



**PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN PENDEKATAN PERMAINAN
LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI PEDAGANGAN 01
KABUPATEN TEGAL
TAHUN 2013**

SKRIPSI

Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Program Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

DIDI WAHYUDI

6101911004

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

SARI

Didi Wahyudi. 2013. **Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Pendekatan Permainan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013**. Skripsi. Jurusan PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd. Pembimbing II Drs.H. Uen Hartiwan, M.Pd

Kata Kunci : Lompat Jauh Gaya Jongkok, Pendekatan Permainan Lompat Kanguru.

Permasalahan peneliti adalah apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013 ?. Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten tegal tahun 2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus pelaksanaan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal yang berjumlah 30 siswa dengan Objek penelitian permainan lompat kanguru, yang meliputi gerakan melompat dengan tepat kearah sasaran ban sampai ke ban yang terakhir, kemudian mengambil bola karet dengan gerakan tanpa awalan, awalan dengan dua langkah, awalan dengan lima langkah, sebagai modifikasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, unjuk kerja dan dokumentasi dengan tiga aspek yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, telah diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik mengalami peningkatan dari sebelum diadakan penelitian tindakan kelas yaitu semula 10 siswa atau sebesar 36% yang dinyatakan tuntas, pada siklus I ada peningkatan menjadi 23 siswa yang tuntas atau sebesar 76,66% dan meningkat lagi pada siklus kedua yaitu 29 siswa atau sebesar 96,66% yang tuntas belajar. Hal ini menunjukkan ada peningkatan hasil belajar pada setiap siklusnya.

Kesimpulannya bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal tahun 2013. Peneliti menyarankan : 1). Diharapkan guru dapat menggunakan model pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif dalam melaksanakan proses pembelajaran. 2). Sebaiknya guru dalam melaksanakan proses pembelajaran dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi siswa didiknya.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : DIDI WAHYUDI
NIM : 6101911004
Jurusan/Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal 2013.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata ada keluhan ataupun pernyataan dari pihak lain mengenai keaslian skripsi / hasil penelitian tersebut, maka hal ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya selaku penulis skripsi tersebut.

Jika dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima sanksi sesuai dengan hukum yang berlaku.

Semarang, Juli 2013

DIDI WAHYUDI
NIM. 6101911004

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

Hari :

Tanggal :

Semarang,/...../ 2013

Yang mengajukan

DIDI WAHYUDI
NIM. 6101911004

Mengesahkan,

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. BAMBANG PRIYONO, M.Pd
NIP. 19600422 198601 1 001

Drs. H. UEN HARTIWAN, M.Pd
NIP. 19530411 198303 1 001

Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR

Drs. MUGIYO HARTONO, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Hari : Sabtu
Tanggal : 27 Juli 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

Drs.Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP: 19610903 198803 1002

Dewan Penguji

1. **Drs.Mugiyo Hartono, M.Pd** (Penguji 1)
NIP: 19610903 198803 1002
2. **Drs.Bambang Priyono, M.Pd** (Penguji 2)
NIP:19600422 198601 1001
3. **Drs.Uen Hartiwan, M.Pd** (Penguji 3)
NIP: 19530411 198303 1001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Q.S Al-Baqarah, 153).
- Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Koesman (Alm) dan Ibu Kustati (Almh).
2. Istriku, Yulia Ponarska tercinta dengan ikhlas dan tulus memberikan motivasi dalam hidupku.
3. Anakku, Dika Vicky Abimanyu dan Adelia Sumawicitra menjadi penyemangat dalam hidupku.
4. Rekan-rekan Seangkatan dan Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini adalah berkat bimbingan, petunjuk dan nasihat dari Bapak dan Ibu dosen serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis.

Dengan kerendahan hati, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memperlancar perizinan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs.H. Uen Hartiwan, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan baik berupa petunjuk maupun pengarahan sehingga dalam penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.
5. Hartanto, S.Pd selaku Kepala Sekolah, SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.

6. Mochamad Nasikhi, S.Pd Selaku Tim Expert (Ahli Pembelajaran) yang telah membantu pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.
7. Siswa-siswi SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal yang telah membantu dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.
8. Rekan-rekan guru penjasorkes yang telah memberikan motivasi, saran dan dukungan selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa sebagai manusia biasa yang tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan oleh penulis demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Juli 2013

Penulis
DIDI WAHYUDI

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Bagi Guru	5
1.4.2. Bagi Siswa	5
1.4.3. Bagi Peneliti	5
1.5. Sumber Pemecahan Masalah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.2. Pengertian Pembelajaran	8
2.3. Pengertian Belajar	12
2.4. Unsur-unsur Belajar	13
2.5. Prinsip-prinsip Belajar	15
2.6. Belajar Gerak	17
2.7. Tahap Latihan	18

2.8. Hasil Belajar Siswa	19
2.9. Pengertian Minat	20
2.10. Faktor-faktor yang mempengaruhi Minat	21
2.11. Pengertian Motivasi	22
2.12. Motivasi Belajar	22
2.13. Lompat Jauh	23
2.13.1. Pengertian Lompat Jauh	23
2.13.2. Nomor-nomor Lompat	24
2.13.3 Nilai Yang Terkandung Pada Lompat Jauh	26
2.13.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh	26
2.13.5 Teknik Dasar Lompat Jauh	27
2.13.6 Lompat Jauh Gaya Jongkok	31
2.14. Pengertian Bermain	32
2.15. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan Jasmani	34
2.16. Ciri-ciri Bermain	36
2.17. Pendekatan Pembelajaran Permainan	38
2.18. Tujuan Pembelajaran Permainan	38
2.19. Model Pendekatan Permainan	39
2.20. Kerangka Berpikir	40
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1. Subjek Penelitian	42
3.2. Objek Penelitian	42
3.3. Waktu Penelitian	42
3.4. Lokasi Penelitian	42
3.5. Prosedur Penelitian	42
3.6. Teknik Pengumpulan Data	49
3.7. Instrumen Penelitian	50
3.8. Analisis Data	52
3.9. Indikator Keberhasilan Belajar	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1. Hasil Penelitian	54

4.1.1. Hasil Penelitian Siklus I	54
4.1.2. Hasil Penelitian Siklus II	61
4.1.3. Analisa Data Angket	69
4.2. Pembahasan	71
4.2.1. Proses Pembelajaran Siklus 1	71
4.2.2. Proses Pembelajaran Siklus 2	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	74
5.1. Simpulan	74
5.2. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Observasi Aktivitas Guru	46
2. Observasi Aktivitas Siswa	48
3. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I	56
4. Lembar Observasi Aktivitas Siswa siklus I	57
5. Hasil Belajar Siklus I	59
6. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus II	63
7. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	64
8. Hasil Belajar Siklus II	67
9. Rekapitulasi Angket Tingkat Kepuasan Belajar Siswa	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Lompat Kanguru	39
2. Sketsa Kerangka Berfikir	41
3. Perencanaan Siklus I dan Siklus II	44
4. Diagram Ketuntasan Belajar Siklus I	61
5. Diagram Ketuntasan Belajar Siklus II	69
6. Grafik Angket Tingkat Kepuasan Belajar Siswa	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penelitian dari UNNES	76
2. Surat Ijin Penelitian dari UNNES	77
3. Surat Ijin Penelitian dari Kepala Sekolah	78
4. Daftar Nama Siswa	79
5. RPP Siklus I	81
6. Skala Penilaian Afektif Siklus I	87
7. Skala Penilaian Kognitif Siklus I	89
8. Skala Penilaian Psikomotorik Siklus I	91
9. RPP Siklus II	93
10. Skala Penilaian Afektif Siklus II	99
11. Skala Penilaian Kognitif Siklus II	101
12. Skala Penilaian Psikomotorik Siklus II	103
13. Rekapitulasi Angket Tingkat Kepuasan Belajar	105

BAB. I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar merupakan kegiatan amat kompleks bukan saja menyangkut aspek kejiwaan tetapi juga aspek fisik. Maka guru harus berupaya semaksimal mungkin dalam menata lingkungan belajar dan perencanaan materi pembelajaran agar terjadi proses pembelajaran yang efektif baik dalam maupun di luar kelas. Guru harus mengenal substansi yang dipelajari menyangkut aspek Afektif, Kognitif, Psikomotor.

Kegiatan olahraga yang dilakukan dengan baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, karena kegiatan olahraga selain memberi manfaat kesehatan fisik juga dapat meningkatkan kemampuan berfikir dan sosialisasi siswa diberbagai bidang, salah satunya adalah cabang Atletik.

Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of sport*), dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tak heran jika pemerintah mengkategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa, mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan menengah atas.

Berdasarkan hal tersebut, atletik merupakan unsur olahraga terpenting pada suatu penyelenggaraan olimpiade, hal ini dikarenakan pengembangan dan

peningkatan prestasi olahraga lain dapat dicapai melalui unsur-unsur atletik khususnya dalam peningkatan kondisi fisik. Potensi yang cocok dengan cabang olahraga yang ditekuninya seperti : keadaan fisik, penguasaan teknik dan persyaratan lain yang harus dimiliki oleh seorang atlet.

Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran lompat jauh di sekolah pada umumnya, menunjukkan masih banyak ditemukan masalah, diantaranya kurangnya penguasaan keterampilan teknik, pembelajaran yang monoton, terbatasnya media pembelajaran, sarana dan prasarana yang kurang memadai. Oleh karena itu pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa dengan beberapa komponen yang saling berkaitan, komponen tersebut antara lain : 1). Anak didik 2). Pendidik 3). Tujuan pendidikan 4). Alat pendidikan 5). Lingkungan pendidikan.

Salah satu permasalahan yang sering terjadi dalam pembelajaran penjasorkes belum mendapat hasil yang optimal dan pemanfaatan media pembelajaran. Hal ini disebabkan beberapa faktor yaitu terbatasnya kemampuan dan kreatifitas guru, pengajaran Penjasorkes disekolah belum efektif serta terbatasnya sumber-sumber pendukung pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Cara mengajar yang dilakukan cenderung tradisional sehingga proses pembelajaran menjadi membosankan, tidak menarik, monoton dan jenuh. Oleh karena itu guru dapat mengembangkan dan memodifikasi pembelajaran menjadi suatu pembelajaran yang PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efisien dan Menyenangkan) tanpa mengabaikan tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi sebelum penelitian berlangsung di SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal, ditemukan permasalahan diantaranya siswa masih kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dan pada saat mendarat belum benar. Hal ini terbukti dari hasil penilaian siswa kelas V dalam melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok sebelumnya hanya mencapai nilai rata-rata 70 dari jumlah 30 siswa, adapun Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Penjasorkes di SD Negeri Pedagangan 01 adalah 75, sehingga apabila masih ada siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 maka siswa tersebut belum mencapai KKM. Dari jumlah 30 siswa ada 64% yang belum mencapai KKM atau sekitar 20 siswa, banyaknya siswa yang belum mencapai nilai KKM berarti menunjukkan bahwa proses pembelajaran belum berhasil dan perlu adanya evaluasi pembelajaran.

Hasil observasi lain ditemukan kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pada lompat jauh gaya jogkok, masih ada beberapa siswa asik ngobrol sendiri, cenderung malas, dan takut untuk mencoba. Kenapa hal ini bisa sampai terjadi ? hal ini disebabkan karena pada saat pembelajaran siswa kurang memperhatikan penjelasan guru, terlalu banyak menunggu giliran sehingga siswa menjadi malas dalam pembelajaran.

Dari penjelasan diatas maka dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kreativitas guru sangat diperlukan, seorang guru harus bisa menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang efektif meskipun dengan sarana dan prasarana yang terbatas, sehingga diperlukan suatu model pembelajaran yang

tepat. Model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.

Maksud dari pembelajaran menggunakan pendekatan permainan adalah untuk mengoptimalkan lompatan dan mendarat dengan gaya jongkok dengan benar, hal ini akan membantu siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok agar memiliki keberanian dan percaya diri dalam melakukannya.

Dari permasalahan diatas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal, dengan judul “ Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Pendekatan Permainan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2013 “.

1.2. Perumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dapat meningkatkan Hasil Belajar pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal Tahun 2013 ? “

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

1.4. Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi guru

- 1). Untuk meningkatkan kreatifitas guru Penjaskes dalam mengembangkan dan memodifikasi pembelajaran agar menjadi pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.
- 2). Sebagai bahan acuan guru dalam memilih pendekatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.
- 3). Untuk menambah pengetahuan serta meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya dalam pengembangan pembelajaran.

2. Bagi siswa

- 1). Dapat meningkatkan motivasi, minat serta kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.
- 2). Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjaskes.

3. Bagi peneliti

- 1). Sebagai pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam melaksanakan proses pembelajaran penjaskes.
- 2). Sebagai acuan dalam meningkatkan pembelajaran yang inovatif di sekolah.

- 3). Sebagai bahan pengembangan kemampuan untuk lebih profesional dalam bidangnya.

1.5. Sumber pemecahan masalah

Dalam pelaksanaan penelitian ini, model pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru ini dimaksudkan untuk meningkatkan hasil belajar pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Hal ini merupakan alternatif pembelajaran yang sengaja dibuat dan dilaksanakan agar pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini dapat tercapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan oleh guru.

BAB. II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pergerakan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Suyatno dan Teguh Santosa (2010 : iv)

Menurut supandi (1992 : 1) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya. Hal ini kemudian disusun secara sistematis dalam bentuk kegiatan belajar mengajar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah Pendidikan yang dilakukan untuk mengembangkan aspek kebugaran untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, afektif, kognitif dan psikomotor menuju pembentukan manusia seutuhnya.

