



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN PERMAINAN BOLA GANTUNG
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KALISAPU 02
KECAMATAN SLAWI KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Purnawan Adi Mulyanto
6101911015**

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

SARI

Mulyanto, Purnawan Adi. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Bambang Priyono, M.Pd, Pembimbing II Drs. Uen Hartiwan M.Pd.

Kata Kunci: Permainan Bola Gantung, Gerak Dasar Lompat Jauh

Selama ini pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar kurang inovatif, karena sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai sehingga tidak dapat mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu perlu adanya variasi dalam pembelajaran Penjasorkes. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah penggunaan permainan bola gantung dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa penggunaan permainan bola gantung dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas terdiri atas dua siklus. Penelitian tindakan kelas ini ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung. Setiap siklus mencakup empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kalisapu 02 kelas IV dengan 28 siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes, dokumentasi dan observasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif presentase. Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar pada siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 78,51 meningkat menjadi 84,48. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43% masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan permainan bola gantung pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik dari ranah kognitif, psikomotorik dan afektif. Berkaitan dengan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut: 1) guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dan mengembangkan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat. 2) Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. 3) Kepada guru yang belum aplikasi model pembelajaran bermain, hendaknya mencoba teknik tersebut

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Juli 2013

Purnawan Adi Mulyanto
NIM 6101911015

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Drs. Bambang Privono, M.Pd

NIP. 19600422 198601 1 001

Drs Uen Hartiwan, M.Pd

NIP. 19530411 198303 1 001

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

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

Hari : Sabtu

Tanggal : 27 Juli 2013

Ketua

Sekretaris

Dr.H. Harry Pramono, M.Si

Supriyono, S.Pd, M.Or

NIP. 19591019 198503 1 001

NIP. 19720127 199802 1 001

Dewan Penguji

**1. Andry Akhiruyanto S.Pd, M.Pd (Penguji Utama)
NIP. 19810129 200312 1 001**

**2. Drs. Bambang Priyono, M.Pd (Penguji I)
NIP. 19600422 198601 1 001**

**3. Drs Uen Hartiwan, M.Pd (Penguji II)
NIP. 19530411 198303 1 001**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman di antara kalian dan orang-orang yang memiliki ilmu dengan beberapa derajat.”(Al-Mujadalah: 11).

"Kehidupan adalah sebuah pulau di tengah samudera kesendirian, berbatukan harapan, berpohonkan impian dan bersungaikan keharusan (Kahlil Gibran)“

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Ibu, Bapak dan keluarga tercinta yang selalu berdoa dan mendukungku
2. Kepala Sekolah dan Rekan-rekan guru SD Negeri Kalisapu 02 yang selalu memberi semangat dan motivasi
3. Teman-teman tercinta Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani angkatan 2011

KATA PENGANTAR

Puji syukur pada Allah Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan kasih dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama menyusun skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan, kerjasama dan sumbangan pikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di Universitas Negeri Semarang sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat berlangsung di SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal.
3. Drs. Bambang Priyono, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

4. Drs. Uen Hartiwan M.Pd Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, selalu sabar membantu dan mengarahkan serta memberikan masukan terhadap kesempurnaan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bekal kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
6. Kepala SD Negeri Kalisapu 02 yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di lembaga yang dipimpinnya.
7. Rekan-rekan guru Penjasorkes yang telah membantu pelaksanaan penelitian hingga selesai.
8. Siswa-siswa SD Negeri Kalisapu 02 yang telah membantu proses penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan pembaca.

Semarang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Hasil Penelitian	5
E. Penegasan Istilah.....	6

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Landasan Teori	9
2.1.1. Pengertian Penjasorkes.....	9
2.1.2. Ruang Lingkup Penjasorkes.....	10
2.1.3. Tujuan Penjasorkes	11
2.1.4. Gerak Dasar Lompat Jauh.....	13
2.1.5. Karakteristik Anak Usia SD.....	17
2.1.6. Pembelajaran	21
2.1.7. Media Pembelajaran Bola Gantung	24
2.1.8. Hasil Belajar.....	26

2.1.9. Ciri-ciri Hasil Belajar Optimal.....	30
2.2. Kerangka Berpikir	31
2.3. Hipotesis Tindakan	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Subjek Penelitian.....	33
3.2. Objek Penelitian	33
3.3. Waktu Penelitian	33
3.4. Lokasi Penelitian.....	33
3.5. Teknik Pengumpulan Data	34
3.6. Prosedur Penelitian.....	35
3.7. Rancangan Penelitian	38
3.8. Instrumen Pengumpulan Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	56
4.1.1. Siklus I	56
4.1.2. Siklus II.....	66
4.2. Pembahasan	78
4.2.1. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II.....	78
4.2.2. Analisis Pembelajaran.....	80
4.2.3. Simpulan Siklus Hasil Belajar	80
4.2.4. Ketuntasan Belajar	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan	82
5.2. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indikator Penilaian Tes Psikomotorik.....	51
2. Indikator Penilaian Tes Afektif.....	52
3. Indikator Penilaian Tes Kogitif.....	52
4. Penilaian Aspek Awalan Siklus I.....	62
5. Penilaian Aspek Tolakan Siklus I.....	62
6. Penilaian Aspek Sasaran Siklus I.....	63
7. Penilaian Aspek Mendarat Siklus I.....	63
8. Penilaian Tes Afektif Siklus I.....	64
9. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I.....	65
10. Penilaian Aspek Awalan Siklus II.....	73
11. Penilaian Aspek Tolakan Siklus II.....	74
12. Penilaian Aspek Sasaran Siklus II.....	74
13. Penilaian Aspek Mendarat Siklus II.....	75
14. Penilaian Tes Afektif Siklus II.....	75
15. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II.....	77
16. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II.....	79
17. Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus I dan Siklus II.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	31
2. Alur PTK.....	35
3. Tahap I Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I	40
4. Tahap II Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I	41
5. Tahap III Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I.....	42
6. Tahap I Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	45
7. Tahap II Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II.....	46
8. Tahap III Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	47
9. Tahap IV Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	48
10. Kegiatan Tahap I Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I.....	58
11. Kegiatan Tahap II Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I.....	59
12. Kegiatan Tahap III Pembelajaran Lompat Jauh Siklus I	60
13. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I	66
14. Kegiatan Tahap I Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II.....	68
15. Kegiatan Tahap II Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II	69
16. Kegiatan Tahap III Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II.....	70
17. Kegiatan Tahap IV Pembelajaran Lompat Jauh Siklus II.....	71
18. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing	86
2. SK Ijin Penelitian	87
3. Silabus	88
4. RPP Siklus I	92
5. RPP Siklus II	105
6. Lembar Angket Siswa	109
7. Hasil Belajar Aspek Psikomotorik Siklus I	110
8. Hasil Belajar Aspek Afektif Siklus I	111
9. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus I	112
10. Deskriptif Prosentase Ketuntasan Belajar Siklus I	113
11. Hasil Belajar Aspek Psikomotorik Siklus II	114
12. Hasil Belajar Aspek Afektif Siklus II	115
13. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II	116
14. Deskriptif Prosentase Ketuntasan Belajar Siklus II	117
15. Dokumentasi Siklus I	118
16. Dokumentasi Siklus II	123
17. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	129

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam masa pembangunan ini warga Indonesia dituntut aktif ikut serta berperan dalam pembangunan nasional. Pembangunan pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya dengan Pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap MPR No. 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional”

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 (Khomsin, 2010: 12).

Uraian dalam Kurikulum Sekolah Dasar mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah

dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Depdiknas, 2002). Oleh karena itu apabila pembelajar mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran (Tri Anni, 2006: 5).

Melalui proses belajar pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Tujuan pembelajaran Penjasorkes akan dapat tercapai apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajarannya.

Keterbatasan fasilitas dan perlengkapan dalam pembelajaran Penjasorkes menuntut guru penjasorkes untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada sesuai dengan

kondisi siswa dan sekolah. Tidak sedikit siswa yang merasa gagal atau kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru karena kemampuan guru dalam menyampaikan materi yang monoton tanpa variasi ataupun penggunaan fasilitas yang belum optimal membuat siswa terkesan cepat merasa bosan dan kurang antusias sehingga proses pembelajaran dan hasil belajar siswa belum maksimal. Proses pembelajaran penjasorkes yang tidak variatif menjadikan tingkat antusias dan motivasi siswa terhadap pembelajaran menurun. Dengan permainan bola gantung diharapkan siswa dapat memperbaiki teknik dengan benar dan dapat memacu motivasi siswa sehingga hasil belajar meningkat.

Guru pendidikan jasmani sebagai fasilitator harus berusaha memilih suatu strategi yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, strategi pembelajaran yang efektif dapat dilakukan dengan cara guru berusaha melibatkan siswa secara tepat dalam materi pembelajaran tertentu melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Karena kurangnya pemberian variasi dalam pembelajaran mengakibatkan sebagian besar atau 75% dari 28 siswa (21 siswa) kurang tertarik dan takut terhadap materi lompat jauh yang menyebabkan aktivitas dan kerjasama siswa rendah. Selain itu, sebesar 75% siswa hasil belajar belum memenuhi KKM. Adapun KKM untuk Penjasorkes adalah 75. Dengan adanya pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, aktivitas dan kerjasama siswa.

Berdasarkan observasi awal pada aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh masih banyak siswa yang merasa kesulitan untuk melakukan gerak dasar

lompat jauh dengan baik, tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran masing kurang dan siswa sering merasa takut dengan pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan hasil observasi maka akan dilakukan pengembangan model pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan strategi gaya mengajar yang sesuai, agar dapat meningkatkan keaktifan dan antusias siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh yaitu dengan menggunakan media bola gantung. Materi gerak dasar lompat jauh terdapat pada KD 6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran. Pada materi lompat jauh siswa cenderung merasa takut sehingga diharapkan dengan adanya model pembelajaran permainan siswa menjadi lebih antusias dan tidak takut sehingga aktivitas dan hasil belajar siswa meningkat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan mengadakan penelitian tentang pengaruh modifikasi pembelajaran gerak dasar lompat jauh terhadap hasil belajar dan aktivitas siswa dengan judul. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”.

1.2. Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan “Apakah penggunaan permainan bola gantung dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD

Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa penggunaan permainan bola gantung dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Peneliti mendapat bukti bahwa melalui penggunaan media bola gantung dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013

1.4.2. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

1.4.3. Bagi guru, penelitian ini diharapkan sedikit demi sedikit dapat mengetahui strategi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa yaitu dengan memodifikasi pembelajaran.

1.4.4. Bagi sekolah, dengan penelitian ini setidaknya dapat meningkatkan mutu pendidikan di SD Negeri Kalisapu 02.

1.5. Penegasan Istilah

Untuk menghindari salah pengertian dalam penafsiran judul skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah yang dianggap penting dengan demikian ada kesamaan pendapat dalam memberi penafsiran.

1.5.1. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh pembelajar. Oleh karena itu apabila pembelajar mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran (Tri Anni, 2006: 5).

Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuannya, pemahamannya, sikap dan tingkah lakunya, keterampilannya, kecakapan dan kemampuannya, daya reaksinya, daya penerimaannya dan lain-lain aspek yang ada pada individu yang mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotorik (Sudjana, 2009: 49).

Dalam penelitian ini hasil belajar yang dimaksud adalah hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

1.5.2. Belajar

Menurut Gagne dan Berliner (dalam Tri Anni, 2006: 2) belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya karena hasil dari pengalaman. Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Oleh sebab itu belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses mereaksi diri terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman.

Dalam penelitian ini, belajar yang dimaksud adalah usaha yang dilakukan siswa dari yang sebelumnya tidak bisa menjadi bisa, dari yang sebelumnya takut melakukan lompat jauh menjadi tidak takut melakukan gerak dasar lompat jauh.

1.5.3. Media Pembelajaran

Menurut AECT dalam Sadiman, pengertian dari media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar siswa. Media sebagai hasil dari revolusi komunikasi dapat dipakai untuk sarana pencapaian tujuan pendidikan, disamping guru, buku dan papan tulis.

Media yang efektif adalah media yang mampu mengkomunikasikan sesuatu yang ingin disampaikan oleh pemberi pesan atau sumber dapat ditangkap secara utuh oleh penerima pesan tersebut. Oleh karena itu dalam merancang Kegiatan Belajar Mengajar hendaknya

dipilih pula media yang benar-benar efektif dan efisien atau merancang media sendiri (media by design) sehingga dapat menyampaikan pesan pembelajaran yang akhirnya terbentuk kompetensi dari siswa (santosoblogspot.com).

Dalam hal ini media yang digunakan adalah media bola gantung yang diharapkan dengan penggunaan media bola gantung siswa akan lebih antusias dan semangat dalam pembelajaran sehingga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung pada siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

1.5.4. Gerak Dasar Lompat Jauh

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendaratkan dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2007: 6.13). Lompat adalah melakukan tumpuan dengan menggunakan satu kaki Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi empat tahap yaitu: ancang-ancang, menumpu, melayang, mendarat.

Dalam penelitian ini lompat jauh dilakukan dengan menggunakan media bola gantung yang diaplikasikan dalam pembelajaran .gerak dasar lompat jauh

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. Landasan Teori

2.1.1. Pengertian Penjasorkes

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 (Khomsin, 2010: 12).

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagaimana dijelaskan dalam kurikulum sekolah dasar mengandung pengertian sebagai berikut : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa (Subagiyo, 2008:1.14).

