Pengumpulan Data.....	23
3. Klasifikasi Kategori Tingkatan dan Prosentase Indikator Respon Siswa, Indikator Suasana Dan Indikator Hasil Belajar Siswa.....	24
4. Indikator Kendala .....	24
5. Klasifikasi Kategori Tingkatan dan Prosentase Guru .....	24
6. Hasil Tes Siklus 1 dan 2 .....	26
7. Prosentase Observasi Siklus 1.....	28
8. Prosentase Observasi Siklus 2 .....	28
9. Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa .....	32
10. Suasana Siswa .....	34
11. Kendala Siswa .....	34

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan dasar belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku baik jasmani maupun rohani. Perkembangan anak dalam pendidikan jasmani bersifat menyeluruh yaitu meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai macam pengalaman untuk mengungkapkan kesan-kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Istilah atletik berasal dari kata *Athlon*, bahasa Yunani kata tersebut mengandung makna pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *Athleta*, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi, atletik merupakan salah satu aktifitas

fisik yang dapat dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar, dan lompat. (Yudha M Saputra, 2001:6)

Kedudukan atletik sebagai dasar bagi cabang olahraga lainnya, dapat dikatakan atletik adalah sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Atletik merupakan kegiatan sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar, dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini.

Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar, oleh sebab itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang pelaksanaannya dilakukan tanpa kita sadari pada setiap pembelajaran atau aktifitas sehari-hari. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

Tidak jarang atletik menjadi salah satu cabang olahraga / kegiatan yang kurang diminati siswa dengan alasan olahraga pada cabang atletik monoton kurang menarik dan membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan yang lebih menarik dan menyenangkan yang dapat merangsang anak aktif dan kreatif dalam pembelajaran cabang olahraga atletik. Guru Penjasorkes harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang bervariasi, menarik dan mengembirakan. Tanpa memodifikasi pembelajaran mustahil mutu pembelajaran atletik akan meningkat. Bahkan akan menumbuhkan sikap tidak senang pada siswa terhadap pembelajaran atletik. Perlu disadari bahwa siswa sekolah dasar

berbeda dengan SLTP, maupun SLTA. Perbedaan itu tampak dalam ciri-ciri pertumbuhan, perkembangan baik fisik, psikis, sosial, dan emosional. Alasan inilah yang menyebabkan pembelajaran atletik untuk siswa Sekolah Dasar harus berbeda dengan siswa SLTP maupun SLTA.

Guru Penjasorkes perlu memahami karakteristik anak sekolah dasar yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak. Agar pesan dapat tersampaikan, maka guru dapat menggunakan beberapa pendekatan dalam pengajaran yang sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar.

Pelajaran atletik merupakan cabang olahraga yang kurang disenangi siswa. Mereka beranggapan bahwa pelajaran atletik kurang menyenangkan, dan kurang menarik. Maka kreativitas guru sangat diperlukan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilaksanakan oleh siswa dan menyenangkan agar suasana pembelajaran lebih menarik bagi siswa. Yang teramat penting dari semuanya itu adalah faktor kegembiraan pada anak yang ditimbulkan dari model dan bentuk kegiatan (permainan) dalam pelaksanaan pembelajaran atletik. Untuk mewujudkan suasana yang mengembirakan, menyenangkan dan lebih menarik diperlukan pengembangan yang bernuansa permainan. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, pada usia 8 - 10 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif,

psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Kondisi ini merupakan tantangan bagi guru untuk menciptakan iklim pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Pembelajaran yang efektif salah satunya diindikasikan dari hasil belajar yang meningkat.

Peneliti sebagai guru penjasorkes merasa tertantang untuk mengefektifkan pembelajaran atletik. Hal ini dikarenakan perolehan hasil belajar siswa belum maksimal. Kemungkinan siswa merasa bosan sehingga kurang berminat. Walaupun guru sudah menempuh berbagai upaya seperti menggunakan metode dan penggunaan alat peraga yang bervariasi namun hasilnya tetap belum maksimal. Hal ini dapat dilihat dari perolehan hasil belajar penjasorkes materi lompat jauh pada nilai rata-rata formatif awal tahun pelajaran 2011/2012. Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan di SDN Gisikdrono 02 kelas IV, siswa-siswi kelas tersebut kurang semangat dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh. Sebagian besar siswa merasa gerak dasar dalam pembelajaran lompat jauh sangat melelahkan dan membosankan. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai siswa dapat diketahui bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Kecamatan Semarang Barat dalam kegiatan pembelajaran atletik dalam hal ini lompat jauh. Rata-rata nilai kelas menunjukkan angka

30% sampai dengan 40 % dari jumlah siswa mendapat nilai dibawah 75. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit bahwa hasil belajar siswa-siswi di kelas IV belum mencapai batas ketuntasan belajar siswa yang dipatok pada angka 75. Menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Penyebab masalah belajar dapat bersumber dari faktor intern dan ekstern, faktor dari dalam individu sendiri atau intern, misalnya motivasi dan antusiasme siswa terhadap materi pembelajaran. Sedangkan faktor ekstern mencakup keluarga dan lingkungan sekitar yang dapat berupa guru, lingkungan, materi, dan metode yang digunakan guru. Kurangnya partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai tujuan tersebut.

Sehubungan belum optimalnya hasil belajar lompat jauh kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang maka penulis berupaya untuk menerapkan pembelajaran atletik dengan metode permainan *garden gate* sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang menarik dan lebih menyenangkan

Kemudian penulis melaksanakan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar siswa sesuai dengan yang kita harapkan. Adapun judul penelitian tindakan kelas ini adalah : “Penerapan Permainan *Garden Gate* untuk Meningkatkan Hasil pembelajaran lompat jauh Siswa Kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012”

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan maka permasalahannya adalah :

1. Bagaimana respon siswa terhadap penerapan permainan *garden gate* untuk pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang ?
2. Bagaimana suasana siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate* pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang ?
3. Apa Kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate* pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang ?
4. Apakah melalui permainan *garden gate* dapat meningkatkan prestasi belajar atletik nomor lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui respon siswa terhadap penerapan permainan *garden gate* untuk pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang
2. Untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh melalui penerapan permainan *garden gate* pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang.

3. Untuk mengetahui kendala yang dihadapi siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan *garden gate* pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang
4. Untuk meningkatkan prestasi belajar atletik nomor lompat jauh melalui permainan *garden gate* pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang.

#### **1.4 Manfaat**

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi dunia pendidikan. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Manfaat bagi siswa :

- a. Meningkatnya prestasi dan hasil belajar lompat jauh.
- b. Menumbuhkan semangat atau minat belajar siswa pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh.

Manfaat bagi guru :

- a. Sebagai bahan masukan bagi guru penjasorkes untuk meningkatkan hasil belajar atletik nomor lompat jauh.
- b. Menambah wawasan dalam menerapkan pembelajaran yang menyenangkan , mengaktifkan.

Manfaat bagi sekolah

Menjunjung dan memupuk sportifitas serta membawa nama harum sekolah



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pembelajaran Penjasorkes**

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Orientasi pembelajaran jasmani tidak harus berpusat pada guru akan tetapi pembelajaran jasmani harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, baik materi serta cara penyampaian harus sesuai sehingga menarik dan menyenangkan. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktifitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*), proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual, dan sosial (Abdul Kadir Ateng, 1992 : 2).

Salah satu definisi pendidikan jasmani yang patut dikemukakan adalah definisi yang dilontarkan pada lokakarya Nasional tentang Pembangunan olahraga pada Tahun 1981 ( Abdul Gafur, 1983: 8 – 9 ). Secara spesifik istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit

olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo ( raga ) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan - kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Dapat disimpulkan, bahwa Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Setelah ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang dalam rangka rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung dalam model pembelajaran adalah sebuah strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan

intruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokkan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Kalau kita amati tidak ada model pembelajaran yang baru saat ini yang ada hanya pengembangan dari model-model pendekatan seperti pendekatan sokratik dan didaktik, pendekatan induktif dan deduktif, atau pendekatan langsung dan tidak langsung.

Jadi, apa sebenarnya model pembelajaran yang cocok diterapkan saat ini. Ada tiga hal yang mendasari munculnya model pembelajaran ini, yaitu; pengalaman praktek, telaahan teori-teori tertentu, dan hasil penelitian. Atas dasar inilah maka lahir kelompok-kelompok model pembelajaran. Ada dua pengaruh implementasi suatu model pembelajaran terhadap perubahan suatu siswa yaitu bersifat langsung dan tidak langsung.

Mengetahui kedua jenis pengaruh ini bagi guru sangat penting agar dalam pengajaran dapat memperkirakan efisiensi penggunaan model pembelajaran. Pengaruh langsung dan tidak langsung ini dapat dimanfaatkan sebagai kriteria efisien tidaknya semua model pembelajaran. Oleh karena itu guru perlu mempertimbangkan pengaruh langsung dan tidak langsung ini sebelum memilih suatu model pembelajaran.