2.2. Pengertian Pembelajaran

Secara umum pengertian pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang dipengaruhi oleh siswa sedemikian rupa sehingga siswa itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pendapat lain mengatakan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik. Pembelajaran sebagai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Sedangkan pengertian pembelajaran secara khusus yang dikutip Sugandi (2006 : 9) sebagai berikut :

- 1) Menurut teori Behavioristik pembelajaran adalah suatu usaha guru untuk membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan dengan stimulus yang diinginkan perlu latihan dan setiap latihan yang berhasil harus diberi hadiah.
- 2) Menurut teori Kognitif pembelajaran adalah cara guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berfikir agar dapat mengenal dan memahami apa yang sedang dipelajari.
- 3) Menurut teori Gestalt pembelajaran adalah usaha guru memberikan mata pelajaran sedemikian rupa sehingga siswa lebih mudah mengorganisasinya (mengaturnya) menjadi guru Gestalt (pola bermakna), bantuan guru diperlukan untuk mengaktualkan potensi mengorganisir yang terdapat dalam diri siswa.

- 4) Menurut teori Humanistik pembelajaran adalah memberikan kebebasan kepada siswa untuk memilih bahan pelajaran dan cara mempelajari sesuai dengan minat dan kemampuannya.

Berdasarkan dari beberapa teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran adalah seperangkat peristiwa sebagai wahana bagi guru memberikan materi pelajaran dengan sedemikian rupa sehingga para siswa lebih mudah mengorganisasikannya menjadi pola yang bermakna serta memperoleh kemudahan dalam berinteraksi dalam lingkungannya. Suatu proses pembelajaran akan dikatakan efektif apabila seluruh komponen yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan.

Menurut Sudjana (2001 : 123) komponen-komponen yang berpengaruh terhadap proses belajar mengajar adalah tujuan, bahan, kondisi siswa, kondisi guru :

- 1) Tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional

Setiap kegiatan belajar mengajar memiliki tujuan tertentu. Tujuan tersebut disesuaikan dengan kemampuan siswa, kurikulum yang berlaku, efisien dan dapat dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar.

- 2) Bahan pengajaran

Bahan pengajaran yang sesuai dengan tujuan, akan lebih bermanfaat bagi siswa, mudah untuk dipelajari, sehingga pemahaman siswa akan lebih baik.

- 3) Kondisi siswa dan kegiatan pembelajaran.

Siswa yang memiliki minat dan motivasi yang tinggi serta kondisi pembelajaran yang baik. maka siswa tersebut dapat belajar dengan baik dan lebih mudah untuk menyerap konsep-konsep yang diajarkan.

4) Kondisi guru dan kegiatan mengajarnya

Kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran berpengaruh pada proses belajar mengajar dan juga hasil belajar siswa.

5) Alat dan sumber belajar yang digunakan

Media yang digunakan serta sarana dan prasarana yang ada akan mendukung keberhasilan dalam mendukung proses belajar mengajar.

6) Teknik dan cara pelaksanaan penilaian

Teknik penilaian dengan pelaksanaan yang sesuai sangat mendukung karena proses ini dapat diketahui keberhasilan pembelajaran dan dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan tindak lanjut ke arah yang lebih baik.

Komponen-komponen di atas saling terkait erat satu sama lain, keserasian di antara komponen tersebut akan mendukung keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Darsono (2000 : 98) sebagai berikut :

1) Kesiapan Belajar

Faktor kesiapan belajar siswa baik fisik maupun psikologi, sikap guru yang perhatian dan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan merupakan perwujudan dari kesiapan belajar ini.

2) Perhatian

Perhatian adalah pemusatan tenaga psikis tertuju pada suatu objek, perhatian ini timbul karena ada sesuatu yang menarik sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

3) Motivasi

Motivasi adalah motif yang sudah aktif. Motivasi adalah kekuatan yang ada pada diri seseorang yang mendorong orang melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan.

4) Keaktifan Guru dan Siswa

Keaktifan guru untuk membantu keberhasilan belajar siswa dan keaktifan siswa sangat mempengaruhi pada hasil dari proses pembelajaran.

5) Mengalami Sendiri

Sesuatu hal apabila siswa melakukan sendiri maka ilmu yang diajarkan dapat tertanam lebih dalam dan pada akhirnya hasil belajar siswa akan menjadi lebih baik.

6) Pengulangan

Adanya pengulangan pada siswa akan membantu memantapkan pemahaman siswa terhadap disiplin ilmu tersebut.

7) Balikan Penguatan

Balikan merupakan masukan yang sangat penting bagi siswa maupun guru. Penguatan merupakan tindakan yang menyenangkan dari guru terhadap siswa yang berhasil melakukan belajar.

8) Perbedaan Individual

Karakteristik yang berbeda baik fisik maupun perbedaaan tingkat kemampuan, minat belajar memerlukan perhatian khusus agar perkembangan siswa tetap berlangsung dengan baik sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sebagai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran melalui beberapa komponen yang saling berkaitan dan saling berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

2.3. Pengertian Belajar

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku. Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang banyak sekali baik sifat maupun jenisnya. Karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Menurut Morgan dan kawan-kawan yang dikutip Agus Suprijono (2009 : 3) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. Pendapat lain mengatakan bahwa belajar merupakan proses yang

dapat menyebabkan perubahan tingkah laku disebabkan adanya reaksi terhadap suatu situasi tertentu atau adanya proses internal yang terjadi di dalam diri seseorang. Perubahan ini tidak terjadi karena adanya warisan genetik atau respon secara alamiah, kedewasaan, keadaan, organisme yang bersifat temporer, seperti kelelahan, pengaruh obat-obatan, rasa takut, dan sebagainya. Maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku dari interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya atau perubahan tingkah laku yang relatif tetap yang terjadi sebagai hasil latihan dan pengalaman.

Menurut Gagne dan Berliner dalam Achmad Rifa'i RC, dkk (2009:82) belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Lebih lanjut Gagne menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan perubahan disposisi kecakapan manusia yang berlangsung dalam periode waktu tertentu dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan. Slavin dalam Rifa'i (2009:82) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman.

Dari pengertian belajar tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dan perubahan perilaku tersebut tidak berasal dari proses pertumbuhan.

2.4. Unsur-unsur Belajar

Menurut chatarina Tri Anni, dkk (2006 : 4-5) yang mengutip dari Gagne (1974 : 4), belajar merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat berbagai

unsur yang saling mengait sehingga menghasilkan perubahan perilaku, beberapa unsur yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran, dapat berupa peserta didik, pembelajar, warga belajar, dan peserta latihan. Pembelajaran memiliki organ penginderaan yang digunakan untuk menangkap rangsangan otak yang digunakan untuk mentransformasikan hasil penginderaan ke dalam memori yang kompleks. Dan syaraf atau otot yang digunakan untuk menampilkan kinerja yang menunjukkan apa yang telah dipelajari. Rangsangan (*stimulus*) yang diterima oleh pembelajar kemudian diorganisir dalam bentuk kegiatan syaraf, beberapa rangsangan itu disimpan di dalam memorinya. Kemudian memori tersebut diterjemahkan ke dalam tindakan yang dapat diamati seperti gerakan syaraf atau otot dalam merespon rangsangan.
2. Rangsangan (*Stimulus*), peristiwa yang merangsang penginderaan peserta didik disebut situasi *stimulus*. Dalam kehidupan seseorang terdapat banyak rangsangan yang berada di lingkungannya. Suara, warna, sinar, panas, dingin, tanaman, gedung, dan orang adalah rangsangan yang selalu berada di lingkungan seseorang. Agar pembelajar mampu belajar optimal , ia harus memfokuskan pada rangsangan tertentu yang diminati.
3. Memori, memori pembelajar berisi berbagai kemampuan yang berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap yang dihasilkan dari aktivitas belajar sebelumnya.
4. Respon, tindakan yang dihasilkan dari aktualisasi memori disebut respon. Pembelajar yang sedang mengamati rangsangan (*stimulus*), maka memori yang ada pada dirinya kemudian memberikan respon terhadap rangsangan

tersebut. Respon dalam pembelajaran diamati pada akhir proses belajar yang disebut dengan perubahan perilaku atau perubahan kinerja (*performance*). Keempat unsur belajar tersebut dapat digambarkan sebagai berikut : Aktivitas belajar akan terjadi pada diri pembelajar apabila terdapat interaksi antara situasi rangsangan dengan isi memori sehingga perilaku berubah dari waktu sebelum dan setelah adanya situasi rangsangan tersebut. Perubahan perilaku pada diri pembelajar itu menunjukkan bahwa pembelajar telah melakukan aktivitas belajar.

2.5. Prinsip-prinsip Belajar

Sebagai seorang guru hendaknya dapat menyusun sendiri prinsip-prinsip belajar, yaitu prinsip dasar dalam situasi dan kondisi yang berbeda. Prinsip-prinsip belajar tersebut adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan prasyarat yang diperlukan untuk belajar

- a). Dalam belajar setiap siswa harus diusahakan berpartisipasi aktif meningkatkan minat dan bimbingan untuk mencapai tujuan pembelajaran.
- b). Belajar harus dapat menimbulkan penguatan dan motivasi yang kuat pada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.
- c). Belajar perlu lingkungan yang menantang dimana anak dapat mengembangkan kemampuan bereksplorasi dan belajar dengan efektif.
- d) Belajar perlu adanya interaksi siswa dengan lingkungannya.

2. Sesuai hakikat belajar

- a). Belajar itu proses kontinyu maka harus tahap demi tahap menurut perkembangannya.
- b). Belajar adalah proses organisasi, adaptasi, eksplorasi, dan discovery.
- c). Belajar adalah proses kontinuitas (hubungan antara pengertian yang satu dengan pengertian yang lain) sehingga mendapatkan pengertian yang diharapkan.

3. Sesuai materi

- a). Belajar bersifat keseluruhan dan materi itu harus memiliki struktur, penyajian yang sederhana, sehingga siswa mudah menangkap pengertiannya.
- b). Belajar harus dapat mengembangkan kemampuan tertentu sesuai dengan tujuan instruksional yang harus dicapai.

4. Syarat keberhasilan belajar

- a). Belajar memerlukan sarana yang cukup, sehingga siswa dapat belajar dengan tenang.
- b). Repreritisi dalam proses belajar perlu ulangan berkali-kali agar keterampilan siswa itu mendalam.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seorang guru harus dapat menyusun prinsip-prinsip belajar. Prinsip-prinsip belajar tersebut meliputi syarat yang diperlukan dalam belajar, sesuai hakikat belajar, materi atau bahan yang harus dipelajari dan syarat keberhasilan belajar.

2.6. Belajar Gerak

Pengertian belajar gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Schmidt (1989 : 34) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak.

Di sisi lain pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva perbaikan progresif dan permanen. Sementara itu dalam perolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor : 1) Faktor individu subyek didik. 2) Faktor proses belajar. 3) Faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. Perbedaan potensi kemampuan gerak ini secara *fundamental* akan memberikan pengaruh terhadap perolehan keterampilan gerak.

Perbedaan potensi kemampuan gerak memiliki implikasi terhadap usaha penyusunan program pembelajaran gerak Oxendine (1984 : 56) menegaskan bahwa perbedaan potensi kemampuan gerak yang dimiliki oleh seseorang secara

nyata akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan, ketepatan, dan tingkat perolehan keterampilan gerak.

Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan belajar gerak merupakan rangkaian asosiasi latihan yang dapat mengubah kemampuan gerak kearah kinerja keterampilan gerak dan akan memberikan pengaruh terhadap tingkat perolehan keterampilan gerak.

2.7. Tahap Latihan

Tahap kedua dari belajar gerak adalah tahap latihan, pada tahap ini di mana pola gerak yang telah terbentuk dalam system memori sedang diunjuk kerjakan. Unjuk kerja keterampilan pada awalnya dilakukan dengan tingkat koordinasi yang rendah. Rahantoknam (1989) menegaskan bahwa pada tahap ini dua hal yang perlu mendapat perhatian, yakni frekuensi pengulangan, intensitas, dan tempo. Frekuensi pengulangan pada dasarnya merujuk pada berapa kali seseorang melakukan pengulangan gerakan, baik yang dilakukan dalam satuan berkali belajar maupun yang berhubungan dengan jumlah pengulangan yang dilakukan dalam satu minggu.

Sehubungan dengan hal tersebut Hebert, Landin dan solmon (2001) menemukan hubungan antara frekuensi pengulangan dengan kemampuan individu. Makin baik kemampuan individu makin rendah frekuensi pengulangan yang dibutuhkannya. Namun demikian, frekuensi belajar tidak selamanya memiliki hubungan yang linear dengan kemampuan individu terhadap perolehan keterampilan gerak seseorang. Setiap individu memiliki keterbatasan kecenderungan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan frekuensi belajar. Ada

individu yang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan frekuensi belajar tinggi.

2.8. Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Chatarina Tri anni, dkk 2007:5). Hasil belajar merupakan faktor yang sangat penting, karena hasil belajar mencerminkan kemampuan siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran. Bentuk dari hasil belajar biasanya ditunjukkan dengan nilai yang diberikan guru.

Seperti yang diungkapkan oleh Rifa'i (2009:85), bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami kegiatan belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh siswa. Oleh karena itu, apabila siswa mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep.

Dari pengertian-pengertian diatas, dapat kita simpulkan bahwa belajar adalah perubahan perilaku siswa dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti yang diukur menggunakan teknik penilaian tertentu setelah mengalami kegiatan belajar.

2.9. Pengertian minat

Minat merupakan masalah penting dalam pendidikan. Apalagi bila dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang

ada pada diri Seseorang akan memberi gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Beberapa pengertian minat antara lain :

Minat adalah sebagai sebab, yaitu kekuatan pendorong yang memaksa seseorang menaruh perhatian pada orang situasi dan aktifitas tertentu dan bukan hanya pada orang lain, atau minat sebagai akibat yaitu pengalaman efektif yang distimular oleh hadirnya seseorang atau sesuatu obyek, atau karena berpartisipasi dalam suatu aktifitas (Drs. Dyimyati Mahmud 1982).

<http://juprimalino.blogspot.com/2012/02/pengertian-minat-menurut-para-ahli.html>
diakses pada tanggal 18/04/2013 pukul 07.30 WIB.

Pendapat lain dikemukakan oleh Slameto (2003 : 180) yang menyatakan bahwa minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Selanjutnya Slameto mengemukakan bahwa suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal pada hal lainnya, siswa yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut.

