



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LONCAT  
KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI  
JENGGOT KOTA PEKALONGAN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**SUGIYANTO  
6101911014**

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

## ABSTRAK

Sugiyanto. 2013. *“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jenggol Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd., Pembimbing Pendamping Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.  
Kata Kunci : Lompat Jauh, Permainan Loncat Katak

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran yang kurang tepat serta sarana yang kurang memadai dalam proses pembelajaran lompat jauh sehingga hasil belajar siswa tidak optimal. Rumusan masalah bagaimana meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat katak pada siswa kelas V SD Negeri Jenggol kota Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan permainan loncat katak untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil tes unjuk kerja , sikap siswa serta perilaku siswa yang lebih baik.

Penelitian ini menggunakan PTK. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Jenggol Kota Pekalongan. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan permainan loncat katak. Pengambilan data dalam penelitian ini di rancang dua siklus yaitu siklus 1 dan siklus 2. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data di peroleh dari hasil tes untuk kerja yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes.

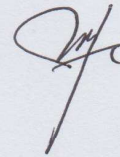
Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor aktivitas siswa mengalami peningkatan untuk disiplin meningkat menjadi 10 pada siklus II. Semangat pada siklus I 3,16 dan pada siklus II meningkat menjadi 8,95. sportivitas pada siklus I 7,47 dan pada siklus II meningkat menjadi 8,42. Jujur pada siklus I 3,68 dan pada siklus II meningkat menjadi 8,42, Percaya diri pada siklus I 7,89 dan pada siklus II meningkat menjadi 9,47. Total skor aktivitas siswa pada siklus I 32,20 dan pada siklus II meningkat menjadi 45,26. Rata-rata skor pada siklus I sebesar 6,44 yang termasuk kategori kurang baik dan pada siklus II meningkat menjadi 9,05 yang termasuk kategori baik.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan permainan loncat katak pada siswa kelas Kelas V SD Negeri Jenggol Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013 termasuk kategori baik. Saran dalam penelitian ini bagi guru yang mengalami kesulitan dalam peningkatan lompat jauh, PTK ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk mengatasi masalah tersebut.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Loncat Katak pada Siswa Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”*, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Semarang, Juni 2013



**SUGIYANTO**

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : SUGIYANTO  
NIM : 6101911014  
Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.  
Pada Hari : Sabtu  
Tanggal : 27 Juli 2013



Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 19591019 198503 1 001

Panitia UJian



Sekretaris

Supriyono, S.Pd., M.Or.

NIP.19720127 198802 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.  
NIP. 19641023 199002 1 001

(Ketua) .....

2. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.  
NIP. 19651020 199103 1 002

(Anggota).....

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

(Anggota).....



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

"Memang baik jadi orang penting, tapi lebih penting jadi orang baik"

(Penulis)

“Ilmu tanpa agama adalah buta, dan sebaliknya agama tanpa ilmu pengetahuan adalah lumpuh”

(Einstein)

### **PERSEMBAHAN**

*Karya ini kupersembahkan kepada:*

*Kedua orang tua tercinta), Istriku tercinta , anak-anakku tersayang dan Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul ***“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”*** dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulisan skripsi ini adalah atas bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan rasa rendah hati, kami menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis sebagai mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes.
4. Ketua Program Studi PG PJSD sekaligus Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
5. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Agus Pujianto, S.Pd, M.Pd yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.

7. Kepala SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Semua pihak yang telah ikut membantu keberhasilan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala dukungan yang telah diberikan akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait, Amin amin ya Robbal Alamin.

Semarang, Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
SARI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	5
2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	6
2.3 Hasil Belajar .....	10
2.4 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar .....	14



	Halaman
2.5 Tinjauan tentang Permainan .....	17
2.6 Prinsip Latihan .....	20
2.7 Lompat Jauh.....	23
2.8 Modifikasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	29
2.9 Permainan Loncat Katak.....	33
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Subyek Penelitian .....	35
3.2 Obyek Penelitian .....	35
3.3 Waktu Penelitian .....	35
3.4 Lokasi Penelitian .....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.6 Analisis Data .....	36
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	37
4.1.1 Siklus I.....	37
4.1.2 Siklus II .....	44
4.2 Pembahasan, .....	50
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	52
5.2 Saran .....	52
 DAFTAR PUSTAKA .....	 53
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Skor Aspek Afektif Siklus I.....	41
2	Skor Aspek Psikomotor Siklus I.....	42
3	Prestasi Belajar Lompat Jauh Siklus I .....	42
4	Skor Aspek Afektif pada Siklus II.....	48
5	Skor Aspek Psikomotor pada Siklus II.....	49
6	Prestasi Belajar Lompat Jauh Siklus II.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Saat Bertumpu pada Balok Tumpuan (Soegito, dkk. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Tahun 1992, hal 146).....	25
2	Saat Melakukan Lompatan (Soegito, dkk. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Tahun 1992, hal 146).....	26
3	Histogram Prestasi Belajar Lompat Jauh Siswa Siklus I.....	42
4	Histogram Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa Siklus II.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	55
2	Surat Ijin Penelitian .....	56
3	Surat Keterangan Penelitian .....	57
4	Rencana Pelaksanaan Penelitian (RPP) .....	58
5	Desain Model Pembelajaran .....	70
6	Kuesioner Penelitian .....	77
7	Lembar Observasi Aspek Afektif .....	80
8	Lembar Observasi Aspek Psikomotor .....	81
9	Lembar Penilaian Siklus I .....	82
10	Lembar Penilaian Siklus II .....	83
11	Dokumentasi Penelitian .....	84



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Salah satu cabang olahraga atletik yang dilombakan dan diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Usia anak didik yang masih muda dan perkembangan fisik yang belum mencapai tingkat kemampuan yang memadai maka pelajaran lompat jauh di tingkat Sekolah Dasar diberikan dalam bentuk permainan atau perlombaan yang bersifat gembira dan menyenangkan.

Pengalaman penulis sebagai tenaga pengajar serta pengamatan di lapangan terhadap pelaksanaan belajar atletik lompat jauh di tingkat SD kurang berhasil, kemungkinan strategi yang digunakan tidak dapat membantu usaha untuk meningkatkan hasil belajar, di samping faktor yang lain. Dalam usaha meningkatkan ketinggian lompatan untuk mencapai jarak yang maksimal, dapat dilakukan dengan berbagai strategi. Digunakannya strategi mengajar dengan meningkatkan power dan daya ledak otot tungkai, agar tinggi lompatan yang berguna mencapai jarak lompatan yang lebih baik.

Selama ini proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh di SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan sudah dilaksanakan dengan baik, namun hasil pembelajaran belum maksimal dan perlu ditingkatkan. Hal ini disebabkan 1) anak tidak tertarik dengan lompat jauh; 2) penerapan metode yang belum tepat; 3)

pengembangan materi yang belum maksimal. Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil belajar, dan kebugaran jasmani peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat belum tercapainya KKM secara klasikal, dari 19 peserta didik kelas V hanya 10 anak yang sudah tuntas atau hanya sebesar 52,63%.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan dan melayang, serta mendarat di bak pasir diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: teknik awalan, teknik lari, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Dalam lompat jauh terdapat tiga gaya melayang yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara, gaya bergantung di udara.

Berdasarkan dari pendapat beberapa para ahli tentang cara untuk melatih kemampuan untuk menolak setinggi tingginya maka penulis memilih dengan pendekatan permainan loncat katak untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V. Bentuk permainan loncat katak, unsur kaki tolak dan kaki ayun baik, dan kangkangan dari kaki ayun optimal, maka kaki tolak pun berusaha membawa berat badan ke atas, hal ini membuat kaki ayun aktif. Unsur yang lain yaitu kaki, permainan loncat katak, karena adanya rangsangan tangan harus bergerak, maka gerak tangan dapat diangkat setinggi-tingginya dengan tambahan gerak jingkat dan ayunan tangan maka secara otomatis gerak kaki tolak dan kaki ayun terkoordinasi dan terjadi gerak otomatis untuk melakukan lompatan dari

hasil latihan yang dilakukan sebelumnya.

Bertolak dari hal tersebut di atas, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan mengambil judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Loncat Katak pada Siswa Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut ”Apakah melalui pendekatan permainan loncat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan permainan loncat katak dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat kepada:

### **1.4.1 Guru Pendidikan Jasmani**

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi proses belajar dan mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pada cabang lompat jauh di SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan.

#### 1.4.2 Pemerintah Daerah / Lembaga

Bagi pemerintah daerah / lembaga dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pertimbangan terhadap kebijakan-kebijakan yang akan dilaksanakan terutama yang berkaitan peningkatan prestasi lompat jauh Kota Pekalongan.

#### 1.4.3 Masyarakat

Memberikan informasi yang lebih komunikatif kepada masyarakat bahwa kemampuan kondisi fisik yang baik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi dalam lompat jauh.

### **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, ada beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi masalah rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan. Adapun langkah tersebut diantaranya melalui pendekatan permainan loncat katak.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat bergerak dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani (Ibrahim, 2003: 1). Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Depdikbud, 2007: 4). Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta

berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

## **2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006).

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

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik,

pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006)

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006).

## **2.3 Hasil Belajar**

### **2.3.1 Pengertian Hasil Belajar**

Menurut Agus Suprijono (2010: 5) “Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Untuk mengukur sampai dimana taraf penguasaan murid terhadap materi atau bahan pendidikan yang telah diberikan maka harus dilakukan evaluasi. Evaluasi dalam hal ini juga dimaksudkan untuk menentukan nilai atau prestasi para peserta didik selama mengikuti pelajaran untuk selanjutnya sebagai bahan pengisian raport. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 294) “Untuk memperbaiki proses pengajaran yang akan dilaksanakan lain waktu, guru perlu mengetahui seberapa tinggi tingkat pencapaian dari tugas yang telah dikerjakan selama kurun waktu tertentu”.

Lembaga pendidikan manapun tidak mungkin dapat dilaksanakan terhadap baik tanpa adanya penilaian (evaluasi) atas hasil belajar mengajar. Oleh karenanya Oemar Hamalik (2005: 156) mendefinisikan “Evaluasi merupakan upaya untuk mengetahui berapa banyak hal-hal telah dimiliki oleh siswa dari hal-hal yang telah diajarkan oleh guru”. Dipandang dari aspek belajar, prestasi merupakan respon-respon yang diberikan siswa terhadap sikap stimulus yang diberikan guru, orang tua dan masyarakat. Respon-respon tersebut diberikan dari waktu ke waktu berakumulasi, kemudian akhirnya mengkristal dalam pribadi siswa, baik di sengaja ataupun tidak. Selanjutnya terealisasi dalam keabstrakan dan kekonkritan, tetapi banyak orang melihat dari segi kognitifnya yaitu yang ada dalam buku raport.

Hasil belajar yang telah dicapai dalam belajar tersebut diwujudkan dalam bentuk kuantitatif (angka) dan kualitatif, sehingga dari nilai-nilai murid itu dapat ditentukan mana murid yang berprestasi tinggi dan mana yang berprestasi rendah. Karena itu hasil belajar yang diperoleh siswa itu dapat diukur terhadap baik berupa angka-angka atau huruf-huruf yang merupakan manifestasi dari pengukuran/penilaian yang berasal dari hasil prestasi pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan ketrampilan (psikomotorik).

### **2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil belajar**

Perbuatan belajar merupakan perbuatan yang disengaja untuk mencapai hasil. Proses belajar ini dihayati oleh masing-masing pribadi yang berbeda-beda. Ada yang dapat belajar terhadap mudah dan cepat akan tetapi ada juga yang mengalami kesulitan dalam belajar dan membutuhkan waktu yang lama. Muhibin Syah (2008: 145–154) membedakan 3 (tiga) macam faktor belajar yang dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu:

#### **1. Faktor Internal**

##### **a. Kecerdasan atau Intelijensi**

Keberhasilan anak dalam belajar juga dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, dengan demikian disamping kematangan tingkat kecerdasan atau intelegensi juga ikut mempengaruhi perkembangan anak dalam belajar.

