



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN
PERMAINAN BOLA KATAK PADA SISWA
KELAS 4 SDN KRAPYAK LOR 04
KEC. PEKALONGAN UTARA
KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

YUDHO PRAYITNO

NIM 610291 0170

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

TAHUN 2012

ABSTRAK

Yudho Prayitno. 2012. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Permainan Bola Katak Pada Siswa Kelas 4 SDN Krapyak Lor Kec. Pekalongan Utara Kota Pekalongan. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNNES. Pembimbing I Drs. CAHYO YUWONO, M.Pd . Pembimbing II Drs. MUH. ANAS, M.Pd .

Kata Kunci : Model pembelajaran, modifikasi permainan lompat jauh dan hasil belajar.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan), dan refleksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran penjasorkes melalui modifikasi permainan lompat jauh terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV SDN Krapyak Lor 04 Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Ajaran 2011/2012.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Krapyak Lor 04 Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan oleh kelas IV semester genap. Objek penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi yang digunakan untuk memperoleh data nama siswa kelas IV, observasi (pengamatan) yang digunakan untuk memperoleh data keterampilan siswa yang meliputi aspek psikomotorik dan aspek afektif siswa, sedangkan angket diberikan untuk mengetahui pemahaman siswa terhadap materi modifikasi lompat jauh dan tanggapan atau respon siswa terhadap pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan bola katak.

Hasil penelitian ptk menunjukkan bahwa hasil penilaian pemahaman siswa (*kognitif*) selama siklus I mencapai 92,00 % dan pada siklus II persentase rata – rata mencapai 96,00 %. Kriteria peningkatan rendah (*low gain*). Hasil pengamatan psikomotor selama siklus I persentase rata – rata mencapai 72,00 %. Pada siklus II, persentase rata – rata meningkat menjadi 80,00 %, criteria peningkatan unjuk kerja psikomotor adalah rendah (*low gain*). Hasil pengamatan afektif selama siklus I mencapai persentase 76 % dan pada siklus II persentase rata – rata mencapai 92,00%. Dengan demikian hasil yang dicapai selama siklus I dan II dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan bola katak dalam semua aspek ada peningkatan dan dinyatakan pembelajaran tuntas.

Pembelajaran penjasorkes dengan modifikasi permainan bola katak pada lompat jauh dapat meningkatkan ketrampilan siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan prosentase kognitif, psikomotor, afektif, dan meningkatnya respon siswa untuk mengikuti pembelajaran.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul “ Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran permainan bola katak pada siswa kelas 4 sdn krapyak lor kecamatan pekalongan utara kota pekalongan “ ini benar – benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang , juli 2012

Penulis

Yudho Prayitno

NIM. 6102910170

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke siding panitia ujian skripsi.

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Cahyo Yuwomo, M.Pd.

NIP. 19620425 1986011 001

Muhammad Annas, S.Pd. M.Pd.

NIP. 19751105 2005011 002

Mengetahui,

Kepala Jurusan PJKR

Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- Kesalahan terbesar yang dibuat manusia dalam kehidupannya adalah terus menerus merasa takut bahwa mereka akan melakukan kesalahan. (Elbert Hubbad)
- Bagian terbaiknya dari seseorang adalah perbuat – perbuatan baiknya dan kasihnya yang tidak diketahui orang lain. (Willam Wordsworth)

Persembahan

Skripsi ini ku persembahkan untuk yang
tercinta dan terkasih :

Istriku Maria Antonia

Anakku Filipe Sekar Prasetyani dan
Epifanius Kidung Rosario

Teman – teman bimbingan skripsi PJJ

Rekan – rekan guru SDN Krapyak Lor 04
Kota Pekalongan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti berhasil dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Permainan Bola Katak Pada Siswa Kelas 4 Sdn Krapyak Lor 04 Kec. Pekalongan Utara Kota Pekalongan”.

Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tersusunya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak, antara lain :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi kesempatan penulis sebagai mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, atas bimbingan dan arahnya.
4. Ketua Prodi PGPJSD S1 atas petunjuk, arahan, dorongan, motivasi, serta dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini selesai.
5. Drs. Cahyo Yuwomo. M.Pd. dan Mohammad Annas, S.Pd,M.Pd., selaku Pembimbing yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
6. Kepala UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Pekalongan Utara

7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Krapyak Lor 04 Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan, Ibu Siti Mu'minah, S.Pd.
8. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesainya skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat ganda atas bantuan dan kebaikannya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Amin, ya robbal alamin.

Pekalongan, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Pemecahan Masalah	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
2.1 Kepustakaan	6
2.1.1 Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan	6
2.1.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	6

2.1.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	7
2.1.2 Model Pembelajaran	9
2.1.2.1 Ciri-ciri Pembelajaran	10
2.1.2.2 Prinsip Pembelajaran	11
2.1.2.3 Strategi Pembelajaran	11
2.1.3 Karakteristik Anak Sekolah Dasar	13
2.1.4 Pengertian	14
2.1.5 Hakekat Lompat Jauh	15
2.1.5.1 Nilai yang Terkandung dalam Lompat Jauh	16
2.1.5.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Lompat Jauh	17
2.1.5.2.1 Latihan Fisik	17
2.1.5.2.2 Latihan Teknik	17
2.1.5.3 Gerak dalam Lompat Jauh	18
2.1.6 Modifikasi Permainan	20
2.1.7 Permainan	23
2.1.8 Permainan Bola Katak	25
BAB III. METODE PENELITIAN	29
3.1 Subyek Penelitian	29
3.2 Obyek Penelitian	29
3.3 Lokasi Penelitian	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	30
3.5 Pelaksanaan Penelitian	36
3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
3.7 Evaluasi atau Tes	37

3.8	Analisis Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		38
4.1	Hasil Penelitian	38
4.1.1	Siklus I	38
4.1.1.1	Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif	38
4.1.1.2	Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Lompat Jauh Aspek Psikomotori	39
4.1.1.3	Hasil Perilaku Siswa	40
4.1.1.4	Hasil Observasi	41
4.1.1.5	Tanggapan Siswa	42
4.1.1.6	Hasil Kuesioner Aspek Kognitif	43
4.1.2	Siklus II	44
4.1.2.1	Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif	44
4.1.2.2	Unjuk Teknik Dasar Permainan Lompat Jauh Aspek Psikomotor.....	45
4.1.2.3	Hasil Perilaku Siswa	46
4.1.2.4	Hasil Observasi	47
4.1.2.5	Tanggapan Siswa	48
4.1.2.6	Hasil Kuesioner Aspek Kognitif	49
4.2	Pembahasan	52
4.2.1	Siklus I	52
4.2.2	Siklus II	57
4.2.3	Pembahasan	57
4.2.3.1	Aspek Pemahaman Siswa (Kognitif)	57
4.2.3.2	Aspek Unjuk Kerja Psikomontor	57
4.2.3.3	Aspek Pengamatan Siswa (Afektif)	58
4.2.3.4	Aspek Tanggapan Siswa	58

BAB V. PENUTUP	59
5.1 Kesimpulan	59
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel:	Halaman
1. : Hasil Pemahaman Siswa (Kognitif)	39
2. : Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siklus I	40
3. : Hasil Prilaku Siswa Siklus I	41
4. : Hasil Observasi Prilaku Siswa Siklus I	42
5. : Hasil Tanggapan Siswa Siklus I	43
6. : Hasil Kuisner (kognitif) Siklus I	44
7. : Hasil Pemahaman Siswa (kognitif) Siklus II	45
8. : Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar Lompat Jauh	46
9. : Hasil Prilaku Siswa Siklus II	47
10. : Hasil Observasi Prilaku Siswa Siklus II	48
11. : Hasil Tanggapan Siswa Siklus II	49
12. : Hasil Kuisner (kognitif) Siklus II	50
13. : Tanggapan Siswa Terhadap Modifikasi Lompat Jauh	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. :bola	15
2. :lapangan permainan	16
3. :Alur PTK	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. :Silabus	63
2. :RPP	64
3. :Kuesioner penelitian untuk siswa	72
4. :Lembar evaluasi dari ahli	76
5. :Evaluasi teknik gerak lompat jauh	80
6. :Rubrik penilaian psikomotor siklus I	89
7. :Rubrik penilaian afektif siklus I	91
8. :Rubrik penilaian kognitif siklus I.....	93
9. :Lembar observasi psikomotor siklus I.....	95
10.:Lembar penilaian akhir siklus I	97
11.: Rubrik penilaian psikomotor siklus II	99
12. :Rubrik penilaian afektif siklus II	101
13. :Rubrik penilaian kognitif siklus II	103
14. :Lembar pengamatan unjuk kerja siklus II	105
15. :daftar siswa kelas IV SDN Krapyak Lor 04	107
16 : SK penetapan dosen pembimbing	108
17 : Ijin penelitian	109
18 : Rekomendasi sekolah	110
16. :Dokumentasi	111

BAB I

PENDAHULUAN

1.I Latar Belakang

Gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis Lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Namun, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain.

Eddy Suparman (2006: 23) menjelaskan bahwa unsur pokok dalam lompat jauh adalah harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya,

harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertical, harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada

saat melakukan tolakan, dan harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power adalah kekuatan fisik yang maksimal dalam melakukan gerakan, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak orang yang lincah suatu posisi berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tepat dan bisa menempatkan suatu sasaran yang diinginkan. Daya ledak adalah kekuatan otot kaki pada saat melakukan lompatan, kekuatan otot kaki sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh.

Dalam kenyataannya siswa dalam melakukan lompat jauh kurang sesuai dengan apa yang seharusnya, sehingga hasilnya kurang optimal. Begitupula dalam pembelajaran pendidikan jasmani biasanya guru pendidikan jasmani memberi contoh gerakan lompat jauh sekali atau dua kali, kemudian siswa menirukannya. Hasil yang dicapai kurang maksimal seperti melompat dengan satu kaki, tumpuan kurang pas, gaya lompat tidak berubah atau monoton yang demikian tersebut kurang memotivasi semangat siswa dalam melakukan lompat jauh.

Sebagaimana dalam realisasinya menurut guru Penjas Orkes SD diketahui lebih 75% siswa dapat dikatakan belum benar dalam melakukan lompat katak, dan

kelihatan merasa sungkan dalam melakukan olah raga lompat katak, serta siswa melakukan lompat jauh asal-asalan saja, sehingga hasilnya tidak optimal.

Oleh karena itu latihan lompat jauh melalui lompat katak secara intensif dan rutin dapat melatih siswa dalam melakukan lompat jauh. Gerakan lompat jauh merupakan gerakan lompat katak. Apabila lompat katak dikuasai siswa maka akan melakukan lompat jauh dengan benar.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “ Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran permainan bola katak pada siswa kelas 4 sdn krapyak lor 04 kec. Pekalongan utara kota pekalongan”.

1.2 Perumusan Masalah

Dari latarbelakang yang telah dikemukakan , maka timbul pertanyaan yaitu, apakah dengan melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Lompat Katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas 4 SDN Krapyak Lor 04 Kec. Pekalongan Utara Kota Pekalongan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan pembelajaran bermain lompat katak pada siswa kelas 4 SDN Krapyak Lor 04 Kec. Pekalongan Utara Kota Pekalongan.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Peserta Didik

Siswa mendapat berbagai macam variasi dalam pembelajaran sehingga mendapat pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya bola basket mengenai cara bermain bola basket.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru penjasorkes untuk menambah pengetahuan tentang metode pembelajaran melalui modifikasi permainan bola basket.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan yang lebih baik bagi sekolah untuk lebih memperhatikan sarana dan pra sarana untuk menunjang pembelajaran penjasorkes.

4. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengetahuan dan pemikiran langsung bagaimana cara memilih pembelajaran yang tepat, sehingga dimungkinkan kelak ketika terjun ke lapangan mempunyai wawasan dan pengalaman. Peneliti akan mempunyai dasar-dasar kemampuan mengajar dan memperoleh pemecahan masalah dalam penelitian

sehingga diperoleh model pembelajaran melalui modifikasi yang dapat meningkatkan hasil pembelajaran penjasorkes siswa.

1.5 Pemecahan Masalah

Menyikapi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dimana sekolah berhak untuk menentukan sendiri materi yang akan diajarkan dan tentunya materi tersebut disesuaikan dengan kondisi sekolah. Model pembelajaran dalam bentuk modifikasi pembelajaran sangatlah diperlukan, dalam penelitian ini bentuk model pembelajaran adalah modifikasi permainan lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi terhadap hasil pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi lompat jauh yang selama ini diterapkan di kelas IV SDN Krapyak Lor 04 Pekalongan, pemecahan masalah yang dipilih adalah memperbaiki proses pembelajaran sebelumnya dengan modifikasi permainan lompat jauh, agar pembelajaran yang diselenggarakan dapat lebih bervariasi dan tidak membosankan. Pendekatan ini dirancang untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Kepustakaan

2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2.1.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Secara eksplisit 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 segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada setiap manusia. Sedangkan Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. (Cholik Mutohir, 1992).

Pendidikan jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (multilateral) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai salah satu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui grafik fisik. Telah menjadi kenyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai kenyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai satu substitusi pendidikan mempunyai peran yang berarti mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Sebagaimana terdapat pada ketetapan MPR No. II/MPR/1988, yang berbunyi sebagai berikut :

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan kepada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin, dan sportivitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Sehubungan dengan itu perlu di tingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi, upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. (DITJEN DIKTI DEPDIBUD, 1988 : 152).