Berdasarkan beberapa pengertian Minat menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa minat dapat dikatakan sebagai dorongan kuat bagi seseorang untuk melakukan dan mencapai suatu obyek tertentu. Timbulnya minat terhadap suatu obyek ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik, minat tidak dibawa sejak lahir, minat merupakan hasil dari pengalaman belajar.

2.10. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat

Menurut Saiful Bahri Djamarah (2002 : 132-133) seseorang yang berminat terhadap suatu aktifitas akan memperhatikan aktifitas itu secara konsisten dan rasa senang. Selain itu dapat juga diimplementasikan melalui partisipasi aktif dalam suatu kegiatan dan memberi perhatian yang lebih besar terhadap suatu yang diminati tanpa menghiraukan sesuatu yang lain. Menurut Hurlock (1993 : 139), mengemukakan bahwa kondisi yang mempengaruhi minat anak pada sekolah yaitu : 1). Pengalaman dini sekolah, 2). Pengaruh orang tua, 3). Sikap saudara kandung, 4). Sikap teman sebaya, 5). Penerimaan oleh kelompok teman sebaya, 6). Keberhasilan akademik, 7). Sikap terhadap pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas maka faktor-faktor yang mempengaruhi adanya minat sebagai berikut :

1. Faktor Intrinsik atau faktor dari dalam yaitu minat yang dipengaruhi oleh kekuatan yang mendorong dari dalam diri seseorang yang terdiri dari rasa tertarik, rasa senang, adanya perhatian dan ada kemauan untuk melakukan suatu kegiatan
2. Faktor Ekstrinsik atau factor dari luar diri seseorang. Suatu contoh dalam pembelajaran Penjasorkes pengaruh dari luar tersebut adalah guru, alat dan fasilitas, metode yang digunakan oleh guru, dan materi yang diberikan kepada murid.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa minat seseorang terhadap suatu aktifitas akan dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

2.11. Pengertian Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata “ motif “ yang diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif, (Suharto dkk, 2003 : 110), sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang, yang menyebabkan seseorang tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat dilihat dari tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau munculnya suatu tingkah laku tertentu. <http://www.sarjanaku.com/2011/05/motivasi-belajar-siswa.html>, diakses tanggal 18/04/2013 pukul 08.05 WIB.

Menurut Slameto (2010 : 170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi serta arah umum dari tingkah laku manusia. Motivasi adalah keadaan dalam individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan, Bimo Walgito (2004 : 220).

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan atau rangsangan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorong perilaku atau berbuat sesuatu kearah tujuan.

2.12. Motivasi Belajar

Motivasi Belajar Siswa dalam buku Psikologi Drs. M. Dalyono memaparkan bahwa motivasi adalah daya penggerak/pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang bisa berasal dari dalam diri dan juga dari luar. Belajar dalam arti luas dapat diartikan sebagai suatu yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu bukan disebabkan oleh adanya kematangan atau oleh adanya perubahan sementara oleh suatu hal, Djamarah (1991 : 19-21).

Dari uraian di atas, motivasi belajar adalah merupakan suatu keadaan yang terdapat pada diri seseorang individu dimana ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu untuk memperoleh perubahan sebagai hasil pengetahuan mencapai tujuan. <http://www.sarjanaku.com/2011/05/motivasi-belajar-siswa-html>, diakses pada tanggal 18/04/2013 pukul 08.05

2.13. Lompat Jauh

2.13.1. Pengertian Lompat Jauh

Lompat Jauh adalah gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Dalam nomor lompat jauh ada 3 gaya :

1. Gaya jongkok (tuch)
2. Gaya berjalan diudara (walking in the air)
3. Gaya menggantung (hang style)

Dari ketiga gaya lompat jauh, yang termudah adalah gaya jongkok. Pada bagian ini akan membahas lompat jauh gaya jongkok. Dalam lompat jauh gaya jongkok sipelompat harus berusaha melompat sejauh jauhnya. Bagaimana agar pelompat dapat mencapai prestasi yang maksimal. Sedangkan menurut Aip Syarifudin (1992 : 90) lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara, yang dilakukan dengan cepat dan dengan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Sedangkan menurut Achmad (2008 : 01) lompat jauh adalah sejenis acara olahraga dimana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari

tempat yang dituju. Pendapat lain menyebutkan bahwa tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin Yudha M. Saputra (2004 : 47) gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan di udara, oleh kaarena itu teknik lompat jauh disebut juga gaya lompat jauh. Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi kecepatan lari (*akselerasi*), kekuatan lompat, koordinasi lengan/kaki.

Dari berbagai pendapat 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 suatu awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.

2.13.2. Nomor-Nomor Lompat

Atletik memiliki peranan penting pada cabang-cabang olahraga, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang/awalan lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik (Djumidar : 6.13). Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan dari kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat yang lain. Gaya-gaya pada lompat jauh mengatur sikap badan

sewaktu melayang diudara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Perlu kita ketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan antara ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang diudara aja. Mengenai awalan, tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya sama.

Lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan saat diudara dan sikap badan pada saat mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus Nugroho (1996 : 09). Mengenai unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan kelincahan keseimbangan dan lain-lain. Unsur pokok dalam lompat jauh adalah : 1). Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya, 2). Harus dapat memindahkan momentum horizontal dan vertikal. 3). Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan. 4). Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa lompat jauh yang benar adalah memperhatikan unur-unsur pada lompat jauh, seperti awalan, tolakan, saat diudara, dan mendarat. salah satu gaya lompat jauh yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Mengapa disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap badan sewaktu mendarat seperti orang sedang jongkok.

2.13.3. Nilai yang terkandung pada lompat jauh

Karakteristik lompat jauh mengandung unsur keterampilan gerak yaitu berupa teknik lari (awalan), tolakan, melayang diudara, dan saat mendarat. Untuk memperoleh hasil yang optimal pada lompat jauh, pelompat harus memiliki kondisi badan yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut.

Unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi : kecepatan, daya ledak otot tungkai yang mengarah pada keterampilan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat, 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 lompatan.

2.13.4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Lompat Jauh

Untuk dapat mencapai hasil lompatan yang maksimal serta sempurna, menurut Harsono (1983 : 36) terdapat dua aspek yang harus diperhatikan oleh atlet yaitu :

1. Latihan Fisik (physical training)

Yang dimaksud dengan latihan fisik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi seseorang , latihan ini mencakup

semua komponen fisik antara lain : kekuatan otot, daya tahan, ketepatan, kecepatan, power, dan stamina.

2. Latihan teknik (technical training)

Latihan teknik adalah latihan yang dilakukan pada upaya penyempurnaan teknik dasar gerak yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dibutuhkan seorang atlet. Latihan teknik diperlukan untuk mengembangkan kebiasaan, motorik dan perkembangan. Latihan ini mengarah kepada teknik gerakan cabang olahraga tertentu, sebagai contoh latihan teknik pada nomor lompat jauh seperti awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat.

2.13.5. Teknik Dasar Lompat Jauh

Teknik lompat jauh yang dikutip dari Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional (2010 : 28) meliputi empat tahapan yaitu :

1). Awalan

Awalan merupakan gerakan penting yang turut menentukan jauh pendeknya lompatan dan dapat juga diartikan suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya dan dilakukan untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan awalan adalah usaha mendapatkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertical saat melakukan tolakan Eddy Suparman (1999 : 43).

Awalan merupakan langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Seperti yang dikatakan Aip Syarifudin (1992 : 90), awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Jarak awalan

yang biasa digunakan oleh para pelompat (atlet) pada perlombaan lompat jauh adalah : 1). Untuk putra antara 40 m sampai 50 m, 2). Untuk putri antara 30 m sampai 40 m. Akan tetapi dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar terutama di SD hendaknya menyesuaikan dengan kemampuan anak-anak. Misalnya antara 15 m sampai 20 m atau antara 15 m sampai 25 m. Menurut Aip Syarifudin (1992 : 91) agar dapat menghasilkan gaya tolakan yang besar maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak. Untuk itu dalam melakukan lari awalan bukan hanya kecepatan lari saja akan tetapi kecepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan awalan adalah :

1. Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan cukup dekat saja (sekitar 30 m sampai 35 m).
 2. Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan, hal ini tergantung kebiasaan masing-masing atlet.
 3. Cara pengambilan awalan mulai pelan kemudian lari cepat, kecepatan ini harus dipertahankan sampai pada titik tolak.
 4. Setelah mencapai kecepatan maksimal maka kira-kira tiga atau empat langkah terakhir bertumpu gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya.
- 2). Tolakan

Tolakan adalah perpindahan kecepatan yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam lompat jauh

biasanya melakukan tolakan terkuat dari kaki dibantu oleh ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan ke arah atas. Jika seorang pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki maka ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan dengan waktu lama. Pada saat kaki menumpu seharusnya badan condong ke depan dan berat badan terletak agak di muka titik sumber tenaga, yaitu pada saat kaki menumpu letak titik berat badan ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan yaitu :

1. Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat, bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian ujung kaki.
 2. Saat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
 3. Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
 4. Saat bertumpu kedua tangan ikut diayunkan ke depan
 5. Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk
- 3). Sikap Melayang di Udara

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada saat pelompat lepas dari papan tolakan badan akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan atau gaya gravitasi (gaya tarik bumi). Sedangkan secara umum cara melakukan sikap melayang di udara adalah sebagai berikut :

1). Melakukan tolakan kaki diayun ke depan ke arah atas. 2). Saat badan melayang di udara kaki diturunkan, bersamaan dengan itu pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan, dan kedua tangan ke arah belakang. 3). Saat akan mendarat kedua kaki diayun ke depan badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan tangan ke depan siap untuk mendarat.

Maka dapat disimpulkan sikap melayang di udara bertujuan untuk berada selama mungkin di udara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sehubungan dengan itu diusahakan jangan sampai menimbulkan perlambatan dari kecepatan yang telah dicapai dan akan menghasilkan tubuh akan melayang lebih lama.

4). Mendarat

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengayun sehingga memungkinkan jatuhnya badan ke arah depan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa kedepan dengan membungkukkan badan hingga lutut hamper merapat, dibantu pula dengan juluran tangan kedepan. Pada waktu mendarat lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan membawa badan ke depan di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung ataupun gaya jalan di udara adalah sama yaitu pada saat akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan kemudian mendarat

dengan kedua kaki dan mengayun kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan, kepala menunduk.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat pendaratan adalah :

- 1). Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari.
- 2). Untuk menghindari rasa sakit ataupun cedera sebaiknya dilakukan dengan kedua kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi rapat.
- 3). Sebelum tumit menyentuh pasir kedua kaki harus benar-benar lurus ke arah depan, usahakan agar jarak antara kedua kaki tidak terlalu berjauhan karena semakin lebar jarak antara kedua kaki akan semakin mengurangi jauhnya lompatan.
- 4). Untuk menghindari supaya tidak jatuh duduk pada pantat, maka setelah tumit menginjak di pasir kedua lutut segera ditekuk dan badan condong terus ke depan.
- 5). Setelah melakukan pendaratan jangan sampai keluar atau kembali ke tempat awalan menginjak daerah papan tumpuan.

2.13.6. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh, mengapa disebut gaya jongkok ? karena gerak dan posisi badan pada saat mendarat seperti orang sedang jongkok. Gerakan yang harus dikuasai oleh pelompat adalah awalan, tolakan/tumpuan, melayang, dan mendarat. Gerakan melompat dibantu uluran

tangan ke depan, pada saat mendarat lutut ditekuk sehingga menghasilkan gaya yang disebut gaya jongkok.

2.14. Teori Bermain

Pengertian Bermain

Batasan mengenai bermain sangat luas dan sulit untuk menemukan pengertian bermain secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan dapat mencakup seluruh pengertian bermain. Sehingga perlu melihat beberapa ahli mengemukakan pendapat mengenai batasan bermain walaupun belum satu bahasa tetapi dapat sebagai acuan untuk memberi pengertian bermain dalam pendidikan jasmani pada khususnya. Adapun pendapat para ahli mengenai pengertian bermain adalah sebagai berikut : James Sully dalam Tedjasaputra (2001) menyatakan bahwa tertawa adalah tanda dari kegiatan bermain dan tertawa ada di dalam aktivitas sosial yang dilakukan bersama sekelompok teman, yang penting dan perlu ada di dalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa. Soemitro (1991) menyatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Sehingga Sukintaka (1998) menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan sungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut.

Hurlock (1978 : 320) menyatakan bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Sedang Peaget dalam Hurlock

(1978) menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional.

Sedang Drijarkara dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa bermain adalah gejala manusia yang merupakan aktivitas dinamika manusia yang dibudidayakan. Selanjutnya Drijarkara menyatakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan, dan lain-lain.

Huizinga mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas dan tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa. Melihat beberapa pendapat diatas, bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri tersebut, bermain menuntut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, sukarela dan tidak ada paksaan, kegiatannya dibatasi oleh waktu, tempat dan ikatan peraturan.