##### **b. Sikap siswa**

Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon (*response tendency*) dengan cara yang relative tetap terhadap objek orang, barang dan sebagainya, baik

secara positif maupun negatif.

c. Minat siswa

Minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

d. Motivasi siswa

Motivasi merupakan pendorong untuk melakukan sesuatu, karena tidak mungkin seseorang berusaha mempelajari sesuatu jika tidak mengetahui betapa penting dan faedahnya hasil yang akan dicapai dari belajar itu sendiri.

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan Sosial

- 1) Para guru, para staf administrasi, dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar siswa.
- 2) Masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan di sekitar perkampungan siswa.
- 3) Sifat-sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga dan demografi keluarga.

b. Lingkungan Nonsosial

- 1) Gedung sekolah dan letaknya.
- 2) Rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya
- 3) Alat-alat belajar
- 4) Keadaan cuaca
- 5) Waktu belajar yang digunakan



### 3. Faktor Pendekatan Belajar

Pendekatan belajar merupakan strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses mempelajari materi tertentu. Strategi dalam hal ini berarti seperangkat langkah operasional yang direkayasa sedemikian rupa untuk memecahkan masalah atau mencapai tujuan belajar tertentu.

Sedangkan menurut Djamarah dan Aswan Zain (2006: 109-118) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah:

#### 1. Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Kepastian dari perjalanan proses belajar mengajar berpangkal tolak dari jelas tidaknya perumusan tujuan pengajaran. Tercapainya tujuan sama halnya keberhasilan pengajaran.

#### 2. Guru

Guru yang bukan berlatar belakang pendidikan keguruan dan ditambah tidak berpengalaman mengajar, akan banyak menemukan masalah di kelas.

#### 3. Anak Didik

Anak yang menyenangi pelajaran tertentu dan kurang menyenangi pelajaran yang lain adalah perilaku anak yang bermula dari sikap mereka karena minat yang berlainan. Hal ini mempengaruhi kegiatan belajar anak.

#### 4. Kegiatan Pengajaran

Strategi penggunaan metode mengajar amat menentukan kualitas hasil belajar mengajar. Hasil pengajaran yang berkualitas dari penggunaan metode ceramah

tidak sama dengan hasil pengajaran yang dihasilkan dari penggunaan metode tanya jawab atau diskusi.

#### 5. Bahan dan Alat Evaluasi

Biasanya bahan pelajaran sudah dikemas dalam bentuk buku paket untuk dikonsumsi anak didik. Semua bahan yang telah diprogramkan harus selesai dalam jangka waktu tertentu dan dijadikan sebagai bahan untuk soal evaluasi.

#### 6. Suasana Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi biasanya dilaksanakan di dalam kelas, besar kecilnya jumlah anak didik yang dikumpulkan di dalam kelas akan mempengaruhi suasana kelas.

Berdasarkan pembagian berbagai faktor tersebut di atas dapatlah ditarik suatu simpulan bahwa proses belajar seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja tetapi oleh beberapa faktor, dimana antara faktor yang satu terhadap faktor yang lain saling berpengaruh karena sifatnya yang kompleks. Seseorang akan mencapai hasil yang optimal dalam belajar apabila faktor-faktor tersebut mendukung atau memberi pengaruh yang positif pada diri pribadi orang atau anak tersebut.

## **2.4 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar**

### **2.4.1 Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Usia 6-12 Tahun**

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993: 101), perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola

pertumbuhan fisik anak laki-laki dan perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan.

Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan hubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan jaringan. Oleh karena energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping penyempurnaan pola gerak dasar, adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan, hal ini dimaksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan atau penambahan berbagai situasi (Yanuar Kiram, 1992: 36).

#### 2.4.2 Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross Motor Ability*)

Perkembangan motorik dasar difokuskan pada keterampilan yang biasa disebut dengan keterampilan motorik dasar meliputi jalan, lari, lompat, loncat, dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola. Keterampilan motor dasar dikembangkan pada masa anak sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal.

#### 2.4.3 Perkembangan Aktivitas Motorik Halus (*Fine motor activity*)

Adalah kemampuan untuk mengatur penggunaan bentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaptif. Perkembangan gerak anak berdasarkan klasifikasi dominan psikomotor dapat dibagi menjadi 6 meliputi:

#### 2.4.4 Gerak Reflek

Gerak refleksi adalah respon atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Gerak ini bersifat prerekuisit terhadap perkembangan kemampuan gerak pada tingkat-tingkat berikutnya. Gerak reflek

dibagi menjadi tiga yaitu: reflek segmental, reflek intersegmental, dan reflek suprasegmental (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:219).

#### 2.4.5 Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kemampuan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya menyertai gerakan refleksi yang sudah dimiliki sejak lahir, gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak, dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang.

#### 2.4.6 Kemampuan Perspektual

Kemampuan perspektual adalah kemampuan untuk mengantisipasi stimulus yang masuk melalui organ indera.

#### 2.4.7 Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh didalam melakukan aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik, kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik dibagi menjadi empat macam yaitu ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*aqility*) (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:221-222).

#### 2.4.8 Gerakan Keterampilan

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dengan kontrol gerak yang cukup kompleks, untuk menguasainya diperlukan proses belajar gerak. Gerakan yang terampil menunjukkan sifat efisien di dalam

pelaksanaannya.

#### 2.4.9 Komunikasi non-diskursif

Menurut Harrow dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:322) komunikasi non-diskursif merupakan level komunikasi domain psikomotor. Komunikasi non-diskursif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif meliputi gerakan ekspresif dan interpretif.

### **2.5 Tinjauan tentang Permainan**

#### **2.5.1 Teori permainan**

Menurut Freud (dalam Zulkifli, 2005: 40), permainan dari sudut psikologis merupakan pernyataan nafsu-nafsu yang terdapat di daerah bawah sadar, sumbernya berasal dari dorongan nafsu seksual. Menurut Montessori (dalam Zulkifli, 2005: 40), permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan, juga dapat dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan di masa yang akan datang. Menurut Hackel (dalam Zulkifli, 2005: 39), atavistik artinya kembali kepada sifat-sifat nenek moyang di masa lalu. Dalam permainan timbul bentuk-bentuk kelakuan seperti bentuk kehidupan yang pernah dialami nenek moyang. Teori atavistik diperkuat oleh suatu kenyataan bahwa ada persamaan bentuk-bentuk permainan diseluruh dunia pada setiap waktu. Teori ini tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, masa sekarang ini anak-anak lebih suka bermain dengan pistol-pistol, mobil-mobilan, dan model-model pesawat terbang.

Permainan dalam dunia anak dapat memberikan suatu kesenangan atau pun kegembiraan. Dalam bermain anak dapat bebas meluapkan emosi dan tenaga yang berlebih dalam diri anak. Adanya unsur senang, gembira dalam diri anak maka permainan dapat sebagai alat pendidikan. Untuk lebih jelasnya, teori permainan sebagai alat pendidikan dikemukakan oleh pra ahli sebagai berikut (dalam Sukintaka, 1995: 90-91): a) Bigot dkk mengatakan bahwa permainan memberikan kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai. b) W. Rob, mengatakan bahwa permainan mempunyai nilai pendidikan praktis. c) Bucher, berpendapat permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-lakimaupun wanita mampu menggerakkan untuk berlatih, gembira dan releks. Permainan merupakan komponen pokok pada program pendidikan jasmani. d) Drijakarta, mengatakan bahwa dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia, lebih-lebih pada anak-anak atau remaja. Oleh sebab itu permainan dipergunakan untuk pendidikan.

Berdasarkan pada beberapa teori di atas, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran pada umumnya pembelajaran yang kurang adanya unsure permainan di dalamnya, keadaan semacam ini dapat menimbulkan suatu kejenuhan dalam diri anak atau siswa. Kejenuhan-kejenuhan ini dapat berdampak pada pembelajaran sehingga siswa menjadi malas dalam beraktivitas. Pemberian

variasi pembelajaran berupa permainan-permainan yang mengarah pada teknik yang akan dilaksanakan dapat menjadi solusi. Misalnya pada pembelajaran atletik nomor lempar lembing permainan yang digunakan berupa permainan-permainan yang mengandung unsure melempar di dalamnya.

### **2.5.2 Fungsi Permainan**

Permainan secara umum mempunyai fungsi tertentu, fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas berupa permainan. Fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi. Berikut ini fungsi permainan menurut Sukintaka (1995: 3-7) menggolongkan fungsi permainan dalam beberapa kategori:

1. Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah

Pengembangan jasmaniah dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik.

2. Fungsi permainan terhadap pengembangan kejiwaan

Pengembangan jiwa dalam hal ini maksudnya adalah pengaruh olahraga permainan terhadap terbentuknya sikap mental seperti kepercayaan pada diri sendiri, sportivitas, keseimbangan mental dan kepemimpinan.

3. Fungsi permainan terhadap pengembangan nasional

Manusia adalah makhluk social. Melalui permainan interaksi antar teman, masyarakat akan lebih terbina.

Aktivitas permainan dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk

meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukan.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran penjasorkes mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi permainan secara umum. Secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan. Sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan. Gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran lompat jauh. Dengan demikian, dalam melakukan lompat jauh siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya dengan materi pembelajaran sehingga siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

## **2.6 Prinsip Pembelajaran**

Terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam memberikan suatu penjelasan. Berikut beberapa prinsip menjelaskan, yaitu: (1) Penjelasan dapat diberikan selama pembelajaran, baik di awal, di tengah maupun di akhir pembelajaran. (2) Penjelasan harus menarik perhatian peserta didik dan sesuai dengan materi standar dan kompetensi dasar. (3) Penjelasan dapat diberikan untuk menjawab pertanyaan peserta didik atau menjelaskan materi standar yang sudah direncanakan. (4) Materi yang dijelaskan harus sesuai dengan kompetensi dasar, dan bermakna bagi peserta didik. (5) Penjelasan yang diberikan harus sesuai dengan latar belakang dan tingkat kemampuan peserta didik (<http://saifurss07.wordpress.com>).



Guna mencapai tujuan pembelajaran seorang guru pendidikan jasmani hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip pengaturan pelaksanaan gerakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang benar sehingga menghasilkan peningkatan yang sempurna. Menurut Sugiyanto (1996:55-57) “ada beberapa prinsip dalam pengaturan melakukan gerakan antara lain, prinsip pengaturan giliran praktek, beban belajar meningkat, kondisi belajar bervariasi dan pemberian motivasi dan dorongan semangat”.

Dengan demikian pengaturan pelaksanaan gerakan atau praktek yang benar dari guru, akan memperlancar proses pembelajaran, sehingga diharapkan tujuan dari pembelajaran akan dapat tercapai. Pengaturan pelaksanaan gerakan harus didukung oleh unsur lain, yaitu keadaan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, prasarana dan sarana. Sehingga ada hubungan yang saling menunjang antara guru selaku pengelola proses pembelajaran dan siswa selaku sasaran pembelajaran, serta prasarana dan sarana selaku alat untuk memproses kegiatan pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani tidak lepas dari bergerak, karena belajar gerak merupakan salah satu sarana untuk memperoleh ketrampilan gerak yang diperlukan dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Menurut Sugiyanto (1996:25) “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Belajar gerak adalah mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekan pola-pola gerak yang dipelajari. Intensitas keterlibatan kemampuan yang paling

utama adalah unsur kemampuan melakukan pola-pola gerak keterampilan tubuh. Oleh karena gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh, maka diharapkan syarat-syarat dalam belajar gerak harus dipenuhi.

Setiap individu memiliki kualitas diri dan sifat-sifat yang berbeda satu sama lain. Kenyataan ini membawa konsekuensi bahwa setiap individu memiliki potensi yang berbeda untuk berhasil dalam mempelajari keterampilan gerak. Namun sebenarnya pencapaian keterampilan gerak bukan hanya dipengaruhi oleh faktor fisik atau sifat bawaan melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif atau menunjang proses belajar gerak, yang pada gilirannya akan menentukan tingkat prestasi. Sedangkan unsur-unsur yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani meliputi : kurikulum pendidikan jasmani, prinsip-prinsip pembelajaran dan jenis-jenis latihan. Apabila unsur-unsur tersebut dapat terpenuhi dalam proses pembelajaran, maka diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Semua unsur kemampuan individu terlibat di dalam belajar gerak, hanya saja intensitas keterlibatannya berbeda-beda. Intensitas keterlibatan domain kognitif dan domain afektif relatif lebih kecil dibandingkan keterlibatan domain psikomotor. Keterlibatan domain psikomotor tercermin dalam respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian-bagian tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar motorik merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari

latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang lebih tua lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru daripada anak lebih muda), meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar.