2.1.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Skintaka (2004), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bukan merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan

pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan yang mempunyai 4 ranah tujuan, yaitu :

a. Jasmani dan Psikomotor, meliputi :

- 1) Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan
- 2) Persepsi gerak, gerak dasar, keterampilan, olahraga dan tari

b. Kognitif, meliputi :

- 1) Pengetahuan
- 2) Keterampilan intelektual
- 3) Kemampuan intelektual

c. Afektif, meliputi :

- 1) Sehat
- 2) Respek gerak
- 3) Aktualisasi diri
- 4) Konsep diri

Adang Suherman (2000:23) menyatakan secara umum tujuan penjasorkes dapat diklasifikasikan de dalam empat kategori, yaitu :

1) Perkembangan Fisik

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).

2) Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, haks, indah, dan semprna (*skill full*).

3) Perkembangan Mental

4) Perkembangan Sosial

Sedangkan menurut Rusli Rutan dalam Rubianto Hadi (2001:7) tujuan Penjasorkes adalah untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan gerak mereka, disamping agar mereka merasa senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.

2.1.2 Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung didalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan insdtruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokkan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran. (Husdarta, dkk. 2000 : 35).

Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain (Ahmad Sugendi, dkk 2006: 6).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara guru dengan peserta didik serta rencana yang dapat digunakan untuk merancang pengajaran dan untuk membentuk kurikulum.

2.1.2.1 Ciri-ciri Pembelajaran

Berdasarkan pendapat Darsono (200: 25) ciri-ciri pembelajaran dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Pembelajaran dilakukan secara sadar dan direncanakan secara sistematis.
- 2) Pembelajaran dapat menumbuhkan perhatian dan motivasi siswa dalam belajar.
- 3) Pembelajaran dapat menyediakan bahan belajar yang menarik perhatian dan menantang siswa.
- 4) Pembelajaran dapat menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik.
- 5) Pembelajaran dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan menyenangkan bagi siswa.
- 6) Pembelajaran dapat membuat siswa siap menerima pelajaran, baik secara fisik maupun psikologis.
- 7) Pembelajaran menekankan keaktifan siswa.

2.1.2.2 Prinsip Pembelajaran

Prinsip pembelajaran yang mengacu pada tujuan pembelajaran dibagi menjadi tiga, yaitu :

1) Prinsip pengaturan kegiatan kognitif

Pembelajaran hendaknya memperhatikan bagaimana mengatur kegiatan kognitif yang efisien. Caranya mengatur kegiatan kognitif yang efisien menggunakan sistematika alur pemikiran dan sistematika proses pembelajaran itu sendiri.

2) Prinsip pengaturan kegiatan efektif

Pembelajaran efektif perlu memperhatikan dan pengaturan tiga kegiatan afektif, yaitu *factor conditioning*, *behavior modification*, *human model*. Faktor conditioning yaitu perilaku guru yang berpengaruh terhadap rasa senang atau rasa benci siswa terhadap guru. Faktor behavior modification yaitu pemberian penguatan seketika. Faktor human model yaitu contoh berupa orang yang dikagumi dan dipercaya oleh siswa.

3) Prinsip pengaturan kegiatan psikomotor

Pembelajaran psikomotor mementingkan factor latihan, penguasaan prosedur gerak-gerak prosedur koordinasi anggota badan.

2.1.2.3 Strategi Pembelajaran

Komponen strategi pembelajaran terdiri atas empat hal :

1) Urutan kegiatan pembelajaran

Urutan kegiatan pembelajaran terdiri dari tiga tahapan yaitu pendahuluan, penyajian, dan penutup. Pada tahapan pendahuluan guru menginformasikan tujuan, gambaran singkat materi yang akan disajikan dan menghubungkan pesan pembelajaran dengan pengalaman subjek belajar. Tahap penyajian ini terdiri atas kegiatan kegiatan menguraikan isi pembelajaran, memberikan contoh dan member latihan. Pada tahap penutup guru memberikan tes formatif, feedback, serta tindak lanjut.

2) Metode

Metode pembelajaran ini memuat pendekatan, model mengajar, metode atau teknik mengajar dengan ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Setelah guru menyelesaikan materi secara bertahap, guru memberikan kesempatan anak untuk bertanya dan juga memberikan pertanyaan kepada anak. Apabila ada kesalahan maka dijadikan untuk diskusi lebih lanjut.

3) Media pembelajaran

Media pembelajaran mencakup media visual, auditif, benda tiruan atau nyata, dan alat pembelajaran. Guru harus pandai memberikan contoh benda yang berhubungan dengan materi pembelajaran.

4) Waktu

Waktu yang diperlukan untuk pembelajaran penjasorkes harus mengikuti prosedur kurikulum KTSP (Sugendi, 20014: 83-84).

2.1.3 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar adalah masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar ialah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Piaget mengidentifikasi tahapan perkembangan intelektual yang dilalui anak yaitu : (a) tahap sensorik motor usia 0-2 tahun, (b) tahap operasional usia 2-6 tahun, (c) tahap operasional konkrit usia 7-11 atau 12 tahun, (d) tahap operasional formal usia 11-12 tahun ke atas (<http://expresirau.com/>).

Berdasarkan uraian diatas, siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional konkrit. Pada tahap ini anak mengembangkan pemikiran logis masih sangat terikat pada fakta-fakta perseptual, artinya anak mampu berfikir logis tetapi masih terbatas pada objek-objek konkrit dan mampu melakukan konservasi.

Berkenaan dengan pembelajaran jasmani, terdapat beberapa perkembangan kemampuan gerak hasil penelitian Espenschade dan Eckert (1980), diantaranya adalah :

1. Terjadi perbedaan yang relatif tinggi pada perkembangan kemampuan berlari pada anak laki-laki dengan anak perempuan khususnya mulai usia 12 tahun.

2. Perkembangan kemampuan loncat tegak meningkat cepat sampai usia kurang lebih 9 tahun pada anak laki-laki dan perempuan, setelah itu pada anak perempuan peningkatannya kecil.
3. Perbedaan perkembangan kemampuan melempar antara laki-laki dengan perempuan terjadi cukup besar, khususnya pada usia 13 tahun. Kemampuan melempar pada anak perempuan cenderung mengalami penurunan. Sementara pada anak laki-laki masih tetap mengalami peningkatan.

Ciri-ciri perkembangan sosial dan emosional pada anak kelas V dan VI sekolah dasar adalah sebagai berikut :

1. Mudah dibangkitkan
2. Rasa ingin mengetahui segala sesuatu
3. Loyal terhadap kelompoknya (<http://file.upi.edu/>).

2.1.4 Pengertian

Lompat jauh adalah cabang dari atletik dan sebagai bagian dari mata rantai pendidikan jasmani yang berarti merupakan bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan, tapi bila dikelompokkan maka lompat jauh termasuk dalam cabang olahraga yang bercirikan perlombaan.

Menurut Abdul Ghofur (1983:89) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, noeromuskuler, intelektual, dan emosional melalui

aktivitas fisik. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga dapat diartikan sebagai segala 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 bermanfaat aktifitas jasmani dan direncanakan siswa secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neoromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

2.1.5 Hakekat Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan diudara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Atletik mempunyai peranan penting cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahrag. Dalam

cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah.

Menurut Departemen P dan K (1989:531) Lompat jauh yaitu melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. Sementara itu menurut Achmad (2008:01) Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga dimana seseorang atle mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju. Pendapat lain menyebutkan bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya , Kusyanto (1996:104) berdasarkan hal tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertical yang dihasilkan oleh daya ledak.

Lompat yaitu bergerak dengan mengangkat kaki kedepan, kebawah atau keatas dan dengan cepat menurunkannya lagi keseberang (Dep P dan K 1989:153). Menurut Nugroho (1999:09) lompat jauh yang benar prlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara dan sikap badan pada waktu mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yauil urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus.

2.1.5.1 Nilai yang Terkandung dalam Lompat Jauh

Sebagaimana karakteritisnya lompat jauh mengandung unsur ketrampilan gerak yaitu berupa teknik-teknik lari (awalan), take obb (tolakan), melayang

diudara, dan mendarat (landing). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Power adalah kekuatan fisik yang maksimal dalam melakukan gerakan, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak orang yang lincah suatu posisi berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan tepat dan bisa menempatkan suatu sasaran yang ia inginkan. Daya ledak adalah kekuatan otot kaki pada saat melakukan lompatan, kekuatan otot kaki sangat berpengaruh terhadap hasil lompat jauh.

2.1.5.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lompat Jauh

Untuk mencapai hasil lompat jauh yang maksimal serta sempurna, menurut Harsono (1983:36) terdapat dua aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet itu yaitu :

2.1.5.2.1 Latihan Fisik (*physical training*)

Yang dimaksud dengan latihan fisik adalah latihan yang ditunjukkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi seseorang. Latihan ini mencakup semua komponen fisik, antara lain: kekuatan otot, daya tahan, kardioraskuler, daya tahan otot, kelincahan, ketepatan, power, stamina, dan kekuatan.

2.1.5.2.2 Latihan Teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah latihan yang dilakukan pada upaya penyempurnaan teknik-teknik dasar gerakan yang diperhatikan dalam cabang olahraga tertentu

yang diperlukan seorang atlet. Latihan teknik ini diperlukan untuk mengembangkan kebiasaan, motorik dan perkembangan. Neutromuskuler. Latihan ini sudah mengarah kepada kekhususan untuk memikirkan teknik gerakan cabang olahraga tertentu, contohnya latihan teknik dalam nomor lompat jauh seperti lari (awalan), take off (tolakan), melayang di udara dan landing (mendarat).

2.1.5.3 Gerakan dalam Lompat Jauh

a. Tahap Lari (awalan)

Tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerak dalam cabang lompat jauh yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimal tanpa menimbulkan hambatan sewaktu take off (tolakan). Beberapa hal yang patut diperhatikan dalam latihan lari sebelum mepompat pada cabang lompat jauh antara lain :

- 1) Jarak lari yang harus cukup panjang, sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan pada saat take off (tolakan).
- 2) Dalam keadaan lari, siswa harus tetap mampu mengontrol posisi tubuhnya sehingga dapat melakukan take off (tolakan) yang efektif.
- 3) Gerakan lari harus dilakukan secara konsisten dan uniform (serangan) sehingga siswa dapat mencapai titik take off dengan tepat.

- 4) Untuk seorang pemula, sebaiknya jarak lari cukup 20-30 meter saja, sedangkan untuk yang sudah berpengalaman maka jarak lari tersebut dapat ditingkatkan sehingga sejauh 30-45 meter tergantung pada kemampuan yang bersangkutan dalam menambah kecepatannya.

b. Tahap Mendarat (*landing*)

Tahap mendarat (*landing*) merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerak dalam cabang lompat jauh yang bertujuan untuk mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh posisi sejauh mungkin didepan pusat gaya, berat tubuh pelompat, dan mencegah (jangan sampai) tubuh pelompat jauh ke belakang). Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan pendaratan (*landing*) pada cabang lompat jauh antara lain :

- 1) Posisi landing yang terbaik hendaknya merupakan lanjutan dari pola melayangkan pusat gaya berat tubuh, tentunya harus terletak sejauh mungkin, yaitu pada jarak horizontal terbesar antara tumit dan pusat gaya berat tubuh.
- 2) Tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai terjulur lurus kedepan.
- 3) Tangan yang terletak dibelakang tubuh landing, harus segera dilempar ke muka begitu kaki menyentuh pasir.
- 4) Gerakan segera dari tangan akan membantu tubuh untuk bertumpu di atas kaki.

- 5) Posisi landing yang efisien tergantung pada teknik yang digunakan pada waktu melayang.

2.1.6 Modifikasi Permainan

a. Pengertian Modifikasi

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya “Body Scalling” atau ukuran tubuh siswa harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran Penjasorkes. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil (Bahagia,dkk. 2000:1).

Pengembangan model modifikasi dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuatu dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak. Dari segi modifikasi fokus pada aturan olahraga. Pengembangan model modifikasi sendiri juga sangat bermanfaat untuk

mengantisipasi terbatasnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, serta membuat siswa tidak merasa bosan dalam pembelajaran penjasorkes sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Lutan (1988) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

b. Manfaat Modifikasi

Menurut Yoyo bahagia (2000:1) modifikasi permainan memiliki esensi untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar secara potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Gusril (2004: 46-48) menyatakan bahwa modifikasi memiliki keuntungan dan keefektivitasan yang meliputi :

1. Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran Penjas.

Orientasi pembelajaran olahraga dan permainan yang dimodifikasi ke dalam Penjas, yaitu menimbulkan rasa senang (*gympun*). Anak yang mengikuti pembelajaran dengan rasa senang, tentu akan mendorong motivasinya untuk

berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran Penjas. Akhirnya anak akan memiliki kesempatan untuk aktif bergerak, sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran anak akan tercapai.

2. Meningkatkan aktivitas belajar siswa

Prinsip dalam modifikasi olahraga dan permainan adalah aktivitas belajar (*learning activities*). Oleh karena itu dalam pembelajaran Penjas, yang perlu ditekankan adalah memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Menurut Jones (1995) yang dikutip oleh Yoyo Bahagia (2000: 47) menyatakan bahwa dalam pembelajaran Penjasorkes harus dapat memanfaatkan 50% dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak. Sebagai apabila waktu yang tersedia dalam pembelajaran Penjasorkes di SDN Krapyak Lor 04 adalah 70 menit, maka 50 menit harus dimanfaatkan untuk aktivitas gerak anak. Berkaitan dengan hal ini, maka seorang guru dituntut harus bisa untuk mendesain pembelajaran Penjasorkes sedemikian rupa, baik materi, metode, dan organisasi pembelajaran yang efektif.