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 (Khomsin, 2010: 12).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat (Tim Abdi Guru, 2007: 1).

2.1.2. Ruang Lingkup Penjasorkes

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes menurut Khomsin (2010: 13) meliputi beberapa aspek, antara lain yaitu permainan dan olahraga (meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri serta aktivitas lainnya; Aktivitas pengembangan (meliputi: mekanika sikap tubuh, dan komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya; Aktivitas senam (meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta aktivitas lainnya; Aktivitas ritmik (meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam aerobic serta aktivitas lainnya; Aktivitas air (meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya; Pendidikan luar kelas (meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki

gunung; 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.

2.1.3. Tujuan Penjasorkes

Menurut Khomsin (2010: 13) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Penjasorkes, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan pendidikan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

a. Pengembangan Individu Secara Organisme Makhluk Hidup

Maksud dari pengembangan individu secara organis adalah pengembangan fisiologis anak didik sebagai hasil mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur, tertib, dan terprogram. Melalui kegiatan tersebut, organ tubuh yang merupakan mesin kehidupan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebagai contoh jantung, paru-paru, ginjal serta kelenjar keringat dapat berfungsi baik dalam memperlancar peredaran darah serta mengangkut sisa-sisa pembakaran dari sel-sel ke alat eksresi (Trisnowati Tamat, 2007:1.7).

b. Pengembangan Individu Secara Neuromuskuler

Anak didik yang melakukan kegiatan pendidikan jasmani secara teratur di sekolah akan mengalami pertumbuhan fisik yang berkaitan dengan posturnya sehingga otot-ototnya menjadi kuat dan besar. Di samping itu kecepatan reaksi dan koordinasi gerak anak didik menjadi semakin baik, cepat dan tepat sesuai dengan kehendaknya. Setiap gerak yang dilakukan menjadi efisien dan efektif tanpa mengalami kesulitan yang berarti. Sistem neuromuskuler anak didik tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan usianya (Trisnowati Tamat, 2007:1.7).

c. Pengembangan Individu Secara Intelektual

Kegiatan pendidikan jasmani secara langsung atau tidak langsung ikut mengembangkan daya intelektual atau kemampuan berfikir anak didik. Dalam kegiatan olahraga permainan, misalnya untuk dapat mengalahkan lawan bermain diperlukan siasat atau taktik. Ini berarti adanya kemampuan intelektual yang harus diberdayakan (2007:1.8).

d. Pengembangan Individu Secara Emosional

Dalam kegiatan olahraga yang diprogram dalam pelajaran pendidikan jasmani, emosi perlu mendapat perhatian yang besar. Bila upaya pengendalian emosi kurang baik, timbullah perkelahian antar pemain. Demikian juga jika tim menderita kekalahan, pemain akan larut dalam kesedihan yang berkepanjangan. Akan tetapi bila emosi dapat dikendalikan mereka akan segera kembali berlatih untuk memperbaiki kekurangan. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan pengendalian emosi para anak didik yang terlibat di dalamnya. Emosi dapat terungkap dalam bentuk kegembiraan, kesedihan, ataupun kemarahan (Trisnowati Tamat, 2007:1.7).

2.1.4. Gerak Dasar Lompat Jauh

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting di masa usia sekolah dasar. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka (dalam <http://massofa.wordpress.com>).

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan –gerakan sederhana yang dibagi ke dalam tiga bentuk gerak, yaitu sebagai berikut:

a. Gerak lokomotor

Yaitu gerakan berpindah tempat di mana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar misalnya berjalan, berlari, melompat, melompat, melayang, meluncur, berjingkrak, memanjat, dll.

b. Gerak non-lokomotor

Yaitu gerakan tidak berpindah tempat di mana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat, misalnya mendorong, menarik, menekuk, memutar, membungkuk, meregang, mengayun, handstand, memutar tubuh, mendarat, berhenti, mengelak, keseimbangan, dll.

c. Gerak manipulatif

Yaitu di mana sesuatu digerakkan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau control terhadap objek tertentu terutama menggunakan tangan atau kaki, misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, menjerat/menjebak, menyerang, memvoli, melambung, memelanting, bergulir, menggelinding menendang, menggelinding dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendaratkan dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2007: 6.13).

Lompat jauh merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi (Djumidar, 2007: 12.40). Kecepatan lari awalan serta besarnya sudut tolakan merupakan komponen yang menentukan tercapainya suatu jarak.

Tujuan dari lompat yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik atau meningkatkan suatu kondisi yang optimal antara lain: meningkatkan kekuatan

anak, meningkatkan kecepatan anak, meningkatkan daya tahan anak, meningkatkan kelincahan anak, meningkatkan ketangkasan anak. Aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana seperti halnya pula alat yang digunakan untuk pembelajaran jalan dan lari. Formasi dan aktivitasnya pun dapat ditata dan dilakukan dengan berbagai cara.

Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi empat tahap yaitu: ancang-ancang, menumpu, melayang, mendarat. Aktivitas pembelajaran gerak dasar melompat atau meloncat dapat dilakukan baik di dalam ruangan maupun di lapangan terbuka dengan menggunakan berbagai media yang telah dimodifikasi. Tujuan dari lompat yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik atau meningkatkan suatu kondisi yang optimal antara lain yaitu meningkatkan kekuatan anak, meningkatkan kecepatan anak, meningkatkan daya tahan anak, meningkatkan kelincahan anak dan meningkatkan ketangkasan anak (Djumidar, 2007: 613)..

Lintasan awal lompat jauh memiliki panjang tidak kurang dari 40 meter, panjang yang digunakan pada umumnya 45 meter. Area pendaratan diisi pasir dengan panjang bak minimal 9 meter dan lebar 2,75 meter. Papan tumpuan yang lebarnya 20 cm terletak tidak kurang dari 1 meter di depan bak lompatan, atlet tidak boleh melangkah melebihi papan tumpuan (Asepta Yoga Permana, 2008: 25). Teknik lompat jauh dapat dibagi menjadi empat tahap (Djumidar, 2007: 12.40) yaitu:

a. Ancang-ancang

Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar. Jarak ancang-ancang tergantung dari kematangan dan kemampuan berekserasi atas kecepatannya.

b. Menumpu

Menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan antara lain yaitu : badan sewaktu menumpu jangan terlalu condong atau menengadahkan, tumpuan harus kuat, cepat dan aktif sambil menjaga keseimbangan badan agar tidak oleng atau goyang, kecepatan gerak maju ke depan tidak terhambat dengan adanya tumpuan walaupun ada pengaruhnya diupayakan tidak banyak, berat badan berada sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki dengan tempo yang sangat cepat, gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian di samping menjaga keseimbangan badan, pandangan penuh ke muka mengikuti arah gerak dari suatu lompatan.

c. Melayang

Dalam lompat jauh terdapat teknik atau gaya yang dapat membedakan yaitu: melayang dengan sikap jongkok dan melayang dengan sikap bergantung.

d. Mendarat

Yang perlu diperhatikan pada waktu mendarat adalah kedua kaki mendarat dengan bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat.

2.1.5. Karakteristik Anak Usia SD

Seorang guru harus memahami katakteristik anak didiknya agar ia dapat membantu perkembangan siswa secara optimal pada segala jenjang pendidikan. Karakteristik siswa usia SD dapat diuraikan sebagai berikut (dalam <http://massofa.wordpress.com>) :

2.1.5.1 Pertumbuhan Fisik Atau Jasmani

Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain. Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif sering kali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak, misalnya bertalian dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas, dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan

kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

2.1.5.2 Perkembangan Intelektual dan Emosional

Perkembangan intelektual anak sangat tergantung pada berbagai faktor utama, antara lain kesehatan gizi, kebugaran jasmani, pergaulan dan pembinaan orang tua. Akibat terganggunya perkembangan intelektual tersebut anak kurang dapat berpikir operasional, tidak memiliki kemampuan mental dan kurang aktif dalam pergaulan maupun dalam berkomunikasi dengan teman-temannya.

Perkembangan emosional berbeda satu sama lain karena adanya perbedaan jenis kelamin, usia, lingkungan, pergaulan dan pembinaan orang tua maupun guru di sekolah. Perbedaan perkembangan emosional tersebut juga dapat dilihat berdasarkan ras, budaya, etnik dan bangsa.

Perkembangan emosional juga dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kecemasan, rasa takut dan faktor-faktor eksternal yang sering kali tidak dikenal sebelumnya oleh anak yang sedang tumbuh. Namun sering kali juga adanya tindakan orang tua yang sering kali tidak dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak. Misalnya sangat dimanjakan, terlalu banyak larangan karena terlalu mencintai anaknya. Akan tetapi sikap orang tua yang sangat keras, suka menekan dan selalu menghukum anak sekalipun anak membuat kesalahan sepele juga dapat mempengaruhi keseimbangan emosional anak.

Perlakuan saudara serumah (katak-adik), orang lain yang sering kali bertemu dan bergaul juga memegang peranan penting pada perkembangan emosional anak.

Dalam mengatasi berbagai masalah yang sering kali dihadapi oleh orang tua dan anak, biasanya orang tua berkonsultasi dengan para ahli, misalnya dokter anak, psikiatri, psikolog dan sebagainya. Dengan berkonsultasi tersebut orang tua akan dapat melakukan pembinaan anak dengan sebaik mungkin dan dapat menghindari segala sesuatu yang dapat merugikan bahkan memperlambat perkembangan mental dan emosional anak.

Stres juga dapat disebabkan oleh penyakit, frustrasi dan ketidakhadiran orang tua, keadaan ekonomi orang tua, keamanan dan kekacauan yang sering kali timbul. Sedangkan dari pihak orang tua yang menyebabkan stres pada anak biasanya kurang perhatian orang tua, sering kali mendapat marah bahkan sampai menderita siksaan jasmani, anak disuruh melakukan sesuatu di luar kesanggupannya menyesuaikan diri dengan lingkungan, penerimaan lingkungan serta berbagai pengalaman yang bersifat positif selama anak melakukan berbagai aktivitas dalam masyarakat.

2.1.5.3 Perkembangan Bahasa

Bahasa telah berkembang sejak anak berusia 4 – 5 bulan. Orang tua yang bijak selalu membimbing anaknya untuk belajar berbicara mulai dari yang sederhana sampai anak memiliki keterampilan berkomunikasi dengan mempergunakan bahasa. Oleh karena itu bahasa berkembang setahap demi setahap sesuai dengan pertumbuhan organ pada anak dan kesediaan orang tua membimbing anaknya.

Fungsi dan tujuan berbicara antara lain: (a) sebagai pemuas kebutuhan, (b) sebagai alat untuk menarik orang lain, (c) sebagai alat untuk membina

hubungan sosial, (d) sebagai alat untuk mengevaluasi diri sendiri, (e) untuk dapat mempengaruhi pikiran dan perasaan orang lain, (f) untuk mempengaruhi perilaku orang lain. Potensi anak berbicara didukung oleh beberapa hal. Yaitu: (a) kematangan alat berbicara, (b) kesiapan mental, (c) adanya model yang baik untuk dicontoh oleh anak, (d) kesempatan berlatih, (e) motivasi untuk belajar dan berlatih dan (f) bimbingan dari orang tua. Di samping adanya berbagai dukungan tersebut juga terdapat gangguan perkembangan berbicara bagi anak, yaitu: (a) anak cengeng, (b) anak sulit memahami isi pembicaraan orang lain.

2.1.5.4 Perkembangan Moral, Sosial dan Sikap

- a) Kepada orang tua sangat dianjurkan bahwa selain memberikan bimbingan juga harus mengajarkan bagaimana anak bergaul dalam masyarakat dengan tepat, dan dituntut menjadi teladan yang baik bagi anak, mengembangkan keterampilan anak dalam bergaul dan memberikan penguatan melalui pemberian hadiah kepada anak apabila berbuat atau berperilaku yang positif.
- b) Terdapat bermacam hadiah yang sering kali diberikan kepada anak, yaitu yang berupa materiil dan non materiil. Hadiah tersebut diberikan dengan maksud agar pada kemudian hari anak berperilaku lebih positif dan dapat diterima dalam masyarakat luas.
- c) Fungsi hadiah bagi anak, antara lain: (a) memiliki nilai pendidikan, (b) memberikan motivasi kepada anak, (c) memperkuat perilaku dan (d) memberikan dorongan agar anak berbuat lebih baik lagi.
- d) Fungsi hukuman yang diberikan kepada anak adalah: (a) fungsi restruktif, (b) fungsi pendidikan, (c) sebagai penguat motivasi.

- e) Syarat pemberian hukuman adalah: (1) segera diberikan, (2) konsisten, (3) konstruktif, (4) impresional artinya tidak ditujukan kepada pribadi anak melainkan kepada perbuatannya, (5) harus disertai alasan, (6) sebagai alat kontrol diri, (7) diberikan pada tempat dan waktu yang tepat.

2.1.6. Pembelajaran

Hakikat belajar sebagai inti proses pengajaran. Dengan kata lain bahwa dalam proses pengajaran atau interaksi belajar mengajar yang menjadi persoalan utama ialah adanya proses belajar pada siswa yakni proses berubahnya tingkah laku siswa melalui berbagai pengalaman yang diperolehnya (Sudjana, 2009: 28).

Menurut Furqon Hidayatullah (2008) pembelajaran yang berhasil belajar memiliki beberapa indikator yaitu menantang, menyenangkan, mendorong eksplorasi, memberi pengalaman sukses dan mengembangkan kecakapan berfikir.

a. Pengertian Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, computer, kurikulum dan lain-lain (Joyce dalam Trianto, 2007: 5).