Belajar motorik atau keterampilan olahraga tidak teramati secara langsung. Proses yang terjadi dibalik perubahan keterampilan sangat kompleks dalam sistem persyaratan, misalnya bagaimana informasi sensoris diproses, diorganisasi, kemudian diubah menjadi pola gerak otot-otot. Perubahan itu semuanya tidak dapat diamati secara langsung, hanya dapat ditafsirkan eksistensinya dan perubahan yang terjadi dalam keterampilan atau perilaku motorik.

## **2.7 Lompat Jauh**

### **2.7.1 Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*) (Moccasport, 2009: 2). Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak (Ballesteros dalam Ade Mardiana, dkk, 2009: 2.58). Lompat jauh suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk

mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Aip Syaifudin dalam Hadi Marwanto, 2007: 13).

Gerakan lompat jauh terdiri atas: awalan, menolak, melompat, melayang serta mendarat di bak pasir. Kaki yang digunakan untuk menumpu adalah kaki yang terkuat. Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik diperlukan penguatan otot-otot kaki, bentuk gerakan yang benar, disertai minat dan kemauan yang besar (Tri Hananto Budi Santoso, dkk, 2007: 21). Prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya (Ade Mardiana, dkk, 2009: 2.58). Sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

### **2.7.2 Teknik Lompat Jauh**

Dalam pelaksanaan lompat jauh ada beberapa teknik yang harus dikuasai yaitu:

#### **1. Awalan**

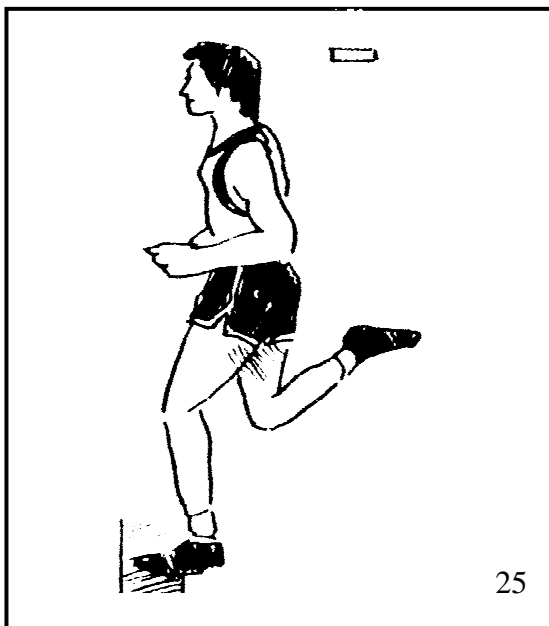
Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan (Soegito, dkk., 1991: 143). Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar (Moccasport, 2009). Tri Hananto Budi Santoso, dkk (2007: 22) menjelaskan bahwa cara mengambil

awalan adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri di belakang tanda titik awalan, serta berkonsentrasi penuh.
- 2) Berlari dengan cepat dengan langkah yang tegap menuju balok tumpuan.
- 3) Setelah  $\pm$  kurang 4 langkah dari balok tumpuan, pikiran berkonsentrasi pada tumpuan tanpa mengurangi kecepatan.
- 4) Pada saat akan melakukan tumpuan badan agak condong ke belakang.

## 2. Tumpuan

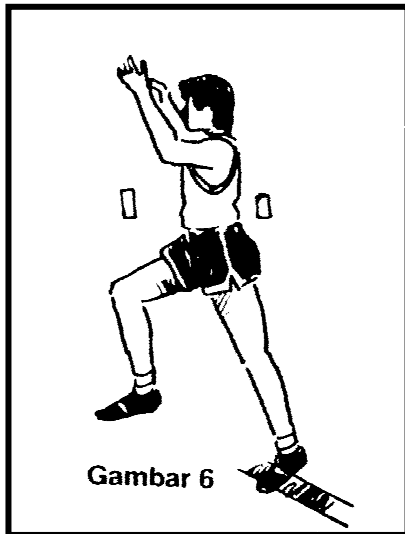
Menumpu merupakan suatu gerakan yang penting untuk menentukan hasil lompatan yang sempurna (Soegito, dkk., 1992: 146). Cara bertumpu pada balok tumpuan harus dengan kuat, cepat dan keseimbangan badan dijaga agar tidak oleng / goyang. Tumit bertumpu lebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki. Pandangan mata tetap lurus ke depan agak keatas, bukannya menunduk melihat balok tumpuan. Jadi harus mempunyai kepercayaan pada diri sendiri bahwa pada saat bertumpu, tumpuannya itu sudah tepat pada balok tumpuan. Dengan demikian dapat berkonsentrasi pada gerakan berikutnya yang harus dilakukan yaitu lompatan.



Gambar 1  
Saat Bertumpu pada Balok  
Tumpuan  
(Soegito, dkk. Materi Pokok  
Pendidikan Atletik. Tahun  
1992, hal 146)

### 3. Lompatan

Gerakan lompatan dilakukan dengan mengayunkan kaki ayun setinggi mungkin dengan bantuan ayunan kedua tangan ke atas, agar seluruh badan terangkat, dengan sudut lompatan yang baik  $\pm 45^{\circ}$  (Soegito, dkk,1992: 146).



Gambar 2  
Saat Melakukan Lompatan  
(Soegito, dkk. Materi Pokok Pendidikan  
Atletik. Tahun 1992, hal 146)

Seperti yang dijelaskan oleh James G Hay (1985 : 449) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompatan adalah faktor fisik, posisi badan, kecepatan vertikal, waktu yang digunakan untuk *take off*, gaya dalam posisi pengangkatan kaki ayun, kaki tumpuan, dan saat mendarat. Faktor fisik seseorang atau ukuran panjang pendeknya kaki siswa akan berpengaruh pada ketinggian lompatan yang dihasilkan. Semakin panjang kakinya semakin tinggi lompatannya. Namun yang paling dominan adalah kekuatan otot kaki. Demikian juga posisi badan pelompat pada saat awalan akan menentukan keberhasilan ketinggian dari hasil lompatan yang dilakukannya.

Faktor gaya, dalam hal ini posisi pengangkatan kaki ayun sehingga

menuju ke arah posisi badan mengguling di atas mistar atau guling perut akan mempengaruhi hasil lompatan. Semakin baik gaya yang dihasilkan oleh pelompat semakin baik pula lompatan yang dihasilkan. Faktor kecepatan vertikal yang dihasilkan sejak dari awalan akan menentukan kecepatan vertikal dan *impuls* yang dihasilkan pada saat *take off* sehingga titik berat badan dapat terangkat setinggi-tingginya. Demikian pula dengan waktu yang digunakan untuk *take off* akan menentukan ketinggian tolakan saat melayang, semakin lama waktu yang digunakan semakin baik hasilnya.

Faktor kaki tumpuan juga menentukan hasil lompatan yang diperoleh oleh siswa, karena siswa yang biasa menggunakan tumpuan kaki yang lebih kuat dengan pengambilan posisi awalan dari samping kiri atau kanan akan mempengaruhi *take off* siswa sehingga mempengaruhi pula lompatan yang dihasilkan. Pada saat melewati mistar, biasanya siswa tidak memperhatikan posisi atau keberadaan tangannya sehingga akan mengganggu pergerakan badan pada saat melewati mistar dengan sendirinya akan mengurangi ketinggian lompatan yang dihasilkan. Di samping itu, kecepatan mengguling pada saat di atas mistar untuk mendarat juga mempengaruhi ketinggian lompatan yang dihasilkan.

#### 4. Melayang

Gaya melayang di udara juga mempengaruhi prestasi jauhnya lompatan dalam nomor lompat jauh. Pada saat melayang di udara dapat dilakukan berbagai sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna (Abdurrahman, 1995).

Sikap pada saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas (Soegito, dkk., 1991: 147). Pada saat itu keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh. Sikap melayang ada 3 gaya yaitu:

1) Gaya jongkok di udara ( *sit down in the air* )

Sikap melayang adalah seolah-olah berjongkok di udara.

2) Gaya berjalan di udara ( *walking in the air* )

Sikap melayang sikap atau gerakan seakan-akan berjalan di udara.

3) Gaya bergantung di udara ( *hanging in the air* )

Sikap melayang merupakan sikap seolah-olah sedang bergantung di udara. Melayang dengan sikap bergantung cara melakukannya yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian kedua lengan direntangkan keatas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat (Moccasport, 2009: 3).

5. Pendaratan

Mendarat secara benar merupakan hal utama yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh. Kesalahan mendarat dapat merugikan atlet lompat jauh. Pengukuran hasil jauhnya lompatan diukur antara bagian anggota badan yang paling dekat dengan papan tolakan. Atlet yang mampu menempatkan anggota badannya jauh dari papan tolakan adalah pelompat yang paling baik untuk memperoleh prestasi (Abdurrahman, 1995: 25). Pada saat mendarat



kedua kaki rapat dan diluruskan ke depan. Badan dibungkukkan ke depan. Tangan diayunkan ke depan. Berat badan didorong ke depan. Tepat ketika mendarat harus jatuh pada kedua ujung kaki yang rapat dan sejajar. Kedua lutut dilipat. Daggu ditarik ke dada sambil mengayun kedua tangan ke arah belakang (Tri Hananto Budi Santoso, dkk., 2007: 23).

## **2.8 Modifikasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan guru pendidikan jasmani dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “ *Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut.

Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul manakala merenungi tugas sebagai seorang guru pendidikan jasmani yang cukup berat, diantaranya adalah:

1. Apakah seorang guru pendidikan jasmani mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik siswa melalui tugas ajar yang diberikan?
2. Apakah keadaan media pembelajaran yang dimiliki sekolah bisa memfasilitasi aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal?
3. Perlukah seorang guru pendidikan jasmani mengadakan perubahan, penataan atau mengembangkan kemampuan daya dukung pendidikan jasmani di sekolah?
4. Upaya apa yang bisa dilakukan seorang guru agar proses pembelajaran pendidikan jasmani bisa memberikan hasil yang lebih baik?

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran.

Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya.

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuannya. Namun apakah mereka memiliki keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan – pengembangan kearah itu dengan melakukan modifikasi. Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam

melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani.

Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”. Lutan (1988) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan :

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa;
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh

karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

## **2.9 Permainan Loncat Katak**

### **2.9.1 Loncat Katak Melewati Kardus**

Cara melakukan loncat katak melewati kardus adalah sebagai berikut:

1. Sikap berdiri tiga perempat badan pandangan ke depan.
2. Melompat-lompat menirukan gerakan katak dengan melewati kardus.
3. Setelah melewati kardus, maka saat jatuh dalam posisi berdiri tiga perempat badan.
4. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang

### **2.9.2 Loncat Katak Variasi Lingkaran**

Cara melakukan loncat katak variasi lingkaran adalah sebagai berikut:

1. Membuat pola lapangan berbentuk lingkaran;
2. Sikap berdiri, kedua tangan disamping badan;
3. Pandangan ke depan;
4. Pada kardus pertama sikap anak berdiri tiga perempat badan, pada aba-aba mulai anak melompat kemudian berlari menuju kardus kedua;
5. Pada kardus kedua anak melompat, begitu juga seterusnya sampai semua anak melakukannya.
6. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

### **2.9.3 Loncat-Lompat Katak Variasi Segitiga**

Cara melakukan loncat katak variasi segitiga adalah sebagai berikut:

1. Membuat pola lapangan berbentuk segitiga;
2. Sikap berdiri, kedua tangan disamping badan;
3. Pandangan ke depan;
4. Pada kardus pertama sikap anak berdiri tiga perempat badan, pada aba-aba mulai anak melompat kemudian berlari menuju kardus kedua;
5. Pada kardus kedua anak melompat, begitu juga seterusnya sampai semua anak melakukannya.
6. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

#### 2.9.4 Lompat-Lompat Katak Variasi Segi Empat

Cara melakukan lompat katak variasi segi empat adalah sebagai berikut:

1. Membuat pola lapangan berbentuk segitiga;
2. Sikap berdiri, kedua tangan disamping badan;
3. Pandangan ke depan;
4. Pada kardus pertama sikap anak berdiri tiga perempat badan, pada aba-aba mulai anak melompat kemudian berlari menuju kardus kedua;
5. Pada kardus kedua anak melompat, begitu juga seterusnya sampai semua anak melakukannya.
6. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013 sebanyak 19 siswa yang terdiri dari 10 siswa putri dan 9 siswa putra.