3. Meningkatkan hasil belajar penjasorkes

Seperti telah dikemukakan di atas, bahwa prinsip pembelajaran yang menggunakan modifikasi adalah aktifitas belajar dan kesenangan, memberikan kesempatan kepada siswa untuk beraktifitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak.

4. Mengatasi kekurangan sarana dan pra sarana

Setiap sekolah mempunyai sarana dan pra sarana yang berbeda, ada yang memadai dan ada yang tidak memadai. Untuk mengatasi kekurangan sarana dan

pra sarana maka memerlukan modifikasi dalam pembelajaran. Dengan modifikasi ini bisa meminimalkan kekurangan sarana dan pra sarana.

2.1.7 Permainan

Bigo, Kohnstam dan Polland (1950 :275-276) ketiga pakar ini berpendapat bahwa bermain mempunyai makna pendidikan yaitu dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan. Inti dari bermain suatu permainan adalah *fun*. Tanpa itu bermain menjadi kehilangan makna. Bermain haruslah menyenangkan. Bermain juga diyakini mampu untuk menghilangkan berbagai batasan dan hambatan dalam diri. Bermain mampu menghilangkan stress dan frustrasi.

Adapun sifat bermain adalah sebagai berikut :

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- 2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi permainan anak :

1. Kesehatan
2. Intelegensi
3. Jenis Kelamin
4. Lingkungan
5. Status sosial ekonomi

Model pembelajaran dengan pola bermain lompat katak erat kaitannya dengan perkembangan imajenasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajenasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya. Imajenasi tentang permainan yang akan dilakukannya. Sukintaka (1992) menyatakan bahwa jenis permainan terbagi menjadi beberapa kelompok, antara lain :

Permainan berdasarkan jumlah pemain dapat disediakan menjadi :

1. Bermain sendiri

Bermain sendiri merupakan permainan yang dilakukan oleh anak, benar-benar tanpa teman bermain atau lawan bermain. Permainan ini biasa dilakukan anak pada kelompok umur anak pra sekolah.

2. Bermain bersama

Bermain bersama merupakan permainan yang dilakukan oleh dua orang anak atau lebih. Pada permainan ini anak bukan sebagai lawan. Biasanya permainan ini dimainkan oleh anak-anak pra sekolah sampai umur 10 tahun. Pada permainan ini biasanya ada pembagian tugas permainan.

3. Bermain tunggal

Bermain tunggal maksudnya ialah pada waktu bermain lawan bermain keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan. Bermain tunggal ini dapat dijumpai pada permainan tenis lapangan, tenis meja, dan permainan bulu tangkis.

4. Bermain beregu

Bermain beregu maksudnya ialah pada waktu bermain ada teman dalam satu regu dan ada lawan bermain yang berteman juga. Jumlah regu yang terbatas hanya dua orang saja disebut bermain ganda (seperti bermain tunggal). Sedangkan anggota yang regunya lebih dari dua orang disebut regu / kelompok.

2.1.8 Permainan Bola Katak

Permainan bola katak sebenarnya merupakan modifikasi dari permainan bola tangan, sehingga peraturan – peraturan yang digunakan dalam permainan bola katak mengambil dari permainan bola tangan. Demikian juga prinsip dalam permainan bola katak banyak mengambil dari permainan bola tangan. Yang menjadi perbedaan dalam permainan bola katak adalah saat pemain membawa

atau merebut bola, pemain harus melompat dan tidak boleh berlari atau berjalan seperti dalam permainan bola tangan.

a. Peraturan permainan bola kagak:

1. Tiap tim wajib memakai kostum yang sama dan nomor punggung yang jelas.
2. Untuk memulai permainan, dilakukakan suit terlebih dahulu untuk menentukan pilihan bola atau tempat. Saat sentuhan pertama, jarak pemain lawan kurang lebih 5 meter.
3. dalam membawa bola harus dengan melompat, tidak boleh berjalan ataupun berlari.
4. Maksimal dribble hanya 3 loncatan untuk sekali dribble, jika melebihi 3 loncatan maka langsung dilakukan lemparan ke dalam.
5. Baik pemain bertahan atau penyerang tidak boleh masuk dalam circle.
6. Jika pemain bertahan masuk kedalam circle, maka secara otomatis akan mendapat hadiah penalty.
7. Jika penyerang, masuk daerah circle, maka terjadi pelanggaran dan dilakukan lemparan bebas.
8. Tidak diperbolehkan melakukan *body contact* secara berlebihan, misal mendorong, menendang, menyikut, dan sebagainya. Jika hal itu terjadi, maka akan diberi hukuman kartu dan lemparan bebas.
9. Setiap kali bola mengenai kaki, baik disengaja ataupun tidak, maka terjadi pelanggaran.

10. Kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan seluruh anggota badan, dalam catatan hanya di dalam wilayahnya (circle), namun jika penjaga gawang keluar dari circle maka terjadi pelanggaran.
11. Jatah kartu kuning dan merah masing-masing tim tiap babak sebanyak 3 kali, jika sudah 3 kali tercatat membukukan kartu kuning ataupun merah, maka akan mendapat hukuman penalty secara otomatis untuk pelanggaran keempat dan seterusnya.
12. Jika pemain sudah mendapat 2 kali kartu kuning maka pemain tersebut mendapat kartu merah.
13. Hukuman untuk pemain yang mendapat kartu merah, tidak boleh melanjutkan permainan sampai pertandingan selesai.
14. Jika pergantian babak, maka jumlah pelanggaran kembali nol.
15. Jika melakukan lemparan kedalam, kaki tidak boleh menginjak garis, harus diluar lapangan.
16. Jika melakukan tembakan, diperbolehkan sambil melompat dan meloncat namun harus tetap memperhatikan langkah maksimal.
17. Jika melakukan tembakan bebas, tidak boleh melompat, harus diam dititik pelanggaran.
18. Jika melakukan tembakan penalty, kaki harus sejajar, boleh menggunakan satu atau dua tangan. Pemain bertahan dan penyerang, harus diluar circle dan sejajar dengan pelempar penalty.
19. Saat menembak tidak boleh masuk dalam circle, harus diluar circle, jika masuk maka tidak sah. Perhitungan masuk atau tidak, saat bola lepas harus

diluar circle dan sah meskipun anggota badannya masuk circle (karena gerak lanjutan).

b. Perlengkapan permainan

1. Bola

Bola pada permainan bola katak menggunakan bola karet dengan ukuran 4

Gambar bola,

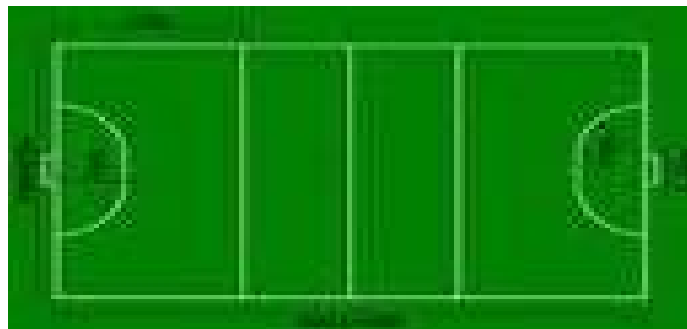


Sumber : koleksi pribadi

2. Lapangan

Lapangan bola katak berbentuk persegi panjang sama seperti dalam permainan bola tangan. Ukuran yang di gunakan disesuaikan dengan jumlah siswa yang bermainan, diusahakan semua siswa dapat terlibat langsung dalam permainan ini.

gambar lapangan permainan



Sumber : koleksi pribadi

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsani Arikunto 2006:130). Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Krapyak Lor 04 Pekalongan sebanyak 25 siswa, siswa putra sebanyak siswa dan siswi putri sebanyak siswa.

3.2 Obyek Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsini Arikunto 2006:131).

Apabila jumlah subyek penelitian kurang dari 100 orang, maka diambil total sampling. Obyek dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, atau seluruh siswa kelas IV SDN Krapyak Lor 04 Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan sebanyak 25 siswa.

3.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Krapyak Lor 04 yang bertempat di Jalan Jlamprang No. 39 Krapyak Lor Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1) Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data-data tentang data dan nama siswa kelas IV.

2) Metode Observasi

Metode observasi digunakan untuk memperoleh data keterampilan siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan siswa yang meliputi aspek psikomotorik dan aspek afektif.

3) Metode Angket

Metode angket digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh (*aspek kognitif*) serta respon atau tanggapan siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh. Adapun angket yang disusun adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan alternatif jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Hal ini akan memudahkan responden dalam menjawab.

Penelitian diperlukan sebuah metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditentukan. Dilihat dari tujuan yang ingin dicapai oleh

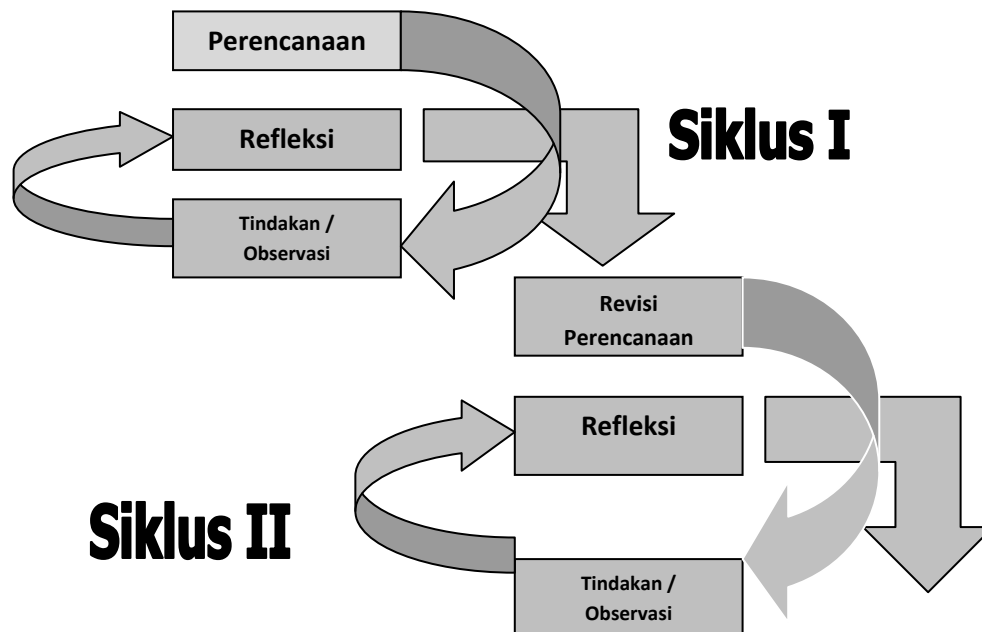
peneliti yaitu ingin meningkatkan kualitas dan hasil pembelajaran di kelas IV, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). PTK merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran (Mulyasa, 2000:11).

Penelitian Tindakan kelas terdiri dari tiga kata yang dapat dipahami pengertiannya sebagai berikut :

- a. Penelitian adalah kegiatan mencermati objek, menggunakan aturan metediologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- b. Tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
- c. Kelas adalah sekelompok siswa dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seseorang guru (Arikunto, 2006:91).

Rencana tindakan hendaknya memuat berbagai informasi tentang : (1) pengembangan materi pembelajaran, (2) Pemilihan metode pembelajaran, (3) Prosedur pemecahan masalah, (4) teknik pengumpulan data dan informasi yang diperlukan, (5) Rencana pengumpulan dan pengelolaan data, (6) Rencana untuk melaksanakan tindakan pemecahan masalah dan (7) Rencana evaluasi tindakan sekaligus evaluasi pembelajaran (Mulyasa, 2000:109).

Secara garis besar ada empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.



Suharsimi Arikunto 2006;16

Keterangan

1. Prodesur Tindakan pada Siklus I

Prosedur penelitian tindakan kelas dalam siklus I terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Tahap perencanaan ini berupa rencana kegiatan, yaitu menentukan langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk memecahkan masalah. Pada tahap ini peneliti menyiapkan perencanaan yang matang untuk mencapai pembelajaran

yang diinginkan oleh peneliti. Dalam tahap perencanaan ini peneliti mempersiapkan proses pembelajaran dengan langkah-langkah:

Tahap perencanaan ini disusun perangkat untuk pelaksanaan proses pembelajaran yang telah ditentukan. Perangkat tersebut adalah :

- 1) Silabus
- 2) Membuat Skenario Pembelajaran atau Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disusun untuk setiap pertemuan.
- 3) Mempersiapkan materi pelajaran serta fasilitas dan sarana yang mendukung dalam pelaksanaan skenario pembelajaran.
- 4) Menyusun lembar observasi (pengamatan) yang terdiri dari lembar observasi aktivitas belajar siswa dan lembar observasi kinerja guru untuk mengetahui bagaimana kondisi selama berlangsungnya proses pembelajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi, tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif siswa. Alat evaluasi ini disusun berdasarkan kisi-kisi soal yang telah dibuat sebelumnya.

b. Tindakan

Tahap tindakan ialah pelaksanaan perencanaan yang telah disusun oleh peneliti, yaitu dengan melaksanakan rencana pembelajaran yang telah disusun pada tahap perencanaan. Pada tahap ini dilakukan kegiatan :

- 1) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam

- 2) Guru mengadakan presensi kehadiran siswa

Refleksi pada siklus I dilakukan untuk perbaikan pelaksanaan siklus II. Adapun hal-hal yang dijadikan bahan refleksi meliputi :

- 1) Dari hasil uji kompetensi
- 2) Kesan siswa terhadap proses pembelajaran
- 3) Data dari lembar observasi siswa
- 4) Hasil dokumentasi foto
- 5) Kualitas media/tempat yang digunakan
- 6) Efektifitas rencana pembelajaran yang digunakan

2. Prosedur Tindakan pada Siklus II

Berdasarkan refleksi pada siklus I, maka pada siklus II ini dilakukan perbaikan-perbaikan dan penyempurnaan mulai dari perencanaan sampai refleksi. Proses penelitian tindakan kelas dalam siklus II yang terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi ini pada dasarnya sama seperti pada siklus I, tetapi ada beberapa perbedaan kegiatan pembelajaran pada siklus II. Proses penelitian pada siklus II ini diuraikaj sebagai berikut :

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan peneliti pada siklus II merupakan penyempurnaan dan perencanaan pada siklus I. Peneliti mempersiapkan hal-hal

yang akan dilaksanakan pada siklus II dengan memperbaiki hasil refleksi siklus I.