2.15. Fungsi Bermain dalam Pendidikan Jasmani

Bermain merupakan peranan penting dalam kehidupan manusia yang dapat dilihat dari aspek psikis, fisik, dan sosial. Beberapa komponen aspek psikis akan berkembang melalui bermain antara lain dalam hal kecerdasan, motivasi, emosi, mental, percaya diri, minat, kemauan, kecemasan, agresivitas, perhatian, konsentrasi, dan sebagainya. Faktor motivasi melalui bermain anak akan menampilkan apa saja yang mereka punyai dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat karena dalam bermain itu suasananya menggembirakan dan menyenangkan sehingga bebas beraktivitas dengan penuh semangat sesuai dengan kemampuannya. <http://bandiutama.blogspot/bermain-dalam-pendidikan-jasmani.html>

diakses pada tanggal 5/04/2013 pukul 11.00 WIB

Melalui bermain anak akan terbiasa dengan tekanan-tekanan baik dari dirinya sendiri maupun dari luar sehingga akan mampu mengelola emosi, kecemasan, dan rasa percaya diri dengan baik. Melalui bermain anak akan mampu mengembangkan, mempertahankan, dan mengendalikan aspek-aspek psikis tersebut. Perkembangan fisik adalah semakin berkualitasnya kemampuan tubuh atau sekelompok otot dalam beraktivitas. Melalui bermain juga memberi kesempatan pada anak untuk melatih kemampuan gerak dasar seperti gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Hal tersebut sependapat dengan Cowel dan Hazelton dalam Sukintaka (1998 : 9) yang menyatakan bahwa melalui bermain akan terjadi perubahan yang positif dalam hal jasmani, sosial, mental, dan moral. Perubahan yang positif dalam hal jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani yaitu

terjadinya kemampuan anak dalam hal meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmaninya, sehat jasmani dalam arti melalui bermain anak beraktivitas jasmani yang merupakan salah satu pemenuhan kebutuhan hidup anak yaitu gerak yang berakibat sehat secara fisik bagi anak, selanjutnya melalui bermain juga memberikan perubahan secara fisik dalam hal peningkatan kemampuan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, ketepatan, dan koordinasi. Gerak fisik yang terkandung dalam olahraga dan permainan, dipandang dari berbagai teori merupakan sebuah kebutuhan manusia, baik sebagai alat dan bahasa pertama ketika manusia mulai mengenal lingkungannya.

Rusli (1997) menyatakan bahwa manusia cenderung menjadikan bermain sebagai salah satu kebutuhan dasar hakiki. Oleh karena itu, manusia disebut sebagai mahluk bermain (*homoludens*). Bermain dapat menimbulkan keriangian, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah. Dalam tulisannya Katzenbogner (1996) mengatakan bahwa kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan.

Melalui bermain, anak-anak mudah mengikuti irama gerak sesuai dengan pola gerakan yang diharapkan. Seperti yang dikatakan Carr (1991) bermain dapat merangsang motivasi anak untuk melakukan kegiatan. Bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh kesenangan. Sebagai sarana belajar, dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar dengan cara yang dapat dikategorikan bermain, yaitu

membuat pengalaman yang dirasakan dan dipersepsikan alami oleh anak sehingga menjadi bermakna. <http://Staf.uny.ac.id/teori-bermain.html> diakses pada tanggal 5/04/2013 pukul 9.30 wib.

2.16. Ciri-ciri Bermain

1. Menyenangkan dan menggembirakan bagi anak dan dapat menikmati kegiatan tersebut
2. Dorongan bermain muncul dari anak, bukan paksaan dari orang lain
3. Anak melakukan secara spontan, suka rela dan tidak merasa diwajibkan
4. Semua anak ikut serta secara bersama sama sesuai perannya
5. Anak berlaku pura-pura atau memerankan sesuatu dengan menangis, marah dan sebagainya
6. Anak menetapkan aturan main sendiri
7. Anak berlaku aktif dengan melompat, berlari dan sebagainya
8. Anak bebas memilih atau bermain apa dan beralih ke kegiatan bermain lain secara fleksibel.

Salah satu pakar pendidikan yaitu Johan Huizinga mengemukakan bahwa pada hakekatnya bermain memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tidak berlaku bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri. Bermain tak dipaksakan dan dikerjakan jika orang tersebut mau melaksanakannya, karena itu ciri utama bermain adalah kebebasan yang tidak didesak oleh

tugas atau kewajiban moral, karena dilakukan tanpa paksaan maka bermain dilakukan pada waktu senggang.

2. Bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata. Karena itu jika diamati secara seksama perilaku anak-anak selama bermain, mereka berbuat berpura-pura atau tidak sungguh-sungguh. Istilah kesungguhan dapat diartikan sebagai sesuatu sebagaimana seharusnya seperti telah ditentukan.
3. bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. Bertalian dengan diatas, bermain memerlukan peraturan, tanpa peraturan dunia permainan lumpuh. Oleh karena itu, bermain memerlukan keteraturan, penyimpangan dari peraturan berarti menghancurkan permainan itu sendiri.
4. Bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan, tujuan tersebut terdapat pada permainan itu sendiri. Tujuan dari kegiatan itu tidak berkaitan dengan perolehan atau keuntungan material.

Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa, bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguh-sungguh dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material. Bermain mendorong pertumbuhan dan perkembangan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian, tetapi juga dilakukan dalam suasana kelompok.

2.17. Pendekatan Pembelajaran Permainan

Pembelajaran olahraga permainan memerlukan penanganan dan pembimbingan yang seksama secara individual maupun klasikal. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang optimal diperlukan proses pembelajaran dan pelatihan yang dilakukan secara konseptual dan berkesinambungan, mulai dari usia dini, secara sistematis, berjenjang dan berlanjut.

Dari pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, ditemukan masalah model pembelajaran diantaranya ada pendekatan pembelajaran yang menekankan pada penguasaan keterampilan teknik dan ada pula model pembelajaran yang menekankan pada usaha untuk meningkatkan kemampuan bermain siswa. Model pendekatan pembelajaran taktis dimaksudkan untuk mendorong anak dalam upaya memecahkan masalah taktik dalam suatu permainan. Pembelajaran melalui pendekatan taktis lebih menekankan terhadap bagaimana proses pembelajaran anak untuk dapat memahami konsep bermain dari suatu cabang olahraga bermain.

2.18. Tujuan Pembelajaran Permainan

Permainan dikatakan sebagai kegiatan bermain yang memiliki tujuan. Tujuan tersebut terdapat pada permainan itu sendiri. Dapat saja satu bentuk permainan memiliki beberapa tujuan sebagai berikut :

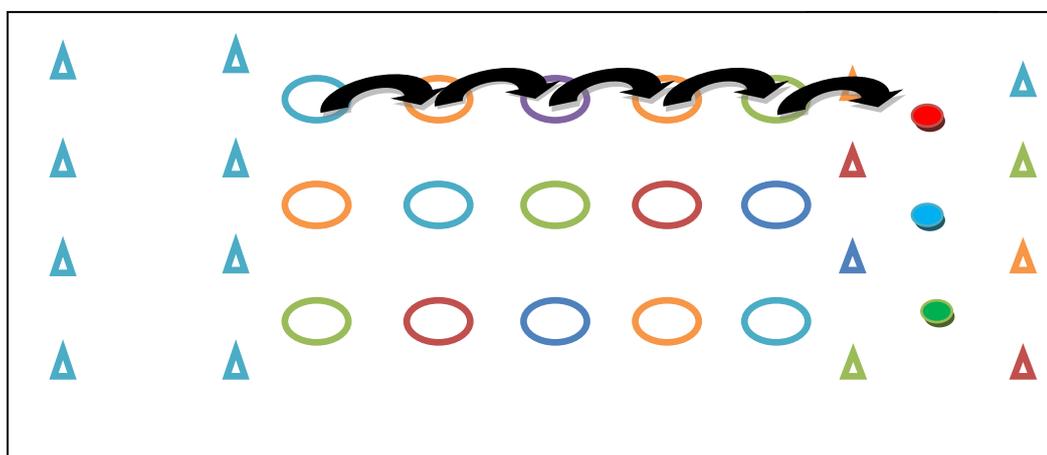
1. Memberikan pengalaman gerak sehingga semakin banyak jenis dan bentuk permainannya yang dilakukan akan semakin kaya pengalamannya.
2. Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Menyalurkan kelebihan tenaga pada anak

4. Memanfaatkan waktu senggang
5. Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani
6. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan anak terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
7. Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor
8. menanamkan kerjasama, rasa sosial, dan saling tolong menolong
9. Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan

2.19. Model Pendekatan Permainan

Model pendekatan permainan yang akan digunakan pada penelitian tindakan kelas adalah model pendekatan permainan lompat kanguru. Permainan lompat kanguru disini siswa akan melompat-lompat melewati ban-ban bekas yang telah dipasang sebanyak tiga atau lima rangkaian kemudian mengambil bola dan kembali ke garis start. Hal ini dimaksudkan agar pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya, siswa sudah terbiasa melakukan teknik melompat dan pendaratan yang benar.

Gambar 1. lapangan permainan lompat kanguru



2.20. Kerangka Berfikir

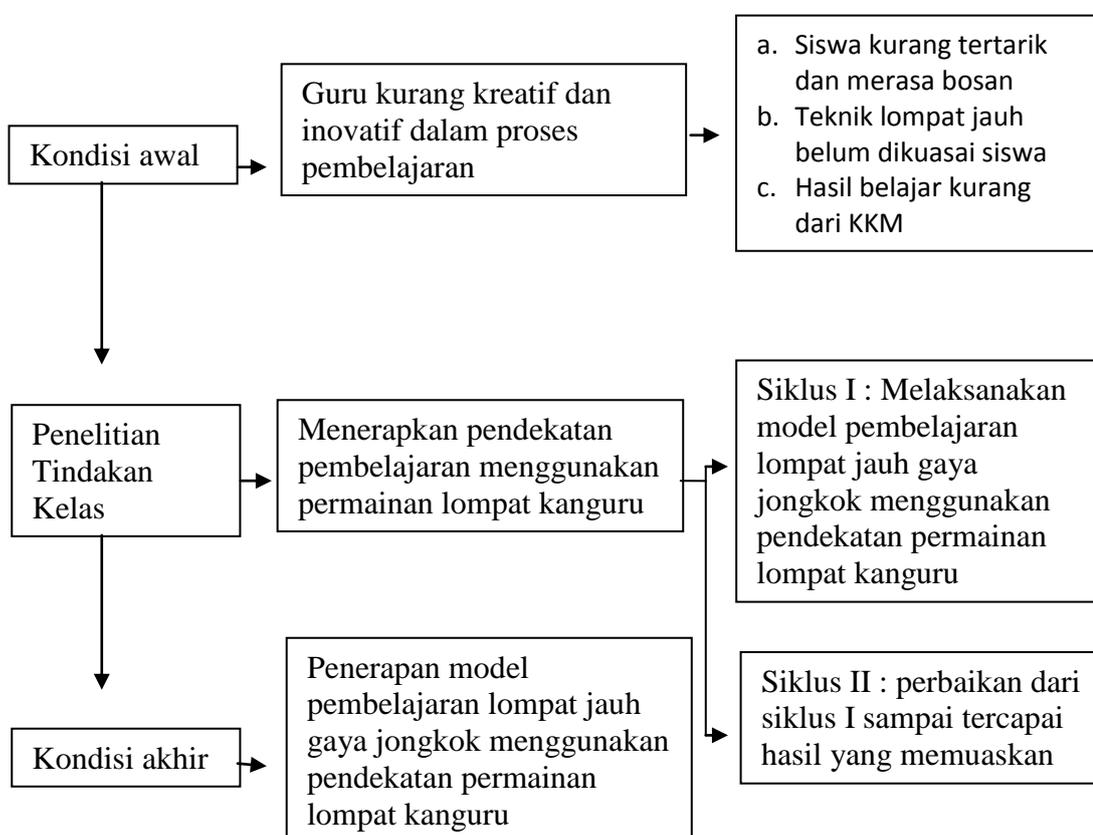
Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah dengan konsep pembelajaran yang sesuai. Masalah yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya pada model atau cara guru dalam menyampaikan materi. Seringkali materi yang diberikan oleh guru kurang dipahami dan tidak tertanam dalam benak siswa. Hal ini disebabkan terbatasnya guru dalam mengembangkan proses pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan dan tidak monoton. Oleh karena itu, seorang guru Penjaskes diharapkan memiliki daya kreatifitas dan inovatif dalam melakukan proses pembelajaran di lapangan. Sehingga dapat tercipta pembelajaran yang sangat bermakna bagi siswa dengan mengefektifkan pendekatan pembelajaran yang tepat.

Kurangnya kreatifitas guru dalam menyampaikan materi, tentu akan mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa. Dengan menggunakan pendekatan bermain yang sederhana dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar dapat merubah situasi dalam proses pembelajaran. Sehingga tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Hal ini akan diterapkan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, yaitu dengan menerapkan model pembelajaran melalui pendekatan permainan lompat kanguru, yaitu melompat tanpa awalan dengan kedua kaki melewati ban bekas sepeda sampai ban yang terakhir dan mengambil bola.

Hal ini mempermudah siswa dalam melakukan teknik lompat, sebelum melakukan lompat jauh gaya jongkok. Melalui pendekatan permainan tersebut

diharapkan proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi siswa. Model pembelajaran ini dilakukan agar hasil belajar siswa dalam lompat jauh gaya jongkok mengalami peningkatan di tiap siklus pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

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



BAB. III

METODE PENELITIAN

3.1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah murid kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal dengan jumlah murid sebanyak 30 siswa diantaranya 11 siswa putri dan 19 siswa putra.

3.2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.

3.3. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian dilangsungkan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2013 sampai dengan selesai.

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal, yang merupakan tempat tugas peneliti. Hal ini dimaksudkan mempermudah dalam penelitian.

3.5. Prosedur Penelitian

PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Dalam bukunya, Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut :

1. Perencanaan (*planning*)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Pada tahap perencanaan telah tertuang berbagai skenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator-indikator capaian pada akhir siklusnya.

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal-hal terkait dengan pembuatan skenario pembelajaran, persiapan sarana pembelajaran, persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran, dan simulasi pelaksanaan tindakan.

2. pelaksanaan (*action*)

Tahap tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator harus saling meyakinkan bahwa apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alamiah.