#### **3.2 Obyek Penelitian**

Obyek penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan permainan loncat katak.

#### **3.3 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun pelajaran 2012/2013, tepatnya pada bulan Mei tahun 2013.

#### **3.4 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan yang berlokasi di Jalan Pelita III Nomor 24.

#### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang diperoleh berupa data kuantitatif. Adapun cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil belajar lompat jauh diperoleh dari tes lompat jauh yang dilaksanakan setiap akhir siklus.

2. Data tentang pengelolaan pembelajaran guru dan penilaian efektif dan psikomotorik siswa diperoleh dari lembar observasi.

### 3.6 Analisa Data

Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil *baserate* dan *postrate* menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008: 53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{Post\ rate - Base\ rate}{Base\ rate} \times 100\% = Percentage\ Change$$

*Postrate* = hasil sesudah treatment

*Baserate* = Sebelum treatment



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Data**

##### **4.1.1 Siklus I**

###### **1. Perencanaan**

Sebelum tindakan dimulai guru menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas), dan peta setting/tata letak alat, menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa.

Dalam pembelajaran lompat jauh dengan permainan loncat katak, rencana pembelajaran disusun sebagai acuan kegiatan pembelajaran. Secara garis besar tindakan yang akan diterapkan adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan guru
  - a) Membariskan siswa
  - b) Membuka pertemuan
  - c) Berdo'a
  - d) Apersepsi
  - e) Pemanasan, menjelaskan dan menugaskan cara melakukan pemanasan model bermain melompati lingkaran.
  - f) Semua siswa dibagi dua kelompok putra dan dua kelompok putri, baik kelompok putra maupun putri, satu kelompok duduk memegang tali, membentuk lingkaran, sedang satu kelompok yang lainnya melompat

melingkar sambil bernyanyi, pertama dengan engklek kaki kanan ditekuk ke atas rata-rata air, putaran kedua kaki kiri ditekuk ke atas rata-rata air, putaran ketiga melompat 2 kaki bersamaan. Saat melompat kaki harus menolak sekuat mungkin. Setelah siswa pertama selesai 3 putaran lalu bergantian.

2) Kegiatan siswa

- a) Berbaris dua bersap
- b) Memperhatikan
- c) Berdo'a
- d) Memperhatikan
- e) Melakukan pemanasan

(1) Permainan "melompat melingkar"

(2) Melakukan sesuai petunjuk dari guru

2. Implementasi Tindakan

Setelah disusun rencana tindakan kemudian dilaksanakan tindakan kelas.

Adapun implementasi tindakan siklus I adalah sebagai berikut :

1) Kegiatan guru

Menjelaskan dan menugaskan ke siswa cara pembelajaran lompat jauh dengan permainan loncat katak (30 menit) dengan cara:

- a) Siswa dibariskan berbanjar dibagi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 9 anak.
- b) Masing-masing kelompok dimulai dari anak yang terdepan berlomba dengan awalan berlari kemudian meloncat seperti katak dan mendarat

dengan kedua kaki rapat mengoper.

- c) Anak yang sudah melakukan kegiatan, berlari menuju baris yang paling kebelakang.
- d) Setiap anak melakukan rangkaian gerak loncat jauh dengan permainan loncat katak empat kali
- e) Penilaian untuk kelompok yang menang adalah kelompok yang jumlah anggotanya lebih banyak dapat melakukan rangkaian gerak dengan baik serta hasil loncatnya.

Menjelaskan dan menugaskan ke siswa latihan rangkaian gerak lompat jauh dengan permainan loncat katak, dengan cara:

Permainan dimulai dari awalan berlari kemudian bertumpu menggunakan kaki yang terkuat melakukan tolakan dengan sikap badan agak membusur kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dulu, badan dibungkukkan kedua tangan kedepan.

## 2) Kegiatan siswa

- a) Melakukan sesuai penjelasan guru.
- b) Pembelajaran lompat jauh permainan loncat katak (30 menit)
- c) Berbaris berbanjar dibagi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 9 anak
- d) Masing-masing kelompok melakukan permainan sesuai penjelasan dari guru

## 3) Penutup

Pendinginan dengan menggunakan permainan pesan berantai.

Kegiatan Guru, menjelaskan cara bermain:

- a) Siswa dibariskan 4 berbanjar masing-masing baris terdiri dari 9 siswa
- b) Dari baris yang paling belakang berbisik di telinga teman yang depannya dengan kata-kata kamu senang apa tidak dengan pelajaran tadi, dengan jawaban tadi maka diteruskan membisikkan kata-kata yang sama ke teman yang depannya sampai ke baris terdepan
- c) Evaluasi

Kegiatan siswa:

- a) Melakukan sesuai penjelasan dari guru
- b) Melakukan evaluasi

### 3. Observasi

Tindakan pada siklus I dipantau oleh kolaborator. Untuk memperlancar kegiatan observasi kolaborator menggunakan lembar observasi. Sedangkan guru selaku peneliti mencatat kejadian-kejadian yang dialami selama pembelajaran berlangsung. Hal ini dapat dilihat dari beberapa aspek pengamatan meliputi :

#### 1) Aspek Guru

##### a) Kegiatan awal

Kegiatan awal yang dilakukan guru cukup baik, apersepsi yang disampaikan guru sudah sesuai dengan konsep materi yang diajarkan. Tujuan pembelajaran disampaikan dengan jelas termasuk langkah-langkah kegiatan pembelajaran.

##### b) Kegiatan inti

Guru cukup baik dalam membimbing, pengorganisasian tugas dan

melakukan lompat jauh. Tetapi pemberian kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan lompat jauh permainan loncat katak belum merata.

c) Kegiatan penutup

Guru merumuskan hasil kerja dan postes tidak bisa dilaksanakan karena pengorganisasian waktu tidak tepat.

Tabel 1. Skor Aspek Afektif Siklus I

No.	Aspek Afektif	Nilai
1.	Disiplin	10
2.	Semangat	3,16
3.	Sportivitas	9,47
4.	Jujur	3,68
5.	Percaya Diri	7,89
Jumlah		34,20
Rata-rata		6,84
Kategori		cukup baik

2) Aspek Siswa

Berdasarkan hasil pengamatan pada awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa cukup baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya keterampilan melakukan latihan lompat permainan loncat katak, sehingga belajar lompat jauh menjadi kurang baik akibatnya hasil lompat jauh juga kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun minta bantuan dengan teman sendiri.

Hasil yang diperoleh pada akhir kegiatan belum optimal, belajar lompat jauh belum dapat dilakukan dengan tepat. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada akhir siklus I disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Skor Aspek Psikomotor Siklus I

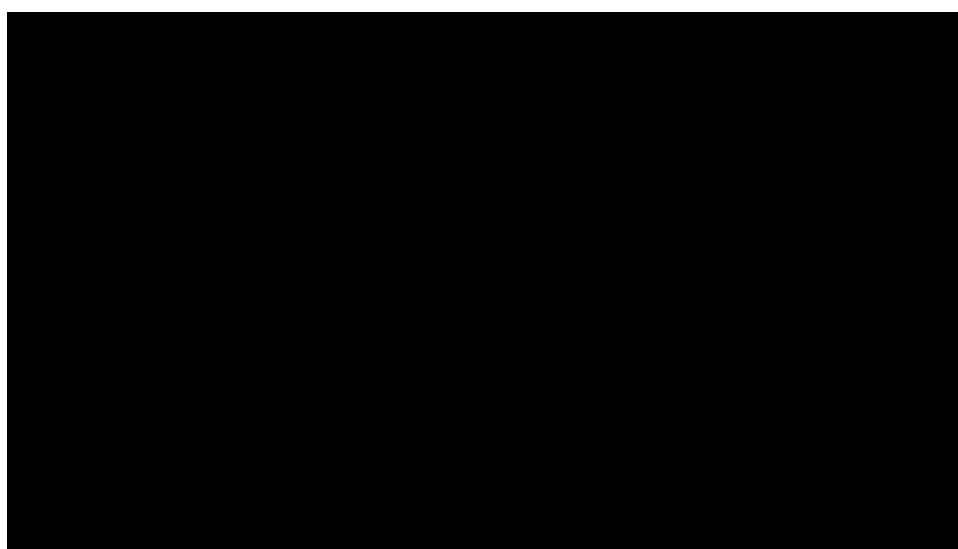
No.	Aspek Psikomotor	Nilai
1.	Awalan	10
1.	Awalan	10
2.	Tolakan	10
3.	Saat di Udara	9,47
4.	Pendaratan	4,21
Jumlah		33,68
Rata-rata		8,42
Kategori		Baik

Adapun prestasi belajar yang diperoleh siswa yang mengikuti tes menunjukkan bahwa 9 siswa mendapatkan nilai kurang dari 75. Ketuntasan belajar yang dicapai siswa disajikan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 3 . Prestasi Belajar Lompat Jauh Siklus I

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1.	$\geq 75$	10	52,63
2.	$< 75$	9	47,37
	Jumlah	19	100

Prestasi belajar lompat jauh siswa pada siklus I dapat divisualisasikan dengan histogram berikut



Gambar 3. Histogram Prestasi Belajar Lompat Jauh Siswa Siklus I

#### 4. Analisis dan Refleksi

Setelah dilakukan implementasi tindakan observasi dan tes penguasaan kompetensi dasar pada siklus I, peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan hasil observasi dan pemberian tes belajar lompat jauh pada siklus I, dapat disampaikan refleksi sebagai berikut :

- 1) Siswa masih kesulitan memahami langkah-langkah dalam pembelajaran;
- 2) Siswa masih kurang dalam pemanasan.
- 3) Perhatian terhadap materi pembelajaran belum baik
- 4) Pemahaman terhadap belajar lompat jauh belum optimal;
- 5) Masih banyak siswa yang belum serius melakukan lompat jauh

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ini maka, perlu dilakukan revisi untuk tindakan pada siklus kedua yaitu :

- 1) Informasi pembelajaran disampaikan sebelum praktek, sehingga siswa bisa mempersiapkan secara lengkap.
- 2) Guru memberikan bimbingan secara merata dan maksimal sehingga tidak ada siswa yang bermain-main atau kurang serius
- 3) Target maksimal harus disampaikan sebelum kegiatan dimulai sehingga siswa akan berusaha memenuhi target.
- 4) Refleksi praktek langsung diinformasikan kepada seluruh siswa sehingga dapat menambah semangat latihan.

#### **4.1.2 Siklus II**

##### **1. Perencanaan**

Perencanaan pada siklus kedua dilaksanakan dengan menyusun rencana pembelajaran sesuai dengan hasil refleksi pada kegiatan siklus I. Materi yang dibahas pada siklus II adalah:

- a. Identifikasi materi latihan
- b. Mempersiapkan permainan loncat katak
- c. Manfaat belajar lompat jauh dalam lompat jauh

Ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian dan perubahan dalam tindakan siklus kedua adalah sebagai berikut:

- a. Pada kegiatan pendahuluan, guru harus betul-betul mampu memberikan pemahaman kepada siswa tentang materi latihan yang akan dikerjakan.
- b. Pada kegiatan inti, waktu yang tersedia harus dapat dimanfaatkan secara efisien dan guru harus selalu memonitor pelaksanaan latihan masing-masing siswa.
- c. Pada kegiatan penutup, guru harus melakukan refleksi terhadap seluruh kegiatan latihan secara langsung.