Adapun tindakan yang dilakukan adalah :

- 1) Identifikasi hal-hal yang memerlukan perbaikan berdasarkan hasil observasi siklus I
- 2) Menentukan langkah-langkah perbaikan yang dirujuk dalam rencana dan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dengan modifikasi lompat jauh.
- 3) Menyiapkan materi pelajaran
- 4) Menyusun pedoman pegamatan pembelajaran meliputi uji kompetensi siswa, observasi siswa, dan jurnal siswa.
- 5) Tindakan pada siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Kekurangan atau kelemahan-kelemahan yang menjadi penghambat dalam tindakan kelas siklus I diperbaiki dalam siklus II. Arah tindakan kelas ini difokuskan untuk peningkatan hasil belajar siswa dengan modifikasi lompat jauh.

b. Tindakan

Tindakan ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

- 1) Tahap pendahuluan, tindakan yang dilakukan pada pertemuan siklus ini adalah guru mengadakan apersepsi untuk menggali pengetahuan siswa, mengulas kembali materi yang telah disampaikan. Setelah itu guru memberikan penjelasan materi selanjutnya dengan menggunakan modifikasi lompat jauh.

2) Tahap pelaksanaan yaitu tahap melakukan kegiatan pembelajaran bermakna dengan penyajian konsep-konsep materi pembelajaran yang bertujuan untuk membuka kembali pengetahuan lama sehingga mempermudah penyerapan informasi baru.

3) Tahap penutup yaitu tahapan ini mengadakan diskusi bersama tentang informasi yang dapat diambil dan mengambil kesimpulan dari hasil pembelajaran. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, pada siklus II diharapkan adanya peningkatan hasil tes dan perubahan perilaku siswa. Sasaran observasi meliputi :

- 1) Kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran
 - 2) Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan baik, aktivitas siswa saat pembelajaran penjasorkes dengan modifikasi lompat jauh pada tahap kedua
 - 3) Siswa mengerjakan tugas dengan baik, sehingga pengamatan yang dilakukan pada siklus II sama dengan pengamatan yang dilakukan pada siklus I.
- Begitu juga poin pertanyaan yang diberikan

3.5 Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis melakukan penelitian:

1. Tahap pelaksanaan tindakan pertama pada bulan April – Juni 2012

2. Tempat pelaksanaan di SDN Krpyak Lor 04 Pekalongan

3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah penelitian ini adalah model pembelajaran permainan lompat katak. Model pembelajaran ini yang dimaksud adalah suatu rancangan pembelajaran permainan senam untuk murid Sekolah Dasar Kelas IV yang terdiri dari pola permainan lompat untuk melakukan gerakan yang dicontohkan.

3.7 Evaluasi atau Tes

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat jauh dengan berbagai gaya yang disesuaikan fakta yang ada di lapangan.

3.8 Analisa Data

Setelah data diperoleh terkumpul, maka data tersebut di dengan membandingkan data-data yang telah didapat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami, kemudian hasil dari metode diatas dilakukan evaluasi atau tes.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Krapyak Lor 04 Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Krapyak Lor 04 Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek afektif, kognitif, psikomotorik, data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa ada juga data aktifitas siswa, pengamatan, serta afektif, kognitif, maupun psikomotorik yang disajikan dalam dua siklus sebagai berikut :

4.1.1 Siklus I

4.1.1.1 Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada tabel I berikut :

Tabel 1. Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Persentase
Baik	6	4.00%
Cukup Baik	12	36.00%
Kurang Baik	5	20.00%
Tidak Baik	2	8.00%
Jumlah	25	100

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam permainan bola voli pada aspek kognitif pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 5 siswa atau sebanyak 20,00%. Pemahaman siswa yang pada siklus I yang masih cukup baik sebanyak 12 siswa atau sebanyak 36,00%. Pemahaman siswa yang pada siklus I yang masih tidak baik sebanyak 2 siswa atau sebanyak 8,00%. Pemahaman siswa yang pada siklus I yang termasuk kategori baik hanya 6 siswa atau sebanyak 24,00%. Ini menunjukkan pemahaman siswa dalam konsep gerak dalam permainan bola katek siswa pada siklus I belum memenuhi indikator sebesar 85% siswa termasuk dalam kriteria pemahaman yang baik.

4.1.1.2 Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Lompat Jauh Aspek Psikomotor

Hasil unjuk kerja teknik dasar permainan Lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katek pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 2 berikut :

Tabel 2. Hasil Unjuk kerja teknik dasar permainan bola katak pada siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Persentase
Baik	4	16,00%
Cukup Baik	9	36.00%
Kurang Baik	9	36.00%
Tidak Baik	3	12.00%
Jumlah	25	100

Dari tabel unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 9 siswa atau sebanyak 52.00%. Hasil unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran bola katak pada siklus I yang masih cukup baik sebanyak 9 siswa atau sebanyak 44,00%. Ini menunjukkan hasil unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran bola katak pada siklus I belum memenuhi indikator sebesar 85% siswa termasuk dalam kriteria baik.

4.1.1.3 Hasil Perilaku Siswa

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 3 berikut :

Tabel 3. Hasil Perilaku siswa pada siklus I

Keterangan	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	25	100.00%	25	100.00%
Cukup Baik	0	0.00%	0	0.00%
Kurang Baik	0	0.00%	0	0.00%
Tidak Baik	0	0.00%	0	0.00%
Total	25	100	25	100

Dari table tanggapan siswa dalam pembelajaran bola voli pada siklus I diketahui bahwa pada pertemuan I dan pertemuan II secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan metode modifikasi memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa. Hal ini terlihat bahwa sebanyak 25 siswa atau 100% menyatakan bahwa metode modifikasi permainan lompat jauh termasuk dalam kategori baik.

4.1.1.4 Hasil Observasi

Hasil Observasi aktivitas perilaku siswa (aspek afektif) dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan lompat jauh pada siklus I dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4. Hasil Observasi Perilaku siswa pada siklus I

Keterangan	Afektif		Kognitif		Psikomotorik	
	F	%	F	%	F	%
Baik	19	76.00	16	64.00	18	72.00
Cukup Baik	6	24.00	7	28.00	5	20.00
Kurang Baik	0	0.00	2	8.00	2	8.00
Tidak Baik	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100	25	100

Dari tabel hasil observasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus I diketahui bahwa pada aspek afektif sebagian besar siswa sudah termasuk dalam kategori baik sebanyak 19 anak atau 76,00%, pada aspek kognitif masih ada beberapa siswa yang termasuk dalam kategori cukup baik yaitu 6 siswa atau 24,00% sedangkan pada aspek psikomotorik juga masih banyak siswa yang termasuk dalam kategori cukup baik atau 16,00%. Sehingga secara keseluruhan masih perlu dilakukan pembenahan atau refleksi karena masih belum mencapai kategori baik sebanyak 85% secara klasikal.

4.1.1.5 Tanggapan Siswa

Tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 5 berikut :

Tabel 5. Tanggapan siswa pada siklus I

Keterangan	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	18	72.00	21	84.00
Cukup Baik	6	24.00	4	16.00
Kurang Baik	1	4.00	0	0.00
Tidak Baik	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100

Dari tabel tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh pada siklus I diketahui bahwa pada pertemuan I sebanyak 18 siswa atau 72,00% memberikan tanggapan yang baik dan sebanyak 6 siswa atau 24,00% memberikan tanggapan yang cukup baik. Sedangkan pada pertemuan ke-2 terjadi peningkatan, sebanyak 21 siswa atau 84,00% memberikan tanggapan yang baik dan sebanyak 4 siswa atau 16,00% memberikan tanggapan yang cukup baik.

4.1.1.6 Hasil Kuesioner Aspek Kognitif

Hasil kuesioner aspek kognitif terhadap pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 6 berikut :

Tabel 6. Hasil Kuesioner Aspek Kognitif pada siklus I

Keterangan	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	19	76.00	22	88.00
Cukup Baik	5	24.00	3	12.00
Kurang Baik	1	0.00	0	0.00
Tidak Baik	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100

Dari tabel kuesioner aspek kognitif terhadap pembelajaran lompat jauh pada siklus I diketahui bahwa pada pertemuan I sebanyak 19 siswa atau 76,00% memberikan tanggapan yang cukup baik. Sedangkan pada pertemuan ke-2 terjadi peningkatan, sebanyak 22 siswa atau 88,00% memberikan tanggapan yang baik dan sebanyak 3 siswa atau 12,00% memberikan tanggapan yang cukup baik.

4.1.2 Siklus II

4.1.2.1 Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif

pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak pada siklus II dapat dilihat pada Tabel 7 berikut :

Tabel 7. Pertemuan Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Persentase
Baik	12	48.00
Cukup Baik	11	44.00
Kurang Baik	2	8.00
Tidak Baik	0	0.00
Jumlah	25	100

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam permainan lompat jauh pada aspek kognitif pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 2 siswa atau sebanyak 8,00%. Pemahaman siswa yang ada pada siklus II yang masih cukup baik sebanyak 11 siswa atau sebanyak 44,00%. Pemahaman siswa yang ada pada siklus I yang masih baik sebanyak 12 siswa atau sebanyak 48,00%. Ini menunjukkan pemahaman siswa dalam konsep gerak dalam permainan lompat jauh siswa pada siklus II belum memenuhi indikator sebesar 85% siswa termasuk dalam kriteria pemahaman yang baik.

4.1.2.2 Unjuk Teknik Dasar Permainan Lompat Jauh Aspek Psikomotor

Hasil unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 8 berikut :

Tabel 8. Hasil Unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh pada siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Persentase
Baik	15	60.00
Cukup Baik	9	36.00
Kurang Baik	1	4.00
Tidak Baik	0	0.00
Jumlah	25	100

Dari tabel unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 1 siswa atau sebanyak 4,00%. Hasil unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus II yang masih cukup baik sebanyak 9 siswa atau sebanyak 36,00%. Hasil unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus I yang memenuhi indikator sebesar 60% siswa termasuk dalam kriteria baik.

4.1.2.3 Hasil Perilaku Siswa

Hasil Perilaku siswa dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan lompat katak pada siklus I dapat dilihat paa Tabel 9 berikut :

Tabel 9. Hasil Perilaku siswa pada siklus II

Keterangan	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	25	100.00	25	100.00
Cukup Baik	0	0.00	0	0.00
Kurang Baik	0	0.00	0	0.00
Tidak Baik	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100

Dari tabel tanggapan siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus II diketahui bahwa pada pertemuan I dan pertemuan II secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan metode modifikasi memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa. Hal ini terlihat bahwa sebanyak 25 siswa atau 100% menyatakan bahwa metode modifikasi permainan lompat jauh termasuk dalam kategori baik.

4.1.2.4 Hasil Observasi

Hasil observasi aktivitas siswa Perilaku siswa (aspek afektif) dalam pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan lompat jauh pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 10 berikut :

Tabel 10. Hasil Observasi Perilaku siswa pada siklus II

Keterangan	Afektif		Kognitif		Psikomotorik	
	F	%	F	%	F	%
Baik	23	92.00	17	68.00	20	80.00
Cukup Baik	2	8.00	7	28.00	5	20.00
Kurang Baik	0	0.00	1	4.00	0	0.00
Tiak Baik	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100	25	100

Dari tabel hasil observasi perilaku siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada siklus II diketahui bahwa pada aspek afektif sebagian besar siswa sudah termasuk dalam kategori baik sebanyak 23 anak atau 92.00%, pada aspek kognitif masih ada beberapa siswa termasuk dalam kategori cukup baik yaitu 2 siswa atau 8.00% sedangkan pada aspek psikomotorik juga masih banyak siswa yang termasuk dalam kategori cukup baik sebanyak 7 anak atau 28.00%. Sehingga secara keseluruhan bisa dikatakan pembelajaran lompat jauh dengan metode permainan lompat katak berhasil secara klasikal, karena sudah mencapai di atas 85% kategori cukup baik dan baik.