Model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode dan teknik pembelajaran (akhmadsudrajat.com/12-04-2010).

b. Pembelajaran Kooperatif

Pembelajaran kooperatif merupakan sebuah kelas strategi pengajaran yang melibatkan siswa bekerja secara berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama (Eggen and Kauchak dalam Trianto, 2007: 42).

Pembelajaran kooperatif disusun dalam sebuah usaha untuk meningkatkan partisipasi siswa, memfasilitasi siswa dengan pengalaman sikap kepemimpinan dan membuat keputusan dalam kelas serta memberikan kesempatan pada siswa untuk berinteraksi dan belajar bersama-sama siswa yang berbeda latar belakangnya. Jadi dalam pembelajaran kooperatif siswa berperan ganda yaitu sebagai siswa ataupun sebagai guru. Dengan bekerja secara kolaboratif untuk mencapai sebuah tujuan bersama maka siswa akan mengembangkan keterampilan berhubungan dengan sesama manusia yang akan sangat bermanfaat bagi kehidupan di luar sekolah (Trianto, 2007: 42).

Pembelajaran kooperatif merupakan salah satu model pembelajaran kelas yang memiliki aturan-aturan tertentu. Prinsip dasar pembelajaran kooperatif adalah siswa membentuk kelas kecil dan saling mengajar sesamanya untuk mencapai tujuan bersama. Dalam pembelajaran kooperatif siswa mengajar siswa yang kurang pandai tanpa merasa dirugikan. Siswa kurang pandai dapat belajar dalam suasana yang menyenangkan karena banyak teman yang membantu dan memotivasinya. Siswa yang sebelumnya terbiasa bersikap pasif setelah menggunakan pembelajaran kooperatif akan terpaksa berpartisipasi secara aktif agar dapat diterima oleh anggota kelasnya (Priyanto dalam Wena, 2009: 189).

Pembelajaran kooperatif adalah suatu sistem yang di dalamnya terdapat elemen-elemen yang saling terkait. Menurut Nurhadi dkk (dalam Wena, 2009: 189) ada berbagai elemen yang merupakan ketentuan pokok dalam pembelajaran kooperatif yaitu sebagai berikut.

1) Saling ketergantungan positif

Dalam sistem pembelajaran kooperatif, guru dituntut untuk mampu menciptakan suasana belajar yang mendorong agar siswa merasa saling membutuhkan. Siswa yang satu membutuhkan siswa yang lain demikian pula sebaliknya. Dalam pembelajaran kooperatif setiap anggota kelas sadar bahwa mereka perlu bekerjasama dalam mencapai tujuan.

2) Interaksi tatap muka

Interaksi tatap muka menuntut para siswa dalam kelas saling bertatap muka sehingga mereka dapat melakukan dialog tidak hanya dengan guru tetapi juga dengan sesama siswa.

3) Akuntabilitas individual

Mengingat pembelajaran kooperatif adalah pembelajaran dalam bentuk kelas maka setiap anggota harus belajar dan menyumbangkan pikiran demi keberhasilan pekerjaan kelas. Untuk mencapai tujuan kelas (hasil belajar kelas), setiap siswa (individu) harus bertanggungjawab terhadap penguasaan materi pembelajaran secara maksimal karena hasil belajar kelas didasari atas rata-rata nilai anggota kelas.

4) Keterampilan menjalin hubungan antar pribadi

Dalam pembelajaran kooperatif dituntut untuk membimbing siswa agar dapat berkolaborasi, bekerja sama dan dan bersosialisasi antar anggota kelas. Dengan demikian dalam pembelajaran kooperatif keterampilan sosial seperti tenggang rasa, sikap sopan terhadap teman, mengkritik ide dan bukan mengkritik teman, berani mempertahankan pikiran logis, tidak mendominasi orang lain, mandiri dan berbagai sifat lain yang bermanfaat dalam menjalin hubungan antar pribadi tidak hanya diasumsikan tetapi secara sengaja diajarkan oleh guru.

2.1.7. Media Pembelajaran Bola Gantung

2.1.7.1 Media Pembelajaran

Menurut AECT dalam Sadiman, pengertian dari media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar siswa. Media sebagai hasil dari revolusi komunikasi dapat dipakai untuk sarana pencapaian tujuan pendidikan, disamping guru, buku dan papan tulis.

Manfaat dan nilai praktis media sebagai sumber belajar adalah (Sadiman, dkk 1986 dalam <http://staf.uny.ac.id>):

- 1) Memberikan fasilitas pembelajaran siswa sehingga dapat merangsang siswa untuk berfikir mengaktifkan dan memotivasi siswa.
- 2) Menambah peluang siswa untuk mengembangkan kemampuan memahami, menghitung, mengukur, meneliti, menafsirkan, mengumpulkan, menerapkan

dan mengkomunikasikan kemampuan-kemampuannya. Dengan kata lain memberi peluang mengembangkan keterampilan proses.

- 3) Dapat memberikan informasi akurat dan terbaru, mengatasi keterbatasan pengalaman dan kemampuan guru.
- 4) Dapat memberikan informasi akurat dan terbaru, mengatasi keterbatasan pengalaman dan kemampuan guru.
- 5) Dapat menyajikan sesuatu yang tidak mungkin diadakan atau dikunjungi

Menurut Santoso (2002), media yang efektif adalah media yang mampu mengkomunikasikan sesuatu yang ingin disampaikan oleh pemberi pesan atau sumber dapat ditangkap secara utuh oleh penerima pesan tersebut. Oleh karena itu dalam merancang Kegiatan Belajar Mengajar hendaknya dipilih pula media yang benar-benar efektif dan efisien atau merancang media sendiri (media by design) sehingga dapat menyampaikan pesan pembelajaran yang akhirnya terbentuk kompetensi dari siswa.

2.1.7.2 Media Pembelajaran Bola Gantung

Media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada siswa yang bertujuan agar siswa dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Dalam penelitian ini media yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok adalah dengan menggunakan media bola gantung. Adapaun tujuan dari penggunaan media bola gantung adalah meningkatkan antusias dan semangat siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh sehingga dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung

pada siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013

2.1.8. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh pembelajar. Oleh karena itu apabila pembelajar mempelajari pengetahuan tentang konsep, maka perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pembelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran (Tri Anni, 2006: 5).

Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuannya, pemahamannya, sikap dan tingkah lakunya, keterampilannya, kecakapan dan kemampuannya, daya reaksinya, daya penerimaannya dan lain-lain aspek yang ada pada individu (Sudjana, 2009: 49).

Tujuan pendidikan yang ingin dicapai dapat dikategorikan menjadi tiga bidang yakni bidang kognitif (penguasaan intelektual), bidang afektif (berhubungan dengan sikap dan nilai) serta bidang psikomotor (kemampuan/keterampilan bertindak atau berperilaku). Ketiganya tidak berdiri sendiri tetapi merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan bahkan membentuk hubungan hirarki.

6.1. Unsur-unsur yang ada dalam aspek hasil belajar

a. Tipe hasil belajar bidang kognitif

- 1) Tipe hasil belajar pengetahuan hafalan (*knowledge*)

Dari sudut respon belajar siswa pengetahuan itu perlu dihafal, diingat agar dapat dikuasai dengan baik. Tipe hasil belajar ini penting sebagai prasyarat untuk menguasai dan mempelajari tipe hasil belajar lain yang lebih tinggi. Pengetahuan hafalan merupakan kemampuan terminal (jembatan) untuk menguasai dan mempelajari tipe hasil belajar lainnya.

2) Tipe hasil belajar pemahaman (*comprehention*)

Pemahaman memerlukan kemampuan menangkap makna atau arti dari suatu konsep. Untuk itu maka diperlukan adanya hubungan atau pertautan antara konsep dengan makna yang ada dalam konsep tersebut.

3) Tipe hasil belajar penerapan (aplikasi)

Aplikasi adalah kesanggupan menerapkan dan mengabstraksi suatu konsep ide, rumus, hukum dalam situasi yang baru. Dalam aplikasi harus ada konsep, teori, hukum, rumus.

4) Tipe hasil belajar analisis

Analisis adalah kesanggupan memecah, mengurai suatu integritas (kesatuan yang utuh) menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian yang mempunyai arti atau mempunyai tingkatan hirarki. Analisis merupakan tipe hasil belajar yang kompleks yang memanfaatkan unsur tipe hasil belajar sebelumnya yaitu pengetahuan, pemahaman, aplikasi.

5) Tipe hasil belajar sintesis

Sintesis adalah lawan dari analisis bila pada analisis tekanan pada kesanggupan menguraikan suatu integritas menjadi bagian yang bermakna pada sintesis adalah kesanggupan menyatukan unsur atau bagian menjadi satu integritas.

6) Tipe hasil belajar evaluasi

Evaluasi adalah kesanggupan memberikan keputusan tentang nilai sesuatu berdasarkan *judgement* yang dimilikinya dan kriteria yang dipakainya. Dalam tipe hasil belajar evaluasi tekanan pada pertimbangan suatu nilai, mengenai baik tidaknya, dengan menggunakan kriteria tertentu.

b. Tipe hasil belajar bidang afektif

Bidang afektif berkenaan dengan sikap dan nilai. Tipe hasil belajar afektif tampak pada siswa dalam berbagai tingkah laku seperti atensi/perhatian terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar, menghargai guru dan teman sekelas, kebiasaan belajar dan lain-lain. Beberapa tingkatan bidang afektif sebagai tujuan dan tipe hasil belajar. Tingkatan tersebut dimulai tingkat yang dasar atau sederhana sampai tingkatan yang kompleks.

1) *Receiving/attending*

Yaitu semacam kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang pada siswa, baik dalam bentuk masalah situasi, gejala. Dalam tipe ini termasuk kesadaran, keinginan untuk

menerima stimulus, kontrol dan seleksi gejala atau rangsangan dari luar.

2) *Responding* atau *jawaban*

Yaitu reaksi yang diberikan seseorang terhadap stimulasi yang datang dari luar. Dalam hal ini termasuk ketepatan reaksi, perasaan, kepuasan dalam menjawab stimulus dari luar yang datang kepada dirinya.

3) *Valuing* (*penilaian*)

Yaitu berkenaan dengan nilai dan kepercayaan terhadap gejala atau stimulus tadi. Dalam evaluasi ini termasuk di dalamnya kesediaan menerima nilai, latar belakang atau pengalaman untuk menerima nilai dan kesepakatan terhadap nilai tersebut.

4) *Organisasi*

Yaitu pengembangan nilai ke dalam satu sistem organisasi termasuk menentukan hubungan satu nilai dengan nilai lain dan kemantapan serta prioritas nilai yang telah dimilikinya. Yang termasuk dalam organisasi ialah konsep tentang nilai, organisasi dari pada sistem nilai.

5) *Karakteristik* nilai atau *internalisasi*

Yaitu keterpaduan dari semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang yang mempengaruhi nilai dan karakteristiknya.

c. Tipe hasil belajar psikomotorik

Hasil belajar psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan dan kemampuan bertindak individu.

Ada enam tingkatan keterampilan yaitu sebagai berikut.

- 1) Gerakan refleks (keterampilan pada gerakan yang tidak sadar).
- 2) Keterampilan pada gerakan-gerakan dasar.
- 3) Kemampuan perseptual termasuk di dalamnya membedakan visual, membedakan auditif motorik dan lain-lain.
- 4) Kemampuan di bidang fisik misalnya kekuatan, keharmonisan dan ketepatan.
- 5) Gerakan-gerakan *skill* mulai dari keterampilan sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks.
- 6) Kemampuan yang berkenaan dengan *non decursive* komunikasi seperti gerakan ekspresif, interpretatif.

2.1.9. Ciri-ciri Hasil Belajar yang Optimal

Menurut Sudjana (2001: 56) hasil belajar yang dicapai siswa melalui proses belajar mengajar yang optimal cenderung menunjukkan hasil yang berciri sebagai berikut.

- a. Kepuasan dan kebanggaan yang dapat menumbuhkan motivasi belajar intrinsik pada diri siswa. Motivasi intrinsik adalah semangat juang untuk belajar yang tumbuh dari dalam diri siswa itu sendiri.
- b. Menambah keyakinan akan kemampuan dirinya.