Secara operasional, setiap model pembelajaran itu memiliki empat aspek yaitu:

a. Langkah-langkah (*syntax*)

Langkah-langkah ini menjelaskan mengenai bagaimana pelaksanaan suatu model, bentuk kegiatan yang akan dilakukan, bagaimana memulainya dan apa tindakan selanjutnya.

b. Sistem sosial yang mendukung pelaksanaan setiap model

Sistem ini memaparkan mengenai bagaimana rencana penataan peranan dan hubungan siswa dan guru, serta norma-norma yang menggerakkan dan menjiwai hubungan tersebut.

c. Prinsip interaksi siswa dan guru

Peranan guru dan siswa dalam setiap model bisa berubah-ubah. Dalam beberapa model perubahan peranan guru bisa sebagai pembimbing, fasilitator, atau motivator dan bahkan pada kesempatan lainnya peran guru sebagai pemberi tugas atau yang lainnya.

d. Penjelasan tentang sistem penunjang

Sistem penunjang perlu mendapatkan perhatian. Sistem ini berada di luar model pembelajaran akan tetapi menjadi persyaratan yang ikut menentukan berhasil dan tidaknya model-model pembelajaran tersebut dilaksanakan.

Pembelajaran yang menempatkan peranan guru sebagai pusat dari proses, antara lain guru berperan sebagai sumber informasi, pengelola kelas dan menjadi figur yang harus diteladani. Dalam konteks seperti ini, peranan guru sangat aktif dan biasanya muncul kesenjangan atau gap antara guru dan siswa.

Masing-masing model memiliki prinsip-prinsip respon, yang artinya guru dapat menanggapi atas apa yang dilakukan siswa dan bagaimana menghargainya. Guru perlu juga memberikan penghargaan atas prestasi yang diraih siswa baik dalam bentuk hadiah maupun pujian. Karena dengan penghargaan ini siswa memperoleh dorongan untuk mengulang kembali

perilaku yang diharapkan sehingga terjadi perubahan-perubahan yang lebih mantap dan memuaskan.

Selain model-model pembelajaran yang perlu mendapat perhatian, juga sistem penunjang. Sistem penunjang ini merupakan suatu keadaan yang ada di luar model pembelajaran, namun memberikan dampak dalam menentukan sukses tidaknya model itu. Sistem yang dimaksud adalah taraf keterampilan siswa, kapasitas belajar, dan fasilitas belajar untuk mendukung penerapan model tersebut.

Siswa atau peserta didik pada dasarnya harus mengetahui bagaimana cara yang benar untuk hidup sehat. Untuk itu diperlukan bentuk bentuk permainan yang menyenangkan dan menarik dalam kegiatan belajar mengajar dengan demikian, memudahkan siswa untuk mempelajari konsep dasar, serta dapat mengembangkan kemampuan berolahraga secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, yaitu psikomotor, kongnitif, dan afektif pada siswa pada setiap pembelajaran olahraga, dalam hal ini pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh yang mana diangkat penulis sebagai bahan penelitian tindakan kelas.

## **2.2 Kerangka Teoretis**

### **1. Hasil Belajar Lompat Jauh**

Hasil belajar pada dasarnya adalah hasil yang dicapai dalam usaha penguasaan materi dan ilmu pengetahuan yang merupakan suatu kegiatan yang menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Melalui belajar dapat diperoleh hasil yang lebih baik. Belajar berarti mengubah tingkah laku. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Suhardiman

(1988) bahwa belajar adalah mengubah tingkah laku. Belajar akan membantu terjadinya suatu perubahan pada diri individu yang belajar. Perubahan itu tidak hanya dikaitkan dengan perubahan ilmu pengetahuan, melainkan juga berbentuk percakapan, ketrampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak dan penyesuaian diri. Belajar menyangkut segala aspek organisme dan tingkah laku pribadi seseorang, prestasi belajar pada hakekatnya merupakan hasil dari belajar sebagai rangkaian jiwa raga. Psikofisik untuk menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa, dan karsa, serta ranah kognitif afektif psikomotor.

Atletik untuk siswa sekolah dasar lebih menekankan proses namun orientasi pendidikan lebih cepat, lebih jauh, dan lebih tinggi dapat juga disiapkan. Bentuk tugas semacam ini menanamkan sifat bahwa atletik merupakan wahana bagi pendidikan jasmani. Karena itu ide-ide bermain dalam pembelajaran selalu dipilih secara cermat guna mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran dalam pendidikan jasmani. (Ria Lumintuarso, 2009:23)

Permainan yang tujuannya untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur secara tepat seperti bentuk latihan yang dibutuhkan guna peningkatan kualitas fisik yang dimaksud. Terutama penentuan kepada rangsangan harus benar-benar diperhatikan. Maka model bermain harus dikaitkan dengan nuansa pembelajaran atletik. Keterkaitan ini bergantung pada tujuannya.

Pestalozzi seperti dikutip Soemitro (1992:3) pendidikan modern berpendapat bahwa bermain merupakan alat pendidikan. Pendidikan

yang baik akan menyetengahkan bermain sebagai alat pendidikan. Juga Froebel seorang pendidik dari Jerman mengatakan bahwa salah satu alat yang terbaik untuk mendidik anak-anak adalah melalui bermain.

Secara formal belajar dapat di definisikan sebagai tingkah laku yang dikaitkan dengan kegiatan sekolah. Belajar merupakan fisik atau badaniah yang hasilnya berupa perubahan-perubahan dalam fisik itu, misalnya, dapat berlari, mengendarai, berjalan, dan sebagainya. Belajar seain merupakan aktivitas fisik juga merupakan kegiatan rohani atau psikis. Belajar tidak hanya mengenai bidang intelektual, akan tetapi mengenai seluruh pribadi anak. Perubahan kelakuan karena mabuk bukanlah hasil belajar. Pendapat lain mengatakan bahwa belajar merupakan bentuk pertumbuhan dan perkembangan dalam diri seorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan. Seorang dikatakan belajar apabila di asumsikan dalam diri seorang tersebut mengalami suatu proses kegiatan belajar yang mengakibatkan suatu perubahan tingkah laku, dijelaskan pula bahwa belajar adalah suatu kegiatan dimana seseorang menghasilkan atau membuat suatu perubahan tingkah laku yang ada dalam dirinya dalam pengetahuan, sikap dan ketrampilan, sudah barang tentu tingkah laku tersebut adalah tingkah laku yang positif artinya mencari kesempurnaan hidup. Belajar itu sendiri terdiri dari berbagai tipe yaitu: (1) menghafal dalam pelajaran dengan sedikit tanpa memahami artinya, misalnya rumus-rumus matematika; (2) memperoleh pengertian-pengertian yang sederhana, seperti kenyataan empat di tambah lima semua berjumlah sembilan; (3) menemukan dan memahami hubungan yang menghendaki

respon-respon logis dan benar-benar psikologis. Memahami beberapa konsep yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar bahwa belajar merupakan kegiatan fisik dan badaniah yang akan mengubah tingkah laku seseorang yang di dapat dari hasil pengalaman dan latihan yang positif. Dengan demikian hasil belajar dapat dikatakan sempurna apabila target jangkauan mengenai pencapaian tingkat sebagaimana yang telah disebutkan sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan siswa.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dalam olahraga atletik, yang gerakan-gerakan dalam lompat jauh merupakan gabungan dan pengembangan dari gerakan dasar atletik yaitu gerakan lari yang dilakukan dalam rangka menempuh awalan untuk memberikan daya tolakan yang semaksimal mungkin serta gerakan melompat sebagai kelanjutan untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Berdasarkan pengertian dari Aip Syarifuddin (1999 : 60) lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Menurut pengertian dari Depdikbud (1995 : 600), lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat di jangka. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin disebuah tempat pendaratan dalam hal ini bak pasir. Berdasarkan tehnik dalam olahraga lompatan jauh terdapat beberapa macam gaya yang biasanya digunakan,



terutama oleh atlet profesional. Gaya yang digunakan tersebut merupakan gaya yang telah terbukti dalam memberikan hasil lompatan yang maksimal sesuai dengan kondisi fisik dan kemampuan atletnya (Aip Syarifuddin, 1999 : 60).

Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*stenght*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*). Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang. oleh karenanya di samping memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan

Lompat bagi siswa sekolah dasar merupakan salah satu aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, maka guru pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk gerakan yang menarik bagi siswa usia sekolah dasar. Pendekatan bermain menjadi kata kuncinya karena siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain. (Yudha M Saputra, 2001:63)

Agar dapat mengembangkan pelaksanaan proses belajar mengajar setiap guru terlebih dahulu harus memahami dan menguasai ketrampilan gerak dominan gerakan lompat jauh. Adapun gerak dominannya adalah keseimbangan dan kekuatan otot tungkai. (Rusli Lutan, 2000:64)

Lompat jauh adalah gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh, yaitu gaya jongkok (gaya *tuck*), gaya berjalan di udara ( gaya *walking in the air*), dan gaya menggantung (gaya hang atau *schnapper*). Akan tetapi prinsip dasar dari ketiga gaya tersebut tetap sama. Agar dapat melakukan lompat jauh dengan baik maka perlu menguasai dasar-dasar lompat jauh, keterampilan dasar lompat jauh terdiri atas awalan, tolakan, lompatan, melayang di udara, dan mendarat.

Tahap awalan, tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar. Jarak awalan tergantung kematangan dan kemampuan berekselerasi atas kecepatannya, dan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan awalan diperlukan program latihan yang baik, dan juga ketepatan menumpu. Sebagai pelatihan pemberian jarak awalan yang pendek dengan dimulai dari 5 langkah, 7 langkah, 9 langkah dan seterusnya dengan balok tumpuan sambil memperhatikan kaki saat menumpu.