4.1.2.5 Tanggapan Siswa

Tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 11 berikut :

Tabel 11. Tanggapan siswa pada siklus II

Keterangan	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	20	80.00	22	88.00
Cukup Baik	4	20.00	3	12.00
Kurang Baik	1	5.00	0	0.00
Tidak Baik	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100

Dari tabel tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh pada siklus I diketahui bahwa pada pertemuan I sebanyak 20 siswa atau 80,00% memberikan tanggapan yang baik dan sebanyak 4 siswa atau 20,00% memberikan tanggapan yang cukup baik. Sedangkan pada pertemuan ke-2 terjadi peningkatan sebanyak 22 siswa atau 88,00% memberikan tanggapan yang baik dan sebanyak 3 siswa atau 12,00% memberikan tanggapan yang cukup baik.

4.1.2.6 Hasil Kuesioner Aspek Kognitif

Hasil kuesioner aspek kognitif terhadap pembelajaran lompat jauh dengan model pembelajaran Penjasorkes melalui modifikasi permainan bola katak pada siklus I dapat dilihat pada Tabel 12 berikut :

Table 12. Hasil Kuesioner Aspek Kognitif pada siklus II

Keterangan	Pertemuan I		Pertemuan II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	25	100.00	25	100.00
Cukup Baik	0	0.00	0	0.00
Kurang Baik	0	0.00	0	0.00
Tidak Baik	0	0.00	0	0.00
Total	25	100	25	100

Dari tabel kuesioner aspek kognitif terhadap pembelajaran lompat jauh pada siklus II diketahui pada pertemuan I dan pertemuan II secara keseluruhan sebanyak 25 siswa atau 100,00% memberikan tanggapan yang baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa merespon dengan baik modifikasi pembelajaran pendidikan Penjasorkes yang ada.

Tabel 13. Hasil analisis tanggapan / respon siswa terhadap modifikasi:

No	Pertanyaan	Nilai rata-rata respon	
		Siklus I	Siklus II
1	Apakah menurut kamu, modifikasi lompat jauh dengan permainan bangau dan katak merupakan permainan yang sulit untuk dimainkan?	71,48%	90,47%
2	Apakah kamu bisa memainkan modifikasi lompat jauh?	85,71%	95,23%

3	Apakah dalam modifikasi lompat jauh,kamu mudah untuk melakukan lompat jauh?	66,67%	90,47%
4	Apakah dalam permainan bangau dan katak kamu mudah nuntuk mendapatkan poin?	57,14%	80,95%
5	Apakah dalam modifikasi lompat jauh ,kamu mudah melakukan awalan?	80,95%	95,23%
6	Apakah dalam modifikasi lompat jauh,kamu mudah melakukan tolakan?	71,48%	95,23%
7	Apakah kamu kesulitan ketika kamu melakukan melayang dan mendarat dalam modifikasi lompat jauh?	71,48%	85,71%
8	Lompat jauh,lebih mudah dari cabang atletik lain yang kamu kenal?	85,71%	95,23%
9	Apakah kamu tahu cara bermain modifikasi lompat jauh?	57,14%	80,95%
10	Apakah modifikasi lompat jauh yang diajarkan oleh bapak/ibu guru bertujuan agar kamu melakukan gerak?	85,71%	95,23%
11	Apakah sebelum bermain modifaikasi lompat jauh perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?	95,23%	100%
12	Menurut kamu, apakah dalam modifikasi lompat jauh setiap pemain harus mematuhi peraturan permainan?	57,14%	76,19%
13	Apakh kamu akan menerima keputusan yang diberikan oleh wasit?	47,61%	76,19%
14	Apakah kamu mempunyai kemampuan yang sama dengan teman untuk melakukan lompat jauh?	71,48%	90,47%
15	Apakah kamu suka bermain lompat jauh yang di modifikasi?	61,90%	90,47%

16	Apakah kamu akan melakukan lompat jauh dengan sungguh-sungguh?	66,67%	85,71%
17	Apabila jauh lompatan kamu kurang dengan teman dapat menerima kemampuan temanmu?	57,14%	90,47%
18	Apakah dalam lompat jauh dibutuhkan suatu semangat untuk melakukan lompatan?	85,71%	95,95%
19	Apakah kamu bersungguh-sungguh atau serius ketika melakukan lompat jauh yang dimodifikasi?	57,14%	85,71%
20	Apakah kamu bersedia lagi bermain modifikasi lompat jauh?	71,48%	90,47%
Rata-rata		57,14%	80,96%

4.2 Pembahasan

Setelah dilaksanakan permainan lompat jauh dengan modifikasi untuk meningkatkan prestasi lompat jauh maka penjabaran sebagai berikut :

4.2.1 Siklus I

Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus ini sebagai berikut :

a. Perencanaan

Penelitian dan guru mitra melakukan perencanaan pembelajaran Pendidikan Penjasorkes melalui modifikasi pada permainan lompat jauh dengan menggunakan, menyusun pembelajaran, menyiapkan alat evaluasi, lembar kinerja peneliti, dan lembar observasi siswa.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dengan materi teknik dasar-dasar permainan lompat jauh kepada siswa terdiri dari 2 pertemuan. Pertemuan pertama peneliti menjelaskan teknik dasar yang akan diterapkan dalam permainan lompat jauh. Peneliti mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga memberi motivasi sehingga siswa tertarik dan memiliki rasa ingin tahu terhadap materi yang akan dibahas. Pada pertemuan kedua peneliti melanjutkan presentasi dasar-dasar permainan lompat jauh. Peneliti menggunakan metode tanya jawab agar siswa aktif dalam proses belajar kemudian siswa belajar dalam melakukan praktek permainan dasar lompat jauh. Setelah akhir pembelajaran siswa diberi tes akhir siklus I praktek dasar-dasar permainan lompat jauh yang dimodifikasi. Hasil pemahaman siswa (aspek kognitif) pada siklus I masih banyaknya siswa yang termasuk dalam kategori kurang. Pada pertemuan I yaitu sebanyak 5 atau 20,00%. Sedangkan pada hasil unjuk kerja teknik dasar permainan lompat jauh juga masih ditemukan siswa yang kurang baik yaitu sebanyak 36,00% siswa. Maka perlu dilakukan refleksi untuk mengatasi kekuarangan proses pembelajaran pada siklus I sehingga pada siklus selanjutnya diharapkan siswa pada tingkat unjuk kerja yang baik dengan tingkat ketuntasan klasikal sebesar 85%.

c. Observasi

Saat pembelajaran tim observer melakukan pengamatan terhadap jalannya proses pembelajaran. Selain mengamati PBM tim observer juga menganalisis data yang diperoleh pada siklus I yang berupa hasil tes akhir siklus I persentase siswa

yang memperhatikan saat proses pembelajaran sejumlah 76% pada aspek afktif, namun pada aspek kognitif baru mencapai 68,00% siswa yang termasuk dalam kategori cukup baik. Sedangkan pada aspek psikomotorik diperoleh hasil tingkat keaktifan siswa sebanyak 80,00% termasuk dalam kategori baik.

d. Refleksi

Dari tabel 1, terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai kategori kurang baik sebesar 20% sedangkan kategori baik hanya 24,00%. Hal ini belum sesuai dengan harapan peneliti yaitu minimal 85% siswa dapat mencapai kriteria cukup baik dan baik. Berdasarkan hasil observasi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor diperoleh kategori baik sebanyak 76,00%, dan yang cukup baik sebanyak 24,00%. Pada aspek kognitif yang termasuk dalam kategori baik hanya 68% dan sebanyak 24% termasuk dalam kategori cukup baik. Sedangkan pada aspek psikomotorik diperoleh masing-masing sebanyak 80% yang termasuk dalam kategori baik dan cukup baik. Untuk itu, penelitian masih dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan hasil belajar bisa terus-terusan dan konsisten. Setelah hasil observasi dianalisis terdapat kekurangan-kekurangan pada siklus I.

Kekurangan-kekurangan itu adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti kurang menguasai materi yang diajarkan, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu peneliti untuk mempersiapkan materi.
- 2) Kurangnya pemahaman siswa tentang materi lompat jauh.
- 3) Keterbatasan sarana dan prasarana yang di miliki peneliti.

4.2.2 Siklus II

Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus ini sebagai berikut :

a. Perencanaan

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I maka peneliti dan guru mitra menyusun Rencana Pembelajaran II. Materi pada siklus II berbeda dengan materi pada siklus I, namun hasil refleksi pada siklus I dapat digunakan untuk memperbaiki pembelajaran dengan modifikasi yang dilakukan dengan cara memberi motivasi kepada siswa melalui pemberian penghargaan yang lebih menarik bagi yang memperoleh nilai yang baik. Guru juga harus lebih matang dalam mempersiapkan materi yang akan diajarkan, agar saat pembelajaran siswa dapat menerima dan memahami materi dengan mudah serta guru harus lebih mampu menguasai kelas.

b. Pelaksanaan

Kegiatan siklus II sama seperti siklus I. Siklus II dilaksanakan dalam 2 pertemuan dengan materi permainan lompat jauh yang dimodifikasi. Pertemuan pertama untuk menjelaskan kembali materi dasar-dasar permainan lompat jauh. Peneliti mengawasi kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kembali materi yang sudah dipelajari siswa pada pertemuan sebelumnya. Peneliti juga memberi motivasi seperti memberitahukan bahwa penghargaan kepada siswa yang bisa melakukan praktek dasar-dasar permainan lompat jauh yang benar sehingga siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Siswa juga diberi motivasi agar mendengarkan memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru. Peneliti juga lebih banyak mengarahkan siswa untuk praktek secara langsung, memberi

msukan/sanggahan, bertanya, dan menjawab pertanyaan pada kegiatan diskusi. Pada pertemuan berikutnya diadakan praktk langsung teknik dasar permainan lompat jauh yang dimodifikasi, agar siswa lebih memahami materi dan meningkatkan kemampuan atau unjuk kerja permainan lompta jauh. kemudian pada terakhir pertemuan ke-2 dilaksanakan tes akhir siklus II unjuk kerja tentang permainan lompat jauh.

c. Observasi

Tim observer melakukan pengamatan terhadap jalannya proses pembelajaran. Selain mengamati PBM, tim observer juga menganalisa data yang diperoleh pada siklus II dan lembar pengamatan tidnakan guru. Siswa sudah mampu beradaptasi dengan pembelajaran. Berdasarkan observasi dapat dikatakan telah mencapai peningkatan dibandingkan dengan siklus I. Pada aspek afektif diperoleh perilaku siswa yang cukup baik dan baik sebanyak 100% pada aspek kognitif diperoleh siswa dengan kategori cukup baik dan baik sebesar 92% dan pada aspek psikomotorik juga diperoleh siswa dengan kriteria cukup baik dan baik sebanyak 91%. Hal ini berarti perilaku siswa dalam siklus II telah mencapai tingkat yang ideal yaitu lebih dari 85% dari seluruh siswa. Hal ini disebabkan oleh peneliti mempersiapkan materi secara matang dan mampu membangkitkan minat siswa saat awal pembelajaran. Kondisi kelas juga cukup teratur. Adanya komunikasi antara siswa dan guru yang semakin baik ini menyebabkan terjadinya hubungan timbal balik yang baik.

4.2.3 PEMBAHASAN

4.2.3.1 Aspek Pemahaman Siswa (*kognitif*)

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa secara klasikal terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran Lompat jauh siswa selama pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus I persentasi pemahaman siswa mencapai 92,00% yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II persentase siswa mencapai 96,00% yang dinyatakan dengan criteria baik. Dengan demikian maka selama siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan yang dinyatakan dengan criteria baik. Sehingga secara aspek pemahaman siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan bola katak dinyatakan tuntas.

4.2.3.2 Aspek Unjuk Kerja Psikomotor

Berdasarkan data pada table di atas dapat di ketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proes pembelajaran yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus I, persentase keterampilan psikomotor siswa mencapai 72.00% kategori baik. Pada siklus II persentase keterampilan psikomotor siswa mencapai 80,00% pada kategori baik. Dengan demikian selama siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan, yang berarti keterampilan psikomotor selama siklus I dan II meningkat.

Sehingga secara aspek unjuk kerja psikomotor siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat katak secara klasikal dinyatakan tuntas.

4.2.3.3 Aspek Pengamatan Siswa (*afektif*)

Pengamatan sikap siswa (*afektif*) mencakup menghargai teman dalam permainan, bertanggung jawab, mau menerima saran dari teman, tidak mencederai teman dalam permainan, menerima keputusan wasit, berseragam, memiliki motivasi dalam bermain, kehadiran siswa, kerjasama, dan mentaati peraturan. Pada siklus I persentase siswa kategori baik adalah 76,00%. Pada siklus II persentase siswa kriteria baik ada 92,00% dinyatakan baik. Dengan demikian maka selama siklus I sampai dengan siklus II terjadi peningkatan yang dinyatakan dengan kriteria baik. Sehingga secara klasikal aspek pengamatan siswa (*afektif*) dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan bola katak dinyatakan tuntas.

4.2.3.4 Aspek Tanggapan Siswa

Berdasarkan data angket yang diperoleh selama siklus I sampai siklus II. Pada siklus I tanggapan siswa sebesar 84,00% menanggapi dengan baik dan pada siklus II tanggapan siswa sebesar 88,00% menanggapi dengan baik. Secara keseluruhan tanggapan siswa mengalami peningkatan. Peningkatan tanggapan siswa ini terjadi karena selama proses pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan bola katak berlangsung, siswa terlibat aktif dan merasa bersemangat ketika melaksanakan pembelajaran.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pembelajaran penjasorkes dengan modifikasi permainan lompat jauh mampu meningkatkan keterampilan siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan persentase rata-rata hasil penilaian pemahaman siswa (kognitif) selama siklus I dan siklus II. Pada siklus I rata-rata persentase mencapai 92,00% (baik). Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 96,00% (baik). Kriteria peningkatan rendah (*low gain*).