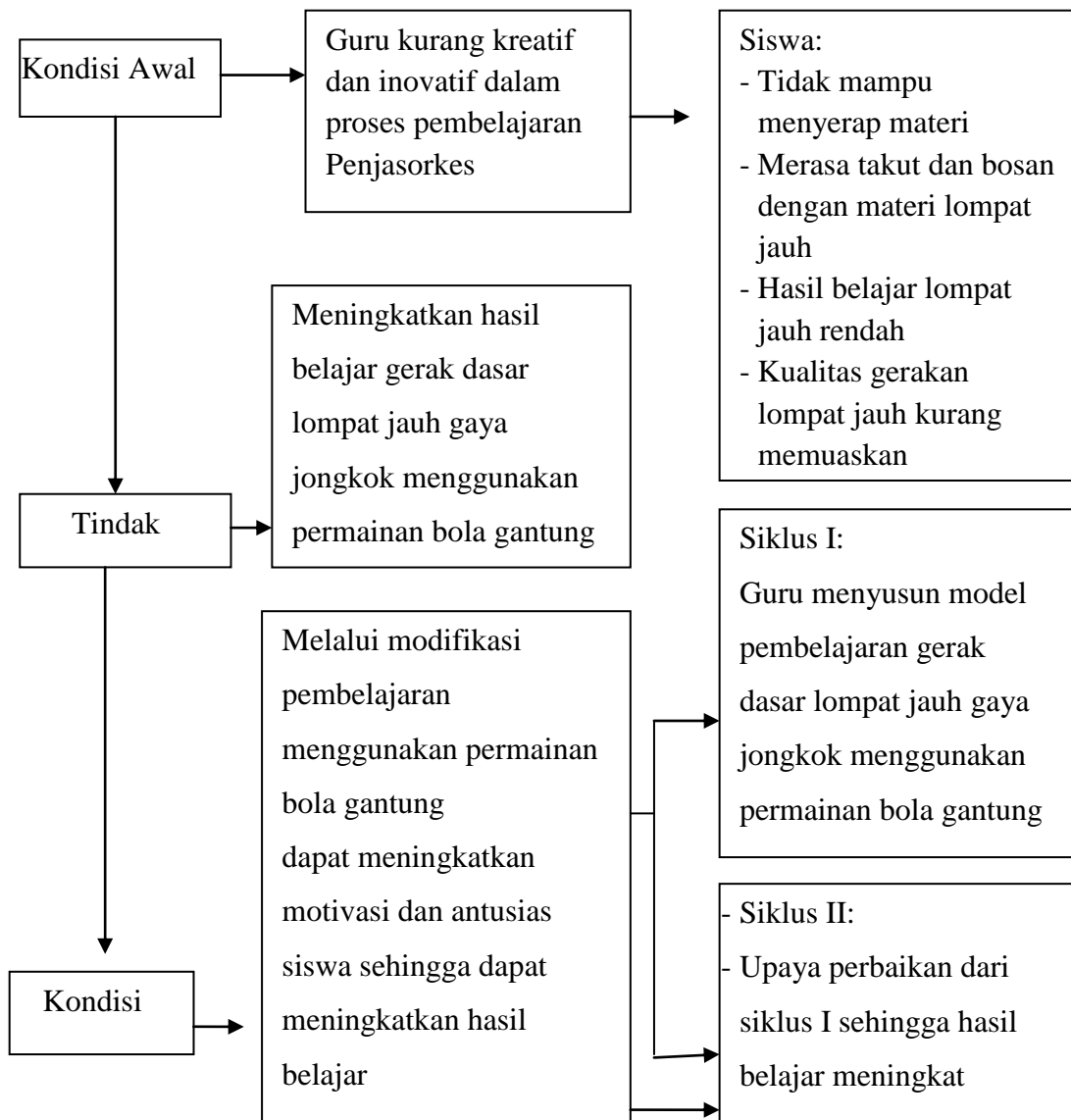
Hasil belajar yang dicapai bermakna bagi dirinya seperti akan tahan lama diingatnya, membentuk perilaku bermanfaat untuk mempelajari aspek lain.

c. Hasil belajar diperoleh siswa secara menyeluruh.

Mencakup ranah kognitif, pengetahuan atau wawasan; ranah afektif atau sikap dan apresiasi; serta ranah psikomotorik, keterampilan atau perilaku.

d. Kemampuan siswa untuk mengontrol atau menilai dan mengendalikan dirinya terutama dalam menilai hasil yang dicapainya maupun menilai hasil yang dicapainya maupun menilai dan mengendalikan proses dan usaha belajarnya.

2.2. Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berfikir

2.3. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka di atas, hipotesis yang dapat diajukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan permainan bola gantung hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 tahun pelajaran 2012/2013 akan meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa Kelas IV dengan jumlah 28 siswa yang terdiri atas 12 siswa putri dan 16 siswa putra SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.2. Objek Penelitian

Objek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah penggunaan permainan bola gantung dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.3. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) siklus I dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2013 dan siklus II dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2013. Dalam satu minggu dilaksanakan satu kali pertemuan sesuai jadwal mata pelajaran Penjasorkes Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal.

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan dilaksanakan di SD Negeri Kalisapu 02 yang berlokasi di Jalan Cut Nyak Dhien Kalisapu Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Metode Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu (Arikunto 2006: 32). Metode tes ini digunakan untuk mengambil data tentang hasil belajar siswa setelah mengalami pembelajaran (tes praktek gerak dasar lompat jauh gaya jongkok).

2. Metode dokumentasi

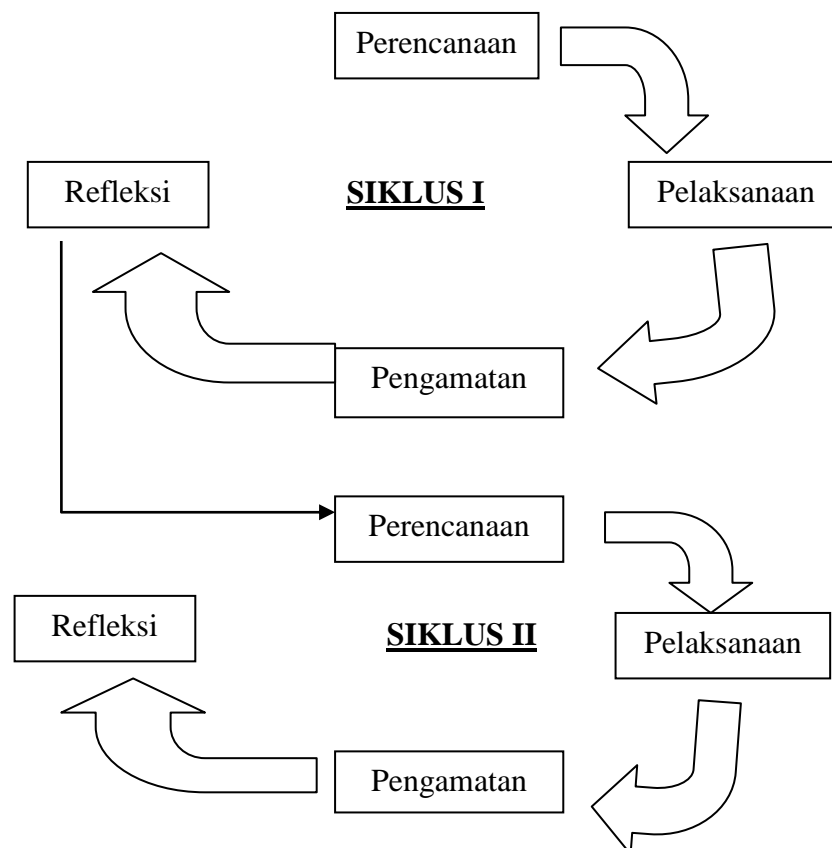
Metode dokumentasi diperlukan untuk mendapatkan data berupa nama siswa, jumlah siswa Kelas IV serta foto dan video kegiatan modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung di SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3. Metode Observasi

Melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi tentang aktivitas dan kerjasama siswa dalam modifikasi pembelajaran lompat jauh.

3.6. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), prosedur atau langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Penelitian tindakan kelas terdiri atas dua siklus. Penelitian tindakan kelas ini ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa materi pokok lompat jauh gaya jongkok.



Gambar 2. Alur Tahapan Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas

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

1. Perencanaan (*planning*)

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

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

2. Tindakan/pelaksanaan (*action*)

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

3. Pengamatan (*observasi*)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar

observasi yang sudah dipersiapkan peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan. Pencatatan dilakukan seketika dan tidak boleh ditunda, bahkan pengamatan juga akan menghasilkan analisis seketika.

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

4. Refleksi (*reflection*)

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

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Survei Awal

Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan observasi di sekolah tempat penelitian.

2. Tahap Seleksi Informant, Penyiapan Instrument dan Alat

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi:

a. Menentukan subjek penelitian

b. Menyiapkan alat dan *instrument* penelitian dan evaluasi

3. Tahap Pengumpulan Data dan *Treatment*

4. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data tentang:

- a. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok
- b. Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
- c. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran
- d. Media pembelajaran
- e. Pelaksanaan pembelajaran
- f. Semangat dan keaktifan siswa

5. Tahap Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif presentase. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran yaitu antusias siswa dalam mengikuti modifikasi pembelajaran lompat jauh.

6. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

3.7. Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, prosedur atau langkah–langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan

dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan dua siklus, setiap siklusnya terdapat satu pertemuan.

3.7.1. Siklus Pertama

a. Perencanaan yang dilakukan meliputi:

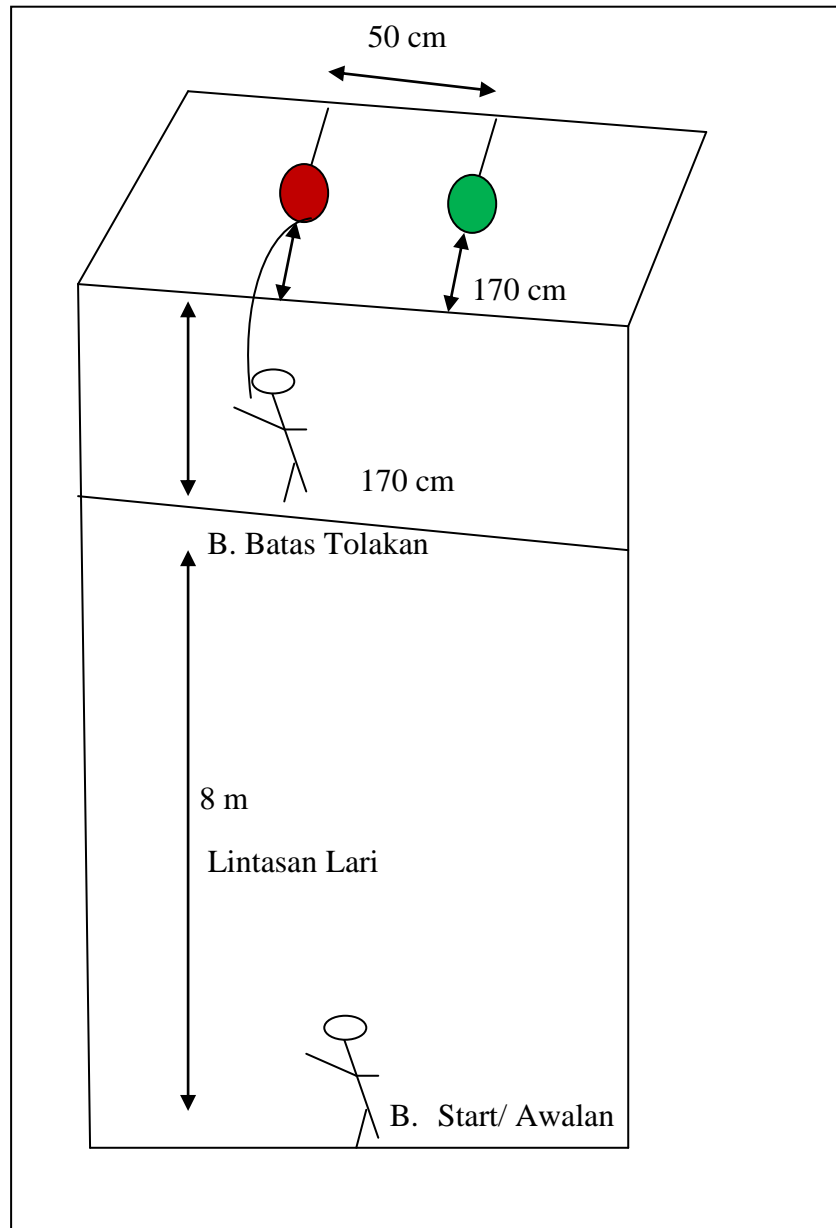
- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK yaitu pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung.
- 3) Menyusun *instrument* yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian dalam modifikasi pembelajaran lompat jauh.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran
- 6) Perizinan (baik perizinan jurusan maupun lembaga sekolah).