##### **2. Implementasi Tindakan**

Setelah disusun perencanaan tindakan, kemudian dilaksanakan tindakan kelas. Adapun implementasi tindakan siklus II adalah sebagai berikut :

- a. Kegiatan guru

Menjelaskan dan menugaskan ke siswa cara pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain “Menyundul Permainan loncat



katak” (30 menit) dengan cara:

- 1) Siswa dibariskan berbanjar dibagi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 9 anak.
- 2) Masing-masing kelompok dimulai dari anak yang terdepan berlomba dengan awalan berlari kemudian melompat seperti melompatnya katak dan mendarat dengan kedua kaki rapat mengeper.
- 3) Anak yang sudah melakukan lompat, berlari menuju baris yang paling kebelakang.
- 4) Setiap anak melakukan rangkaian gerak lompat jauh empat kali
- 5) Penilaian untuk kelompok yang menang adalah kelompok yang jumlah anggotanya lebih banyak dapat melakukan rangkaian gerak dengan benar dan hasilnya paling jauh

Menjelaskan dan menugaskan ke siswa latihan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok, dengan cara:

Permainan dimulai dari awalan berlari kemudian bertumpu menggunakan kaki yang terkuat melakukan tolakan dengan sikap badan agak membusur kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dulu, badan dibungkukkan kedua tangan kedepan.

b. Kegiatan siswa

- 1) Melakukan sesuai penjelasan guru.
- 2) Pembelajaran lompat jauh lompat katak (30 menit)
- 3) Berbaris berbanjar dibagi 4 kelompok, masing-masing kelompok

terdiri dari 9 anak

- 4) Masing-masing kelompok melakukan permainan sesuai penjelasan dari guru

c. Penutup

Pendinginan dengan menggunakan permainan pesan berantai.

Kegiatan Guru, menjelaskan cara bermain:

- 1) Siswa dibariskan 4 berbaris masing-masing baris terdiri dari 9 siswa
- 2) Dari baris yang paling belakang berbisik di telinga teman yang depannya dengan kata-kata kamu senang apa tidak dengan pelajaran tadi, dengan jawaban tadi maka diteruskan membisikkan kata-kata yang sama ke teman yang depannya sampai ke baris terdepan

d. Evaluasi

Kegiatan siswa:

- 1) Melakukan sesuai penjelasan dari guru
- 2) Melakukan evaluasi

3. Observasi

Tindakan pada siklus II dipantau oleh kolaborator. Untuk memperlancar kegiatan, kolaborator menggunakan lembar observasi. Sedangkan guru seperti pada pertemuan sebelumnya mencatat kejadian-kejadian yang dialami selama pembelajaran berlangsung. Hasil dari observasi oleh kolaborator dapat diuraikan bahwa pada siklus II penerapan pembelajaran yang diterapkan oleh guru dapat

berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari beberapa aspek pengamatan meliputi:

a. Aspek Guru

- 1) Kegiatan awal, meliputi (1) apersepsi, dan (2) menyampaikan kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik.
- 2) Pada kegiatan inti, konsep materi tersampaikan secara sistematis, jelas, dan mudah difahami.
- 3) Pembimbingan terhadap siswa dan monitoring terhadap teknik pendaratan dan cara kerja siswa berlangsung secara interaktif
- 4) Guru mampu merefleksi keterampilan seluruh siswa secara objektif dan hasilnya langsung dapat diketahui siswa.
- 5) Pada kegiatan penutup guru mampu memotivasi siswa untuk melakukan sendiri lompat jauh gaya menggantung dengan pendaratan yang sempurna yang telah dipelajari, dan dapat melakukannya dengan baik.
- 6) Selama 2 kali pertemuan secara terus menerus mengingatkan sarana prasarana yang harus dipersiapkan siswa sehingga kegiatan pembelajaran bisa lancar.

Secara keseluruhan skor yang diperoleh guru pada siklus II disajikan pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Skor Aspek Afektif pada Siklus II

No	Aspek Afektif	Nilai
1.	Disiplin	10
2.	Semangat	8,95
3.	Sportivitas	8,42
4.	Jujur	8,42
5.	Percaya Diri	9,47
Jumlah		45,26
Rata-rata		9,05
Kategori		baik

b. Aspek Siswa

Hasil pengamatan terhadap siswa selama dua kali pertemuan pada siklus II adalah sebagai berikut :

- 1) Teknik pemanasan cukup baik, sehingga mulai kegiatan awal siswa mampu melakukan lompatan, serta menciptakan kondisi latihan yang kondusif
- 2) Perhatian pada siklus ke II sudah terstruktur sehingga memudahkan untuk bimbingan dan monitoring dari guru.
- 3) Pemahaman siswa terhadap lompat jauh gaya menmggantung dari 13 siswa termasuk kategori sempurna. Sedangkan yang lain belum dapat terselesaikan karena kekurangan waktu.
- 4) Praktek siswa cukup baik meskipun masih perlu diberikan stimulan oleh guru. Secara rinci skor aktivitas siswa pada siklus II disajikan pada tabel 5 berikut :

Tabel 5. Skor Aspek Psikomotor pada Siklus II

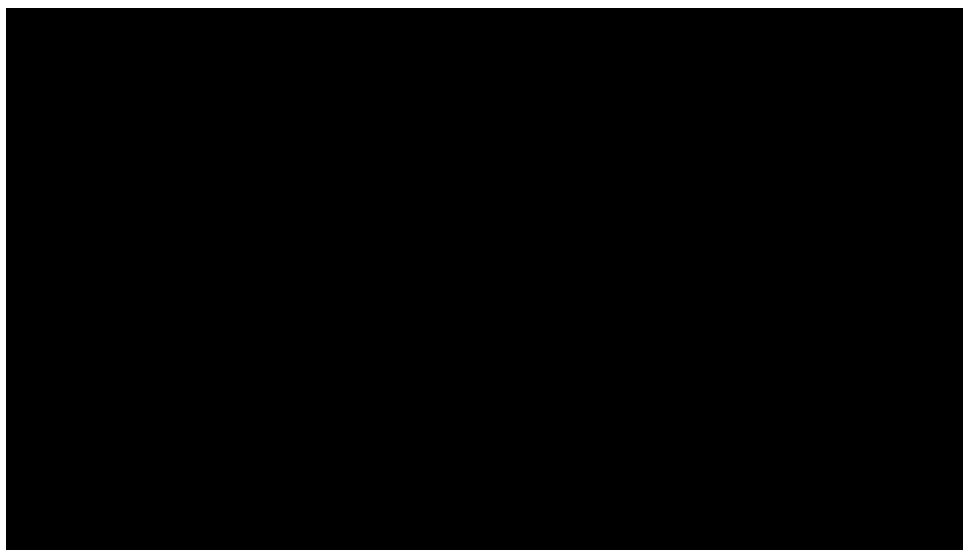
No	Aspek Psikomotor	Nilai
1.	Awalan	8,42
2.	Tolakan	9,47
3.	Saat di Udara	7,89
4.	Pendaratan	7,89
Jumlah		33,87
Rata-rata		8,42
Kategori		baik

Hasil belajar lompat jauh siswa pada kegiatan ini menunjukkan bahwa 15 siswa mendapatkan nilai  $\geq 75$ . Secara rinci belajar lompat jauh siswa disajikan pada tabel 7 berikut:

Tabel 6. Prestasi Belajar Lompat Jauh Siklus II

No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	$\geq 75$	15	78,95
2	$< 75$	4	21,05
Jumlah		19	100

Prestasi belajar lompat jauh siswa pada siklus II dapat divisualisasikan dengan histogram berikut:



Gambar 4. Histogram Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa Siklus II

#### 4. Analisis dan Refleksi

Pembelajaran pada siklus II dapat berjalan dengan baik dan lancar. Aktivitas siswa menjadi lebih baik dan keterampilan siswa dalam belajar lompat jauh meningkat. Dengan berlatih secara terstruktur dan bimbingan secara kontinyu mampu menjadikan situasi pembelajaran lebih kondusif, interaktif dan tidak membosankan. Setiap pertemuan aktivitas siswa semakin baik, siswa kelihatan senang dan mau berusaha bekerja secara mandiri, dengan harapan tugas terselesaikan dengan optimal. Kompetisi terjadi antar siswa secara positif. Setelah diadakan tes terjadi peningkatan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan.

#### **4.2 Pembahasan**

Pada bab sebelumnya telah diuraikan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah belajar lompat jauh siswa yang rendah. Oleh karena itu perlu pemilihan strategi pembelajaran yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut. Strategi yang dimaksud adalah latihan lompat permainan loncat katak.

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus II berdampak pada aktivitas siswa menjadi lebih baik. Meskipun secara keseluruhan tindakan belum baik namun setelah siklus ke II materi latihan yang diberikan dari guru bisa difahami dengan cepat. Dikerjakan dengan sempurna, aktivitas lebih baik dan belajar lompat jauh meningkat. Perubahan ini terjadi pada pertemuan ketiga siklus I. Siswa mulai menunjukkan adanya peningkatan pada teknik pemanasan, perhatian siswa lebih baik. Kenyataan ini didukung dengan pemahaman dan praktek dalam lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik belajar lompat jauhnya.

Pada siklus II kesiapan dalam kegiatan pembelajaran meningkat, 15 siswa sudah mampu melakukan belajar lompat jauh dengan baik, namun masih terjadi beberapa siswa yang belum mampu melakukan belajar lompat jauh dengan sempurna, sehingga berdampak pada kurang efisiennya waktu. Pada pertemuan kedua siklus II, setiap siswa melakukan latihan lompat permainan loncat katak sendiri-sendiri. Upaya ini ternyata lebih baik sehingga kegiatan pembelajaran menjadi sangat lancar. Pemanasan yang dilakukan siswa hasilnya lebih sempurna. Pada pertemuan terakhir siklus II pemahaman terhadap belajar lompat jauh sudah baik. Siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik. Untuk mengetahui peningkatan belajar lompat jauh dilakukan tes lompat jauh permainan loncat katak pada akhir siklus. Tes yang diberikan pada akhir siklus II berbentuk keterampilan melakukan belajar lompat jauh hasilnya menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 78,95%.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan permainan loncat katak dapat meningkatkan belajar lompat jauh lompat jauh permainan loncat katak siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan permainan loncat katak dapat meningkatkan belajar lompat jauh lompat jauh dapat terbukti. Disamping itu penggunaan permainan loncat katak dapat juga dapat meningkatkan aktivitas siswa.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil observasi dan tes belajar lompat jauh pada tiap siklus yang telah dikemukakan pada bab terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan pendekatan permainan loncat katak dapat :

1. Meningkatkan aktivitas belajar siswa kelas Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. Terbukti dari 19 siswa yang aktivitasnya kurang baik pada kegiatan prasiklus dengan rata-rata skor 4,80 mengalami peningkatan pada skhir siklus II menjadi 9,05 atau kualifikasi baik.
2. Meningkatkan belajar lompat jauh siswa kelas Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. Terbukti ada peningkatan presentase ketuntasan belajar siswa dari 36,84% pada kegiatan prasiklus menjadi 78,95% pada kegiatan akhir siklus II.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada guru-guru penjasorkes dapat melakukan kegiatan penelitian tindakan kelas untuk dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi
2. Kepada pengelola sekolah, hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan sebagai dasar penentuan kebijakan yang berkaitan dengan pengembangan profesi guru dan peningkatan kualitas pembelajaran.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, 1995, *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani*, Jakarta : P3MTK Dirjen Dikti Depdikbud. Dikutip dari skripsi Sukardi.
- Ade Mardiana, Purwadi dan Wira Indra Satya. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Agus Suprijono. 2010. *Cooperative Learning, Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud.
- Artikel Lompat Jauh. 2009. <http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompat-jauh>. Diakses tanggal 10 Juli 2009.
- Ballesteros, J. M. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta : PASI.
- Bernhard, Gunter, 1993. *Atletik, Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit, dan Loncat Galah*. Semarang : Dahara Prize.
- Garry A. Carr. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- <http://saifurss07.wordpress.com>. *Konsep dan Prinsip Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- James G. Hay. 1985. *The Biomechanic of Sport Techniques*. New York : Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Jess Jarver. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- M. Sajoto, 1988. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Muhibbin Syah. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Oemar Hamalik. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soegito, dkk. 1992. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyanto, 1996. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.