Hasil pengamatan psikomotorik selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I persentase rata-ratanya mencapai 72,00% (kurang baik). Pada siklus II, persentase rata-ratanya meningkat menjadi 80,00% (baik). Kriteria peningkatan unjuk kerja psikomotorik adalah rendah (*low gain*).

Hasil pengamatan afektif selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata persentase mencapai 76,00% (baik). Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 92% (baik).

Hasil peningkatan tanggapan / respon siswa selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata persentase mencapai 85.1% (baik). Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 87.1% (baik). Pembelajaran tuntas.

Dengan demikian hasil yang dicapai selama siklus I sampai dengan siklus II dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan bola katak dalam semua aspek ada peningkatan, sehingga pembelajaran dinyatakan tuntas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Perlunya persiapan yang lebih matang dan lengkap dalam melaksanakan sebuah model pembelajaran yang baru sehingga hasilnya lebih efektif dan pelaksanaannya dapat berjalan sesuai dengan waktu yang ada.
2. Perlunya guru Penjasorkes memiliki kemampuan dalam penggunaan media pembelajaran yang lebih lengkap sehingga pembelajaran tidak hanya monoton saja dimana diharapkan terjadinya interaksi timbal balik antara siswa dan guru.
3. Pembelajaran Penjasorkes dengan modifikasi permainan bola katak juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin.1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Djauzak Ahmad. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan kesehatan Di Sekolah Dabahagia, ysar*.
- Munasifah.2008.*Atletik Cabang Lompat*, Penerbit Aneka Ilmu Semarang.
- Rusli Lutan.2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani* .Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Dierjen Olahraga.
- Samsudin.2008.*Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*.
- Sukintaka, 1992.*Cakrawala Pendidikan*. Yogyakarta: Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat IKIP.
- Suharsini Arikunto, Suharjono, dan Supardi 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Yoyo Bahagia dan A.Suherman.2000.*Prinsip-prinsip Pengembangan dan modifikasi Cabang Olahraga* . Jakarta: Depdikbud

Lampiran 1

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SDN Krpyak Lor 04
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2011..-2012..
Standart Kompetensi : 6. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi dasar	Materi pokok	Pengalaman belajar	Indikator	Penilaian			Lokasi Waktu	Sumber Belajar
				Jenis tagihan	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi : lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai – nilai	c. Lompat jauh latihan pendukan - melompat tanpa awalan - meraih bola yang digantung - melompat dengan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan lompat tanpa awalan Melakukan melompat meraih bola yang digantung Melakukan lompat jauh gaya jongkok Melakukan 	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerak lompat dengan dua kaki dan satu kaki dengan control dan gaya yang konsisten Melakukan gerakan 	-Tes praktek ketrampilan	Tugas Pengamatan	<ul style="list-style-type: none"> -Lakukan lompat tanpa awalan sesuai nomor urut ! - Lakukan lompat dengan meraih benda yang digantung secara urut absen ! -Lakukan lompat jauh 	4 x 35 menit	-Bk. Penjasorkes kl.4 - cd - Diktat permainan lompat jauh - peluit

Lanjutan Lampiran 1

<p>pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran</p>	<p>awalan - lompat jauh gaya jongkok - lapangan lompat jauh</p>	<p>lompat jauh gaya jongkok</p>	<p>loncat tanpa awalan • Melakukan gerakan loncat dengan awalan • Mengkombinasikan gerakan loncat dengan awalan berjalan / berlari</p>			<p>gaya jongkok bergantian !</p>		
---	---	---------------------------------	--	--	--	----------------------------------	--	--

Lampiran 2

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP)

Nama Sekolah : SD Negeri Krapyak Lor 04

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas / Semester : IV / II

Pertemuan ke :

Alokasi Waktu : 4X 35 menit

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

6.3 Mempratikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator

1. Melakukan gerakan dasar lompat jauh:
 - Awalan dengan lari cepat
 - Tolakan dengan salah satu kaki yang kuat
 - Melayang di udara dengan posisi badan yang benar
 - Pendaratan dengan dua kaki .

Lanjutan Lampiran 2

2. Melakukan variasi gerak dasar lompat jauh (awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan) dengan koordinasi yang benar.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan awalan lompat jauh dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan tolakan lompat jauh dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan sikap melayang di udara dengan benar.
4. Siswa dapat melakukan pendaratan lompat jauh dengan benar.
5. Siswa dapat melakukan koordinasi gerakan dasar lompat jauh dengan benar.

B. Materi Pembelajaran

Gerak dasar lompat jauh

C. Metode Pembelajaran

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

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- a) Siswa dibariskan, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan (dengan permainan)
- b) Guru memberikan pengantar tentang materi yang akan dipelajari dan di praktikan
- c) Pemanasan
 - Stretching
 - Permainan

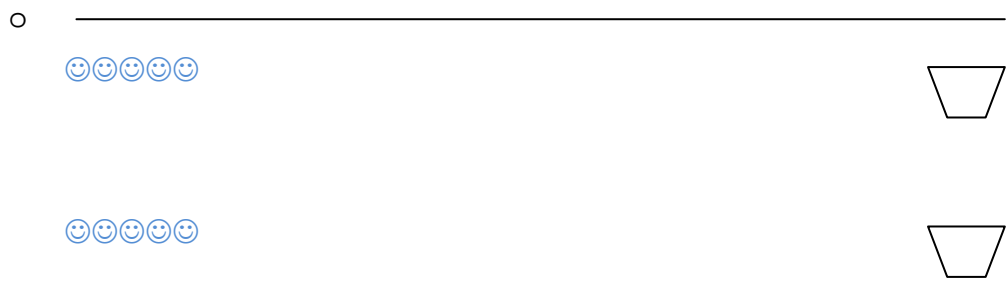
Permainan "**LEMPAR BOLA KATAK**"

Petunjuk 1 :

- o Siswa dibagi 5 baris

Lanjutan Lampiran 2

- Setiap baris diberi 1 buah bola dan keranjang sampah
- Anak di barisan depan memegang bola dengan jarak anak dan tempat sampah berjarak 5 meter.



- Setelah ada aba – aba guru seluruh siswa yang memegang bola meloncat sebanyak tiga kali lompatan kemudian melempar bola untuk dimasukkan kedalam keranjang
- Kemudian ganti anak yang dibelangnya dan seterusnya
- Setelah semua mencoba, jarak tempat sampah dan garis start dapat di jauhkan.

2. Kegiatan inti (50 menit)

Eksplorasi (5 menit)

- Penjelasan cara melakukan lompat jauh
- Penjelasan lompat jauh dengan permainan bola katak
- Penjelasan penilaian permainan bola katak

Elaborasi

- Inti:
 - Melakukan permainan bola katak

Waktu 15 menit

Permainan bola katak sebenarnya merupakan modifikasi dari permainan bola tangan, sehingga peraturan – peraturan yang digunakan dalam permainan bola katak mengambil dari permainan bola tangan. Demikian juga prinsip dalam

Lanjutan Lampiran 2

permainan bola katak banyak mengambil dari permainan bola tangan. Yang menjadi perbedaan dalam permainan bola katak adalah saat pemain membawa atau merebut bola, pemain harus melompat dan tidak boleh berlari atau berjalan seperti dalam permainan bola tangan.

Beberapa peraturan dalam bola tangan diganti atau dimodifikasi untuk permainan bola katak.

3. Kegiatan akhir 10 menit

- Siswa membentuk setengah lingkaran.
- Melakukan evaluasi, guru membagikan lembar soal.
- Berdoa, dan dibubarkan untuk mengembalikan alat-alat.

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran

- a) bola
- b) tempat sampah
- c) Peluit
- d) Lapangan sekolah

2. Sumber Belajar

- a) Buku Penjasorkes Kelas IV Penerbit Erlangga
- b) Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Di SD
- c) Referensi lain yang relevan

F. Penilaian

Teknik penilaian psikomotor (bobot nilai = 50 %)

Tes Unjuk Kerja

- Melakukan gerakan dasar lompat jauh

Lanjutan Lampiran 2

No	Nama	Aspek yang dinilai					Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
dst								

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA (PSIKOMOTOR)

Keterangan:

Aspek yang dinilai :

1. Nilai awalan	: 0 - 20
2. Nilai tolakan	: 0 - 20
3. Nilai melayang di udara	: 0 - 20
4. Nilai pendaratan	: 0 - 20
5. Nilai koordinasi gerakan dasar lompat jauh	: 0 - 20
<hr/> Total skor maksimal	: 1 0 0

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 50 %

Tehnik penilaian sikap (efektif bobot nilai = 25 %)

Spesifikasi penilaian : Semangat, keaktifan, kesopanan dan menghargai teman dalam mengikuti pelajaran.

Lanjutan Lampiran 2

RUBRIK PENILAIAN PENGAMATAN SIKAP

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah Skor	Nilai
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
dst							

Keterangan:

Aspek yang dinilai :

1. Nilai semangat	: 0 - 25
2. Nilai keaktifan	: 0 - 25
3. Nilai kedisiplinan	: 0 - 25
4. Nilai tanggung jawab	: 0 - 25
<hr/>	
Total skor maksimal	: 100

Nilai Afektif = Jumlah skor afektif X 25 %

Teknik penilaian kognitif (bobot nilai = 25 %)

Lanjutan Lampiran 2

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				Jumlah skor	Nilai
		1	2	3	4		

Keterangan

1. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang
2. Gerak dasar lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan
3. Lompat jauh menggunakan tumpuan . . . kaki
4. Lompat jauh yang sesungguhnya dilakukan di

Pedoman penilaian:

Setiap soal skor maksimal 25

Nilai = jumlah jawaban benar : Jumlah soal x 100

Kunci jawaban penilaian kognitif

1.Jauh 2.Pendaratan 3.Satu 4.Bak pasir/lompat

<p>Nilai Kognitif = Jumlah skor kognitif X 25 %</p>

Lanjutan Lampiran 2

Rumus Nilai Akhir:

NILAI AKHIR=NILAI PSIKOMOTOR+NILAI EFEKTIF+NILAI
KOGNITIF

PENCAPAIAN TARGET = NILAI AKHIR X 100 %

Mengetahui

Ka. SDN Krapyak Lor 04

Mahasiswa

Siti Mu'minah,S.Pd

NIP.

Yudho Prayitno

NIM. 6102910192

Lampiran 3

KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

MODEL PERMAINAN BOLA KATAK UNTUK PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWAKELAS V SD NEGER KRAPYAK LOR 04 KOTA PEKALONGAN

TAHUN 2012

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya.
2. Jawablah secara runtut dan jelas.
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a atau b sesuai dengan pilihanmu.
4. Selamat mengisi dan terirna kasih.

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Sekolah :

Nama Siswa :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Lanjutan Lampiran 3

II.PERTANYAAN

A. PSIKOMOTORIK

1. Apakah olahraga lompat jauh sulit?
 - a. Tidak
 - b. Ya
2. Apakah kamu bisa melakukan olahraga lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
3. Apakah kamu bisa melakukan gerakan melompat?
 - a. Tidak
 - b. Ya
4. Apakah kamu merasa sulit untuk melompat pada papan lompatan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
5. Apakah kamu bisa melompat dengan baik?
 - a. Tidak
 - b. Ya
6. Apakah kamu bisa mendarat dengan benar?
 - a. Tidak
 - b. Ya
7. Apakah kamu merasa kesulitan untuk melompat tanpa mengenai melewati papan lompatan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
8. Apakah kamu merasa sulit saat melompat dengan media tali karet?
 - a. Tidak
 - b. Ya
9. Apakah kamu merasa sulit saat membawa bola sambil melompat pada permainan bola katak ?
 - a. Tidak
 - b. Ya
10. Apakah cara bermain permainan bola katak lebih mudah dari lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya

Lanjutan Lampiran 3

B. KOGNITIF

1. Apakah kamu tahu cara bermain bola katak untuk pembelajaran lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
2. Apakah permainan bola katak untuk pembelajaran lompat jauh mudah dilakukan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
3. Apakah kamu tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan bola katak?
 - a. Tidak
 - b. Ya
4. Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam bermain bola katak untuk lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
5. Apakah dalam permainan kamu dapat mengetahui peraturan bermain bola katak untuk lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
6. Pernahkah kamu bermain lompat jauh menggunakan tali?
 - a. Tidak
 - b. Ya
7. Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga?
 - a. Tidak
 - b. Ya
8. Apakah kamu mengerti peraturan yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
9. Apakah kamu tahu cara melakukan lompatan yang benar?
 - a. Tidak
 - b. Ya
10. Lompat sejauh – jauhnya dalam permainan bola katak?
 - a. Tidak
 - b. Ya

Lanjutan Lampiran 3

C. AFEKTIF

1. apakah kamu suka bermain bola katak untuk lompat jauh ?
 - a. Tidak
 - b. Ya
2. Apakah permainan bola katak menarik bagi kamu?
 - a. Tidak
 - b. Ya
3. Apakah kamu serius atau bersungguh-sungguh ketika bermain?
 - a. Tidak
 - b. Ya
4. apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain bola katak dalam
 - a. Tidak
 - b. Ya
5. Apakah setiap pemain harus mentaati peraturan bola katak untuk lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
6. Apakah dalam bermain kamu memiliki keberanian untuk melompat?
 - a. Tidak
 - b. Ya
7. Apakah kamu yakin bisa melompat dengan jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya
8. Apakah kamu kecewa saat tidak dapat melakukan lompatan?
 - a. Tidak
 - b. Ya
9. Apakah dalam bermain kamu melakukannya dengan semangat?
 - a. Tidak
 - b. Ya
10. Apakah kamu bersedia bermain bola katak lagi dalam pembelajaran lompat jauh?
 - a. Tidak
 - b. Ya

Lampiran 4

**LEMBAR EVALUASI DARI AHLI
UJI COBA SKALA BESAR PENGEMBANGAN PERMAINAN
BOLA KATAK DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
PADA SISWA KELAS IV SDN KRAPYAK LOR 04
KOTA PEKALONGAN**

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
Materi Pokok : Lompat Jauh
Sasaran Program : Siswa Kelas IV SDN Krapyak Lor 04
Evaluators :
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak/Ibu, sebagai ahli pendidikan penjasorkes terhadap model pembelajaran permainan bola katak yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran penjasorkes bagi siswa kelas IV SDN Krapyak Lor 04 kecamatan pekalongan utara kota pekalongan yang saya kembangkan.