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung.
- 2) Siswa melaksanakan pemanasan dengan permainan
- 3) Siswa melakukan lompat jauh dengan modifikasi lompat jauh

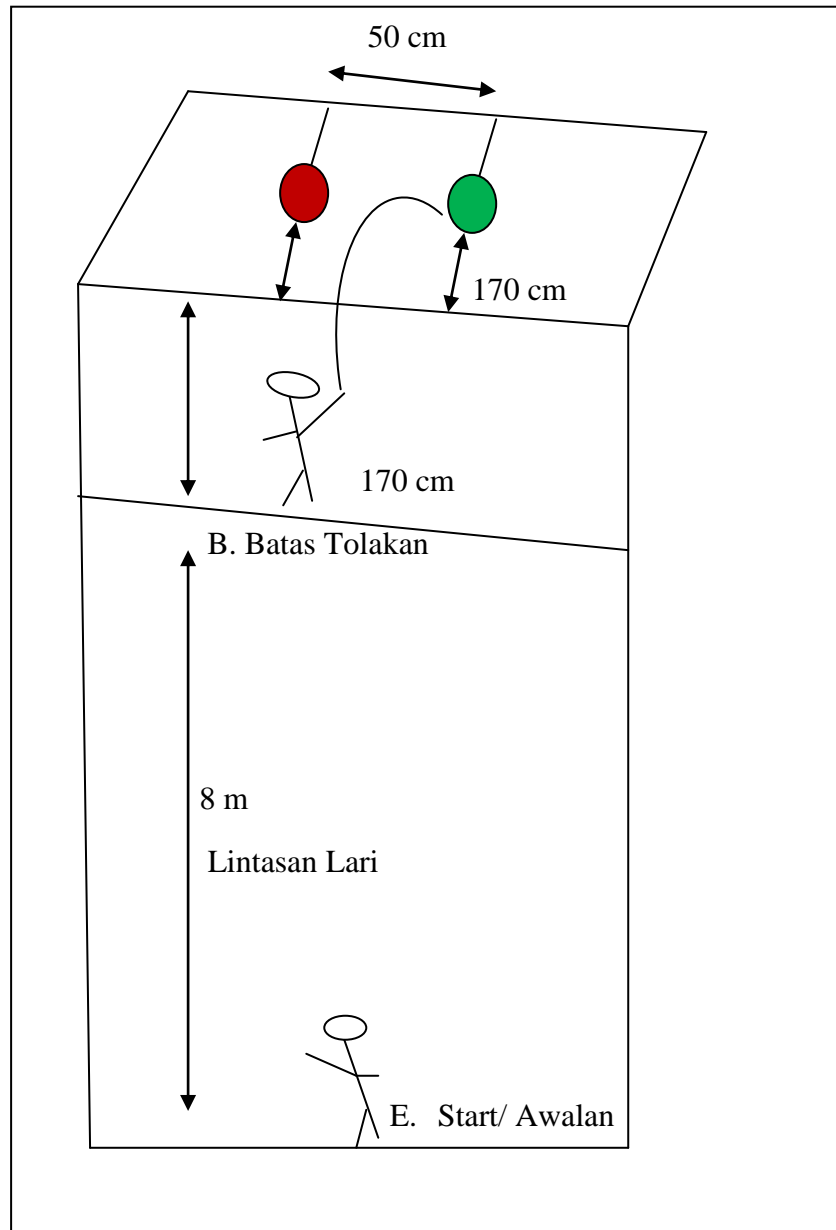
Tahap I



Gambar 3. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

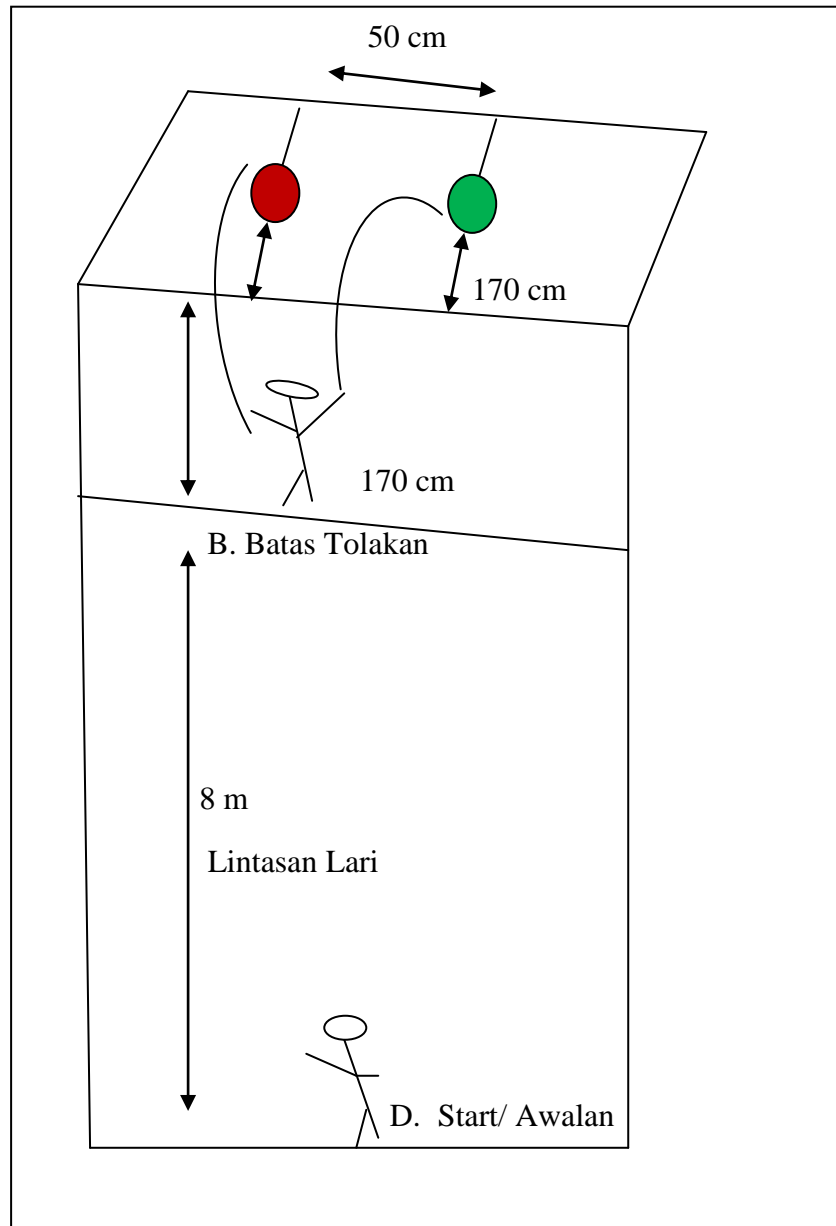
Tahap II



Gambar 4. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap III



Gambar 5. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

- 4) Menarik kesimpulan
- 5) Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
- 6) Melakukan pendinginan
- 7) Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung

c. Pengamatan

- 1) Pengamatan dilakukan untuk menilai aktivitas dan kerjasama siswa (aspek afektif dan aspek psikomotorik) melalui lembar observasi yang telah disiapkan.
- 2) Guru mengisi lembar observasi aktivitas dan kerjasama siswa.
- 3) Guru mengamati kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran.
- 4) Menilai hasil evaluasi siklus I

d. Refleksi

- 1) Guru menganalisis hasil pengamatan.
- 2) Mempelajari analisis indikator pengamatan dan evaluasi.
- 3) Membuat kesimpulan terhadap pelaksanaan siklus I.
- 4) Membuat perbaikan atau revisi untuk pelaksanaan siklus II berdasarkan hasil yang dicapai pada siklus I.

3.7.2. Siklus II

a. **Perencanaan**

- 1) Melakukan revisi model pembelajaran lompat jauh pada siklus I.

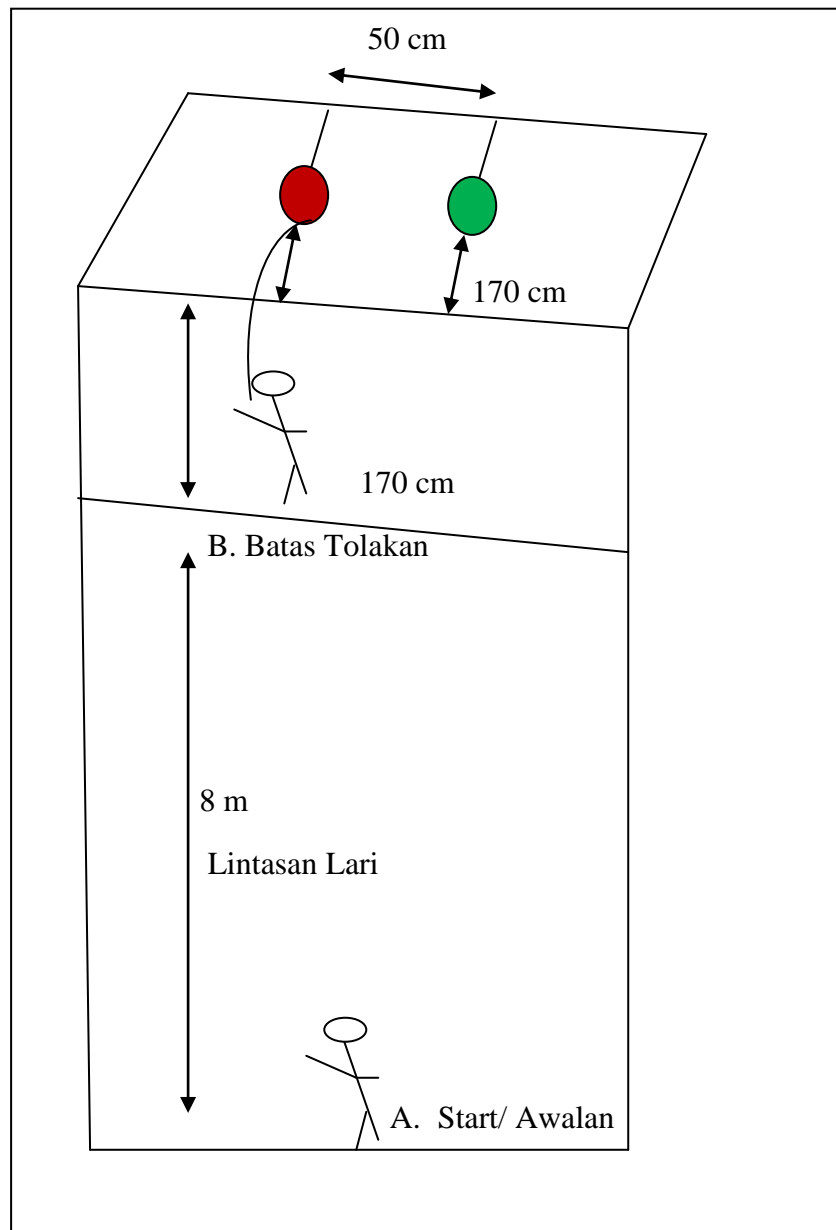
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK yaitu modifikasi pembelajaran lompat jauh .
- 3) Menyusun *instrument* yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian dalam modifikasi pembelajaran lompat jauh.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
- 2) Siswa melaksanakan pemanasan
- 3) Siswa melakukan lompat jauh dengan menerapkan menggunakan media bola gantung
- 4) Siswa melakukan lompat jauh dengan menerapkan menggunakan media bola gantung dengan berkompetisi (dibentuk kelompok)