Tahap tolakan merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna. Tumpuan dilakukan dengan menggunakan kaki yang terkuat. Sikap badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong seperti halnya melakukan lari/ ancang-ancang. Tumpuan harus kuat, cepat dan aktif keseimbangan badan dijaga agar tidak oleng/ goyang. Berat badan sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki, dengan tempo yang cepat. Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian dan juga menjaga keseimbangan badan.

Tahap melayang di udara merupakan gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan dan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara. Untuk melakukan gerak ini terdapat beberapa teknik. Yang Pertama, Melayang dengan sikap jongkok dengan cara waktu menumpu kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya dan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sebelum mendarat kedua kaki di bawa ke arah depan. Yang Kedua, Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditebuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian ke-dua lengan direntangkan ke atas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap tepelihara hingga mendarat.

Tahap pendaratan merupakan tahapan yang penting. Gerakan-gerakan waktu pendaratan harus dua kaki. Yang perlu diperhatikan saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang berakibat merugikan si pelompat itu sendiri.

#### 1. Pengertian Permainan *garden gate*

Permainan *garden gate* berasal dari karta *garden* yang berarti kebun atau taman *gate* yang berarti gawang jadi istilah *garden gate* apabila dirangkai dalam satu kalimat berarti taman gawang. Permainan *garden gate* adalah permainan yang dilakukan pada halaman, taman sekolah yang dengan menggunakan rintangan yang berupa gawang

yang dibentuk taman gawang yang disusun dengan berbagai ketinggian disesuaikan dengan kemampuan siswa.

## 2. Metode Permainan *garden gate*

Metode permainan *garden gate* adalah salah satu metode yang bertujuan memberikan latihan gerak dasar lompat jauh diantaranya latihan keseimbangan, penguatan otot kaki dan tungkai melalui metode bermain dengan menggunakan rintangan berupa gawang yang terbuat dari bahan-bahan yang lunak, tidak membahayakan, murah dan mudah didapat, sehingga siswa dalam pembelajaran tidak ada perasaan takut atau minder. Bahan-bahan tersebut antara lain kertas (kardus), plastik fiber, pralon yang dibentuk sedemikian rupa dengan berbagai model dan kreasi sehingga siswa akan lebih tertarik serta penasaran dengan model serta bentuk gawang yang berwarna-warni. Kemudian gawang tersebut ditata dalam sebuah taman gawang, dibentuk route atau alur yang bervariasi pada halaman sekolah maupun diluar sekolah (*out bond*).

Metode permainan *garden gate* adalah pembelajaran atletik yang meriah. Sesuai dengan teori Theodore Rossvelt Jr (1992:3) bahwa bermain bagi anak-anak ada hubungannya dengan naluri bergerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Naluri atau dorongan bergerak ini harus dipuaskan dengan hal-hal yang menggembirakan dan menarik bagi anak.

Langkah-langkah metode pembelajaran permainan *garden gate* sangatlah sederhana namun dapat membawa siswa dalam suasana kegembiraan dan dapat diambil manfaatnya. Penerapan permainan

*garden gate* dapat dilakukan secara individual maupun kelompok (tim). Dalam penelitian ini penulis mengambil salah satu contoh bentuk permainan yang dapat dilakukan dengan metode *garden gate* yang dilakukan secara beregu atau kelompok :

- a. Guru menyiapkan beberapa gawang dengan ketinggian bervariasi, dengan ketinggian maksimal 50 cm. Rintangan atau gawang dapat dibuat dari bahan yang murah, tidak membahayakan dan mudah didapat diantaranya kardus, pralon, plastik fiber dan sebagainya. dibentuk taman / halaman sekolah yang ditata secara bervariasi.
- b. Guru membagi siswa dalam dua kelompok barisan. Masing-masing kelompok dibagikan 1 gelang - gelang estafet.
- c. Guru menyiapkan 2 macam kartu, warna hijau dan merah yang jumlahnya disesuaikan dengan banyaknya siswa.
- d. Guru memberikan penjelasan cara bermain, kemudian memberikan aba-aba dengan meniup peluit yang menandai bahwa dimulainya permainan yang kemudian kelompok pertama untuk siswa yang barisnya paling depan berlari melompati gawang-gawang dan membawa gelang estafet. Apabila pelari pertama tersebut sudah melompati semua gawang sesuai penjelasan maka gelang-gelang diberikan kepada siswa berikutnya (pelari ke2). Begitu seterusnya sampai pelari terakhir dalam kelompoknya.
- e. Guru memberikan kartu hijau atau merah pada setiap pelari yang sudah menyelesaikan tugasnya. Setelah satu kelompok selesai lari dan melompati gawang maka guru menghitung jumlah kartu yang mereka dapat. Berapa kartu merah dan berapa kartu hijau.

- f. Dilanjutkan kelompok 2 berlari dan melompati gawang sampai pelari terakhir.
- g. Guru memberikan kesimpulan bagi kelompok yang mendapat kartu hijau lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. Kartu merah diberikan untuk siswa yang teknik melompatnya masih salah. Kartu hijau diberikan pada siswa yang melakukan teknik lompatan dengan benar.
- h. Evaluasi :

Siswa melakukan tes perbuatan dengan melakukan gerakan lompat yang benar untuk mengetahui sejauh mana siswa dalam menerima pelajaran.
- i. Penutup

Guru menyiapkan siswa dan menutup pelajaran dengan pendinginan dilanjutkan berdoa sebagai penutup pelajaran.

Ada beberapa manfaat dari permainan ini, seperti :

- a. Mengembangkan keterampilan gerak dasar lompat jauh yaitu dengan melompati gawang baik tanpa awalan maupun dengan menggunakan awalan.
- b. Melatih keseimbangan dan otot tungkai, sehingga akan didapat kaki yang terkuat serta koordinasi pada saat melayang diudara yang dilanjutkan gerakan endaratan
- c. Melatih kedisiplinan, kejujuran, sportifitas, bertanggung jawab dan sportifitas.

Berdasarkan uraian diatas maka pembelajaran atletik melalui permainan *garden gate* dapat menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

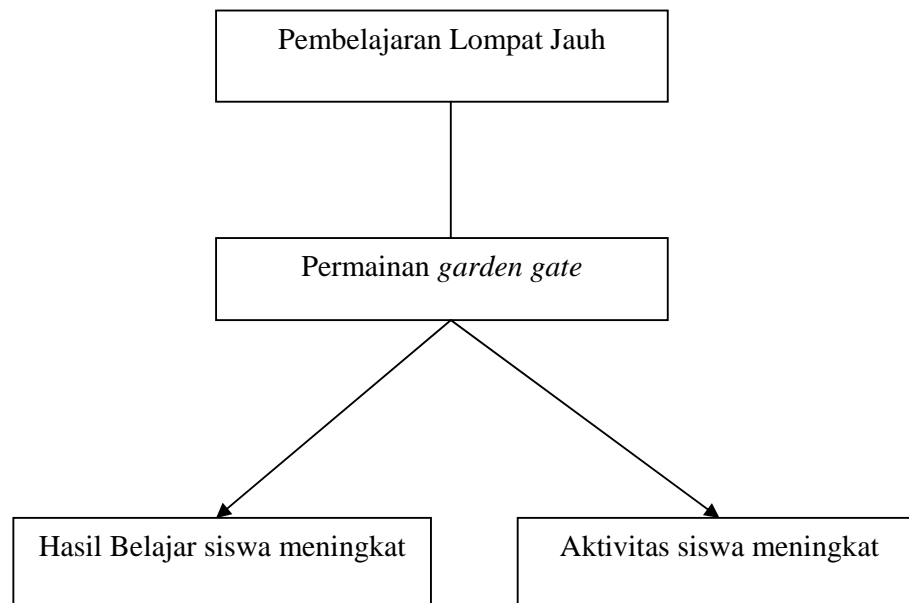
### **2.3 Kerangka Berpikir**

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penggunaan model yang memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar. Model pembelajaran yang digunakan dengan pendekatan bermain. Karena pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang apat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Dalam penelitian ini penulis akan menerapkan pembelajaran lompat jauh melalui suatu bentuk permainan sederhana yaitu Permainan *garden gate*.

Penerapan metode permainan *garden gate* merupakan strategi pembelajaran yang bermakna dalam mata pelajaran penjasorkes materi lompat jauh. Siswa dilibatkan secara *holistik* baik aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selengkapnya dapat disimak dalam kerangka berpikir dibawah ini :



Gambar 2.1 : Kerangka Berpikir

#### 2.4 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :

1. Pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate* dapat meningkatkan prestasi belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang.



2. Melalui permainan *garden gate* dalam pembelajaran atletik nomor lompat jauh dapat membangkitkan minat dan semangat siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada semester II tahun pelajaran 2010/2011 pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang. Peneliti sebagai guru penjasorkes SDN Gisikdrono 02 Semarang terlibat langsung dalam proses pembelajaran dikelas IV ini sehingga tahu persis permasalahan yang muncul dalam pembelajaran. Hal tersebut selaras dengan tujuan penelitian tindakan kelas diantaranya untuk memperbaiki proses pembelajaran yang dilaksanakan guru.

#### **3.2 Subyek Penelitian**

Subyek penelitian siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang yang berjumlah 36 siswa terdiri atas 20 siswa laki-laki, dan 16 siswa perempuan tahun ajaran 2011/2012.

##### **1. Waktu Penelitian**

Dengan beberapa pertimbangan dan alasan penulis menentukan menggunakan waktu penelitian selama 2 bulan Mei s.d Juni waktu dari perencanaan sampai penulisan laporan hasil penelitian tersebut pada semester II Tahun pelajaran 2011/2012.