3. Pengamatan (*observasi*)

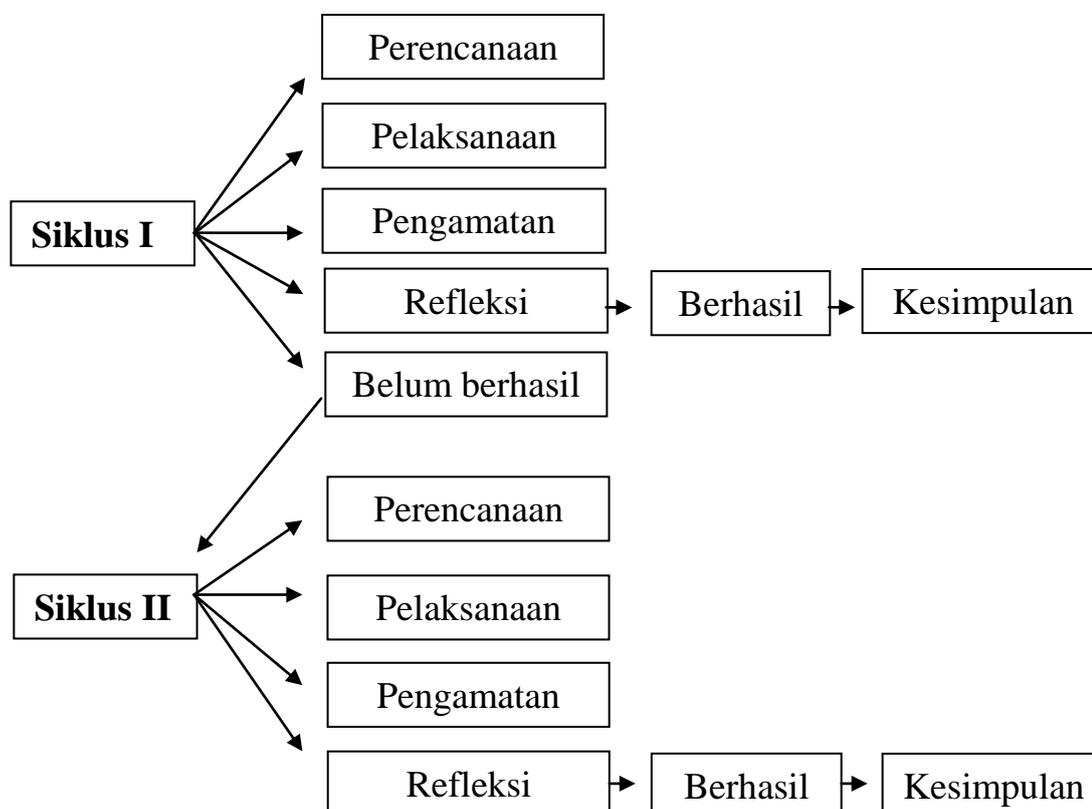
Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yang sudah dipersiapkan peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan. Data yang dikumpulkan dapat berupa data

kuantitatif (hasil tes, kuis, presentasi tugas, dan lain-lain) atau data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa, antusias siswa dan lain-lain.

4. Refleksi (*reflection*)

Refleksi pada dasarnya merupakan bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan *sharing of idea* yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Refleksi merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus.

Tindakan pembelajaran akan dilaksanakan sampai dengan tercapainya tujuan pembelajaran. Dibawah ini prosedur kerja penelitian yang digambarkan melalui skema :



1. Rancangan Siklus I

1. Perencanaan (*planning*)

a. Pembuatan Skenario Pembelajaran

Dalam hal ini, peneliti membuat RPP sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator gerak dasar atletik (RPP terlampir).

b. Persiapan sarana dan sumber pembelajaran.

Mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan atau stopwatch, bola plastic/karet kecil, kun / kerucut plastik, ban bekas, dan buku panduan atletik.

c. Persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran.

Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas guru dan siswa, angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrument yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada guru kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang kemudian akan diisi pada saat tindakan berlangsung.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

2. Pelaksanaan (*Action*)

Pada tahap ini pelaksanaan proses pembelajaran di lapangan sesuai dengan RPP yang telah dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menyiapkan Rencana Pembelajaran
2. Menyiapkan alat berupa ban sepeda bekas yang sudah diberi warna, kun/kerucut, dan bola karet kecil.
3. Siswa dibariskan membentuk tiga kelompok
4. Melakukan presensi dan berdoa
5. Menjelaskan kepada siswa tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.
6. Melakukan pemanasan
7. Melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan lompat kanguru.
8. Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
9. Melakukan pendinginan.
10. Menarik kesimpulan

3. Pengamatan (*Observasi*)

- a. Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar atletik yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.
- b. Melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran gerak dasar atletik yang dilakukan oleh guru kolaborator atau pengamat.

1. Penilaian Lembar Observasi

Tabel 1. Lembar Observasi Aktivitas Guru

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran

2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran
3.	Keterampilan mengelola kelas
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun
5.	Keterampilan memberi motivasi
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran
10.	Keterampilan menutup pelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100 =$				

Keterangan:

Skor 1 = sangat rendah

Skor 4 = baik

Skor 2 = rendah

Skor 5 = sangat baik

Skor 3 = cukup

Tabel 2. Lembar Observasi Aktifitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik
8.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100 =$				

4. Refleksi

- a. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- b. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama
- c. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- d. Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

2. Rancangan Siklus II

Setelah mengadakan evaluasi dan refleksi pada siklus I tahapan berikutnya adalah perencanaan pada siklus II. Pada siklus II ini perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada siklus I, sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi yang mengacu pada siklus sebelumnya.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan teknik sebagai berikut :

1. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument (Arikunto, 2006 : 229), pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui Aktifitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, pengamatan/observasi digunakan untuk mengetahui penerapan

model pembelajaran melalui pendekatan permainan lompat kanguru dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai strategi pendekatan pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal, yang berbentuk lembar observasi.

2. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya tertulis (Arikunto 2006 : 158), dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan digunakan meliputi data nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan lompat kanguru pada kelas V semester II tahun pelajaran 2012/2013 dan foto-foto selama kegiatan berlangsung.

3. Angket

Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk memperoleh respon atau tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru yang telah dibuat oleh peneliti.

Untuk menghitung presentase angket, digunakan rumus sebagai berikut :

Dimana perhitungannya per nomor pertanyaan.

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

Dimana P = presentase

Z = Alternatif jawaban (A, B,C, dan D)

n = Jumlah Responden

3.7 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah lembar penilaian Afektif, Kognitif dan psikomotorik.

Penilaian afektif digunakan untuk mengukur perilaku siswa ketika pembelajaran berlangsung, penilaian kognitif untuk mengukur pengetahuan siswa dan untuk penilaian psikomotorik digunakan untuk mengukur penguasaan prosedur gerak dan koordinasi.

Adapun instrumen masing-masing aspek yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas adalah sebagai berikut :

No	Aspek Kemampuan	Poin	
		0	1
1	Instrumen Kognitif (Tes lisan) Siswa dapat menjawab pertanyaan teknik dasar lompat jauh a. Apa yang kamu ketahui tentang awalan pada lompat jauh ? b. Apa yang kamu ketahui tolakan pada lompat jauh ? c. Apa yang kamu ketahui saat melayang pada lompat jauh ? d. Apa yang kamu ketahui mendarat pada lompat jauh ?		
	Bobot Nilai Kognitif 20%		
2	Instrumen Afektif 1. Semangat 2. Kerjasama 3. Percaya diri 4. Kejujuran		
	Bobot Nilai Afektif 30%		

3	<p>Instrumen Psikomotorik</p> <p>Menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.</p> <p>a. Awalan (Badan tegak, tangan lurus badan)</p> <p>b. Tolakan (Kaki ditekuk, badan condong kedepan, tangan mengayun)</p> <p>c. Melayang (badan terangkat, posisi tangan didepan)</p> <p>d. Mendarat (posisi jongkok, mengambil bola)</p>		
Bobot Nilai Psikomotor 50%			

No	Nama	Aspek Afektif, Kognitif, Psikomotor				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		

3.8. Analisis Data

Data yang dimaksud adalah berupa hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan strategi pendekatan permainan lompat kanguru yang dianalisis menggunakan teknis analisis deskriptif dengan menentukan nilai mean atau rerata. Untuk mengetahui ketuntasan dalam setiap aspek penilaian dan secara klasikal

selama mengikuti pembelajaran tiap siklus. Maka hasil observasi dapat dianalisis dengan :

- 1). Untuk menentukan nilai akhir aktivitas guru dan aktivitas belajar siswa

$$\text{digunakan rumus : } = \frac{\text{skor perolehan}}{50} \times 100\%$$

- 2). Untuk menentukan tingkat tuntas belajar klasikal digunakan rumus :

$$= \frac{\sum \text{siswa tuntas}}{\sum \text{siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

- 3.) Untuk menentukan prosentase angket , digunakan rumus :

$$= \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

3.9. Indikator Keberhasilan belajar

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes adalah 85% dari jumlah siswa dan melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut (Djamarah, 2006:105).

Berdasarkan hasil analisis atau refleksi pada siklus I dan II terhadap aktivitas dan belajar siswa, maka peneliti akan menyimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru, dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

BAB. IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari Rencana Pembelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga mempersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.

b. Tahap Pelaksanaan

Siswa dibariskan dengan formasi 3 bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan lompat kanguru dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat gaya jongkok.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan dalam pemanasan adalah 15 menit. Siswa melakukan lari bolak balik secara bergantian, lari dengan menendangkan kaki ke depan, lari dengan telapak kaki mengayun ke belakang, lari lompat kijang.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah melakukan lompatan tanpa awalan, tolakan menggunakan kedua kaki, melayang, dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengambil bola.

Melakukan latihan tolakan menggunakan awalan dua langkah, melayang, dan mendarat dengan kedua kaki kemudian mengambil bola. Maksud dari mengambil bola pada saat mendarat adalah supaya siswa terbiasa untuk melakukan pendaratan dengan gaya jongkok.

Kegiatan penutup waktunya adalah 10 menit. Pada kegiatan ini siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar. Kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa dan dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh mula-mula siswa kurang berminat dan tidak antusias. Pada siklus I dari 30 siswa kelas V hanya 23 siswa atau sekitar 76,66% yang sudah dapat melakukan lompat jauh menggunakan permainan lompat kanguru dengan benar. Secara keseluruhan suasana dalam pembelajaran cukup aktif ini terlihat dari siswa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Pengisian lembar observasi kegiatan siswa dilakukan oleh guru berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan sikap, keaktifan, ketertiban dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 3. Lembar Observasi Aktivitas Guru siklus I

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√
10.	Keterampilan menutup pelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		6	32
Prosentase		$\frac{38}{50} \times 100\% = 76\%$				

Keterangan:

Skor 1 = sangat rendah

Skor 4 = baik

Skor 2 = rendah

Skor 5 = sangat baik

Skor 3 = cukup

Berdasarkan tabel diatas aspek-aspek yang mendapat kriteria cukup adalah keterampilan memberi motivasi dan mengarahkan siswa dalam pembelajaran. Kedua aspek yang mendapat nilai cukup diatas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Tabel 4. Lembar Observasi Aktivitas siswa siklus I

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√

7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah		4	15	12
Prosentase		$\frac{31}{50} \times 100\% = 62\%$				

Keterangan :

1 = Sangat rendah

2 = Rendah

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Berdasarkan tabel diatas aspek-aspek yang mendapat kriteria rendah adalah respon dan antusias siswa dalam pembelajaran. Kedua aspek yang mendapat nilai rendah dan diatas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Pada siklus I ini secara garis besar kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lompat kanguru dapat dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan karena model pembelajaran tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus I diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut :

1. Guru kurang dalam memberikan motivasi sehingga respon siswa rendah.
2. Guru kurang dalam membimbing/mengarahkan kepada siswa sehingga antusias terhadap pembelajaran masih rendah.

e. Hasil pembelajaran siklus I

Dibawah ini data hasil belajar dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

Tabel 5. hasil belajar siklus I

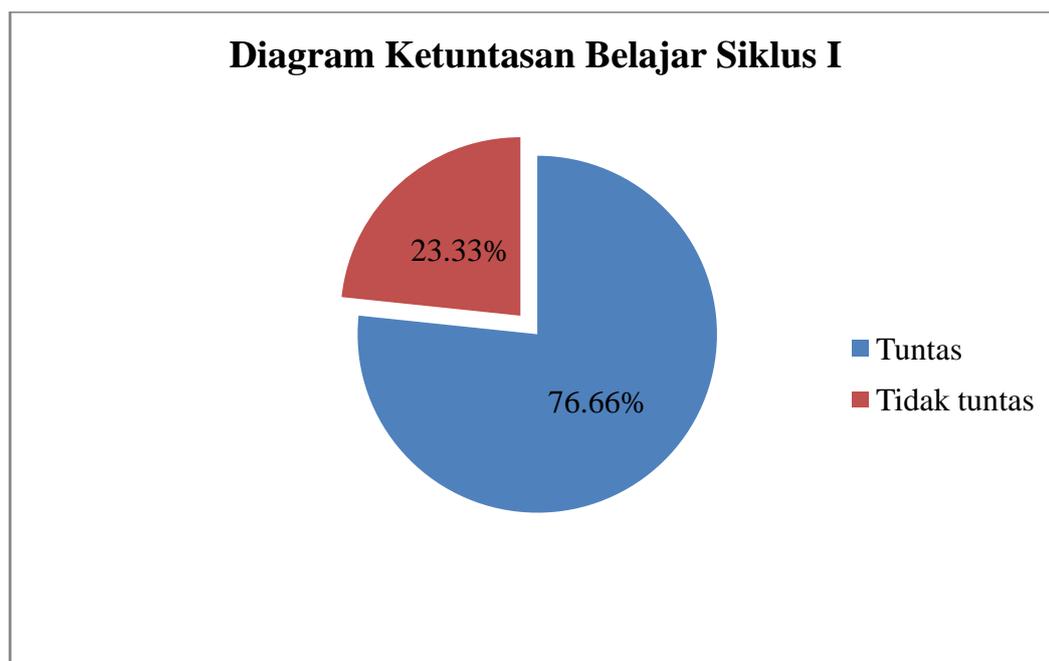
No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	M.Azep Puryanto	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
2	Siti Rosyati	25,00	22,50	15,00	62,50	T.Tuntas
3	Fajar Tri Setyo Y.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
4	Husni Taali	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
5	M. Untung Sugito	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
6	M. Iwan	37,50	15,00	10,00	62,50	T.Tuntas
7	Nila Anandita	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
8	Novita Windi Sari	25,00	22,50	15,00	62,50	T.Tuntas
9	Anjas Dwi Saputra	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
10	Anggraeni Widya P.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas