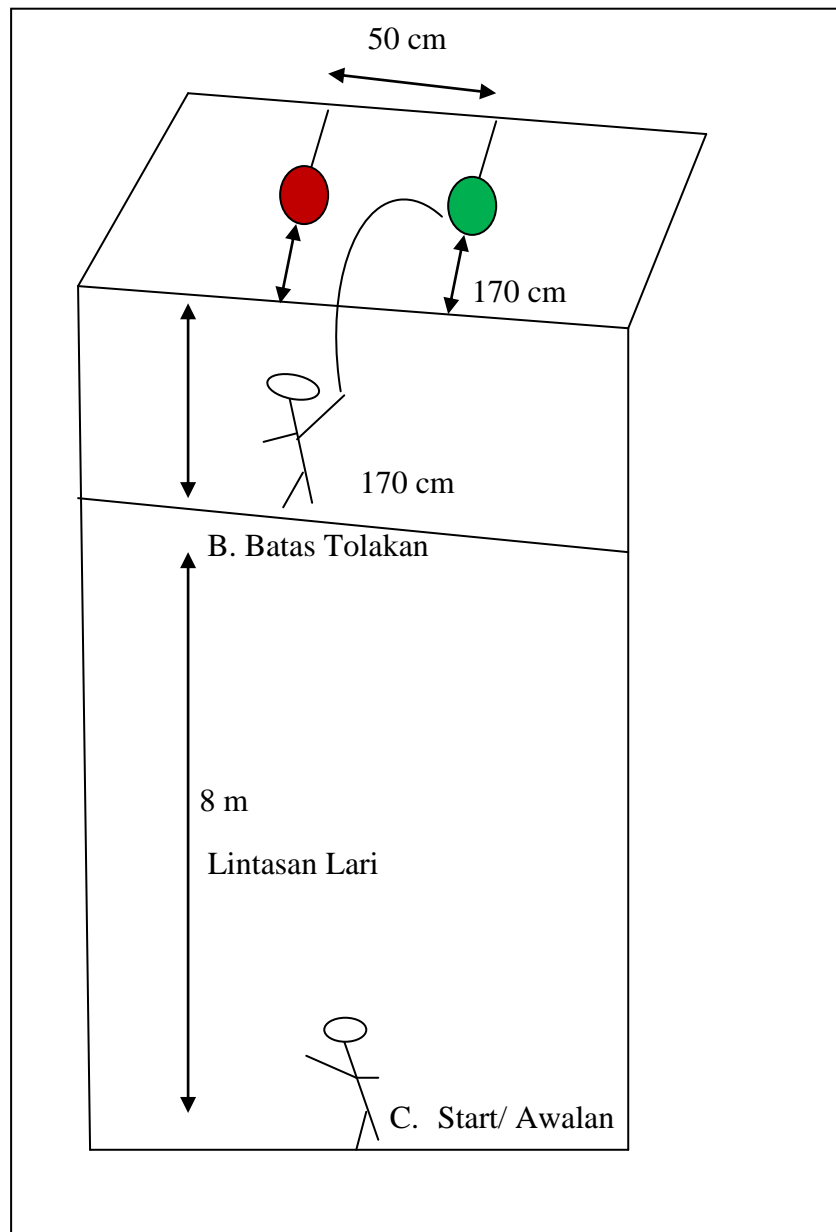
Tahap I



Gambar 6. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

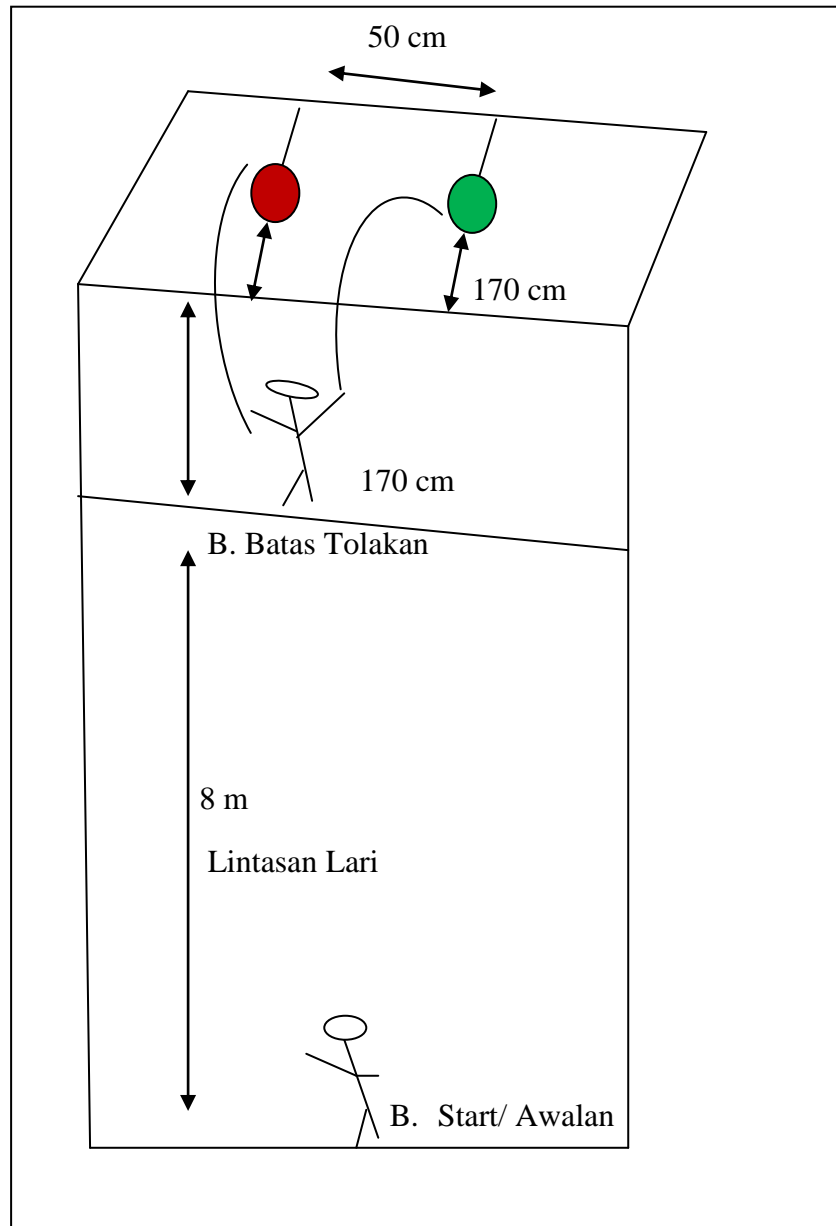
Tahap II



Gambar 7. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

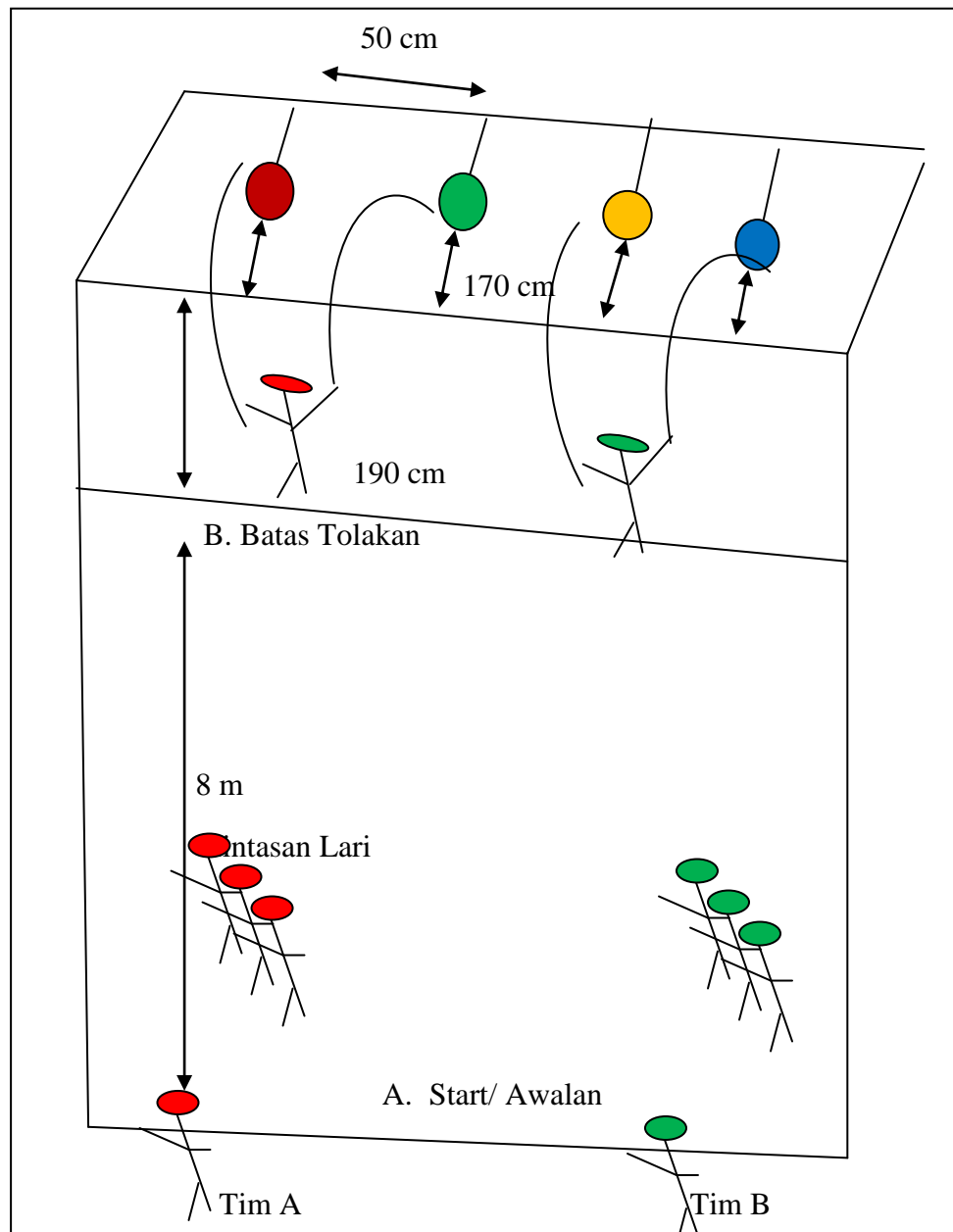
Tahap III



Gambar 8. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap IV



Gambar 9. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap IV sasaran bola gantung ditinggikan yaitu yang semula pada siklus I tinggi bola dari tanah 170 cm, pada siklus II ditinggikan menjadi 190 cm hal itu ditujukan untuk menambah tingkat kesulitan permainan bola gantung sehingga lebih memacu keaktifan siswa.

Pada siklus II terdapat tahapan yang ke IV siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu namun dibagi menjadi beberapa kelompok yang masing-masing kelompok terdiri atas 4 siswa. Pada tahap IV kelompok satu dengan kelompok lainnya berkompetisi untuk mencapai sasaran secara cepat dan tepat. Kelompok yang paling cepat dan tepat sasaran merupakan pemenang dan diberikan penghargaan.

- 5) Menarik kesimpulan
- 6) Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
- 7) Melakukan pendinginan
- 8) Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung

c. Pengamatan

- 1) Pengamatan dilakukan untuk menilai aktivitas dan kerjasama siswa (aspek afektif dan aspek psikomotorik) melalui lembar observasi yang telah disiapkan.
- 2) Guru mengisi lembar observasi aktivitas dan kerjasama siswa.
- 3) Guru mengamati kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran.
- 4) Menilai hasil evaluasi siklus II

d. Refleksi

- 1) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus II
- 2) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus II
- 3) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk pembelajaran berikutnya
- 4) Membuat kesimpulan terhadap pelaksanaan siklus II.

3.8. Instrument Pengumpulan Data

3.8.1. Instrument Pembelajaran

Instrument pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

a. Silabus

Silabus merupakan seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas yang digunakan sebagai landasan dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Cabang olahraga bola voli terdapat pada Kompetensi Dasar 6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar.

c. Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengamati sejauhmana perkembangan siswa mengenai sikap, tingkah laku, dan peningkatan hasil belajar siswa

3.8.2. Instrumen Evaluasi

3.8.2.1. Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan tes praktik yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Nilai tes dikategorikan pada tabel berikut:

Tabel 1 Indikator Penilaian Tes Psikomotor Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Tahapan	Skor			
		1	2	3	4
1.	Awalan				
2.	Tolakan				
3.	Sasaran Bola gantung				
4.	Mendarat				

Keterangan skor masing-masing kriteria:

Sangat baik = 4

Baik = 3

Cukup = 2

Kurang = 1

3.8.2.2. Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah check list. Check list adalah suatu daftar yang berisi nama-nama subyek dan faktor-faktor yang hendak diselidiki.

Tabel 2 Indikator Penilaian Tes Afektif Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak		
1	Siswa aktif dalam pembelajaran				
2	Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lainnya				
3	Menampilkan sikap sportif				
4	Sikap menghargai lawan				
5	Disiplin dalam pembelajaran				

Keterangan skor masing-masing kriteria:

Sangat baik = 4

Baik = 3

Cukup = 2

Kurang = 1

3.8.2.3. Aspek Kognitif

Untuk menilai aspek kognitif siswa peneliti menggunakan ujian tes lisan dengan soal yang berjumlah lima soal.

Tabel 3 Indikator Penilaian Tes Kognitif Lompat Jauh Gaya jongkok

No	Aspek Kognitif	Kriteria			
		Sangat baik	Baik	Cukup	Kurang
1	Kemampuan menjelaskan pengertian lompat jauh gaya jongkok				
2	Kemampuan menjelaskan teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok				
3	Kemampuan menjelaskan tahapan lompat jauh gaya jongkok				

3.7. Analisis Data

Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini ada dua teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hasil dari penelitian:

- a. Teknik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan bola gantung yang dilihat dari aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif.
- b. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga aspek dalam pembelajaran, yaitu psikomotor, afektif dan kognitif pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung yang telah dilakukan. Hasil tersebut dapat dibandingkan dengan setiap siklusnya.

1) Persentase Ketuntasan Belajar

Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut:

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

Setelah hasil diperoleh maka hasil dapat dimasukkan dalam kriteria tingkat ketuntasan belajar siswa dalam persen.

Kriteria Ketuntasan Belajar dalam (%)

0,00 – 20,00%	Sangat Kurang
20,01 – 40,00%	Kurang
40,01 – 60,00%	Cukup
60,01 – 80,00%	Baik
80,01 – 100%	Sangat Baik (Sumber: Ali, 1993: 184)

2) Hasil Akhir Pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung.

a) Aspek Psikomotor

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek psikomotor, dapat menggunakan rumus berikut ini.

$$\text{Nilai} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah nilai (skor) yang diperoleh

N : Jumlah seluruh nilai maksimal (Purwanto, 2004: 102).

b) Aspek Afektif

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan yaitu dengan menggunakan *checklist* yang dilakukan pada setiap siklus, untuk menilai perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus. Penilaian terhadap aspek afektif, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek afektif, dapat menggunakan rumus berikut ini.

$$\text{Nilai} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah nilai (skor) yang diperoleh

N : Jumlah seluruh nilai maksimal (Purwanto, 2004: 102).

c) Aspek Kognitif

Siswa menjawab soal yang berbentuk tes lisan tentang materi yang sudah diberikan oleh peneliti sebelumnya. Setelah tes dilakukan kepada siswa, hasilnya dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah nilai (skor) yang diperoleh

N : Jumlah seluruh nilai maksimal (Purwanto, 2004: 102).

d) Nilai Akhir Hasil Belajar Lompat Jauh

Nilai akhir pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung diperoleh dengan mencari rata-rata dari nilai ketiga aspek.

Untuk memperoleh nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}$$

e) Indikator Keberhasilan Belajar

- 1) Adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan bola gantung.
- 2) Prosentase ketuntasan minimal 75% siswa tuntas dari jumlah keseluruhan siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Siklus I

Dalam penelitian tindakan kelas siklus I pembelajaran berjalan dengan lancar. Guru menerapkan pembelajaran sesuai dengan RPP yang sudah disiapkan yaitu dengan model permainan bola gantung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

Pelaksanaan siklus I terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri atas rencana pembelajaran satu, lembar observasi proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung, soal tes kognitif dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung satu kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut: pembelajaran dilaksanakan di halaman SD Negeri Kalisapu 02 pada tanggal

10 Mei 2013 selama empat jam pelajaran (140 menit), adapun obyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 28 siswa.

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah:

1) Kegiatan Awal (15 menit)

Pertama siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berdoa, apersepsi, presensi dan melakukan pemanasan yang mengarah pada kegiatan inti.