##### **2. Lama Tindakan**

Waktu untuk melaksanakan tindakan pada bulan Mei s.d Juni, mulai dari siklus I dan Siklus II. Siklus I dilaksanakan tanggal 11 – 18 Mei 2012 sedangkan siklus II dilaksanakan tanggal 25 Mei – 1 Juni 2012.

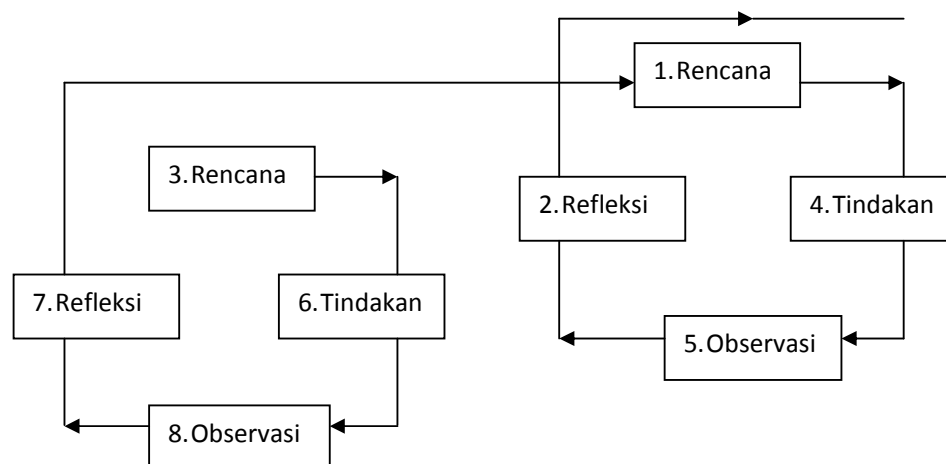
### 3.3 Sumber Data

1. Siswa untuk mendapatkan data tentang lompat jauh dengan Penerapan Permainan *garden gate* untuk Meningkatkan Hasil pembelajaran lompat jauh Siswa Kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan Penerapan Permainan Garden Gate untuk Meningkatkan Hasil pembelajaran lompat jauh Siswa Kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012

### 3.4 Rancangan Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini mengacu pada model yang dikembangkan Kurt Lewin :

- a. Perencanaan ( *Planning* )
- b. Tindakan ( *Action* )
- c. Pengamatan ( *Observing* )
- d. Refleksi ( *Reflecting* )



Gambar 3.1 : Model Penelitian Tindakan Kelas ( Kurt Lewin 1946)

1. Perencanaan Awal

Tahap ini peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) materi pokok dasar atletik dengan indikator melakukan lompat jauh dengan berbagai awalan dan mengkombinasikan gerak lari, lompat melayang di udara, dan mendarat.

2. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan meliputi segala tindakan yang tertuang dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Peneliti merencanakan tindakan dengan 2 siklus masing-masing siklus satu kali pertemuan. Setiap siklus terdiri dari satu indikator. Setiap pertemuan menggunakan metode permainan *garden gate*.

Peneliti melaksanakan tindakan ini pada semester II tahun pelajaran 2011/2012. Pelaksanaan siklus 1 dilaksanakan pada bulan Mei. Pelaksanaan siklus 2 dilaksanakan bulan Mei sampai Juni .

3. Pengamatan

Kegiatan pengamatan meliputi pembuatan instrument penelitian, pengumpulan data berupa nilai evaluasi siswa setelah mendapatkan tindakan, menganalisa data dan menyusun langkah-langkah perbaikan. Kegiatan pengamatan tersebut dilaksanakan secara kolaboratif dengan teman sejawat dan pengawas penjasorkes untuk mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung dengan menerapkan metode permainan *garden gate* juga terhadap guru yang menerapkan metode tersebut.

#### 4. Refleksi

Setelah mengkaji hasil belajar lompat jauh dan hasil pengamatan aktifitas guru serta menyesuaikan dengan ketercapaian indikator yang telah ditetapkan maka peneliti mengubah strategi pada siklus 1 agar pelaksanaannya lebih efektif, maka peneliti melanjutkan siklus 2 sampai mencapai indikator keberhasilan sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan

#### **Tahap Penelitian Siklus1**

Penelitian tindakan kelas dilaksanakan selama pembelajaran berlangsung sebelumnya penulis melakukan beberapa hal antara lain :

- a. Guru menyiapkan 8 gawang aman dengan ketinggian 50 cm terbuat dari plastik dan dibentuk taman lingkaran dilapangan atau halaman sekolah yang luas.
- b. Guru membagi siswa dalam dua kelompok barisan. Masing-masing kelompok dibagikan 1 gelang-gelang estafet.
- c. Guru menyiapkan 2 macam kartu, warna hijau dan merah yang jumlahnya disesuaikan dengan banyaknya siswa.
- d. Guru memberikan penjelasan cara bermain, kemudian memberikan aba-aba dengan meniup peluit yang menandai bahwa kelompok pertama untuk siswa yang barisnya paling depan berlari melompati gawang-gawang dan membawa gelang estafet. Apabila pelari pertama tersebut sudah melompati semua gawang sesuai penjelasan maka gelang-gelang diberikan kepada siswa berikutnya (pelari ke2). Begitu seterusnya sampai pelari terakhir dalam kelompoknya.

- e. Guru memberikan kartu hijau atau merah pada setiap pelari yang sudah menyelesaikan tugasnya. Setelah satu kelompok selesai lari dan melompati gawang maka guru menghitung jumlah kartu yang mereka dapat. Berapa kartu merah dan berapa kartu hijau.
- f. Dilanjutkan kelompok 2 berlari dan melompati gawang sampai pelari terakhir.
- g. Guru memberikan kesimpulan bagi kelompok yang mendapat kartu hijau lebih banyak dinyatakan menang. Kartu merah diberikan untuk siswa yang teknik melompatnya masih salah. Kartu hijau diberikan pada siswa yang melakukan teknik lompatan dengan benar.
- h. Evaluasi :

Siswa melakukan tes perbuatan dengan melakukan gerakan lompat yang benar untuk mengetahui sejauh mana siswa dalam menerima pelajaran.
- i. Penutup

Guru menyiapkan siswa dan menutup pelajaran dengan pendinginan dilanjutkan berdoa sebagai penutup pelajaran.

### **Tahap Penelitian Siklus 2**

- a. Guru menyiapkan 8 gawang aman dengan ketinggian 50 cm terbuat dari plastik dan dibentuk taman 2 banjar dilapangan atau halaman sekolah yang luas.
- b. Guru membagi siswa dalam dua kelompok barisan. Masing-masing kelompok dibagikan 1 gelang-gelang estafet.
- c. Guru memberikan penjelasan cara bermain, kemudian memberikan aba-aba dengan meniup peluit yang menandai bahwa kedua kelompok berlari diawali dari siswa yang barisnya paling depan dalam kelompoknya.

Apabila pelari pertama tersebut sudah melompati semua gawang sesuai penjelasan guru maka gelang-gelang diberikan kepada siswa berikutnya (pelari ke 2). Begitu seterusnya sampai semua anak atau pelari terakhir dalam kelompoknya.

- d. Guru memberikans semangat kepada semua siswa untuk segera menyelesaikan tugasnya dengan berlari cepat agar semua anggota kelompoknya cepat selesai.
- e. Bagi kelompok yang sudah menyelesaikan larinya diharapkan meneriakkan yel-yel, agar guru mengetahui bahwa kelompoknya sudah menyelesaikan tugasnya.
- f. Guru memberikan kesimpulan bagi kelompok yang dahulu menyelesaikan tugasnya / lari melompati taman gawang dinyatakan kelompok yang menang (kelompok yang tercepat).
- g. Evaluasi :  
Siswa melakukan tes perbuatan dengan melakukan gerakan lompat yang benar untuk mengetahui sejauh mana siswa dalam menerima pelajaran.
- h. Penutup  
Guru menyiapkan siswa dan menutup pelajaran dengan pendinginan dilanjutkan berdoa sebagai penutup pelajaran.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi teknik tes dan non-tes. Teknik tes berupa tes perbuatan sedangkan teknik non-tes berupa observasi. Untuk teknik tes, alat pengumpul data berupa lembar soal praktek

lompat jauh dengan penilaian proses yang meliputi gerakan lari, lompat dan mendarat. Dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 1  
Lembar penilaian soal praktek

No.	Nama	Skor Maksimum			Jumlah perolehan skor	Kategori
		I Awalan 35	II Lompat 35	III Mendarat 30		

Untuk teknik non-tes alat pengumpul data berupa lembar observasi. Lembar observasi dilakukan untuk mengetahui aktifitas siswa selama pembelajaran berlangsung yang meliputi :

1. Perhatian atau respon siswa pada materi.
2. Keberanian siswa dalam melakukan gerakan.
3. Semangat (suasana) siswa dalam mengikuti pembelajaran.
4. Kemampuan (hasil belajar) siswa dalam melakukan gerakan.
5. Partisipasi aktif dalam tim.

Disamping itu, dilakukan pemotretan aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung.