Sehubungan dengan hal itu saya berharap kesediaan bapak/ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini: Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli penjas, ahli pembelajaran 1 dan ahli pembelajaran 2.

Evaluasi mencakup aspek bentuk pengembangan permainan bola katak dalam pembelajaran lompat jauh, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.

Rancangan evaluasi mulai dari **“sangat kurang”** sampai dengan **“sangat baik”** dengan cara memberi tanda **“contreng”** (✓) pada kolom yang tersedia.

Keterangan:

- 1 = Sangat Kurang
- 2 = Kurang
- 3 = Cukup
- 4 = Baik
- 5 = Sangat Baik

Komentar, kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi saya mohon dituliskan pada kertas tambahan yang telah disediakan.

Lanjutan Lampiran 4

A. Kualitas model pembelajaran

No	Aspek yang dinilai	Sikap Penilaian					ket
		1	2	3	4	5	
1	Kesesuaian dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar						
2	Kejelasan petunjuk pembelajaran						
3	Ketetapan memilih bentuk/model pembelajaran bagi siswa						
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan						
5	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran untuk diajarkan siswa						
6	Kesesuaian bentuk /model pembelajaran dengan karakteristik siswa						
7	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa						
8	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa						
9	Mendorong perkembangan aspek afeksi siswa						
10	Mendorong perkembangan aspek fisik/jasmani siswa						
11	Dapat dilakukan siswa yang terampil maupun tidak terampil						
12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri						
13	Mendorong siswa aktif bergerak						
14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh						
15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh						

Lanjutan Lampiran 4

Saran untuk perbaikan model pembelajaran

Petunjuk:

1. Apabila diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon di tuliskan pada kolom 2.
2. Alasan diperlukan revisi, mohon dituliskan pada kolom 3.
3. Saran untuk pebaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4.

No	Bagian yang direvisi	Alasan revisi	Saran perbaikan
1	2	3	4

B. Komentar

Lanjutan Lampiran 4

C. Kesimpulan

Model permainan bola katek dalam pembelajaran bola katek ini dinyatakan:

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

Mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan pertimbangan anda.

Pekalongan, Mei 2012

Evaluator

.....

Lampiran 5

EVALUASI TEKNIK GERAKAN LOMPAT JAUH⁸⁰

PADA SISWA KELAS IV SDN KRAPYAK LOR 04

PEKALONGAN UTARA, KOTA PEKALONGAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Materi Pokok : Pembelajaran Atletik Lompat Jauh

Sasaran Program : Siswa Kelas IV SDN Krapyak Lor 04

Evaluator :

Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam menguasai teknik lompat jauh. Yang mencakup beberapa teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang dan teknik mendarat pada lompat jauh.

Petunjuk pengisian lembar evaluasi teknik lompat jauh:

Lanjutan Lampiran 5

1. Pengamatan atau evaluasi dilakukan setelah semua siswa melakukan
2. Evaluasi mencakup kesesuaian teknik yang dilakukan siswa, yang meliputi : teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang dan teknik mendarat.
3. Rentangan evaluasi mulai dari “tidakbaik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “ V ” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

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

Lanjutan Lampiran 5

A. Analisis Gerakan Lompat Jauh

1. Teknik awalan

- 1) Sikap badan saat awalan.
- 2) Sikap badan saat berlari.
- 3) Posisi kaki saat berlari.
- 4) Kecepatan lari.
- 5) Langkah kaki saat menjelang bertumpu.

2. Teknik tolakan

- 1) Posisi kaki pada papan tolakan.
- 2) Posisi badan saat menolak
- 3) Tolakan sekuat-kuatnya
- 4) Ayunan kaki saat menolak.
- 5) Ayunan lengan saat tolakan untuk membantu keseimbangan

Lanjutan Lampiran 5

3. Teknik saat melayang di udara

- 1) Sikap badan di udara.
- 2) Sikap kaki di udara.
- 3) Sikap tangan di udara.
- 4) Keseimbangan di udara.
- 5) Sikap gaya lompat

4. Teknik mendarat

- 1) Posisi kaki saat mendarat harus dua kaki.
- 2) Gerakan badan saat mendarat harus mendorong ke depan.
- 3) Lengan harus diayunkan ke depan
- 4) Posisi jatuh kedepan
- 5) Posisi setelah mendarat

Lanjutan Lampiran 5

B. Teknik Penskoran

No	Kreteria	Keterangan
1.	Teknik awalan 1) Sikap badan saat awalan. 2) Sikap badan saat berlari. 3) Posisi kaki saat berlari. 4) Kecepatan lari. 5) Langkah kaki saat menjelang bertumpu	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai 5: siswa dapat teknik gerakan dengan sempurna. ▪ Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar. ▪ Niali 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar. ▪ Niali 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar.
2.	Teknik tolakan 1) Posisi kaki pada papan tolakan.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai 5: siswa dapat teknik gerakan dengan sempurna. ▪ Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan

Lanjutan Lampiran 5

	<p>2) Posisi badan saat menolak</p> <p>3) Tolakan sekuat-kuatnya</p> <p>4) Ayunan kaki saat menolak.</p> <p>5) Ayunan lengan saat tolakan untuk membantu keseimbangan</p>	<p>benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar.
3.	<p>Teknik saat melayang di udara</p> <p>1) Sikap badan di udara.</p> <p>2) Sikap kaki di udara.</p> <p>3) Sikap tangan di udara.</p> <p>4) Keseimbangan di udara.</p> <p>5) Posisi gaya lompat</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai 5: siswa dapat teknik gerakan dengan sempurna. ▪ Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar.

Lanjutan Lampiran 5

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar.
4.	<p>Teknik mendarat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi kaki saat mendarat harus dua kaki. 2) Gerakan badan saat mendarat harus mendorong ke depan. 3) Lengan harus diayunkan ke depan 4) Posisi jatuh kedepan 5) Posisi setelah mendarat 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nilai 5: siswa dapat teknik gerakan dengan sempurna. ▪ Nilai 4: siswa dapat melakukan 4 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 3: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 2: siswa dapat melakukan 2 atau 1 gerakan dengan benar. ▪ Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar.

Lampiran 6

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X50%
		1	2	3	4		
1	Nur Asarwi	25	23	23	20	91	45,5
2	Ananda Fivi H	25	24	20	20	89	44,5
3	Fazal Huda	15	15	15	15	60	30
4	Faqih Abdulah	25	24	20	20	89	44,5
5	Iftitahul Asri	20	12	13	15	60	30
6	Lilis Handayani	20	19	17	24	80	40
7	M.Firmansyah	20	17	18	23	78	39
8	M.Khairul L.G	17	15	12	16	60	30
9	M.Naufal R	17	20	20	20	77	38,5
10	M.Rama Dhani	24	25	20	22	91	45,5
11	Nabiatul Karima	25	25	20	23	93	46,5
12	Nur' Aini	12	12	15	15	54	27
13	Puguh Wicaksono	13	14	16	17	60	30
14	Qotrunada S	12	13	12	14	51	25,5
15	Selviana Fitriani	18	20	20	20	78	39
16	Sayla Arzaqina	12	15	16	12	55	27,5
17	Sakina	10	12	17	13	52	26
18	Siti Farhah M	15	12	12	14	53	26,5
19	Thania	16	13	12	14	55	27,5
20	Umi hajar	12	14	15	15	56	28
21	M.Ulul Azmi	12	15	15	14	56	28
22.	M.Sofan	24	25	20	22	91	45,5

Lanjutan Lampiran 6

23.	Anis Safinatu N	25	25	20	23	93	46,5
24.	Nurul Aini	12	12	15	15	54	27
25.	M.Khaerudin	13	14	16	17	60	30

KETERANGAN

ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai awalan : 0-25
 2. Nilai tolakan : 0-25
 3. Nilai melayang diudara : 0-25
 4. Nilai pendaratan : 0-25
- Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 50%

Lampiran 7

RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Nur Asarwi	25	20	20	21	86	21,5
2	Ananda Fivi H	20	21	23	20	84	21
3	Fazal Huda	15	15	15	15	60	15
4	Faqih Abdulah	21	22	24	25	92	23
5	Iftitahul Asri	20	25	24	25	94	23
6	Lilis Handayani	25	24	23	22	94	23
7	M.Firmansyah	20	20	20	20	80	20
8	M.Khairul L.G	15	15	15	15	60	15
9	M.Naufal R	25	24	23	20	90	22,5
10	M.Rama Dhani	25	24	23	20	92	23
11	Nabiatul Karima	25	24	24	25	98	24,5
12	Nur' Aini	20	20	24	25	89	22,25
13	Puguh Wicaksono	15	15	15	15	60	15
14	Qotrunada S	15	15	15	15	60	15
15	Selviana Fitriani	25	24	20	20	89	22,25
16	Sayla Arzaqina	20	23	20	25	88	22
17	Sakina	24	22	24	24	94	23
18	Siti Farhah M	25	25	23	25	98	24,5
19	Thania	25	20	24	25	94	23
20	Umi hajar	15	15	15	15	60	15
21	M.Ulul Azmi	24	23	24	22	93	23,25

Lanjutan Lampiran 7

22	M.Sofan	24	25	20	22	91	45,5
23	Anis Safinatu N	25	25	20	23	93	46,5
24	Nurul Aini	12	12	15	15	54	27
25	M.Khaerudin	13	14	16	17	60	30

KETERANGAN

ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai semangat : 1-25
 2. Nilai keaktifan : 1-25
 3. Nilai kedisiplinan : 1-25
 4. Nilai tanggung jawab : 1-25
- Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 25%

Lampiran 8

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Nur Asarwi	25	25	25	0	75	18,75
2	Ananda Fivi H	0	0	25	25	50	12,5
3	Fazal Huda	0	25	25	25	50	12,5
4	Faqih Abdulah	0	25	25	0	75	18,75
5	Iftitahul Asri	0	25	25	0	50	12,5
6	Lilis Handayani	25	25	0	25	75	18,75
7	M.Firmansyah	0	25	25	0	50	12,5
8	M.Khairul L.G	25	25	0	0	50	12,5
9	M.Naufal R	0	25	25	25	75	18,75
10	M.Rama Dhani	25	25	0	25	75	18,75
11	Nabiatul Karima	25	25	25	25	100	25
12	Nur' Aini	25	25	25	25	100	25
13	Puguh Wicaksono	25	0	0	25	50	12,5
14	Qotrunada S	25	25	0	25	75	18,75
15	Selviana Fitriani	0	25	0	25	50	12,5
16	Sayla Arzaqina	0	25	0	25	50	12,5
17	Sakina	0	25	25	25	75	18,75
18	Siti Farhah M	0	25	0	25	50	12,5
19	Thania	0	25	25	25	75	18,75
20	Umi hajar	0	25	0	25	50	12,5
21	M.Ulul Azmi	0	25	25	25	75	18,75
22	M.Sofan	24	25	20	22	91	45,5

Lanjutan Lampiran 8

23	Anis Safinatu N	25	25	20	23	93	46,5
24	Nurul Aini	12	12	15	15	54	27
25	M.Khaerudin	13	14	16	17	60	30

KETERANGAN

ASPEK YANG DINILAI

1. Soal 1 : 0-25
2. Soal 2 : 0-25
3. Soal 3 : 0-25
4. Soal 4 : 0-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 25%

SOAL

1. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang.....
2. Gerak dasar lompat jauh meliputi awalan,tolakan,melayang diudara dan.....
3. Lompat jauh menggunakan tumpuankaki
4. Lompat jauh yang sesungguhnya dilakukan di.....