- Suharno HP, 1985. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK. IKIP.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tri Hananto Budi Santoso, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudhistira.
- Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Zulkifli. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

## SURAT PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING



KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : *Agas C / 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. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. |
| NIP                   | : 196510201991031002                 |
| Pangkat/Golongan      | : III/d - Penata Tk. I               |
| Jabatan Akademik      | : Lektor Kepala                      |
| Sebagai Pembimbing I  |                                      |
| 2. Nama               | : Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.       |
| NIP                   | : 197302022006041001                 |
| Pangkat/Golongan      | : III/b - Penata Muda Tk. I          |
| Jabatan Akademik      | : Asisten Ahli                       |
| Sebagai Pembimbing II |                                      |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- |               |  |
|---------------|--|
| Nama          | : SUGIYANTO  |
| NIM           | : 6101911014   |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani,<br>Kesehatan, dan Rekreasi   |
| Topik         | : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH<br>MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LONCAT KATAK<br>PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JENGGOT KOTA<br>PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013 |
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG  
TANGGAL : *21 April 2013*  
DEKAN

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

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



...: FM-03-AKD-24/Rev. 00 :...



## SURAT IJIN PENELITIAN



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](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : *1240 / Un - 37 . 1 . 6 / PP / 2013*  
Lamp : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala SD N Jenggot Pekalongan  
di SD N Jenggot Pekalongan

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

Nama : SUGIYANTO  
NIM : 6101911014  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LONCAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JENGGOT KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 15 Mei 2013

Dekan,

*[Signature]*  
Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

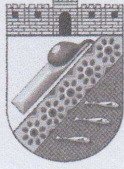


6101911014

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



## SURAT KETERANGAN PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA PEKALONGAN  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI JENGGOT**

JL. PELITA III NO: 24 JENGGOT 51133☎ (0285) 4410762

---

### SURAT KETERANGAN

No : 045.21/99 /VI/2013

Yang bertandatangan di bawah ni Kepala Sekolah Dasar Negeri Jenggot Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan, menerangkan bahwa:

Nama : SUGIYANTO  
NIM : 6101911014  
Programstudi : Strata I (S-1) PGPJSD  
Fakultas : IlmuKeolahragaan  
Mahasiswa : UNNES Semarang

Benar-benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Jenggot pada hari Sabtu tanggal 18 Mei 2013 dan hari Sabtu pada tanggal 8 Juni 2013.

Surat keterangan ini kami berikan untuk kelengkapan membuat skripsi yang berjudul: *“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Pendekatan Permainan Loncat Katak pada Siswa Kelas V SD Negeri Jenggot Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012 / 2013”*.

Kemudian kepada yang berkepentingan untuk dijadikan periksa dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 11 Juni 2013

Kepala Sekolah



NIP 196310271983042004

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SD Negeri Jenggot</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas</b>	<b>: V (Lima)</b>
<b>Semester</b>	<b>: 2 ( dua )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 40 menit ( 2 x pertemuan )</b>

### **Standar Kompetensi (SK)**

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### **Kompetensi Dasar (KD)**

- 1.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan

### **Indikator**

#### **Kognitif**

##### **Produk**

1. Siswa dapat membuat keputusan untuk melakukan gerakan awalan
2. Siswa dapat membuat keputusan untuk melakukan gerakan tolakan
3. Siswa dapat membuat keputusan untuk melakukan gerakan sikap badan di udara
4. Siswa dapat membuat keputusan untuk melakukan gerakan sikap mendarat

##### **Proses**

Mengamati karakteristik langkah kaki saat awalan, kaki yang digunakan untuk tolakan, sikap badan di udara, dan ke dua kaki saat mendarat.

Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru

##### **Psikomotor**

1. Melakukan gerakan awalan:

- Dimulai dengan berlari secepat- cepatnya tanpa mengubah langkah
- 2. Melakukan gerakan tolakan.
  - Dengan kaki yang terkuat bertumpu tepat diatas balok tolakan
- 3. Melakukan gerakan sikap badan di udara:
  - Sikap badan di udara membusur, dengan kedua tangan lurus ke atas kebelakang, kedua kaki lemas ditarik kebelakang.
- 4. Melakukan gerakan sikap mendarat
  - Kedua kaki dibawa ke depan, badan dibungkukkan, kemudian mendarat pada ke dua kaki, kedua tangan ke depan.

### **Afektif**

#### **Perilaku berkarakter**

1. Disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran.
2. Bersemangat dan sungguh-sungguh dalam pembelajaran

#### **Keterampilan sosial**

1. Bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan tugas gerak.
2. Bertanya dan berpendapat saat pembelajaran
3. Mendengarkan penjelasan guru, dan memperhatikan pertanyaan atau jawaban siswa lain
4. Percaya diri, toleransi, keberanian, kerjasama, bersedia berbagi tempat dan peralatan

### **A. Tujuan Pembelajaran**

#### **Kognitif**

##### **Produk**

1. Siswa dapat menjelaskan gerakan awalan
2. Siswa dapat menjelaskan gerakan tolakan
3. Siswa dapat menjelaskan gerakan sikap badan di udara
4. Siswa dapat menjelaskan gerakan mendarat

### **Proses**

1. Secara individu atau berkelompok, siswa mengamati karakteristik gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara, saat mendarat, dijelaskan atau saat diperagakan dalam pembelajaran
2. Melakukan tanya jawab dan pencarian informasi tentang karakteristik gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat.
3. Melakukan tanya jawab dan latihan gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat, untuk mempersiapkan diri menghadapi tugas gerakan berikutnya

### **Psikomotor**

1. Dalam bentuk permainan melakukan gerakan awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat.
2. Melakukan gerakan permainan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang relevan.
3. Melakukan latihan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok untuk mempersiapkan diri menghadapi tugas gerak berikutnya

### **Afektif**

#### **Perilaku Berkarakter**

1. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan setiap tugas pembelajaran
2. Mengikuti proses pembelajaran, dan menunjukkan sikap semangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas pembelajaran

#### **Keterampilan Sosial**

1. Melakukan gerakan loncat katak yang digantung yang telah diatur. siswa menunjukkan sikap kerjasama.
2. Pada saat diberi kesempatan, siswa bertanya dan berpendapat saat pembelajaran



3. Pada saat guru menjelaskan, siswa memperhatikan
4. Pada saat siswa lain bertanya atau menjawab pertanyaan guru, seluruh siswa mendengarkan dan memperhatikan
5. Pada saat melakukan tugas-tugas pembelajaran, siswa melaksakannya dengan penuh percaya diri, toleransi dan keberanian.

## **B. Materi Pembelajaran**

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok

Dengan pendekatan bermain

- *Gerakan loncat katak*
- *Gerakan langsung di lapangan lompat jauh*

## **C. Model/Pendekatan/Strategi/Metode/Teknik Pembelajaran**

1. Model/Pendekatan : Pendekatan taktis
2. Strategi : Game – Drill - Game
3. Metode/teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), tugas, dan tanya jawab.

## **D. Langkah-Langkah Pembelajaran**

### **Pertemuan 1:**

#### **1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

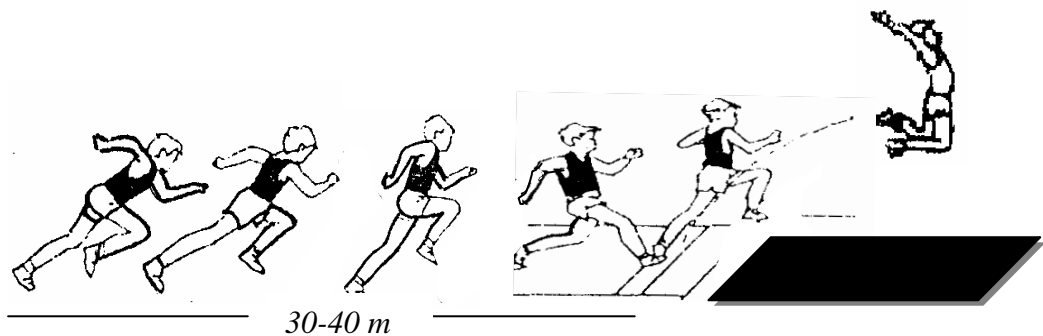
- ☞ Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas).
- ☞ Menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat.
- ☞ Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

## 2. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- ☞ Berdoa dan Presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- ☞ Apersepsi mengadakan Tanya jawab tentang ukuran bak lompat dalam lompat jauh dan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- ☞ Menyampaikan ruang materi lompat jauh gaya jongkok.
- ☞ Menyampaikan tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan memberi contoh rangkaian gerak yang ada dalam lompat jauh gaya jongkok.
- ☞ Pemanasan dilakukan dengan, berlari kemudian melakukan gerakan loncat katak.

## 3. Kegiatan Inti (60 menit)

### a. Melompat



Permainan dimulai dari awalan berlari tiga sampai lima langkah kemudian bertumpu menggunakan kaki yang terkuat melakukan tolakan dengan sikap badan agak membusur kemudian kepala menyudul bola. Bagi siswa yang dapat melakukan dengan benar maka dia akan dapat pujian dari guru.

Dan bagi siswa yang masih melakukan kesalahan maka guru memberi motivasi agar siswa lebih bersemangat lagi dalam melakukan gerakan yang masih salah tadi.

**b. Pertanyaan elaborasi respons siswa ke 1**

Pada akhir kegiatan menyudul bola gantung, guru menanyakan “dengan cara apa permainan ini dilakukan? “. Siswa menjawab berdasarkan pengalaman cara loncat katak.

**c. Tugas latihan ke 1**

Berdasarkan jawaban siswa yang mengarah kepada respon gerak yang relevansi, guru menugaskan siswa untuk berlatih secara perorangan, berpasangan, atau kelompok. Jumlah dan lama latihan respon ini disesuaikan dengan waktu yang ada (modifikasi).

Demikian langkah-langkah pembelajaran dilaksanakan,  
Untuk langkah pembelajaran selanjutnya latihan menggunakan bak lompat jauh yang sebenarnya.

**4. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Pendinginan

**☞ Refleksi**

Pengalaman belajar siswa. Mengadakan tanya jawab dan siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal-hal yang ada dalam pelajaran lompat jauh gaya jongkok.

**Pertemuan 2 :**

**1 Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajaran**

☞ Menyiapkan perangkat pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian, lembar tugas).

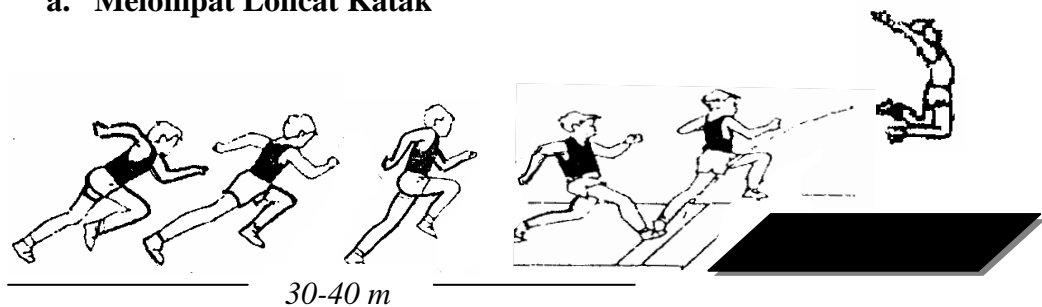
- ☞ Menyiapkan peralatan (bola, tali, tiang ) dan peta setting/tata letak alat.
- ☞ Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa

## 2. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)

- ☞ Berdoa dan Presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin
- ☞ Apersepsi mengadakan Tanya jawab tentang ukuran bak lompat dalam lompat jauh dan bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- ☞ Menyampaikan ruang materi lompat jauh gaya jongkok.
- ☞ Menyampaikan Tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan memberi contoh rangkaian gerak yang ada dalam lompat jauh gaya jongkok.
- ☞ Pemanasan dilakukan dengan, berlari kemudian melakukan gerakan loncat katak.

## 3. Kegiatan Inti ( 50 menit )

### a. Melompat Loncat Katak



Permainan dimulai dari awalan berlari tiga sampai lima langkah kemudian bertumpu menggunakan kaki yang terkuat melakukan tolakan dengan sikap badan agak membusur kemudian kepala menyudul bola. Bagi siswa yang dapat melakukan dengan benar maka dia akan dapat pujian dari guru.

Dan bagi siswa yang masih melakukan kesalahan maka guru memberi motivasi agar siswa lebih bersemangat lagi dalam melakukan gerakan yang masih salah tadi.