Tabel 2  
Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Siswa	Perhatian (respon) siswa pada materi (tingkat Kepuasan Belajar) terhadap proses Belajar	Penyebaran angket Angket kepuasan belajar siswa	Angket
2	Siswa	Semangat (suasana) siswa dalam mengikuti pembelajaran	Observasi	Pedoman Observasi
3	Siswa	Keberanian dan kendala siswa dalam melakukan gerakan	Observasi	Pedoman observasi
4	Siswa	Kemampuan/hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan	Tes Siswa melakukan awalan, cara melompat, sikap akhir	Praktek
5	Siswa	Partisipasi aktif dalam tim	Observasi	Pedoman observasi

### 3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan kualitatif dan kuantitatif. Untuk teknik tes dianalisis dengan rumus :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}}$$

Skor maksimal

Untuk tehnik nontes dianalisis dengan tehnik deskriptif persentase

$$\text{dengan rumus : } \% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan : n = Skor yang diperoleh

N = Skor Maksimal

% = Tingkat keberhasilan yang dicapai

Hasil perhitungan diolah dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan keadaan peningkatan pencapaian indikator tiap siklus. Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa dan indikator suasana siswa dan hasil belajar siswa ada 4 kategori yaitu Amat Baik, Baik, Cukup, Kurang.

Tabel 3

Klasifikasi Kategori Tingkatan dan Prosentase Indikator Respon ,indikator suasana siswa & hasil belajar siswa

<b>Kategori</b>	<b>Nilai Persentase</b>	<b>Kriteria</b>
Amat Baik ( sangat	90% - 100%	Hasil Belajar Amat Baik
Baik ( puas )	80% - 89%	Hasil Belajar Baik
Cukup (cukup puas )	70% - 79%	Hasil Belajar Cukup
Kurang (kurang puas)	60% - 69%	Hasil Belajar Kurang

Tabel 4

Indikator kendala siswa

<b>Kategori</b>	<b>Nilai Persentase</b>	<b>Kriteria</b>
Amat Baik ( sangat	90% - 100%	Mudah sekali
Baik ( puas )	80% - 89%	Mudah
Cukup (cukup puas )	70% - 79%	Biasa saja (ada kendala)
Kurang (kurang puas)	60% - 69%	Sukar (banyak kendala)

Tabel 5

## Klasifikasi Kategori Tingkatan dan Prosentase Guru

<b>Kategori</b>	<b>Nilai Persentase</b>	<b>Penafsiran</b>
Amat Baik ( sangat puas )	90% - 100%	Hasil Belajar Amat Baik
Baik ( puas )	80% - 89%	Hasil Belajar Baik
Cukup (cukup puas )	70% - 79%	Hasil Belajar Cukup
Kurang (kurang puas)	60% - 69%	Hasil Belajar Kurang

Hasil observasi dianalisis menggunakan teknik kualitatif yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat.

### 3.7 Indikator Keberhasilan Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh, indikator keberhasilan adalah meningkatnya hasil belajar siswa (Rivai), sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian tindakan kelas ini dapat dilihat dari :

1. Meningkatnya prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh nilai rata-rata siswa adalah 80.
2. Meningkatnya aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh mencapai nilai rata-rata kelas 88%.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

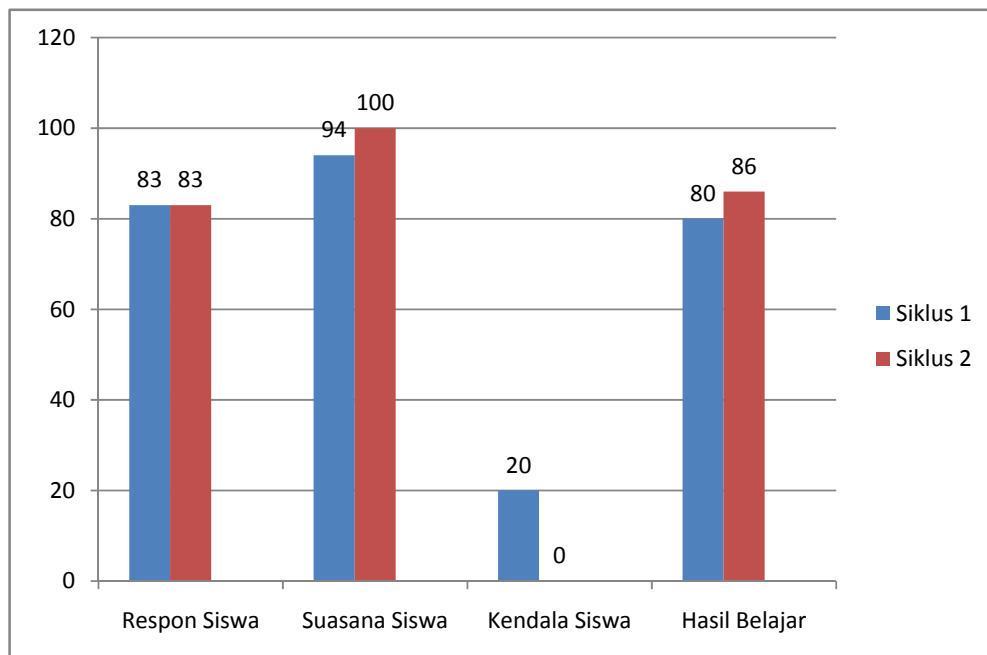
#### 4.1 Hasil Penelitian

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus I dan siklus II, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolaborator dalam melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, maka hasil penelitian dapat dilihat pada tabel Hasil belajar siswa berdasarkan data hasil penelitian siklus 1 mengenai hasil belajar atletik nomor lompat jauh melalui permainan *garden gate* diperoleh dari nilai tes perbuatan yang meliputi gerakan awalan, gerakan lari, dan lompat Rata-rata hasil belajar lompat jauh sebesar 74 ketuntasan baru mencapai 74%. Pembelajaran pada siklus ini hampir mencapai tujuan yang diharapkan guru, yaitu 75%. Untuk itu guru melaksanakan siklus 2 agar hasil belajar lebih optimal. Adapun hasil belajar siswa setelah diadakan pada siklus yang ke 2 (dua) setelah mengoreksi dan merefleksi kekurangan dari siklus 1 (satu) diperoleh rata-rata hasil lompat jauh pada siklus yang ke 2 ini sebesar 80 %

Tabel 4.1 : Hasil tes siklus I dan 2

No.	Kategori	Nilai	Frekuensi		Presentase		Keterangan
			I	II	I	II	
1	Amat	90-	2	10	6 %	28 %	
2	Baik	80-89	10	12	27 %	33 %	
3	Cukup	70-79	22	14	61 %	39 %	
4	Kurang	60-69	2	0	6 %	0 %	
	<b>Jumlah</b>		<b>36</b>		<b>100 %</b>		

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa perolehan hasil nilai tes lompat jauh dikelas IV SDN Gisikdrono 02 melalui permainan *garden gate* pada siklus 1 (satu) 6% siswa kategori kurang, 61% siswa kategori cukup, 27% siswa kategori baik, 6% siswa kategori amat baik, sedangkan perolehan hasil tes pada siklus ke 2 (dua) Dari tabel diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan perolehan hasil nilai tes lompat jauh dikelas IV SDN Gisikdrono 02 melalui permainan *garden gate* 0% siswa kategori kurang, 39% siswa kategori cukup, 33% siswa kategori baik, 28% siswa kategori amat baik. Dari hasil tes pada kedua siklus tersebut apabila disajikan dalam diagram maka akan terlihat :



Observasi proses pembelajaran lompat jauh.

Lembar observasi dilakukan untuk mengetahui tingkat partisipasi dan keaktifan setiap siswa dalam kelompoknya diantaranya mengamati : (1) perhatian (respon) siswa pada materi, (2) keberanian siswa dalam melakukan

gerakan, (3) semangat (suasana) siswa dalam mengikuti pembelajaran, (4) kemampuan/hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan, (5) partisipasi aktif dalam tim.

Selengkapnya hasil observasi dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel. 4.2 Persentase observasi siklus 1

No	Aspek	Persentase			
		Amat baik/ sangat puas	Baik/ puas	Cukup/ Cukup puas	Kurang/ Kurang puas
1	Perhatian (respon) siswa pada materi		83%		
2	Keberanian siswa dalam melakukan gerakan		80%		
3	Semangat(suasana) siswa dalam mengikuti pembelajaran	94%			
4	Kemampuan/hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan		80%		

Jumlah siswa = 36 siswa

Tabel 4.4 Persentase observasi siklus 2

No	Aspek	Persentase			
		Amat Baik/ sangat puas	Baik/ puas	Cukup/ cukup puas	Kurang/ kurang puas
1	Perhatian (respon) siswa pada materi		83%		
2	Keberanian siswa dalam melakukan gerakan		100%		
3	Semangat (suasana) siswa dalam mengikuti pembelajaran	100%			
4	Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan		86%		

Jumlah siswa = 36 siswa

Dari hasil observasi pada siklus 1 diperoleh data sebagai berikut : (1) siswa yang memperhatikan materi 30 siswa (83%), (2) siswa yang berani melakukan gerakan 29 siswa (80%), (3) siswa yang bersemangat mengikuti pembelajaran 34 siswa (94%), (4) siswa yang mampu melakukan gerakan 29 siswa (80%), (5) siswa yang berpartisipasi aktif dalam tim 30 siswa (83%). Jadi indikator keaktifan siswa siklus 1 mencapai 84%, sedangkan pada siklus 2 diperoleh data sebagai berikut : (1) siswa yang memperhatikan materi 30 siswa (83 %), (2) siswa yang berani melakukan gerakan 36 siswa (100 %), (3) siswa yang bersemangat mengikuti pembelajaran 36 siswa (100 %), (4) siswa yang mampu melakukan gerakan 31 siswa (86 %), (5) siswa yang berpartisipasi aktif dalam tim 32 siswa. Jadi indikator keaktifan siswa mencapai 88%.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran melalui permainan garden gate pada siswa kelas IV SDN

Gisikdrono 02 dapat meningkatkan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh dan juga dapat dilihat pula dari hasil belajar siswa berdasarkan data hasil penelitian siklus 2 mengenai hasil belajar atletik nomor lompat jauh melalui permainan *garden gate* diperoleh dari nilai tes perbuatan yang meliputi gerakan awalan, gerakan lari, dan lompat rata-rata hasil belajar lompat jauh meningkat sebesar 80 atau dengan kata lain ketuntasan sudah mencapai 80% yang menunjukkan bahwa hasil pembelajaran sudah mencapai tujuan yang diharapkan.