11	Eva Mei Handayani	37,50	15,00	10,00	62,50	T.Tuntas
12	Istiqomah Nurul A.	25,00	22,50	15,00	62,50	T.Tuntas
13	Nadia Ristika R.	25,00	22,50	15,00	62,50	T.Tuntas
14	Nelly Aminatin	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
15	Mohamad Amirul A.	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
16	Moh. Bagas Dwi P.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
17	M. Saeful Aziz	25,00	15,00	15,00	55,00	T.Tuntas
18	M. Taufik Maulana	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
19	Ria Sri Lestari	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
20	Septian Bagus S.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
21	Sakhrial Rifki	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
22	Tumrinah	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
23	Tarisa Indah A.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
24	Ikhtiar Eka N.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
25	Ezra Pardede	37,50	22,50	15,00	75,00	Tuntas
26	Moh. Sechon M.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
27	Dwi Heriestanto	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
28	Agung Yudistira	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
29	Tri Setyo Bagus P.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
30	M. Alfiandi	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
	Rata-rata	37,80	21,75	17,33	76,16	

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{23}{30} \times 100\% = 76,66\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{7}{30} \times 100\% = 23,33\%$$



Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa 76,66% siswa yang sudah tuntas dan 23,33% jumlah siswa yang belum mencapai ketuntasan dan rata-rata nilai kelasnya hanya 76,16, hal ini menunjukkan bahwa target yang diinginkan oleh peneliti yaitu 85% dari jumlah siswa belum tercapai, sehingga harus ditingkatkan lagi pada siklus 2.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran seperti pada siklus I yang terdiri dari Rencana Pembelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga mempersiapkan lembar

observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.

b. Tahap Pelaksanaan

Siswa dibariskan dengan formasi 3 bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan lompat kanguru dari awalan, tolakan, melayang, dan mendarat gaya jongkok.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan dalam pemanasan adalah 15 menit. Siswa melakukan pemanasan statis, kemudian permainan lari bolak balik memindahkan bola tenis, dan pemanasan khusus.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Pada kegiatan inti siswa dibariskan menjadi lima kelompok kemudian melakukan lompatan tanpa awalan, tolakan menggunakan kedua kaki, melayang, dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengambil bola dan kembali ke garis start.

maksud dari mengambil bola pada saat mendarat adalah supaya siswa terbiasa untuk melakukan pendaratan dengan gaya jongkok.

Kegiatan penutup waktunya adalah 10 menit. Pada kegiatan ini siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok yang benar. Kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa dan dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran pada siklus II berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh siswa sudah mulai berminat dan antusias. Pada siklus II ada peningkatan dari 30 siswa kelas V diantaranya 29 siswa atau sekitar 96,66% yang sudah dapat melakukan lompat jauh menggunakan permainan lompat kanguru dengan benar. Suasana dalam pembelajaran juga cukup aktif, terlihat dari siswa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Pengisian lembar observasi kegiatan siswa dilakukan oleh guru berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan sikap, keaktifan, ketertiban dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 6. Lembar Observasi Aktivitas Guru siklus II

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√

7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√
10.	Keterampilan menutup pelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		28	15
Total Skor		$\frac{43}{50} \times 100 = 86\%$				

Keterangan:

Skor 1 = sangat rendah

Skor 4 = baik

Skor 2 = rendah

Skor 5 = sangat baik

Skor 3 = cukup

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan angka 86% , aspek-aspek tersebut mendapat rata-rata kriteria baik dalam pembelajaran. Aspek yang mendapat nilai baik diatas merupakan suatu keberhasilan yang terjadi pada siklus II, dan akan dijadikan sebagai acuan juga motivasi dalam pembelajaran.

Tabel 7. Lembar Obervasi Aktivitas siswa siklus II

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan	√

	penjelasan dari guru					
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah		20	25
Jumlah Total		$\frac{45}{50} \times 100\% = 90\%$				

Keterangan :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 = Sangat rendah | 4 = Baik |
| 2 = Rendah | 5 = Sangat baik |
| 3 = Cukup | |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan angka 90% , aspek-aspek tersebut mendapat kriteria rata-rata sangat baik dalam pembelajaran. Aspek yang mendapat nilai Sangat baik diatas merupakan keberhasilan yang terjadi pada siklus II, namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya.

Pada siklus II ini secara garis besar kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dapat dilaksanakan dengan baik melalui penyempurnaan aspek-aspek diatas.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran Siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut :

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik, namun masih ada beberapa aspek yang belum sempurna.
2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa sangat antusias dan aktif selama proses belajar berlangsung.
3. Kekurangan hasil belajar pada siklus I sudah mengalami peningkatan pada siklus II sehingga menjadi lebih baik.

e. Hasil Pembelajaran Siklus II

Dibawah ini data hasil belajar dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus II siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013

Tabel 8. hasil belajar siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	M.Azep Puryanto	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
2	Siti Rosyati	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
3	Fajar Tri Setyo Y.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
4	Husni Taali	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
5	M. Untung Sugito	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
6	M. Iwan	50,00	15,00	20,00	85,00	Tuntas
7	Nila Anandita	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
8	Novita Windi Sari	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
9	Anjas Dwi Saputra	50,00	22,50	15,00	87,50	Tuntas
10	Anggraeni Widya P.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
11	Eva Mei Handayani	50,00	15,00	20,00	85,00	Tuntas
12	Istiqomah Nurul A.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
13	Nadia Ristika R.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
14	Nelly Aminatin	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
15	Mohamad Amirul A.	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
16	Moh. Bagas Dwi P.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
17	M. Saeful Aziz	37,50	15,00	15,00	67,50	T.Tuntas

18	M. Taufik Maulana	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
19	Ria Sri Lestari	37,50	22,50	20,00	80,00	Tuntas
20	Septian Bagus S.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
21	Sakhrial Rifki	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
22	Tumrinah	50,00	22,50	15,00	87,50	Tuntas
23	Tarisa Indah A.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
24	Ikhtiar Eka N.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
25	Ezra Pardede	50,00	22,50	15,00	87,50	Tuntas
26	Moh. Sechon M.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
27	Dwi Heriestanto	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
28	Agung Yudistira	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
29	Tri Setyo Bagus P.	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
30	M. Alfiandi	50,00	22,50	20,00	92,50	Tuntas
Rata-rata		46,25	21,75	19,33	87,33	

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{29}{30} \times 100\% = 96,66\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{1}{30} \times 100\% = 3,33\%$$



Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa 96,66% siswa yang sudah tuntas dan 3,33% jumlah siswa yang belum mencapai ketuntasan kemudian hasil rata-rata nilai kelasnya 87,33. Hal ini menunjukkan bahwa target yang diinginkan oleh peneliti yaitu 85% dari jumlah siswa sudah tercapai.

3. Analisa Data dan Angket

3.1. Angket Tingkat Kepuasan Belajar Siswa

Angket yang diberikan pada siswa setelah melaksanakan proses pembelajaran pada siklus II dengan pertanyaan sebanyak 5 butir dan jumlah responden 30 siswa untuk mengetahui tingkat kepuasan belajar siswa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru. Berdasarkan hasil angket siswa pada lampiran diperoleh hasil analisis angket sebagai berikut :

Tabel 9. Rekapitulasi angket tingkat kepuasan belajar siswa

No Soal	SS/SM		S/M		TS/KM		STS/TM		Jumlah
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	24	80	4	13	2	7	0	0	30
2	12	40	15	50	3	10	0	0	30
3	16	53	14	46	0	0	0	0	30
4	22	73	6	20	2	7	0	0	30
5	15	50	15	50	0	0	0	0	30
Rata-rata		59,2		35,8		4,8		0	

Keterangan :

SS/SM : Sangat Setuju / Sangat Menarik

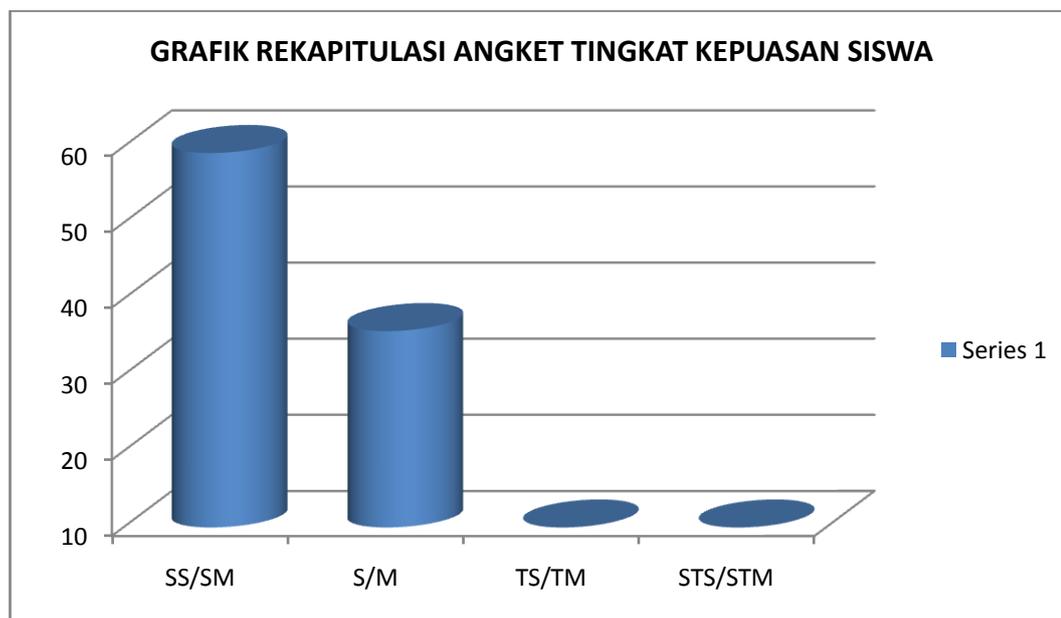
S / M : Setuju / Menarik

TS / KM : Tidak Setuju / Kurang Menarik

STS / TM : Sangat Tidak Setuju / Tidak Menarik

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru adalah positif dan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa 59,2% siswa sangat setuju, 35,8% Setuju dan hanya 4,8% yang tidak setuju. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa tertarik dan senang mengikuti metode pembelajaran yang disajikan oleh guru.

Grafik hasil angket tingkat kepuasan belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.



4.2 Pembahasan

4.2.1 Proses Pembelajaran Siklus 1

Proses pembelajaran siklus 1 yang telah dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2013 yang diikuti oleh 30 siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal. Pada kegiatan awal guru membariskan siswa, berdoa, presensi kehadiran siswa, menyiapkan media pembelajaran, melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tehnik lompat jauh gaya jongkok kemudian mendemonstrasikan gerakan melompat kedepan dengan kedua kaki tanpa awalan dan mendarat dengan gaya jongkok. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukannya dan bertanya tentang gerakan yang belum dikuasai.

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran, mula-mula siswa kurang berminat disebabkan pembelajaran tersebut dirasakan masih baru, oleh karena itu

guru selalu memberi motivasi agar dalam pelaksanaan dapat berjalan sesuai yang diharapkan. Motivasi adalah daya penggerak sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut bertindak atau berbuat (Suharto dkk, 2003 : 110).

Dari hasil pengamatan pada siklus 1 ketuntasan hasil belajar mencapai 76,66% atau sekitar 23 siswa yang sudah dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dengan benar. Hal ini disebabkan selama proses pembelajaran siswa kurang serius mengikuti petunjuk yang disampaikan guru, siswa terlihat tidak sportif dan bergurau sendiri. Sehingga hasil pembelajaran pada siklus 1 kurang maksimal.

Berdasarkan kekurangan yang diperoleh pada siklus 1, maka peneliti melakukan perbaikan pada siklus 2 sebagai berikut :

1. Siswa diharapkan lebih serius dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.
2. Diharapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru merupakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa.
3. Memberikan motivasi kepada siswa agar bersemangat dan lebih serius dalam mengikuti pembelajaran.

4.2.2 Proses Pembelajaran Siklus 2

Pada proses pembelajaran siklus 2 yang dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2013 diikuti oleh 30 siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal, pada kegiatan awal mengondisikan siswa supaya siap melaksanakan

pelajaran, berdoa, presensi siswa dan melakukan pemanasan statis, pemanasan menggunakan permainan, pemanasan khusus yang berorientasi pada kegiatan inti. Pada kegiatan inti guru menjelaskan tehnik lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru, guru mendemonstrasikan gerakan melompat dengan kedua kaki tanpa awalan kemudian mendarat dengan gaya jongkok, kemudian memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan dan bertanya tentang gerakan yang belum dikuasai. Untuk menutup kegiatan pembelajaran diadakan evaluasi dan pendinginan, kemudian pengisian angket oleh siswa terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Selama proses pembelajaran pada siklus 2 siswa terlihat bersemangat dan serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar mencapai 96,66% atau sekitar 29 siswa tuntas. Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dan pembelajaran dapat dikatakan berhasil.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Pendekatan Permainan Lompat Kanguru pada siswa kelas V SD Negeri Pedagangan 01 Kabupaten Tegal Tahun 2013 “ menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklusnya, yaitu pada siklus I (76,66%) dan siklus II (96,66%).

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan semangat, dan antusias siswa yang ditunjukkan pada jawaban pengisian angket yang menyatakan bahwa siswa sangat tertarik dengan metode pembelajaran dan metode yang digunakan sehingga siswa berminat dan termotivasi untuk belajar. Hal ini ditunjukkan dengan angka 59,2% yang menjawab sangat setuju dan 35,8% menjawab setuju, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa.