2) Kegiatan Inti (110 menit)

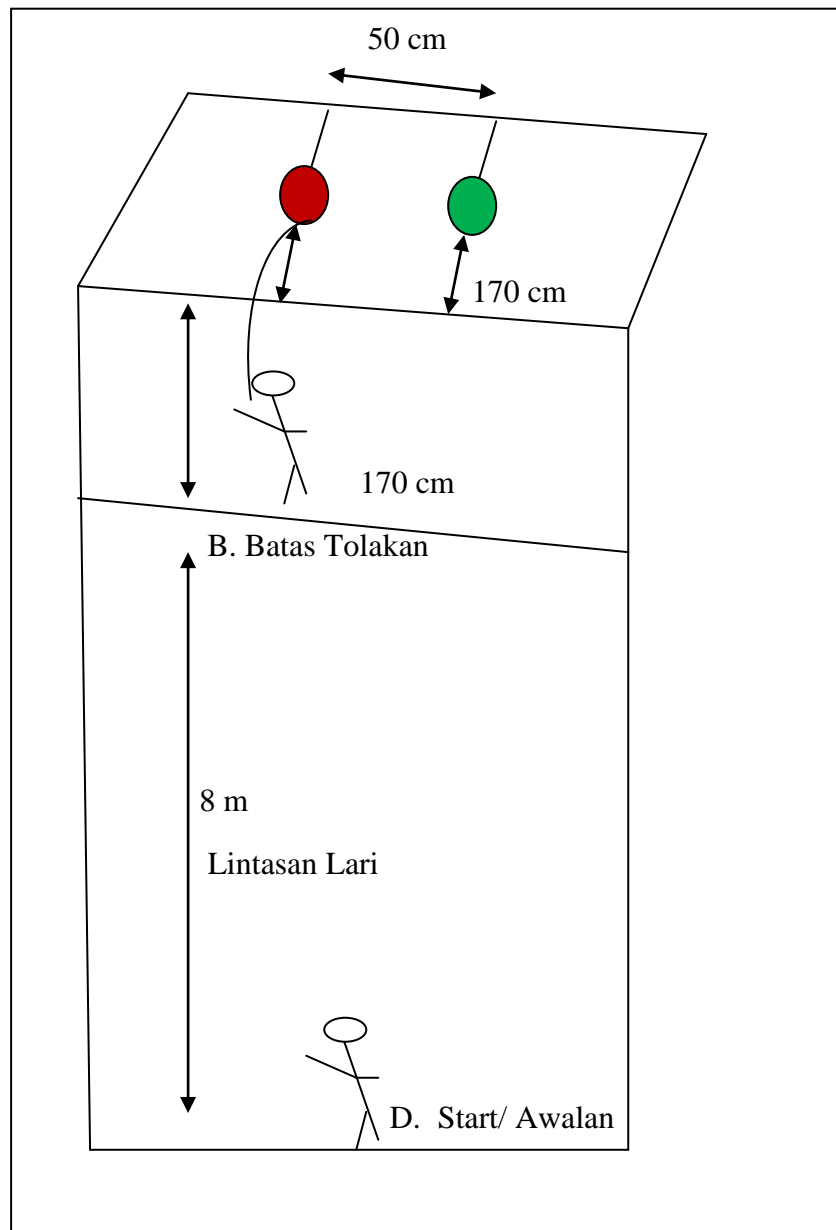
Pada kegiatan inti guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada siswa. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung

8) Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan bola gantung.

9) Siswa melaksanakan pemanasan dengan permainan

10) Siswa melakukan lompat jauh dengan modifikasi lompat jauh

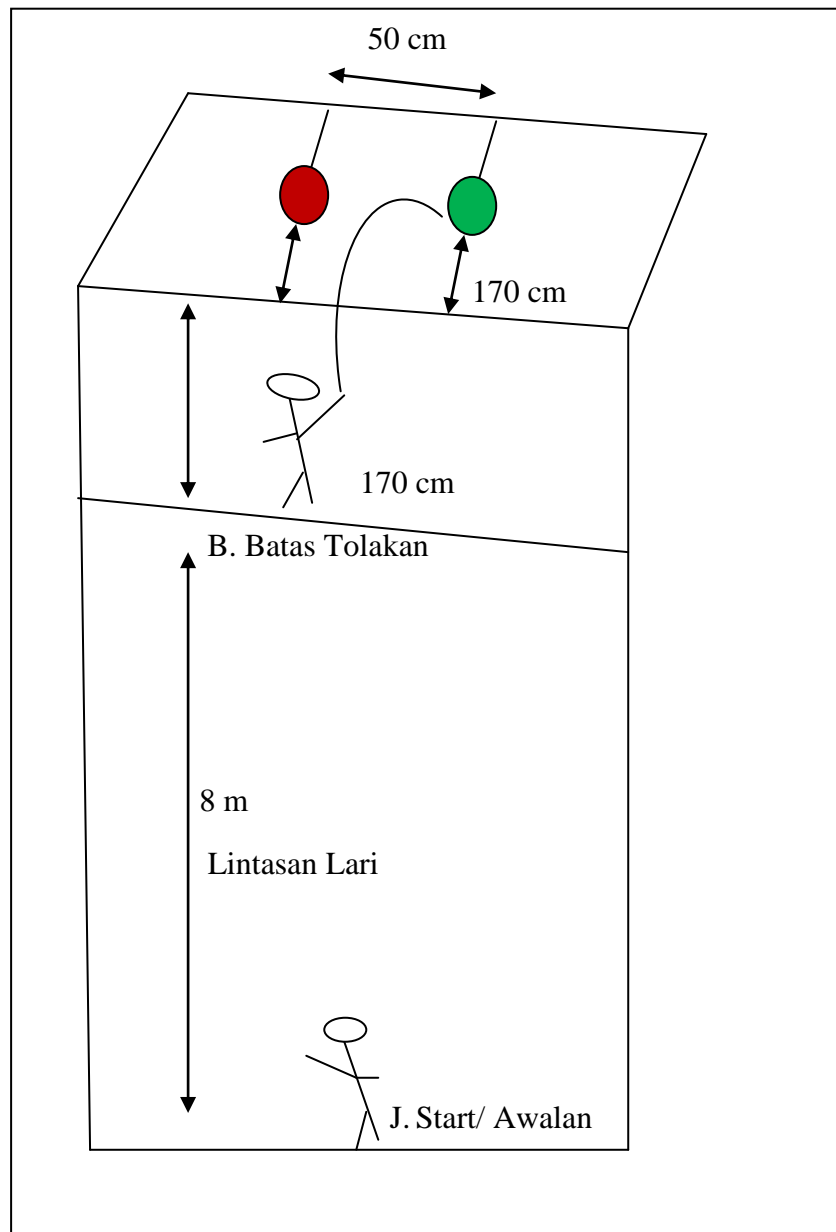
Tahap I



Gambar 10. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

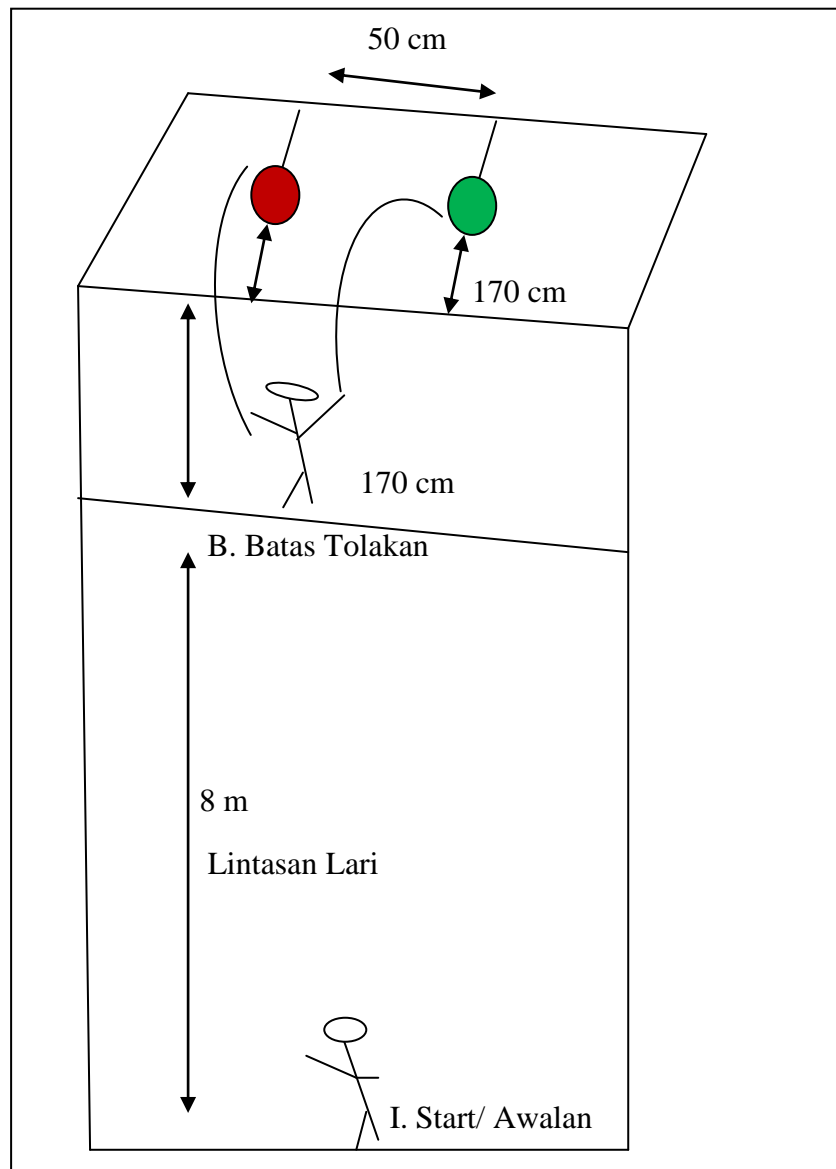
Tahap II



Gambar 11. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap III



Gambar 12. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

11) Menarik kesimpulan

- 12) Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung
- 13) Melakukan pendinginan
- 14) Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung

3) Kegiatan Akhir (15menit)

Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung. Kemudian guru memberikan kesempatan untuk tanya jawab, dilanjutkan kegiatan pendinginan, berbaris, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih hidup dan menyenangkan. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung.

Adapun hasil proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, aspek kognitif siswa siklus I sebagai berikut:

1) Psikomotor

a) Aspek 1 (Awalan)

Tabel 4 Penilaian Awalan

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	11	39,29%	3,04
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	10	35,71%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			28	100%	

Dari tabel 4 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 11 siswa (39,29%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 10 siswa (35,71%), sedangkan kategori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik sikap awalan sebesar 3,04.

b) Aspek 2 (Tolakan)

Tabel 5 Penilaian Tolakan

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	12	42,86%	3,18
2	Baik	3	9	32,14%	
3	Cukup	2	7	25,00%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 5 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai tolakan kategori sangat baik sebanyak 12 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 9 siswa (32,14%), kategori cukup sebanyak 7 siswa (25%), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh tentang sikap tolakan sebesar 3,18..

c) Aspek 3 (Sasaran)

Tabel 6 Penilaian Sasaran

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	14	50,00%	3,25
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	7	25,00%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 6 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai sasaran berkategori sangat baik sebanyak 14 siswa (50%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 7 siswa (25%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap terhadap sasaran sebesar 3,25

d) Aspek 4 (Mendarat)

Tabel 7 Penilaian Mendarat

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	10	35,71%	2,96
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	11	39,29%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 7 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai mendarat berkategori sangat baik sebanyak 10 siswa (35,71%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 11 siswa (39,29%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap mendarat sebesar 2,96

2) Afektif

Tabel 8 Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus I

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	23	82%
Menampilkan sikap sportif	18	64%
Menghargai teman	22	79%
Disiplin dalam pembelajaran	23	82%
Rata-rata	23	81%

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 28 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 23 siswa (82%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 18 siswa (64%), kriteria menghargai teman sebanyak 22 siswa (79%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 23 siswa (82%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 23 (81%).

3) Kognitif

Pada penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung pada siklus I dilakukan dengan tes lisan dan diperoleh hasil jumlah siswa yang tuntas sebesar 68 % dengan rata-rata 76,43

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung siklus I sudah berjalan dengan lancar, anak sudah antusias dalam pembelajaran. Namun hasil belajar masih belum maksimal

sesuai dengan target yang diharapkan sehingga pembelajaran masih perlu diperbaiki di siklus II.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan kriteria ketuntasan belajar siklus I.