**b. Pertanyaan elaborasi respons siswa ke 1**

Pada akhir kegiatan menyudul bola gantung, guru menanyakan “dengan cara apa permainan ini dilakukan? “. Siswa menjawab berdasarkan pengalaman cara loncat katak.

**c. Tugas latihan ke 1**

Berdasarkan jawaban siswa yang mengarah kepada respon gerak yang relevansi, guru menugaskan siswa untuk berlatih secara perorangan, berpasangan, atau kelompok. Jumlah dan lama latihan respon ini disesuaikan dengan waktu yang ada (modifikasi).

**4. Kegiatan Penutup ( 20 menit )**

**Pendinginan**

☞ **Refleksi**

Pengalaman belajar siswa. mengadakan tanya jawab dan siswa diberi kesempatan untuk menemukan pendapat tentang hal- hal yang ada dalam pelajaran lompat jauh gaya jongkok.

☞ **Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa:**  
(pengetahuan, sikap, dan keterampilan):

1. Melakukan gerakan awalan :
  - Dimulai dengan berlari secepat- cepatnya tanpa mengubah langkah
2. Melakukan gerakan tolakan.
  - Dengan kaki yang terkuat bertumpu tepat diatas balok tolakan
  -

3. Melakukan gerakan sikap badan di udara
  - Sikap badan di udara membusur, dengan kedua tangan lurus ke atas kebelakang, kedua kaki lemas ditarik kebelakang.
4. Melakukan gerakan sikap medarat
  - Kedua kaki dibawa ke depan, badan dibungkukkan, kemudian mendarat pada ke dua kaki, kedua tangan ke depan.

☞ **Apresiasi** yaitu guru memberikan pujian untuk siswa yang telah melakukan gerakan yang benar, dan memotivasi untuk siswa yang masih melakukan gerakan yang salah, baik secara individu maupun secara kelompok.

☞ **Tindak Lanjut** : Melakukan proses kegiatan belajar mengajar dengan disiplin sehingga tidak mengganggu mata pelajaran guru yang berikutnya

#### 4. Sumber Belajar/ Media Pembelajaran

a. Sumber belajar:

- Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V. Jakarta, Erlangga
- Aip Syarifuddin, Atletik, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD

b. Media pembelajaran.

- Peluit
- Tali Rafia
- Bendera
- Kardus
- Prasarana  
Lapangan datar

## **E. PENILAIAN**

### **1. Penilaian Aspek Kognitif (N<sub>1</sub>)**

Penilaian aspek kognitif dilaksanakan dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk lisan sesuai dengan materi pembelajaran. Setiap pertanyaan mempunyai bobot 5.

Bobot penilaian aspek kognitif adalah 30.

Skor maksimal adalah 20.

#### **Daftar pertanyaan:**

- 1) Jelaskan bagaimana cara melakukan awalan yang benar ?
- 2) Jelaskan cara melakukan tolakan yang benar ?
- 3) Jelaskan cara melakukan sikap badan di udara dalam lompat jauh gaya jongkok ?
- 4) Jelaskan cara melakukan sikap mendarat yang benar ?

### **Penilaian aspek afektif (N<sub>2</sub>)**

2. **Penilaian aspek afektif yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada perilaku yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.**
3. **Skor maksimal adalah 16.**
4. **Bobot penilaian afektif adalah 30**

**Lembar Pengamatan Aspek Afektif/ perilaku Siswa selama Pembelajaran.**

Petunjuk: Berilah angka 1 – 4\*) pada kolom sikap yang diamati skor sesuai dengan sikap yang ditunjukkan oleh siswa selama proses pembelajaran.

No	Nama Siswa	Sikap Yang Diamati				Jumlah Skor
		Kerjasama dengan teman/ tim	Bersemangat dalam melakukan setiap tugas gerak	Mentaati aturan setiap tugas gerak	Menghargai saran/ pendapat teman	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

\*) 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali

**Penilaian aspek psikomotor (N<sub>3</sub>)**

Penilaian aspek psikomotor yang dilakukan oleh guru dan siswa didasarkan pada unjuk kerja/ gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran. Penilaian dilaksanakan selama pembelajaran dengan menggunakan rubrik penilaian.

Skor maksimal adalah 12.

Bobot penilaian psikomotor adalah 40

**Rubrik Penilaian Pertemuan 1**

**Unjuk Kerja siswa pada lompat jauh gaya jongkok**

No	Nama siswa	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
			1	2	3	4
1		1 Melakukan gerakan awalan				
		2 Melakukan gerakan tolakan				
		3 Melakukan gerakan sikap badan di udara				
		4 Melakukan gerakan mendarat				
		Jumlah skor				

Keterangan: 1. Kurang    2. Cukup    3. Baik    4. Baik Sekali



Nilai akhir (NA) yang diperoleh siswa:

$$NA = \frac{(N_1 \times 30) + (N_2 \times 30) + (N_3 \times 40)}{\Sigma \text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Nur Laila, S. Pd.  
NIP. 19631027 198304 2 004

Pekalongan, .....  
Mahasiswa

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Sugiyanto".

Sugiyanto  
NIM. 6101911014



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN PERMAINAN LONCAT KATAK PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI JENGGOT KOTA PEKALONGAN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**DESAIN MODEL PEMBELAJARAN**

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Disusun Oleh:**

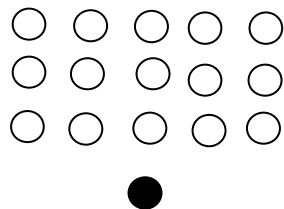
**SUGIYANTO  
6101911014**

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

**DESAIN MODEL PEMBELAJARAN  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN PERMAINAN LONCAT KATAK PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI JENGGOT KOTA PEKALONGAN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**A. Kegiatan Pendahuluan**

1. Guru membariskan siswa 2 atau 3 bersap dan berhitung.
2. Guru memimpin do'a, dan dilanjutkan presensi/tanya jawab.
3. Guru menjelaskan penjelasan materi yang akan diajarkan.
4. Guru mengadakan pemanasan ke dalam bentuk permainan.



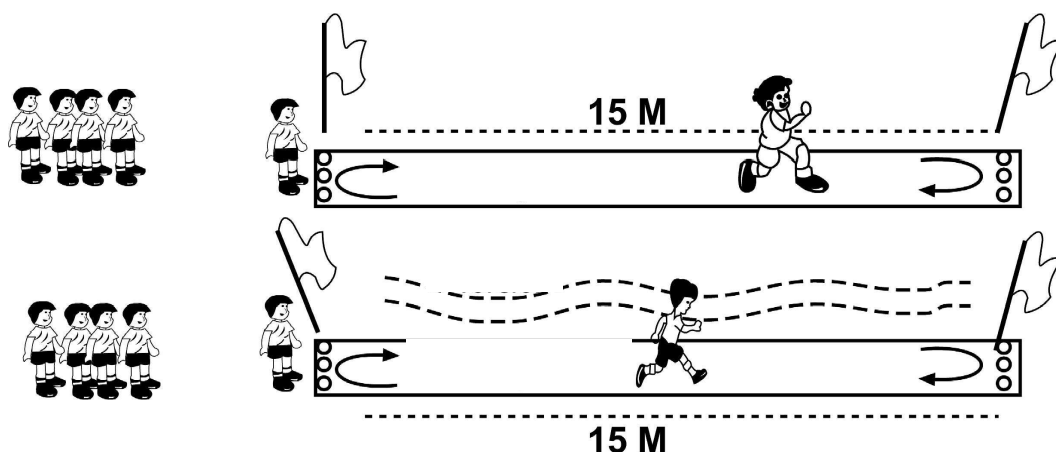
Gambar 1. Kegiatan Pendahuluan

Keterangan :

- Guru
- Siswa

**B. Permainan I**

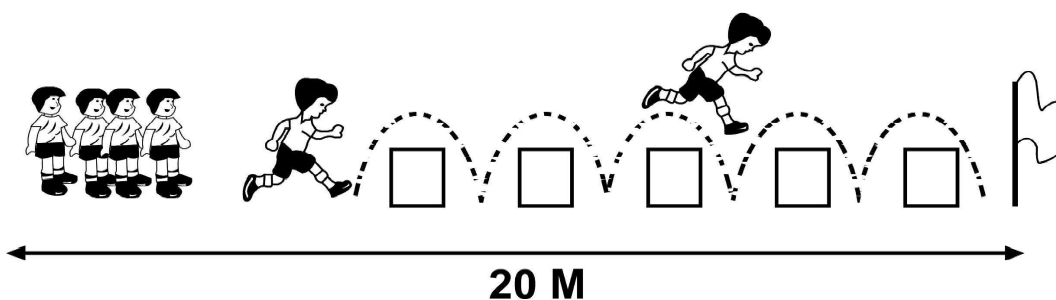
1. Siswa dibariskan 2 atau 3 kelompok sama banyak dan berbanjar, tiap kelompok berdiri di garis start.
2. Cara melakukan permainan
  - a. Ada aba-aba peluit berbunyi siswa terdepan lari menuju ke tempat keranjang yang ada bola atau benda satu dan dipindahkan ke keranjang yang ada di depannya sampai habis.
  - b. Selanjutnya siswa yang ada di belakangnya sampai melakukan semua.



Gambar 1. Permainan I

### C. Permainan II

1. Siswa dibariskan 2 atau 3 kelompok sama banyak dan berbanjar, tiap kelompok berdiri di garis star.
2. Cara melakukan permainan
  - Ada aba-aba peluit berbunyi siswa terdapan lari melompati kardus dan kembalinya lewat sebelah dengan lari biasa dilanjutkan siswa dibelakangnya sampai selesai, dilakukan 2 kali.
  - Ada aba-aba peluit berbunyi siswa terdapan lari melompati kardus dengan tumpuan satu kaki dan dilanjutkan siswa dibelakangnya dan seterusnya sampai siswa melakukan semua, dilaksanakan 2 kali



Gambar 2. Permainan II

### D. Permainan III

1. Siswa dibariskan 2 atau 3 kelompok sama banyak dan berbanjar, tiap kelompok berdiri di garis start.

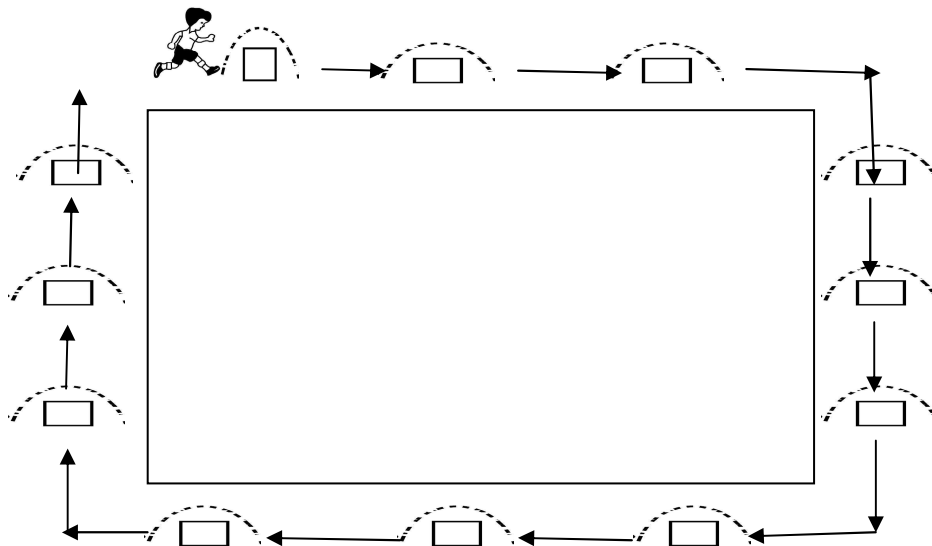
2. Cara melakukan permainan

➤Melakukan gerak lompat 1 kaki

Siswa yang paling depan lari melewati kardus dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki, dilanjutkan siswa dibelakangnya dan seterusnya sampai siswa melakukan semua, dilakukan 2 kali.

➤Melakukan gerak loncat katak

Siswa yang paling depan lari melewati kardus dengan tumpuan dua kaki, jatuh dengan dua kaki dilanjutkan siswa dibelakangnya sampai siswa melakukan semua.