5.2 Saran

Dari hasil yang telah diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses pembelajaran lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut :

1. Pada pembelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh gaya jongkok, diharapkan guru dapat menggunakan model pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif dalam pelaksanaan pembelajaran, sehingga siswa merasa senang dan bersemangat dalam belajar.
2. Guru diharapkan dapat memilih dan menerapkan metode pembelajaran serta media pembelajaran sehingga dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi siswa.
3. Siswa sebaiknya memotivasi diri dalam belajar, khususnya dari faktor intrinsik agar tercapai hasil belajar yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M. Bandi Utama. 2010. *Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Darsono, Max. 2001. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : CV IKIP Semarang Press.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Djumidar. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Hurlock, Elisabeth. 1993. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Mahendra, Agus. 2008. *Permainan anak dan aktivitas ritmik*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Pramono, Harry. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Semarang.
- RC, Rifa'i Achmad dan Anni, Catharina Tri. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Skripsi. Eko Ariyanto : Universitas Negeri Semarang.
- 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : PT. RINEKA CIPTA.
- Subardjah, Herman. 2008. *Permainan Kecil di SD*. Universitas Terbuka. Jakarta

- Subroto, Toto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Skripsi : Sri Ratna Ariasih.
Universitas Negeri Semarang
- Sudrajat, Achmad. 2009. *Peran guru dalam Proses Pendidikan*. Universitas
Kuningan : Jakarta.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
Jakarta : Departemen Pendidikan Jasmani.
- Suyatno. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta
- Syarifudin. 2003. *Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Penjas*. Jakarta
- Walgito, Bimo. 2004. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- W, Joko. 2010. *Pusat Perbukuan. Kementerian Pendidikan Nasional* : Jakarta
- <http://juprimalino.blogspot.com/2012/02/pengertian-minat-menurut-para-ahli.html>
- <http://www.sarjanaku.com/2011/05/motivasi-siswa.html>
- <http://www.sarjanaku.com/2011/05/motivasi-belajar-siswa.html>
- <http://bandiutama.blogspot/bermain-dalam-pendidikan-jasmani.html>
- <http://staf.uny.ac.id/teori-bermain.html>

lampiran 1



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

Nomor : 466 P / FIK / 2013

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

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

MEMUTUSKAN

- Menetapkan**
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Nama | : Drs. Bambang Priyono, M.Pd. |
| NIP | : 196004221986011001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/b - Pembina Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : Drs Uen Hartiwan, M.Pd |
| NIP | : 195304111983031001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/b - Pembina Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing II | |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- | | |
|---------------|---|
| Nama | : DIDI WAHYUDI |
| NIM | : 6101911004 |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi |
| Topik | : PENELITIAN TINDAKAN KELAS PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PEDAGANGAN 01 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013 |
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 21 Mei 2013
DEKAN

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

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



lampiran 2



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. : 1779 / 44.37.1.6 / PP / 13
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N 01 Pedagangan Tegal
di SD N 01 Pedagangan Tegal

Dengan Hormat,

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

Nama : DIDI WAHYUDI
NIM : 6101911004
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN
PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI PEDAGANGAN 01 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 21 Mei 2013

Dekan,



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



6101911004

Lampiran 3



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

UPTD DIKPORA KECAMATAN DUKUHWARU

SEKOLAH DASAR NEGERI PEDAGANGAN 01

Alamat : Jl. Raya Slawi - Jatibarang Kode Pos 52451

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/ 063 / 2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri Pedagangan 01, Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal, menerangkan bahwa :

Nama : DIDI WAHYUDI
 NIM : 6101911004
 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah mengadakan penelitian dengan judul ” PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI PEDAGANGAN 01 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013 ” yang dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan selesai.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pedagangan,..... 2013
 Kepala Sekolah

HARTANTO, S.Pd
 NIP. 19660628 199001 1002

Lampiran 4

**DAFTAR NAMA SISWA
SD NEGERI PEDAGANGAN 01 KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

No	Nama	L / P
1	M.Azep Puryanto	L
2	Siti Rosyati	P
3	Fajar Tri Setyo Y.	L
4	Husni Taali	L
5	M. Untung Sugito	L
6	M. Iwan	L
7	Nila Anandita	P
8	Novita Windi Sari	P
9	Anjas Dwi Saputra	L
10	Anggraeni Widya P.	P
11	Eva Mei Handayani	P
12	Istiqomah Nurul A.	P
13	Nadia Ristika R.	P
14	Nelly Aminatin	P
15	Mohamad Amirul A.	L

Lanjutan lampiran 4

16	Moh. Bagas Dwi P.	L
17	M. Saeful Aziz	L
18	M. Taufik Maulana	L
19	Ria Sri Lestari	P
20	Septian Bagus S.	L
21	Sakhrial Rifki	L
22	Tumrinah	P
23	Tarisa Indah A.	P
24	Ikhtiar Eka N.	L
25	Ezra Pardede	L
26	Moh. Sechon M.	L
27	Dwi Heriestanto	L
28	Agung Yudistira	L
29	Tri Setyo Bagus P.	L
30	M. Alfiandi	L

Lampiran 5

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

Sekolah	: SD Negeri Pedagangan 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 (lima)/ II (dua)
Pertemuan ke	: I
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi, lompat jauh serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran)**

A. Indikator :

- Siswa dapat memahami gerak dasar lompat jauh
- Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang baik
- Siswa dapat melakukan gerakan awalan yang benar
- Siswa dapat melakukan gerakan tolakan yang benar
- Siswa dapat melakukan gerakan melayang dan mendarat yang benar

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat jauh gaya jongkok

Lanjutan lampiran 5

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

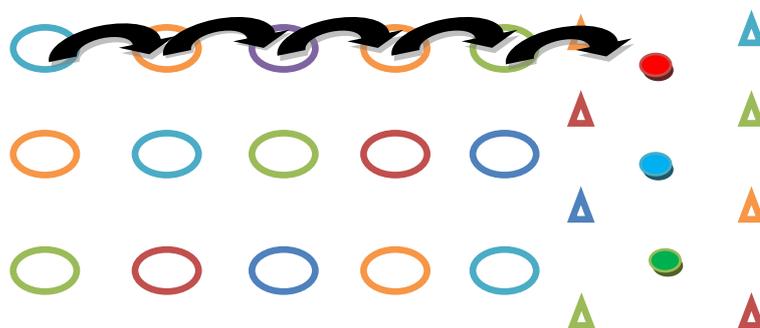
- a. Siswa dibariskan menjadi tiga barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa / Presensi
- c. Berdoa
- d. Menjelaskan kepada siswa tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.
- e. Melakukan gerakan pemanasan statis, pemanasan menggunakan permainan, pemanasan khusus yang berorientasi pada kegiatan inti
- f. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Kegiatan inti

▪ *Eksplorasi*

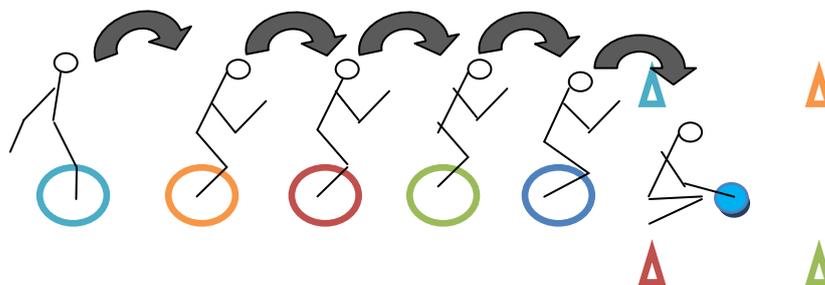
- ☞ Melakukan gerak dasar teknik lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru

Gambar 1. Lapangan Lompat Kanguru



Lanjutan lampiran 5

Gambar 2. permainan lompat kanguru



Permainan lompat kanguru ini, diawali pada garis start sebagai awalan siswa akan melompat-lompat melewati ban-ban bekas yang telah dipasang sebanyak tiga sampai lima rangkaian kemudian pada lompatan terakhir mengambil bola dan kembali ke garis start. Hal ini dimaksudkan agar pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya, siswa sudah terbiasa melakukan teknik melompat dan pendaratan yang benar.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

Lanjutan lampiran 5

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan
- Bola karet
- Kun/kerucut
- Ban sepeda bekas
- Peluit
- Jam tangan

Lanjutan lampiran 5

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK

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

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Kognitif	* Pengetahuan	1-20
		* kadang-kadang Pengetahuan	1-15
		* tidak Pengetahuan	1-10
2.	Psikomotor	* aktif Praktek	1-50
		* kadang-kadang aktif	1-30
		* tidak aktif	1-10
3.	Afektif	* Sikap	1-30
		* kadang-kadang Sikap	1-20
		* tidak Sikap	1-10

Lanjutan lampiran 5

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket.
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Mengetahui,
Kepala SDN Pedagangan 01

....., 2013
Guru Mapel PJOK

HARTANTO, S.Pd
(19660628 199001 100 2)

DIDI WAHYUDI
(.....)

Lampiran 6

Tabel 10. Skala penilaian afektif pada siklus I

No	Nama	Aspek Afektif				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		
1	M.Azep Puryanto	0	1	1	1	3	22,50
2	Siti Rosyati	1	1	1	0	3	22,50
3	Fajar Tri Setyo Y.	1	0	1	1	3	22,50
4	Husni Taali	1	1	1	0	3	22,50
5	M. Untung Sugito	1	1	1	0	3	22,50
6	M. Iwan	0	1	1	0	2	15,00
7	Nila Anandita	1	1	1	0	3	22,50
8	Novita Windi Sari	1	0	1	1	3	22,50
9	Anjas Dwi Saputra	1	1	1	0	3	22,50
10	Anggraeni Widya P.	1	1	1	0	3	22,50
11	Eva Mei Handayani	1	0	1	0	2	15,00
12	Istiqomah Nurul A.	1	0	1	1	3	22,50
13	Nadia Ristika R.	1	0	1	1	3	22,50
14	Nelly Aminatin	1	1	1	0	3	22,50
15	Mohamad Amirul A.	1	1	1	0	3	22,50
16	Moh. Bagas Dwi P.	1	0	1	1	3	22,50
17	M. Saeful Aziz	1	0	1	0	2	15,00

Lanjutan lampiran 6

18	M. Taufik Maulana	1	1	1	0	3	22,50
19	Ria Sri Lestari	1	0	1	1	3	22,50
20	Septian Bagus S.	1	1	1	0	3	22,50
21	Sakhrial Rifki	1	0	1	1	3	22,50
22	Tumrinah	1	0	1	1	3	22,50
23	Tarisa Indah A.	1	1	1	0	3	22,50
24	Ikhtiar Eka N.	1	1	1	0	3	22,50
25	Ezra Pardede	1	1	1	0	3	22,50
26	Moh. Sechon M.	0	1	1	1	3	22,50
27	Dwi Heriestanto	1	1	1	0	3	22,50
28	Agung Yudistira	1	1	1	0	3	22,50
29	Tri Setyo Bagus P.	1	0	1	1	3	22,50
30	M. Alfiandi	1	1	1	0	3	22,50

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 7

Tabel 11. Skala penilaian pada aspek kognitif siklus I

No	Nama	Aspek Kognitif				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		
1	M.Azep Puryanto	1	1	1	1	4	20,00
2	Siti Rosyati	1	1	1	0	3	15,00
3	Fajar Tri Setyo Y.	1	1	1	1	4	20,00
4	Husni Taali	1	1	1	0	3	15,00
5	M. Untung Sugito	1	1	1	1	4	20,00
6	M. Iwan	0	1	1	0	2	10,00
7	Nila Anandita	1	1	1	1	4	20,00
8	Novita Windi Sari	1	1	1	0	3	15,00
9	Anjas Dwi Saputra	1	1	1	0	3	15,00
10	Anggraeni Widya P.	1	1	1	1	4	20,00
11	Eva Mei Handayani	1	0	1	0	2	10,00
12	Istiqomah Nurul A.	1	0	1	1	3	15,00
13	Nadia Ristika R.	1	0	1	1	3	15,00
14	Nelly Aminatin	1	1	1	0	3	15,00
15	Mohamad Amirul A.	1	1	1	0	3	15,00
16	Moh. Bagas Dwi P.	1	1	1	1	4	20,00
17	M. Saeful Aziz	1	0	1	1	3	15,00
18	M. Taufik Maulana	1	1	1	1	4	20,00
19	Ria Sri Lestari	1	0	1	1	3	15,00

Lanjutan lampiran 7

20	Septian Bagus S.	1	1	1	1	4	20,00
21	Sakhrial Rifki	1	1	1	1	4	20,00
22	Tumrinah	1	0	1	1	3	15,00
23	Tarisa Indah A.	1	1	1	1	4	20,00
24	Ikhtiar Eka N.	1	1	1	1	4	20,00
25	Ezra Pardede	1	1	1	0	3	15,00
26	Moh. Sechon M.	1	1	1	1	4	20,00
27	Dwi Heriestanto	1	1	1	1	4	20,00
28	Agung Yudistira	1	1	1	1	4	20,00
29	Tri Setyo Bagus P.	1	1	1	1	4	20,00
30	M. Alfiandi	1	1	1	1	4	20,00

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai kognitif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 8

Tabel 12. Skala penilaian pada aspek Psikomotor siklus I

No	Nama	Aspek Psikomotor				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		
1	M.Azep Puryanto	1	1	1	0	3	37,50
2	Siti Rosyati	1	0	1	0	2	25,00
3	Fajar Tri Setyo Y.	1	0	1	1	3	37,50
4	Husni Taali	1	1	1	0	3	37,50
5	M. Untung Sugito	1	1	1	0	3	37,50
6	M. Iwan	1	1	1	0	3	37,50
7	Nila Anandita	1	1	1	0	3	37,50
8	Novita Windi Sari	1	0	1	0	2	25,00
9	Anjas Dwi Saputra	1	1	1	0	3	37,50
10	Anggraeni Widya P.	1	0	1	1	3	37,50
11	Eva Mei Handayani	1	1	1	0	3	37,50
12	Istiqomah Nurul A.	1	0	1	0	2	25,00
13	Nadia Ristika R.	1	0	1	0	2	25,00
14	Nelly Aminatin	1	1	1	0	3	37,50
15	Mohamad Amirul A.	1	1	1	0	3	37,50
16	Moh. Bagas Dwi P.	1	0	1	1	3	37,50
17	M. Saeful Aziz	1	0	1	0	2	25,00
18	M. Taufik Maulana	1	1	1	0	3	37,50
19	Ria Sri Lestari	1	1	1	0	3	37,50