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa melalui permainan *garden gate* dalam pembelajaran lompat jauh terdapat peningkatan prestasi belajar. Hal ini dapat dilihat dari perolehan rata-rata kelas pra siklus (66), siklus 1 (74), siklus 2 (80). Penggunaan metode permainan *garden gate* apabila dilakukan latihan secara teratur mampu menguatkan otot tungkai, melatih ketangkasan, dan kecepatan lari. Melalui permainan *garden gate* dapat mengembangkan potensi siswa sesuai dengan perkembangan jiwanya. Metode pembelajaran dengan bermain ini dapat menciptakan suasana gembira sehingga siswa senang mengikuti pembelajaran, tidak bosan, dan tidak merasa capek.

Adapun faktor-faktor yang mendukung model pembelajaran melalui permainan *garden gate* diantaranya :

1. Kreatifitas guru dalam mendesain model pembelajaran,
2. Pemilihan model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan,
3. Guru menguasai materi,
4. Kecermatan guru dalam menentukan indikator pembelajaran,



#### 5. Lingkungan belajar yang mendukung.

Dengan menggunakan model pembelajaran ini dapat menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan ( *joyfull fun* ) dan meningkatkan aktivitas siswa. Siswa memusatkan perhatiannya secara penuh dan waktu curah perhatiannya amat tinggi sehingga dapat meningkatkan minat belajarnya.

Dalam pembelajaran ini pula siswa tidak hanya mendengar ceramah dari guru dan dihadapkan langsung pada bak lompat/bak pasir sehingga anak tidak merasa takut, jenuh, letih, dan sebagainya. Penggunaan model pembelajaran ini merupakan suatu alternatif untuk meningkatkan aktivitas siswa dan meningkatkan tiga ranah yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor. Aspek afektif yang tampak yakni semangat, keaktifan. Aspek kognitif dilihat dari cara berpikir siswa dalam menjawab pertanyaan lisan dari guru. Aspek psikomotor dilihat dari kecepatan dalam menyelesaikan tugas.

Guru penjasorkes selaku pendidik dilapangan harus dapat menentukan langkah-langkah sistematis dan relevan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dengan metode bermain ini dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan pembelajaran. Metode permainan *garden gate* mampu meningkatkan prestasi hasil belajar lompat jauh dan meningkatkan aktifitas siswa dalam pembelajaran namun metode ini memiliki kelemahan diantaranya memerlukan lapangan atau halaman yang luas dan guru harus mencermati betul aktifitas anak yang masih takut. Pada awalnya sebagian anak ada yang takut melompati gawang-gawang namun guru harus pandai-pandai mensiasati agar anak tetap berani, tetapi pada akhirnya anak berani dan senang. Hal tersebut sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) bahwa

agar peserta didik memiliki kemampuan meningkatkan keterampilan gerak dasar (Depdiknas : 2006). Metode *garden gate* juga mampu meningkatkan aktifitas siswa, partisipasi siswa dalam tim tampak jelas. Dengan demikian jelaslah bahwa metode permainan *garden gate* dapat meningkatkan prestasi belajar atletik nomor lompat jauh dan meningkatkan keaktifan siswa kearah yang lebih baik.

Dalam tes formatif siklus 1 nilai rata-rata 74 dan pada tes siklus 2 nilai rata-rata 80 berarti ada peningkatan nilai sebesar 0,6. Pada lembar pengamatan siswa siklus 1 menunjukkan aktivitas belajar mencapai 84% kemudian diperbaiki pada pembelajaran siklus 2 menunjukkan peningkatan aktivitas siswa sangat baik yakni mencapai 88% berarti ada peningkatan 4% melebihi yang diharapkan. Dengan demikian hipotesis tindakan dapat dicapai.

#### 4.2.1.Respon Siswa dalam Belajar Gerak Dasar Melompat dengan Penerapan

##### Permainan *garden gate*

Berdasarkan angket respon, yang disebarakan kepada siswa setelah selesai pelaksanaan pembelajaran siklus kedua, dapat dinyatakan bahwa pada umumnya siswa kelas IV bersikap positif dan antusias terhadap proses pembelajaran lompat jauh dengan penerapan permainan permainan *garden gate*.

Tabel 4.5

Respon (Tingkat Kepuasan Belajar ) Siswa

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selama mengikuti pembelajaran gerak dasar melompat dengan penerapan permainan <i>garden gate</i> , bagaimana perasaanmu ?	a. Senang = 83% b. Biasa-biasa saja = 11% c. Tidak senang = 6%
2.	Bagaimana tanggapanmu melalui permainan <i>garden gate</i> , sebagai pengganti latihan dasar dasar lompat jauh ?	a. Menyusahkan belajar = 6% b. Biasa-biasa saja = 11% c. Memudahkan belajar = 83%
3.	Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang permainan <i>garden gate</i> dalam pembelajaran lompat jauh,...	a. Bisa diteruskan, dengan alasan,... = 89 % 1). Memudahkan belajar = 78% 2). Selama belum melakukan gerak dasar melompat sesungguhnya = 11% b. Jangan diteruskan, dengan alasan..... = 11% 1). Menyusahkan belajar = 3% 2). Segera harus diganti = 8%
4.	Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?	a. Mudah = 78% b. Biasa-biasa saja = 14% c. Susah = 8%

Dari Tabel diatas dapat dinyatakan bahwa siswa yang merasa senang dengan penerapan permainan *garden gate* sebagai ganti gerak dasar dalam pembelajaran lompat jauh 83%, sedangkan siswa yang menyatakan biasa-biasa saja 11%, dan merasa tidak senang 6%. Kondisi ini berarti, bahwa sebagian besar siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 menikmati proses pembelajaran permainan *garden gate* dalam pembelajaran lompat jauh. Dalam kaitannya dengan fungsi permainan *garden gate* sebagai ganti gerak latihan dasar lompat jauh lebih ditanggapi positif oleh siswa, dengan

pernyataan bahwa sebanyak 83% menyatakan permainan *garden gate* memudahkan dalam proses pembelajaran lompat jauh, sebanyak 11% menyatakan biasa-biasa saja, dan hanya sebesar 6% yang merasa disusahkan.

Ketika dimintai tanggapan tentang kelanjutan pembelajaran permainan *garden gate* sebagai ganti latihan dasar lompat jauh, sebagian besar siswa menyatakan bisa dilanjutkan 89%, dengan alasan memudahkan belajar 78%, dan selama belum melakukan gerak dasar melompat 11%, sementara siswa yang menyatakan jangan diteruskan sebanyak 11%, dengan alasan takut atau menyusahkan pembelajaran sebesar 3%, dan sisanya 8% menyatakan harus segera diganti.

Terkait dengan perintah atau tugas - tugas selama proses pembelajaran berlangsung, tanggapannya juga sebagian besar positif, yaitu 78% menyatakan mudah, 14% menyatakan biasa-biasa saja, dan yang menyatakan susah hanya sebesar 8%.

Mengacu pada indikator respon (tingkat kepuasan belajar) siswa, maka rata-rata tingkat respon siswa 83%, mempunyai kriteria Sangat Puas. Kriteria ini menggambarkan bahwa siswa betul-betul merasa lebih senang, nyaman, enjoy dan sangat menikmati pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan penerapan permainan *garden gate* sebagai metode pembelajaran yang selama ini kurang berhasil dalam pembelajaran atletik dalam hal ini lompat jauh.

#### 4.2.2. Suasana Siswa dalam Belajar lompat jauh dengan penerapan permainan *garden gate*

Berdasarkan hasil observasi, suasana siswa pada siklus penelitian dengan 2 siklus penelitian pada proses pembelajaran lompat jauh dengan penerapan permainan *garden gate* menunjukkan adanya peningkatan suasana siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.6  
Suasana Siswa

Nomor	Siklus Penelitian	Tindakan Aktifitas
1	Pertama	94%
2	Kedua	100%
Rata-rata		97%

Berdasarkan hasil observasi suasana siswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran lompat jauh dengan penerapan permainan *garden gate* menunjukkan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada Tabel 4.6.

Dari Tabel 9 di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas siswa mencapai 94%, kemudian pada siklus kedua mencapai 100% hal ini berarti ada peningkatan 3% setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan siswa selama dua siklus adalah 75%. Mengacu pada Indikator Suasana Siswa pada Tabel 2, kisaran angka 75% memiliki kriteria Aktif. Dengan kata lain, siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan penerapan permainan *garden gate* bergerak lebih aktif baik saat mendapat tugas dari guru atau pun inisiatif sendiri

#### 4.2.3 Kendala Siswa dalam Belajar lompat jauh dengan penerapan *garden gate*

Tabel 4.7

##### Kendala Siswa

Nomor	Siklus Penelitian	Kendala Siswa
1	Pertama	20%
2	Kedua	0%
Rata-rata		5%

Berdasarkan hasil pengamatan kendala siswa dalam belajar lompat jauh melalui penerapan permainan *garden gate* mengalami kenaikan.