Gambar 3. Permainan III

**E. Permainan IV**

1. Siswa dibariskan 2 atau 3kelompok sama banyak dan bersap

2. Cara melakukannya:

- Ada aba peluit berbunyi sap paling depan melakukan loncat katak 3 kali loncatan.
- Ada aba peluit berbunyi sap belakang mengikuti atau melakukan loncat katak seperti depannya.



Gambar 4. Permainan IV

#### **F. Kegiatan Inti/Materi**

1. Guru Menjelaskan cara melakukan latihan gerakan awalan lompat.

Pelaksanaan kegiatan

- Posisi Awal

Masing-masing kelompok berdiri berbanjar dengan posisi berdiri dibelakang garis, ada aba-aba peluit siswa melakukan gerakan yang diawali dari awalan jalan tiga langkah ke depan kemudian pada tumpuan lakukan gerakan melompat kedepan atas dengan posisi saat diudara kedua kaki ditekuk (jongkok) melewati tali dan mendarat dengan dua kaki rapat kemudian dilanjutkan dengan awalan lari dengan jarak agak jauh (6m).

2. Guru menjelaskan cara melakukan gerakan menumpu (tolakan)

Pelaksanaan kegiatan:

- Siswa melakukan gerakan melompat dengan tumpuan menggunakan satu kaki dengan awalan lari masing-masing siswa melompat kedepan dan mendarat dengan dua kaki.
- Siswa melakukan langkah-langkah gerakan dasar awalan lompat dengan teliti dan sungguh-sungguh

3. Guru menjelaskan cara melakukan gerakan diudara.

Pelaksanaan kegiatan:

- Siswa melakukan gerakan lompat jauh saat diudara kedua kaki harus ditekuk (jongkok) pandangan ke depan.
4. Guru menjelaskan cara melakukan pendaratan.  
Pelaksanaan kegiatan:
- Posisi awal  
Masing-masing kelompok berdiri berbanjar dan dibelakang garis, aba-aba peluit diawali dengan awalan lari dengan jarak 6 – 7 meter kemudian pada garis tumpuan lakukan gerakan melompat ke depan atas kedua kaki ditekuk (jongkok) saat diudara dan mendarat pada bak lompat jauh hingga kedua kaki mendarat bersama dan rapat.
  - Siswa melakukan langkah-langkah gerakan sikap melayang dan pendaratan dengan teliti dan sungguh-sungguh.
5. Guru menjelaskan gerakan kombinasi lompat jauh.  
Pelaksanaan kegiatan:
- Siswa dibariskan dalam satu sap dan masing-masing siswa melakukan gerakan kombinasi lompat jauh dengan rangkaian dari awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan kemudian dilihat jaraknya, lompatan masing-masing siswa melakukan 2 kali.

#### **G. Kegiatan Akhir**

- Siswa dibariskan kembali dan melakukan pendinginan dengan bentuk permainan.
- Siswa disuruh duduk dan bernyanyi.
- Guru mengadakan tanya jawab untuk meluruskan kesalahan dalam gerakan lompat jauh dan berdoa kemudian dibubarkan



## DESAIN MODEL PEMBELAJARAN SIKLUS II

### MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LONCAT KATAK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JENGGOT KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

#### A. Permainan Pertama

1. Siswa dibariskan 2 atau 3 kelompok sama banyak dan berbanjar, tiap kelompok berdiri digaris start.
2. Siswa yang paling depan lari menuju ke tempat keranjang mengambil bola dan diletakkan ke keranjang yang satu sampai bola yang ada di keranjang habis dandilanjutkan siswa di belakangnya sampai siswa melakukannya semua, dilakukan sebanyak dua kali.



#### B. Permainan Kedua

1. Siswa dibariskan 2 atau 3 sap
2. Sap pertama melakukan loncat katak tiga kali dan dilanjutkan sap kedua melakukan yang sama.





**KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA  
PERMAINAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN  
PERMAINAN LOMPAT KATAK SISWA KELAS V  
SD NEGERI JENGGOT KOTA PEKALONGAN  
TAHUN 2013**

**PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER**

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

**I. IDENTITAS RESPONDEN**

Nama Sekolah : .....

Nama Siswa : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....



**B. KOGNITIF**

1. Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga?  
a. Tidak                      b. Ya
2. Pernahkah kamu bermain lompat jauh dengan menggunakan kardus?  
a. Tidak                      b. Ya
3. Apakah kamu tahu cara bermain lompat jauh melalui permainan loncat katak?  
a. Tidak                      b. Ya
4. Apakah permainan loncat katak untuk pembelajaran lompat jauh mudah dilakukan?  
a. Tidak                      b. Ya
5. Apakah kamu tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan lompat katak?  
a. Tidak                      b. Ya
6. Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam bermain lompat katak?  
a. Tidak                      b. Ya
7. Apakah kamu mengetahui peraturan bermain loncat katak untuk lompat jauh?  
a. Tidak                      b. Ya
8. Apakah kamu mengerti peraturan yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh?  
a. Tidak                      b. Ya
9. Apakah kamu tahu cara melakukan lompatan yang benar?  
a. Tidak                      b. Ya
10. Apakah ketinggian kardus sulit untuk kamu lompat?  
a. Tidak                      b. Ya



**C. Afektif**

1. Apakah kamu suka bermain lompat kardus untuk olahraga lompat jauh?
  - a. Tidak
  - b. Ya
2. Apakah permainan lompat kardus menarik bagi kamu?
  - a. Tidak
  - b. Ya
3. Apakah kamu serius atau bersungguh-sungguh ketika bermain?
  - a. Tidak
  - b. Ya
4. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain loncat katak dalam lompat jauh?
  - a. Tidak
  - b. Ya
5. Apakah setiap pemain harus mentaati peraturan loncat katak?
  - a. Tidak
  - b. Ya

**LEMBAR OBSERVASI  
AKTIVITAS KEGIATAN BELAJAR SISWA  
MATERI LOMPAT JAUH**

NO	NAMA SISWA	Aspek Afektif					Jumlah	Skor
		Disiplin	Semanagat	Sportivitas	Jujur	Percaya Diri		
1.	Alfan Bayu Firmansyah	√		√	√	√	4	8
2.	M. Risqi	√		√	√	√	4	8
3.	Ade Saputra	√		√		√	3	6
4.	Karima Damayanti	√		√	√	√	4	8
5.	Nur Ani Riskiana	√		√		√	3	6
6.	Vika Safira	√	√	√	√		4	8
7.	Dewi Silvia Ahida	√	√	√		√	4	8
8.	Fenti Fitriyani	√	√	√		√	4	8
9.	M. Ahlis Zarofi	√		√		√	3	6
10.	M. Subhan Risqi	√		√		√	3	6
11.	M. Anjani Prasana	√		√			2	4
12.	Naela Hesti	√		√		√	3	6
13.	Arina Adila	√		√		√	3	6
14.	Slamet Sawali	√	√	√			3	6
15.	Sakinah	√	√		√	√	4	8
16.	Aulia Firda	√	√	√	√	√	5	10
17.	Tabah Shohibul Hadi	√		√	√	√	4	8
18.	Tri Febriyanti	√		√		√	3	6
19.	Dimas Ade Saputra	√		√			2	4
	Jumlah Aktivitas yang Terlihat							

**LEMBAR OBSERVASI  
AKTIVITAS KEGIATAN BELAJAR SISWA  
MATERI LOMPAT JAUH**

NO	NAMA SISWA	Aspek Psikomotor				Jumlah	Skor
		Awalan	Tolakan	Saat di Udara	Pendaratan		
1.	Alfan Bayu Firmansyah	√	√	√		3	15
2.	M. Risqi	√	√	√	√	4	20
3.	Ade Saputra	√	√	√		3	15
4.	Karima Damayanti	√	√	√	√	4	20
5.	Nur Ani Riskiana	√	√	√		3	15
6.	Vika Safira	√	√	√	√	4	20
7.	Dewi Silvia Ahida	√	√	√		3	15
8.	Fenti Fitriyani	√	√	√		3	15
9.	M. Ahlis Zarofi	√	√	√		3	15
10.	M. Subhan Risqi	√	√	√	√	4	20
11.	M. Anjani Prasana	√	√	√	√	4	20
12.	Naela Hesti	√	√	√		3	15
13.	Arina Adila	√	√	√		3	15
14.	Slamet Sawali	√	√	√		3	15
15.	Sakinah	√	√	√	√	4	20
16.	Aulia Firda	√	√			2	10
17.	Tabah Shohibul Hadi	√	√	√	√	4	20
18.	Tri Febriyanti	√	√		√	3	15
19.	Dimas Ade Saputra	√	√	√		3	15
	Jumlah Aktivitas yang Terlihat						

### LEMBAR PENILAIAN SIKLUS I

No.	Nama Siswa	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Skor	Nilai	Keterangan
1.	Alfan Bayu Firmansyah	8	7	15	30	75	Tuntas
2.	M. Risqi	8	8	20	36	90	Tuntas
3.	Ade Saputra	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
4.	Karima Damayanti	8	7	20	35	88	Tuntas
5.	Nur Ani Riskiana	6	7	15	28	70	Tidak Tuntas
6.	Vika Safira	8	9	20	37	93	Tuntas
7.	Dewi Silvia Ahida	8	8	15	31	78	Tuntas
8.	Fenti Fitriyani	8	8	15	31	78	Tuntas
9.	M. Ahlis Zarofi	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
10.	M. Subhan Risqi	6	8	20	34	85	Tuntas
11.	M. Anjani Prasana	4	7	20	31	78	Tuntas
12.	Naela Hesti	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
13.	Arina Adila	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
14.	Slamet Sawali	6	7	15	22	55	Tidak Tuntas
15.	Sakinah	8	9	20	37	93	Tuntas
16.	Aulia Firda	10	7	10	27	68	Tidak Tuntas
17.	Tabah Shohibul Hadi	8	9	20	37	93	Tuntas
18.	Tri Febriyanti	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
19.	Dimas Ade Saputra	4	8	15	27	68	Tidak Tuntas
<b>Total Skor</b>							

## LEMBAR PENILAIAN SIKLUS II

No.	Nama Siswa	Afektif	Kognitif	Psikomotor	Skor	Nilai	Keterangan
1.	Alfan Bayu Firmansyah	8	8	15	31	78	Tuntas
2.	M. Risqi	8	8	20	36	90	Tuntas
3.	Ade Saputra	8	8	15	31	78	Tuntas
4.	Karima Damayanti	8	8	20	36	90	Tuntas
5.	Nur Ani Riskiana	8	8	15	31	78	Tuntas
6.	Vika Safira	8	10	20	38	95	Tuntas
7.	Dewi Silvia Ahida	8	8	15	31	78	Tuntas
8.	Fenti Fitriyani	8	8	15	31	78	Tuntas
9.	M. Ahlis Zarofi	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
10.	M. Subhan Risqi	6	8	20	34	85	Tuntas
11.	M. Anjani Prasana	4	8	20	32	80	Tuntas
12.	Naela Hesti	8	8	15	31	78	Tuntas
13.	Arina Adila	8	8	15	31	78	Tuntas
14.	Slamet Sawali	8	8	15	31	78	Tuntas
15.	Sakinah	8	9	20	37	93	Tuntas
16.	Aulia Firda	10	9	10	29	73	Tidak Tuntas
17.	Tabah Shohibul Hadi	8	9	20	37	93	Tuntas
18.	Tri Febriyanti	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas
19.	Dimas Ade Saputra	6	8	15	29	73	Tidak Tuntas



## DOKUMENTASI PENELITIAN



**Peralatan Penelitian**



**Pengarahan Sebelum Pembelajaran**





**Penjelasan Materi dengan Media Gambar**



**Pemanasan Sebelum Pembelajaran**





**Permainan Lari Memindahkan Bola ke Keranjang**



**Permainan Lari Melompati Kardus**





**Permainan Loncat Katak**



**Guru mempraktekkan cara awalan lompat jauh yang benar**





**Permainan Lari Melompati Kardus**



**Guru Mempraktekkan Cara Lompat Jauh yang Benar**





**Anak Melakukan Praktek Lompat Jauh**



**Pendinginan setelah Pembelajaran**