Lanjutan lampiran 8

20	Septian Bagus S.	1	1	1	1	4	50,00
21	Sakhrial Rifki	1	1	1	1	4	50,00
22	Tumrinah	1	0	1	1	3	37,50
23	Tarisa Indah A.	1	1	1	0	3	37,50
24	Ikhtiar Eka N.	1	1	1	1	4	50,00
25	Ezra Pardede	1	1	1	0	3	37,50
26	Moh. Sechon M.	1	0	1	1	3	37,50
27	Dwi Heriestanto	1	1	1	1	4	50,00
28	Agung Yudistira	1	1	1	0	3	37,50
29	Tri Setyo Bagus P.	1	1	1	0	3	37,50
30	M. Alfiandi	1	1	1	0	3	37,50

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai psikomotorik adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 50$$

Lampiran 9

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

Sekolah	: SD Negeri Pedagangan 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 5 (lima)/ II (dua)
Pertemuan ke	: II
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi, lompat jauh serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran)**

A. Indikator :

- Siswa dapat memahami gerak dasar lompat jauh
- Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang baik
- Siswa dapat melakukan gerakan awalan yang benar
- Siswa dapat melakukan gerakan tolakan yang benar
- Siswa dapat melakukan gerakan melayang dan mendarat yang benar

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat jauh gaya jongkok

Lanjutan lampiran 9

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

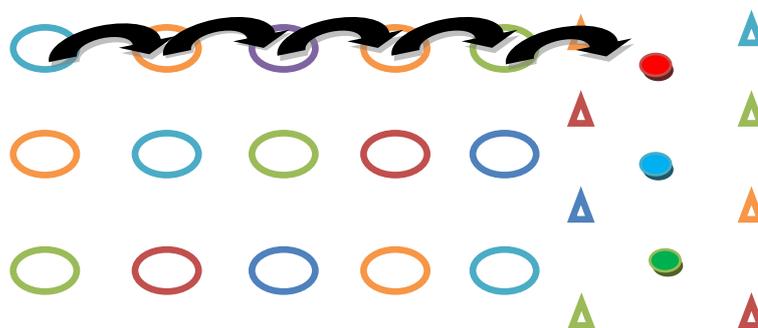
- a. Siswa dibariskan menjadi tiga barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa / Presensi
- c. Berdoa
- d. Menjelaskan kepada siswa tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.
- e. Melakukan gerakan pemanasan statis, pemanasan menggunakan permainan, pemanasan khusus yang berorientasi pada kegiatan inti
- f. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Kegiatan inti

▪ *Eksplorasi*

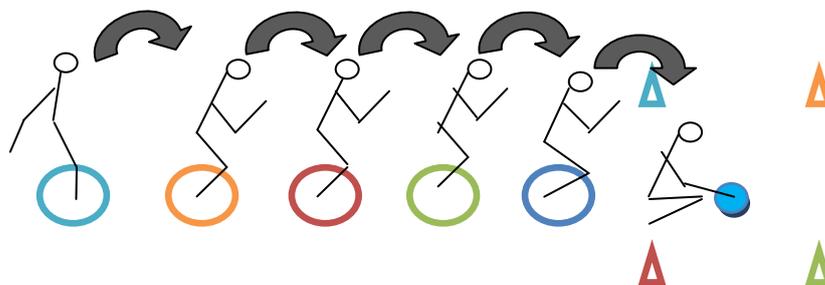
- ☞ Melakukan gerak dasar teknik lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru

Gambar 1. Lapangan Lompat Kanguru



Lanjutan lampiran 9

Gambar 2. permainan lompat kanguru



Permainan lompat kanguru ini, diawali pada garis start sebagai awalan siswa akan melompat-lompat melewati ban-ban bekas yang telah dipasang sebanyak tiga sampai lima rangkaian kemudian pada lompatan terakhir mengambil bola dan kembali ke garis start. Hal ini dimaksudkan agar pada pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya, siswa sudah terbiasa melakukan teknik melompat dan pendaratan yang benar.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

Lanjutan lampiran 9

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru.

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan
- Bola karet
- Kun/kerucut
- Ban sepeda bekas
- Peluit
- Jam tangan

Lanjutan lampiran 9

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK

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

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Kognitif	* Pengetahuan	1-20
		* kadang-kadang Pengetahuan	1-15
		* tidak Pengetahuan	1-10
2.	Psikomotor	* aktif Praktek	1-50
		* kadang-kadang aktif	1-30
		* tidak aktif	1-10
3.	Afektif	* Sikap	1-30
		* kadang-kadang Sikap	1-20
		* tidak Sikap	1-10

Lanjutan lampiran 9

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket.
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Mengetahui,
Kepala SDN Pedagangan 01

....., 2013
Guru Mapel PJOK

HARTANTO, S.Pd
(19660628 199001 100 2)

DIDI WAHYUDI
(.....)

Lampiran 10

Tabel 13. Skala penilaian afektif pada siklus II

No	Nama	Aspek Afektif				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		
1	M.Azep Puryanto	0	1	1	1	3	22,50
2	Siti Rosyati	1	1	1	0	3	22,50
3	Fajar Tri Setyo Y.	1	0	1	1	3	22,50
4	Husni Taali	1	1	1	0	3	22,50
5	M. Untung Sugito	1	1	1	0	3	22,50
6	M. Iwan	0	1	1	0	2	15,00
7	Nila Anandita	1	1	1	0	3	22,50
8	Novita Windi Sari	1	0	1	1	3	22,50
9	Anjas Dwi Saputra	1	1	1	0	3	22,50
10	Anggraeni Widya P.	1	1	1	0	3	22,50
11	Eva Mei Handayani	1	0	1	0	2	15,00
12	Istiqomah Nurul A.	1	0	1	1	3	22,50
13	Nadia Ristika R.	1	0	1	1	3	22,50
14	Nelly Aminatin	1	1	1	0	3	22,50
15	Mohamad Amirul A.	1	1	1	0	3	22,50
16	Moh. Bagas Dwi P.	1	0	1	1	3	22,50
17	M. Saeful Aziz	1	0	1	0	2	15,00
18	M. Taufik Maulana	1	1	1	0	3	22,50
19	Ria Sri Lestari	1	0	1	1	3	22,50

Lanjutan lampiran 10

20	Septian Bagus S.	1	1	1	0	3	22,50
21	Sakhrial Rifki	1	0	1	1	3	22,50
22	Tumrinah	1	0	1	1	3	22,50
23	Tarisa Indah A.	1	1	1	0	3	22,50
24	Ikhtiar Eka N.	1	1	1	0	3	22,50
25	Ezra Pardede	1	1	1	0	3	22,50
26	Moh. Sechon M.	0	1	1	1	3	22,50
27	Dwi Heriestanto	1	1	1	0	3	22,50
28	Agung Yudistira	1	1	1	0	3	22,50
29	Tri Setyo Bagus P.	1	0	1	1	3	22,50
30	M. Alfiandi	1	1	1	0	3	22,50

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 11

Tabel 14. Skala penilaian pada aspek kognitif siklus II

No	Nama	Aspek Kognitif				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		
1	M.Azep Puryanto	1	1	1	1	4	20,00
2	Siti Rosyati	1	1	1	1	4	20,00
3	Fajar Tri Setyo Y.	1	1	1	1	4	20,00
4	Husni Taali	1	1	1	1	4	20,00
5	M. Untung Sugito	1	1	1	1	4	20,00
6	M. Iwan	1	1	1	1	4	20,00
7	Nila Anandita	1	1	1	1	4	20,00
8	Novita Windi Sari	1	1	1	1	4	20,00
9	Anjas Dwi Saputra	1	1	1	0	3	15,00
10	Anggraeni Widya P.	1	1	1	1	4	20,00
11	Eva Mei Handayani	1	1	1	1	4	20,00
12	Istiqomah Nurul A.	1	1	1	1	4	20,00
13	Nadia Ristika R.	1	1	1	1	4	20,00
14	Nelly Aminatin	1	1	1	1	4	20,00
15	Mohamad Amirul A.	1	1	1	1	4	20,00
16	Moh. Bagas Dwi P.	1	1	1	1	4	20,00
17	M. Saeful Aziz	1	0	1	1	3	15,00
18	M. Taufik Maulana	1	1	1	1	4	20,00
19	Ria Sri Lestari	1	1	1	1	4	20,00

Lanjutan lampiran 11

20	Septian Bagus S.	1	1	1	1	4	20,00
21	Sakhrial Rifki	1	1	1	1	4	20,00
22	Tumrinah	1	0	1	1	3	15,00
23	Tarisa Indah A.	1	1	1	1	4	20,00
24	Ikhtiar Eka N.	1	1	1	1	4	20,00
25	Ezra Pardede	1	1	1	0	3	15,00
26	Moh. Sechon M.	1	1	1	1	4	20,00
27	Dwi Heriestanto	1	1	1	1	4	20,00
28	Agung Yudistira	1	1	1	1	4	20,00
29	Tri Setyo Bagus P.	1	1	1	1	4	20,00
30	M. Alfiandi	1	1	1	1	4	20,00

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai kognitif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 12

Tabel 15. Skala penilaian pada aspek Psikomotor siklus II

No	Nama	Aspek Psikomotor				Skor Maksimal 4	Nilai
		1	2	3	4		
1	M.Azep Puryanto	1	1	1	1	4	50,00
2	Siti Rosyati	1	0	1	1	3	37,50
3	Fajar Tri Setyo Y.	1	1	1	1	4	50,00
4	Husni Taali	1	1	1	0	3	37,50
5	M. Untung Sugito	1	1	1	1	4	50,00
6	M. Iwan	1	1	1	1	4	50,00
7	Nila Anandita	1	1	1	1	4	50,00
8	Novita Windi Sari	1	0	1	1	3	37,50
9	Anjas Dwi Saputra	1	1	1	1	4	50,00
10	Anggraeni Widya P.	1	1	1	1	4	50,00
11	Eva Mei Handayani	1	1	1	1	4	50,00
12	Istiqomah Nurul A.	1	0	1	1	3	37,50
13	Nadia Ristika R.	1	0	1	1	3	37,50
14	Nelly Aminatin	1	1	1	0	3	37,50
15	Mohamad Amirul A.	1	1	1	0	3	37,50
16	Moh. Bagas Dwi P.	1	1	1	1	4	50,00
17	M. Saeful Aziz	1	0	1	1	3	37,50
18	M. Taufik Maulana	1	1	1	1	4	50,00
19	Ria Sri Lestari	1	1	1	0	3	37,50

Lanjutan lampiran 12

20	Septian Bagus S.	1	1	1	1	4	50,00
21	Sakhrial Rifki	1	1	1	1	4	50,00
22	Tumrinah	1	1	1	1	4	50,00
23	Tarisa Indah A.	1	1	1	1	4	50,00
24	Ikhtiar Eka N.	1	1	1	1	4	50,00
25	Ezra Pardede	1	1	1	1	4	50,00
26	Moh. Sechon M.	1	1	1	1	4	50,00
27	Dwi Heriestanto	1	1	1	1	4	50,00
28	Agung Yudistira	1	1	1	1	4	50,00
29	Tri Setyo Bagus P.	1	1	1	1	4	50,00
30	M. Alfiandi	1	1	1	1	4	50,00

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai psikomotorik adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 50$$

Lampiran 13

Angket Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

Nama Sekolah :

Kelas/ Semester :

Tanggal :

Waktu :

Nama Siswa :

Pertanyaan:

1. Bagaimana perasaan anda ketika mengikuti pembelajaran gerak dasar Lompat Jauh dengan menggunakan pendekatan permainan Lompat Kanguru ?
 - a. Sangat senang
 - b. Senang
 - c. Biasa saja
 - d. Tidak senang
2. Bagaimana pendapat anda tentang penggunaan media / alat yang digunakan saat pembelajaran gerak dasar Lompat Jauh berlangsung?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Kurang menarik
 - d. Tidak menarik
3. Dengan model pembelajaran seperti ini, saya lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar Lompat Jauh ?
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju
4. Dalam pembelajaran seperti ini, saya lebih mudah memahami materi yang diberikan oleh guru ?
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju

Lanjutan lampiran 13

- c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju
5. Menurut pendapat anda, apakah model pembelajaran gerak dasar Lompat Jauh seperti ini merupakan hal yang baru bagi anda ?
- a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju

Tabel 16. Rekapitulasi Angket Respon Siswa

No Soal	SS/SM		S/M		TS/KM		STS/TM		Jumlah
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	24	80	4	13	2	7	0	0	30
2	12	40	15	50	3	10	0	0	30
3	16	53	14	46	0	0	0	0	30
4	22	73	6	20	2	7	0	0	30
5	15	50	15	50	0	0	0	0	30
Rata-rata		59,2		35,8		4,8		0	

Keterangan :

SS/SM : Sangat Setuju / Sangat Menarik

S / M : Setuju / Menarik

TS / KM : Tidak Setuju / Kurang Menarik

STS / TM : Sangat Tidak Setuju / Tidak Menarik

Lanjutan lampiran 13

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru adalah positif dan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa 59,2% siswa sangat setuju, 35,8% Setuju dan hanya 4,8% yang tidak setuju. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa tertarik dan senang mengikuti metode pembelajaran yang disajikan guru.

Lampiran 14



Tempat Penelitian



SD Negeri Pedagangan 01

Lanjutan lampiran 14



Siswa dibariskan



Berdoa

Lanjutan lampiran 14



Presensi Siswa



Pemanasan Statis

Lanjutan lampiran 14



Pemanasan Menggunakan Permainan



Pemanasan Khusus

Lanjutan lampiran 14



Pendekatan Permainan Lompat Kanguru



Siswa Melakukan Awalan

Lanjutan lampiran 14



Tolakan



Melayang

Lanjutan lampiran 14



Mendarat



Lanjutan lampiran 14



Penilaian Awalan



Penilaian Tolakan

Lanjutan lampiran 14



Penilaian Melayang



Penilaian Mendarat Dengan Gaya Jongkok

Lanjutan lampiran 14



Evaluasi dan Pendinginan



Pengisian Angket Respon Siswa