Dari tabel di atas nampak bahwa kendala siswa pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 20%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, kendala siswa menjadi 0%, ini berarti ada kenaikan sebesar 10%, sehingga rata-rata kendala siswa pada dua siklus mencapai 10%.

Mengacu pada Indikator Kendala Siswa dari Tabel 3, besaran angka 5% termasuk kriteria tuntas. Hal Ini artinya guru dalam mengajar lompat jauh melalui penerapan *garden gate* tidak mengalami kendala yang dapat menghambat proses pembelajaran.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan :

1. Pendekatan permainan *garden gate* secara optimal dapat meningkatkan pembelajaran atletik nomor lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang yang dapat terbukti dengan presentase respon siswa pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian 83%, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan treatment pada proses pembelajaran, respon siswa tetap 83%. Hal Ini menunjukkan antusias siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan Penerapan Permainan *garden gate* stabil.
2. Pendekatan permainan *garden gate* secara optimal dapat meningkatkan hasil belajar atletik nomor lompat jauh pada siswa kelas IV SDN Gisikdrono 02 Semarang. Peningkatan tersebut dapat dibuktikan dari ketercapaian indikator dengan peningkatan rata-rata hasil belajar dari siklus 1 sebesar 74 menjadi 80 pada siklus 2. Juga dibuktikan pada prestasi siswa pada event kejuaraan atletik tingkat Kota Semarang.
3. Penggunaan metode permainan *garden gate* secara optimal dapat merubah aktifitas siswa selama mengikuti pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Perubahan tersebut dapat dilihat keaktifan siswa dalam perhatian terhadap materi, keberanian siswa dalam melewati berbagai rintangan dengan berbagai ketinggian, serta lebih bersemangat dalam pembelajaran.

4. Penerapan permainan *garden gate* dalam pembelajaran lompat jauh tidak ada kendala yang begitu berarti bagi siswa, hal ini dapat ditunjukkan dengan perhatian siswa terhadap materi, keberanian dalam melakukan gerakan dan semangat dalam berkompetisi saat proses pembelajaran dari awal sampai akhir kegiatan belajar dan mengajar.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Para guru penjasorkes SD hendaknya selalu menjalankan tugas secara profesional dan menerapkan berbagai inovasi pembelajaran secara variatif sebagai upaya meningkatkan hasil prestasi atletik, diantaranya melalui permainan *garden gate* yang terbukti dapat meningkatkan hasil belajar.
2. Para siswa SD hendaknya lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate* sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Depdiknas.(2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta : Puskur Balitbang Depdiknas
- Eddy Jusuf. (1989). *Pendidikan Jasmani Kelas IV*, Yudhistira
- Kristiyanto Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olah Raga*. Surakarta : UNS Press
- Ria Lumintuarso. (2009). *Kid's Athletics*, Jakarta
- Ria Lumintusuarso.(2009). *Peralatan Olahraga Anak (PAO)*
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani di SD*. Depdiknas
- Silabus Kurikulum. (2003). *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*.Dinas Pendidikan Kota Semarang
- Soemitro.(1992). *Permainan Kecil*.Depdikbud
- Sudjana.(2000). *Manajemen Program Pendidikan Untuk Pendidikan Luar Sekolah dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*.Bandung : Raja Grafindo
- Yudha M Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*.Jakarta : Depdiknas  
Drs. Yudha M.Saputra,M.Ed dan Drs. Husdarta. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Departemen Pendidikan Nasioanl

## Lampiran 1

**ANGKET TENTANG PENERAPAN METODE PERMAINAN *GARDEN GATE***

## I. Identitas responden

Nama : .....

No Absen : .....

Kelas : .....

Alamat : SDN Gisikdrono 02 Semarang Barat

## II. Petunjuk Pengisian Angket

Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang tersedia.

1. Selama mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate* apa yang anak-anak rasakan ?
  - a. Senang dan mengembirakan
  - b. Biasa-biasa saja
  - c. Membosankan
  - d. Tidak senang
2. Bagaimana tanggapan anak-anak tentang Pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate* ?
  - a. Menyusahkan belajar
  - b. Biasa-biasa saja
  - c. Memudahkan belajar
3. Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang Pembelajaran lompat jauh melalui permainan *garden gate*,...
  - a. Bisa diteruskan, dengan alasan,...
    1. Memudahkan belajar dan menyenangkan
    2. Selama belum melakukan gerak dasar melompat sesungguhnya
  - b. Jangan diteruskan, dengan alasan.....
    1. Menyusahkan belajar dan membosankan
    2. Segera harus diganti
4. Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?
  - a. Mudah
  - b. Biasa-biasa saja
  - c. Susah

## Lampiran 2

**Respon Siswa Terhadap Penerapan Permainan *Garden Gate***

NO	PERTANYAAN	JAWABAN	FREK UENSI	%
1	apa yang kamu rasakanselama mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan permainan <i>garden gate</i> ,?	a. Senang	30	83
		b. biasa – biasa aja	4	11
		c. tidak senang	2	6
		<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>
2	Bagaimana tanggapan kamu melalui permainangarden gate, sebagai ganti gerak dasar lompat jauh ?	a. menyusahkan belajar	2	6
		b. sedang – sedangsaja	4	11
		c. memudahkan belajar	30	83
		<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>
3	Sampaikan pendapat atau harapanmu tentang permainan <i>garden gate</i> , dalam pembelajaran lompat jauh,...	a. bisa diteruskan dengan alasan	32	89
		1. memudahkan belajar	28	78
		2. selama belum melaksanakan lompat sesungguhnya	4	11
		b. jangan diteruskan dengan alasan	4	11
		1. menyusahkan belajar	1	3
		2. segera harus ganti	3	8
		<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>
4	Bagaimana pendapatmu tentang perintah atau tugas-tugas selama proses pembelajaran berlangsung ?	a. mudah dipahami	28	78
		b. sedang – sedang saja	5	14
		c. susah diterima	3	8
		<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

## Lampiran 3

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN****( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN Gisikdrono 02</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: IV ( empat )/ II (dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: I ( Satu )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi: 1.** Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/ aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar: 1.1** Mempraktikkan berbagai gerak dasar lompat lompat jauh dalam permainan sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi dan percaya diri

**A. Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

## II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Gerak dasar lompat jauh

## B. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Praktek/Penugasan

:

## III. Langkah-langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### B. Kegiatan Inti:

#### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan yang terdapat dalam metode permainan *garden gate*
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Membuat berbagai bentuk formasi atau route dalam penerapan metode permainan *garden gate* terlebih dahulu di atas tanah yang rata dan tidak ada kerikil atau yang dapat membuat kaki cidera.
- ☞ Setelah membuat bentuk route / lapangannya, kemudian Guru menyiapkan beberapa gawang kurang lebih 8 s/d 10 sebagai rintangan yang aman dengan ketinggian 50 cm terbuat dari plastik dan dibentuk taman dilapangan/halaman sekolah.
- ☞ Guru membagi siswa dalam dua kelompok barisan. Masing-masing kelompok dibagikan 1 gelang-gelang estafet.
- ☞ Guru menyiapkan 2 macam kartu, warna hijau dan merah yang jumlahnya disesuaikan dengan banyaknya siswa.
- ☞ Guru memberikan penjelasan cara bermain, kemudian memberikan aba-aba dengan meniup peluit yang menandai dimulainya permainan *garden gate* dari masing kelompok untuk siswa yang barisnya paling depan berlari melompati gawang-gawang dan membawa gelang estafet. Apabila pelari pertama tersebut sudah melompati semua gawang sesuai penjelasan maka gelang-gelang diberikan kepada siswa berikutnya (pelari ke2). Begitu seterusnya sampai pelari terakhir dalam kelompoknya.
- ☞ Guru memberikan kartu hijau atau merah pada setiap pelari yang sudah menyelesaikan tugasnya. Setelah kedua kelompok selesai lari dan melompati gawang maka guru menghitung jumlah kartu yang mereka dapat. Berapa kartu

merah dan berapa kartu hijau.

- ☞ Guru memberikan kesimpulan bagi kelompok yang mendapat kartu hijau lebih banyak dinyatakan menang. Kartu merah diberikan untuk siswa yang teknik melompatnya masih salah. Kartu hijau diberikan pada siswa yang melakukan teknik lompatan dengan benar

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

**C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaikii tentang kesalahan-kesalahan gerakan lompat jauh

**IV. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. IV
- Buku KID'S Atletik
- Diktat permainan
- Gawang
- Gelang Estafet
- Kartu Merah dan Hijau
- Pluit

## V. Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan melompat ke depan (standing up)</li> </ul>	Test (Individu)	Test ketrampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktekkan gerakan melompat ke depan (standing up)</li> </ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

#### *PRODUK (HASIL DISKUSI)*

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### *PERFORMANSI*

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1



LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

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

Mengetahui

Semarang, 2012

Kepala Sekolah SDN Gisikdrono 02

Guru Mapel PJOK.