Pedoman Penilaian

Setiap soal skor maksimal 25

Nilai = Jumlah jawaban benar : jumlah soal X 100

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI PSIKOMOTOR SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI					KETERANGAN	
		1	2	3	4	5	TUNTAS	BELUM TUNTAS
1	Nur Asarwi							
2	Ananda Fivi H							
3	Fazal Huda							
4	Faqih Abdulah							
5	Iftitahul Asri							
6	Lilis Handayani							
7	M.Firmansyah							
8	M.Khairul L.G							
9	M.Naufal R							
10	M.Rama Dhani							
11	Nabiatul Karima							
12	Nur' Aini							
13	Puguh Wicaksono							
14	Qotrunada S							
15	Selviana Fitriani							
16	Sayla Arzaqina							
17	Sakina							
18	Siti Farhah M							
19	Thania							
20	Umi hajar							
21	M.Ulul Azmi							

Lanjutan Lampiran 9

22	M.Sofan							
23	Anis Safinatu N							
24	Nurul Aini							
25	M.Khaerudin							

Keterangan aspek yang diamati:

1. = Awalan
2. = Tolakan
3. = Saat melayang di udara
4. = Pendaratan
5. = Rangkaian gerak dasar lompat jauh
6. V = Melakukan gerakan dengan benar/tuntas
7. - = Gerakan belum tuntas

Lampiran 10

LEMBAR PENILAIAN AKHIR SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	Jumlah X 100 %
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Nur Asarwi	45,5	21,5	18,75	85,75	85,75
2	Ananda Fivi H	44,5	21	12,5	78	78
3	Fazal Huda	30	15	12,5	57,5	57,5
4	Faqih Abdulah	44,5	23	18,75	86,25	86,25
5	Iftitahul Asri	30	23	12,5	65,5	65,5
6	Lilis Handayani	40	23	18,75	81,75	81,75
7	M.Firmansyah	39	20	12,5	71,5	71,5
8	M.Khairul L.G	30	15	12,5	57,5	57,5
9	M.Naufal R	38,5	22,5	18,75	79,75	79,75
10	M.Rama Dhani	45,5	23	18,75	87,25	87,25
11	Nabiatul Karima	46,5	24,5	25	96	96
12	Nur' Aini	27	22,25	25	74,25	74,25
13	Puguh Wicaksono	30	15	12,5	57,5	57,5
14	Qotrunada S	25,5	15	18,75	59,25	59,25
15	Selviana Fitriani	39	22,25	12,5	73,75	73,75
16	Sayla Arzaqina	27,5	22	12,5	62	62
17	Sakina	26	23	18,75	67,75	67,75
18	Siti Farhah M	26,5	24,5	12,5	63,5	63,5
19	Thania	27,5	23	18,75	69,25	69,25
20	Umi hajar	28	15	12,5	55,5	55,5

Lanjutan Lampiran 10

21	M.Ulul Azmi	28	23,25	18,75	70	70
22	M.Sofan	39	20	12,5	71,5	71,5
23	Anis Safinatu N	30	15	12,5	57,5	57,5
24	Nurul Aini	38,5	22,5	18,75	79,75	79,75
25	M.Khaerudin	45,5	23	18,75	87,25	87,25

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai kognitif

Pencapaian target = $NA \times 100\%$

Lampiran 11

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR SIKLUS II

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X50%
		1	2	3	4		
1	Nur Asarwi	25	23	23	23	94	47
2	Ananda Fivi H	25	24	21	23	93	46,5
3	Fazal Huda	15	18	15	18	66	34,5
4	Faqih Abdulah	25	24	21	21	91	45,5
5	Iftitahul Asri	20	17	17	20	74	30
6	Lilis Handayani	20	23	20	24	87	43,5
7	M.Firmansyah	20	23	21	23	87	43,5
8	M.Khairul L.G	17	17	16	20	70	35
9	M.Naufal R	17	22	23	22	84	42
10	M.Rama Dhani	24	25	20	22	91	45,5
11	Nabiatul Karima	25	25	20	23	93	46,5
12	Nur' Aini	15	17	15	19	66	34,5
13	Puguh Wicaksono	13	14	16	18	64	32
14	Qotrunada S	15	13	12	15	55	27,5
15	Selviana Fitriani	18	20	20	20	78	39
16	Sayla Arzaqina	20	20	20	19	79	39,5
17	Sakina	20	20	19	20	79	39,5
18	Siti Farhah M	25	23	22	22	92	46
19	Thania	20	23	23	19	85	42,5
20	Umi hajar	23	20	23	20	86	43
21	M.Ulul Azmi	22	20	23	20	85	42,5

Lanjutan Lampiran 11

22	M.Sofan	13	14	16	18	64	32
23	Anis Safinatu N	15	13	12	15	55	27,5
24	Nurul Aini	18	20	20	20	78	39
25	M.Khaerudin	20	20	20	19	79	39,5

KETERANGAN

ASPEK YANG DINILAI

5. Nilai awalan : 0-25
6. Nilai tolakan : 0-25
7. Nilai melayang diudara : 0-25
8. Nilai pendaratan : 0-25
- Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 50%

Lampiran 12

RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF SIKLUS II

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Nur Asarwi	25	22	22	21	90	22,5
2	Ananda Fivi H	20	21	23	24	88	22
3	Fazal Huda	15	15	15	15	60	15
4	Faqih Abdulah	21	22	24	25	92	23
5	Iftitahul Asri	20	25	24	25	94	23
6	Lilis Handayani	25	24	23	22	94	23
7	M.Firmansyah	23	21	20	20	84	21
8	M.Khairul L.G	19	20	20	21	80	20
9	M.Naufal R	25	24	23	20	90	22,5
10	M.Rama Dhani	25	24	23	20	92	23
11	Nabiatul Karima	25	24	24	25	98	24,5
12	Nur' Aini	20	20	24	25	89	22,25
13	Puguh Wicaksono	20	22	22	22	86	21,5
14	Qotrunada S	21	20	23	25	89	22,5
15	Selviana Fitriani	25	24	20	20	89	22,25
16	Sayla Arzaqina	20	23	20	25	88	22
17	Sakina	24	22	24	24	94	23
18	Siti Farhah M	25	25	23	25	98	24,5
19	Thania	25	20	24	25	94	23
20	Umi hajar	20	20	24	25	89	22,5
21	M.Ulul Azmi	24	23	24	22	93	23,25
22	M.Sofan	21	22	24	25	92	23

Lanjutan Lampiran 12

23	Anis Safinatu N	20	25	24	25	94	23
24	Nurul Aini	25	24	23	22	94	23
25	M.Khaerudin	23	21	20	20	84	21

KETERANGAN

ASPEK YANG DINILAI

5. Nilai semangat : 1-25
6. Nilai keaktifan : 1-25
7. Nilai kedisiplinan : 1-25
8. Nilai tanggung jawab : 1-25
- Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 25%

Lampiran 13

RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF SIKLUS II

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Nur Asarwi	25	25	25	25	100	100
2	Ananda Fivi H	25	25	25	25	100	100
3	Fazal Huda	0	0	25	25	50	12,5
4	Faqih Abdulah	25	25	25	25	100	100
5	Iftitahul Asri	25	25	25	25	100	100
6	Lilis Handayani	25	25	25	25	100	100
7	M.Firmansyah	25	25	25	25	100	100
8	M.Khairul L.G	25	25	25	0	75	18,75
9	M.Naufal R	25	25	25	25	100	100
10	M.Rama Dhani	25	25	25	25	100	100
11	Nabiatul Karima	25	25	25	25	100	100
12	Nur'Aini	25	25	25	25	100	100
13	Puguh Wicaksono	25	0	25	25	75	18,75
14	Qotrunada S	25	25	25	25	75	100
15	Selviana Fitriani	0	25	25	25	75	18,75
16	Sayla Arzaqina	25	25	25	25	50	100
17	Sakina	25	25	25	25	75	100
18	Siti Farhah M	25	25	25	25	50	100
19	Thania	25	25	25	25	75	100
20	Umi hajar	25	25	25	25	50	100
21	M.Ulul Azmi	25	25	25	25	75	100

Lanjutan Lampiran 13

22	M.Sofan	25	25	25	25	100	100
23	Anis Safinatu N	25	25	25	25	100	100
24	Nurul Aini	25	0	25	25	75	18,75
25	M.Khaerudin	25	25	25	25	75	100

KETERANGAN

ASPEK YANG DINILAI

1. Soal 1 : 0-25
2. Soal 2 : 0-25
3. Soal 3 : 0-25
4. Soal 4 : 0-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah skor psikomotor X 25%

SOAL

1. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang
2. Gerak dasar lompat jauh meliputi awalan,tolakan,melayang diudara dan.....
3. Lompat jauh menggunakan tumpuankaki
4. Lompat jauh yang sesungguhnya dilakukan di.....

Pedoman Penilaian

Setiap soal skor maksimal 25

Nilai = Jumlah jawaban benar : jumlah soal X 100

Lampiran 14

LEMBAR PENILAIAN AKHIR SIKLUS II

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	Jumlah X 100 %
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Nur Asarwi	47	22,5	100	169,5	
2	Ananda Fivi H	46,5	22	100	168,5	
3	Fazal Huda	34,5	15	12,5	62	
4	Faqih Abdulah	45,5	23	100	168,5	
5	Iftitahul Asri	30	23	100	153	
6	Lilis Handayani	43,5	23	100	166,5	
7	M.Firmansyah	43,5	21	100	164,5	
8	M.Khairul L.G	35	20	18,75	73,75	
9	M.Naufal R	42	22,5	100	164,5	
10	M.Rama Dhani	45,5	23	100	168,5	
11	Nabiatul Karima	46,5	24,5	100	171	
12	Nur'Aini	34,5	22,25	100	156,75	
13	Puguh Wicaksono	32	21,5	18,75	72,25	
14	Qotrunada S	27,5	22,5	100	150	
15	Selviana Fitriani	39	22,25	18,75	80	
16	Sayla Arzaqina	39,5	22	100	161,5	
17	Sakina	39,5	23	100	162,5	
18	Siti Farhah M	46	24,5	100	170,5	

19	Thania	42,5	23	100	165,5	
20	Umi hajar	43	22,5	100	165,5	
21	M.Ulul Azmi	42,5	23,25	100	165,75	
22	M.Sofan	43,5	23	100	166,5	
23	Anis Safinatu N	43,5	21	100	164,5	
24	Nurul Aini	35	20	18,75	73,75	
25	M.Khaerudin	42	22,5	100	164,5	

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai kognitif

Pencapaian target = NA X 100%

Lampiran 15

DAFTAR NAMA SISWA KELAS IV SD NEGERI KRAPYAK LOR 04
KECAMATAN PEKALONGAN UTARA KOTA PEKALONGAN
TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012

1. NUR ASARWI
2. ANANDA FIVI HARDIYAN
3. FAZAL HUDA
4. FAQIH ABDULLAH
5. IFTITAHUL ASRI
6. LILIS HANDAYANI
7. M. FIRMANSYAH
8. M. KHAIRUL LISAN GANI
9. M. NAUFAL RISKIYANTO
10. M. RAMA DHANI
11. NABIATUL KARIMAH
12. NUR'AINI
13. PUGUH WCAKSANA
14. QOTRUNADA SHUBAH
15. SELVIANA FITRIANI
16. SAYLA ARZAQINA
17. SAKINAH
18. SITI FARHAH MAITSA
19. THANIA
20. UMI HAJAR
21. M. ULUL AZMI
22. M. SOFAN
23. ANIS SAFINATUNAJJAH
24. NURUL AINI
25. M.KHAERUDIN

Lampiran 16



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

Nomor : 580 / FK / 2012

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

- Menimbang** : Bahwa untuk memper lancar 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 25 April 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP : 196204251986011001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd.
NIP : 197511052005011002
Pangkat/Golongan : III/a - Penata Muda
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : YUDHO PRAYITNO
NIM : 6102910170
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
- Topik** : PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS IV SDN KRAPYAK LOR 04 KEC. PEKALONGAN UTATA KOTA PEKALONGAN
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG,
PADA TANGGAL : 26 April 2012
DEKAN

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

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



Lampiran 17



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. : 985/FAK/2012
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SDN KRAPYAK LOR 04 KEC. PEKALONGAN UTARA KOTA PEKALONGAN
 di SDN KRAPYAK LOR 04 KEC. PEKALONGAN UTARA KOTA PEKALONGAN

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

Nama : YUDHO PRAYITNO
 NIM : 6102910170
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
 Topik : PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN BERMAIN LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS IV SDN KRAPYAK LOR 04 KEC. PEKALONGAN UTARA KOTA PEKALONGAN

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 29 Mei 2012
 Dekan,

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



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

Halaman 111

printed by xilixxipr1 on 29 May 12 15:07:34

Lampiran 18



PEMERINTAH KOTA PEKALONGAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN PEKALONGAN UTARA

SD NEGERI KRAPYAK LOR 04

Alamat : Jl.Jlamprang No.39 Pekalongan 51149 Telp. (0285) 429775

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 423/1/2012/VI/2012

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SDN Krapyak Lor 04 Kec. Pekalongan Utara Kota Pekalongan menerangkan bahwa :

Nama : Yudho Prayitno

NIM : 6102910170

Jurusan : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)

Keterangan : Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SDN Krapyak Lor 04 Kec. Pekalongan Utara pada tanggal 11 Juni – 15 Juni 2012 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA KATAK PADA SISWA KELAS 4 SDN KRAPYAK LOR 04 KEC. PEKALONGAN UTARA KOTA PEKALONGAN "

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 23 Juli 2012

Kepala SDN Krapyak Lor 04



SITI MU'MINAH, S.Pd

NIP. 19610418 198012 2 001

Lampiran 19



Penjelasan Pengisian Angket



Pengisian Angket

Lanjutan Lampiran 19



Pemanasan



Pemanasan Lempar Katak

Lanjutan Lampiran 19



Permainan Bola Katak



Permainan bola katak

Lanjutan Lampiran 19



Persiapan Awal



Tolakan

Lanjutan Lampiran 19



Mendarat