Jumari, S.Pd.I

NIP.19640995 1983042 002

Wiyono A.Ma

NIM.6102910101

## Lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
( RPP )

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN Gisikdrono 02</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: IV ( empat )/ II ( dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2 ( dua )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 35 Menit</b>

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana/  
aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok dalam permainan  
sederhana, serta nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, toleransi  
dan percaya diri

C. Tujuan Pembelajaran\*\*:

- Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok

❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Gerak dasar lompat jauh

D. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

:

### III. Langkah-langkah Pembelajaran

#### A. Kegiatan Awal:

##### Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

##### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Membuat berbagai bentuk formasi atau route dalam penerapan metode permainan *garden gate* terlebih dahulu di atas tanah yang rata dan tidak ada kerikil atau yang dapat membuat kaki cidera.
- ☞ Setelah membuat bentuk route / lapangannya, kemudian Guru menyiapkan beberapa gawang kurang lebih 8 s/dd 10 sebagai rintangan yang aman dengan ketinggian 50 cm terbuat dari plastik dan dibentuk taman lingkaran dilapangan/halaman sekolah yang luas.
- ☞ Guru membagi siswa dalam dua kelompok barisan. Masing-masing kelompok dibagikan 1 gelang-gelang estafet.
- ☞ Guru menyiapkan 2 macam kartu, warna hijau dan merah yang jumlahnya disesuaikan dengan banyaknya siswa.
- ☞ Guru memberikan penjelasan cara bermain, kemudian memberikan aba-aba dengan meniup peluit yang menandai bahwa kelompok pertama untuk siswa yang barisnya paling depan berlari melompati gawang-gawang dan membawa gelang estafet. Apabila pelari pertama tersebut sudah melompati semua gawang sesuai penjelasan maka gelang-gelang diberikan kepada siswa berikutnya (pelari ke2). Begitu seterusnya sampai pelari terakhir dalam kelompoknya.
- ☞ Guru memberikan kartu hijau atau merah pada setiap pelari yang sudah menyelesaikan tugasnya. Setelah satu kelompok selesai lari dan melompati gawang maka guru menghitung jumlah kartu yang mereka dapat. Berapa kartu

merah dan berapa kartu hijau.

- ☞ Dilanjutkan kelompok 2 berlari dan melompati gawang sampai pelari terakhir.
- ☞ Guru memberikan kesimpulan bagi kelompok yang mendapat kartu hijau lebih banyak dinyatakan menang. Kartu merah diberikan untuk siswa yang teknik melompatnya masih salah. Kartu hijau diberikan pada siswa yang melakukan teknik lompatan dengan benar.

- *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

### C. Kegiatan Inti:

- *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan yang terdapat dalam permainan gunung
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### IV. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. IV
- Buku KID' Atletik
- Diktat permainan
- Gawang
- Gelang Estafet
- Kartu Merah dan Hijau

- Pluit

## V. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan melompat ke depan (standing up)</li> </ul>	Test (Individu)	Test ketrampilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktekkan gerakan melompat ke depan (standing up)</li> </ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

#### *PRODUK (HASIL DISKUSI)*

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### *PERFORMANSI*

No.	Aspek	Kriteria	Skor
-----	-------	----------	------

1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

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

Mengetahui  
Semarang, 2012  
Kepala Sekolah SDN Gisikdrono 02

Guru Mapel PJOK.

Jumari, S.Pd.I  
NIP.19641103 198405 1 002

Wiyono A.Ma  
NIM.6102910101

## Lampiran 5

## DAFTAR NAMA KELAS IV SDN GISIKDRONO 02

NO	NAMA	JENIS KELAMIN
1	Aisah Novita sari	P
2	M. Yusup	L
3	Gozali Najib Al Badar	L
4	Grafialdi Pratama	L
5	Ragil Putra Pamungkas	L
6	Rizal Yulianto	L
7	Wawan Setiawan	L
8	Aditya Surya Ainnuha	L
9	Aditya Rizki Bagaskara	L
10	Alvin Kurniawan	L
11	Aulia Khoirunnisa	P
12	Athalia Dramel Clarisa	P
13	Azumah Firza Rahmawati	P
14	Bagus Hadriyanto	L
15	Bagas Java Prasetyo	L
16	Bima Sakti	L
17	Chandra Ardiyanto	L
18	Dani Surya Saputra	L
19	Deby Rahma Riswanti	P
20	Dessy Fitriawati	P
21	Dwi Fitriana	P
22	Festia Badra Hartati	P
23	Galuh Satrio Pamungkas	L
24	Irvan Satrio Wibowo	L
25	Indah Permata Sari	P
26	Rizki Bayu Amanda Sari	P
27	Sheviani Risma Putri	P
28	Shifa Bunga Sheviandani	P
29	Susmita Septianing Permadya	P
30	Yudha Wahman Abadi	L
31	Adinda Intani Putri	P
32	Yemima putrid Damayanti	P
33	Siti Rumiwati	P
34	Farah Nurul Karmila	P
35	Danang Setiawan	L
36	Erwindo Tigo	L

Keterangan :

Laki-laki = 18 anak

Perempuan = 18 anak

## Lampiran 6

## Penilaian Pra Penelitian Lompat Tanpa Awalan (standing up)

NO	NAMA	NILAI
1	Aisah Novita sari	85
2	M. Yusup	78
3	Gozali Najib Al Badar	77
4	Grafialdi Pratama	80
5	Ragil Putra Pamungkas	70
6	Rizal Yulianto	60
7	Wawan Setiawan	76
8	Aditya Surya Ainnuha	70
9	Aditya Rizki Bagaskara	80
10	Alvin Kurniawan	65
11	Aulia Khoirunnisa	79
12	Athalia Dramel Clarisa	70
13	Azumah Firza Rahmawati	85
14	Bagus Hadriyanto	80
15	Bagas Java Prasetyo	70
16	Bima Sakti	65
17	Chandra Ardiyanto	80
18	Dani Surya Saputra	85
19	Deby Rahma Riswanti	78
20	Dessy Fitriawati	80
21	Dwi Fitriana	70
22	Festia Badra Hartati	77
23	Galuh Satrio Pamungkas	80
24	Irvan Satrio Wibowo	80
25	Indah Permata Sari	60
26	Rizki Bayu Amanda Sari	75
27	Sheviani Risma Putri	85
28	Shifa Bunga Sheviandani	80
29	Susmita Septianing Permadya	75
30	Yudha Wahman Abadi	70
31	Adinda Intani Putri	80
32	Yemima putrid Damayanti	65
33	Siti Rumiwati	80
34	Farah Nurul Karmila	80
35	Danang Setiawan	70
36	Erwindo Tigo	82

Keterangan:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah siswa dibawah KKM}}{\text{jumlah siswa}} \times 100 = \frac{12}{36} \times 100 = 30 \%$$



## Lampiran 7

## Penilaian Hasil Lompat jauh

No.	Nama	Skor Maksimum			Nilai	Kategori
		I Lari 35	II Lompat 35	III Mendarat 30		
1	Aisah Novita sari	25	30	29	84	Baik
2	M. Yusup	30	32	28	90	amat baik
3	Gozali Najib Al Badar	27	29	27	82	baik
4	Grafialdi Pratama	33	30	30	93	amat baik
5	Ragil Putra Pamungkas	27	27	23	77	cukup
6	Rizal Yulianto	28	27	27	82	baik
7	Wawan Setiawan	33	34	24	91	amat baik
8	Aditya Surya Ainnuha	28	24	26	78	cukup
9	Aditya Rizki Bagaskara	23	26	28	77	cukup
10	Alvin Kurniawan	33	21	27	91	amat baik
11	Aulia Khoirunnisa	31	30	22	83	baik
12	Athalia Dramel Clarisa	26	27	23	76	cukup
13	Azumah Firza R	30	32	28	90	amat baik
14	Bagus Hadriyanto	31	32	28	91	baik
15	Bagas Java Prasetyo	28	30	25	83	baik
16	Bima Sakti	30	27	26	83	baik
17	Chandra Ardiyanto	29	24	24	77	cukup
18	Dani Surya Saputra	30	29	26	85	baik
19	Deby Rahma Riswanti	22	23	24	69	kurang
20	Dessy Fitriawati	30	31	29	90	amat baik
21	Dwi Fitriana	27	27	28	82	baik
22	Festia Badra Hartati	28	25	26	79	cukup
23	Galuh Satrio Pamungkas	26	26	25	77	cukup
24	Irvan Satrio Wibowo	29	24	25	78	cukup
25	Indah Permata Sari	31	27	19	77	cukup
26	Rizki Bayu Amanda Sari	32	29	22	83	baik
27	Sheviani Risma Putri	24	28	24	76	cukup
28	Shifa Bunga Sheviandani	25	30	23	78	cukup
29	Susmita Septianing P	28	26	28	82	baik
30	Yudha Wahman Abadi	34	31	30	95	amat baik
31	Adinda Intani Putri	24	24	29	77	cukup
32	Yemima putrid D	31	30	29	88	amat baik
33	Siti Rumiwati	28	28	22	80	baik
34	Farah Nurul Karmila	25	26	24	75	cukup
35	Danang Setiawan	28	27	23	78	cukup
36	Erwindo Tigo	33	34	25	92	amat baik

## Lampiran 8



Dokumen 3 kegiatan awal



Dokumen 4. Siswa melakukan lompat tanpa awalan



Dokumen 5. siswa latihan lari gawang



Dokumen 5 siswa latihan penguatan otot tungkai dengan awalan



Dokumen 6. Aktifitas guru menghitung jumlah kartu perolehan siswa per kelompok



Dokumen 7. Siswa melakukan lompat jauh