Tabel 9. Hasil Belajar Siklus I

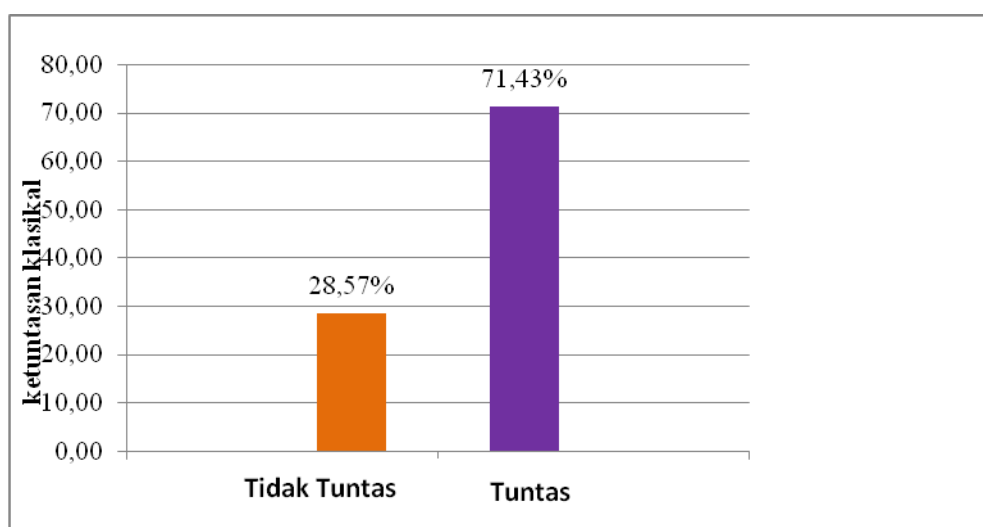
No.	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	Rata2	Keterangan
		Psikomotorik	Afektif	Kognitif			
1	A. TRI FAUZI	56	100	100	256	85	Tuntas
2	NIZAR	69	100	100	269	90	Tuntas
3	TRIANANDA	88	100	60	248	83	Tuntas
4	IRFAN	100	80	100	280	93	Tuntas
5	FARAH	88	60	60	208	69	Tidak Tuntas
6	WANDA	88	60	100	248	83	Tuntas
7	INES S.	100	80	100	280	93	Tuntas
8	TEGAR DODI	81	80	80	241	80	Tuntas
9	NOVAL	69	80	80	229	76	Tuntas
10	FAZA ALDI	100	60	80	240	80	Tuntas
11	SASMITHA	50	80	60	190	63	Tidak Tuntas
12	WULAN	63	80	60	203	68	Tidak Tuntas
13	DELLY P.	69	60	40	169	56	Tidak Tuntas
14	RIF FAUZI	100	60	80	240	80	Tuntas
15	AGUNG W	88	60	80	228	76	Tuntas
16	BAGUS A.	69	80	80	229	76	Tuntas
17	FAHMI	100	60	60	220	73	Tidak Tuntas
18	SIFA	69	80	60	209	70	Tidak Tuntas
19	JAFAR	56	80	80	216	72	Tidak Tuntas
20	FADIL	100	100	80	280	93	Tuntas
21	ANISAH	50	100	80	230	77	Tuntas
22	INAYATUL	75	100	60	235	78	Tuntas
23	AULIA	63	60	80	203	68	Tidak Tuntas
24	MICHAEL	88	80	60	228	76	Tuntas

25	HILYATUL	63	100	80	243	81	Tuntas
26	ANGGI	69	100	80	249	83	Tuntas
27	DEA	100	100	80	280	93	Tuntas
28	SANDI	69	100	80	249	83	Tuntas
RATA-RATA		77,68	81,43	76,43	235,54	78,51	

Presentase Ketuntasan siswa :

Siswa yang tuntas = $20 / 28 \times 100\% = 71,43\%$

Siswa yang tidak tuntas = $8 / 28 \times 100\% = 28,57\%$



Gambar 13. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I

4.1.2. Siklus II

Pelaksanaan siklus II terdiri atas empat tahap yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi, dan refleksi yang merupakan penyempurnaan dari siklus I. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus II adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus II ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri atas rencana pembelajaran siklus II, lembar

observasi proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung, soal tes kognitif dan alat-alat pengajaran yang mendukung.

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus II berlangsung satu kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut: pembelajaran dilaksanakan di halaman SD Negeri Kalisapu 02 pada tanggal 15 Mei 2013 selama empat jam pelajaran (140 menit), adapun obyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 28 siswa.

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah:

1) Kegiatan Awal (15 menit)

Pertama siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berdoa, apersepsi, presensi dan melakukan pemanasan yang mengarah pada kegiatan inti.

2) Kegiatan Inti (110 menit)

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada siswa. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung

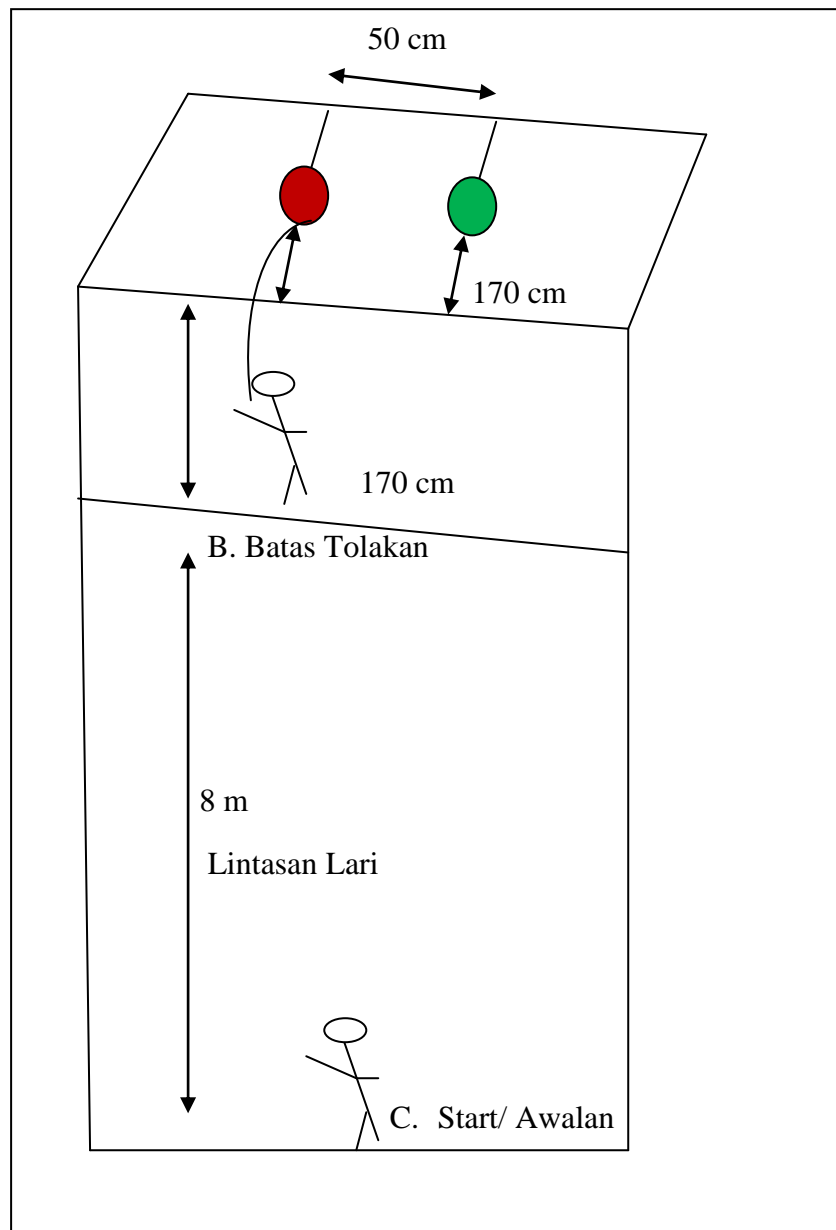
56) Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung

57) Siswa melaksanakan pemanasan

58) Siswa melakukan lompat jauh dengan menerapkan menggunakan media bola gantung

- 59) Siswa melakukan lompat jauh dengan menerapkan menggunakan media bola gantung dengan berkompetisi (dibentuk kelompok)

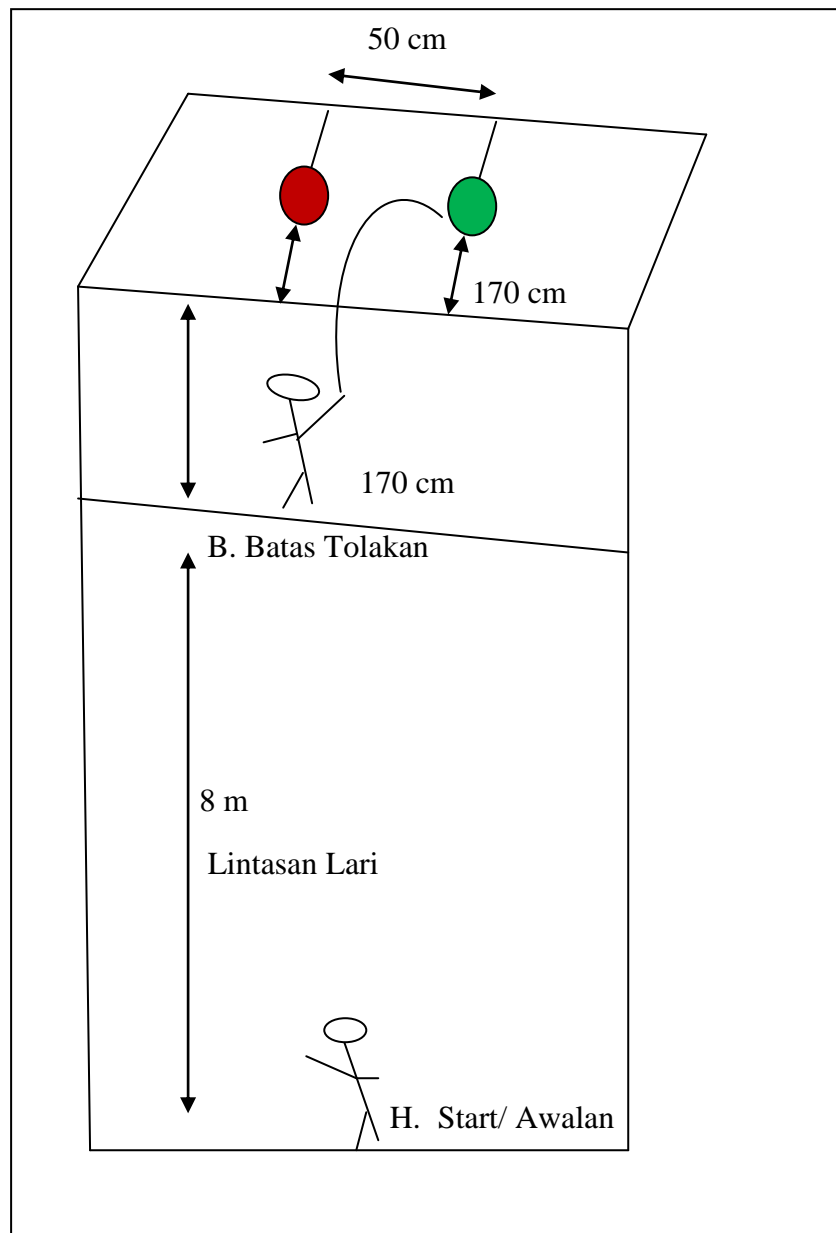
Tahap I



Gambar 14. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

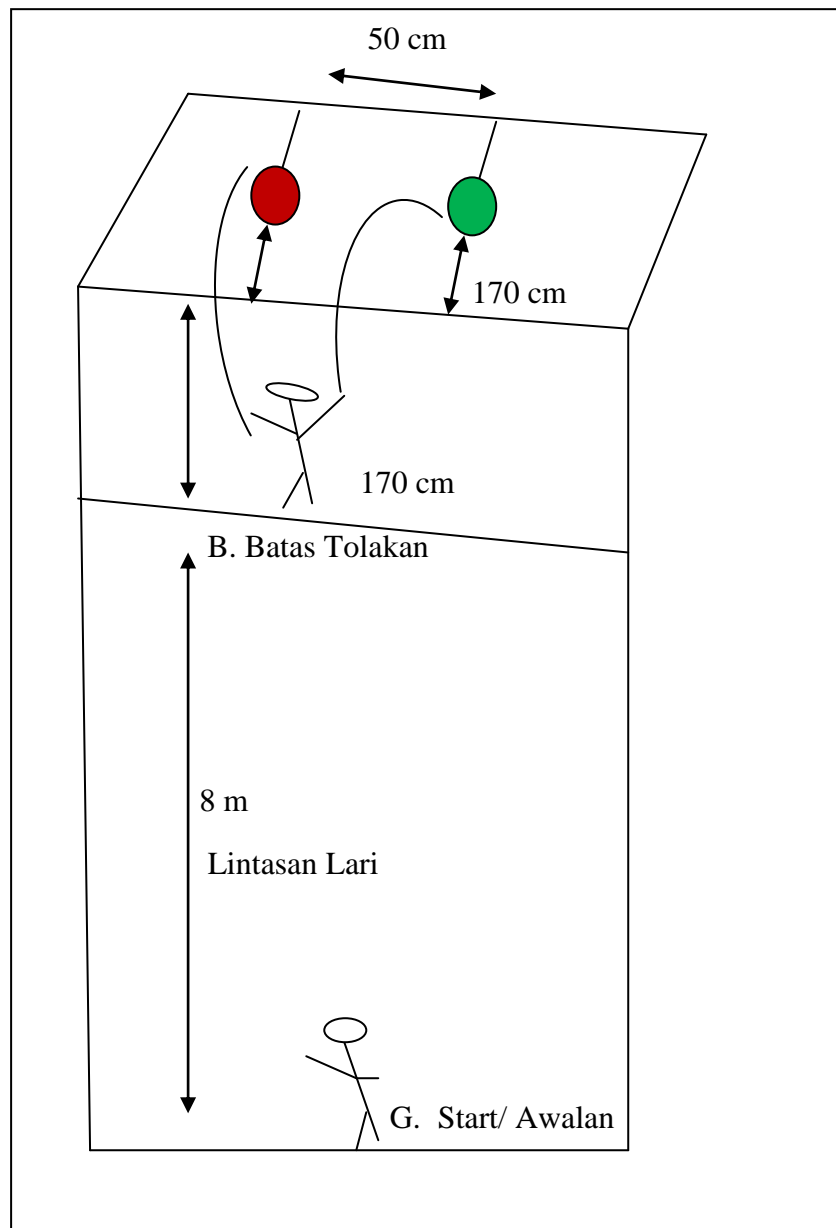
Tahap II



Gambar 15. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

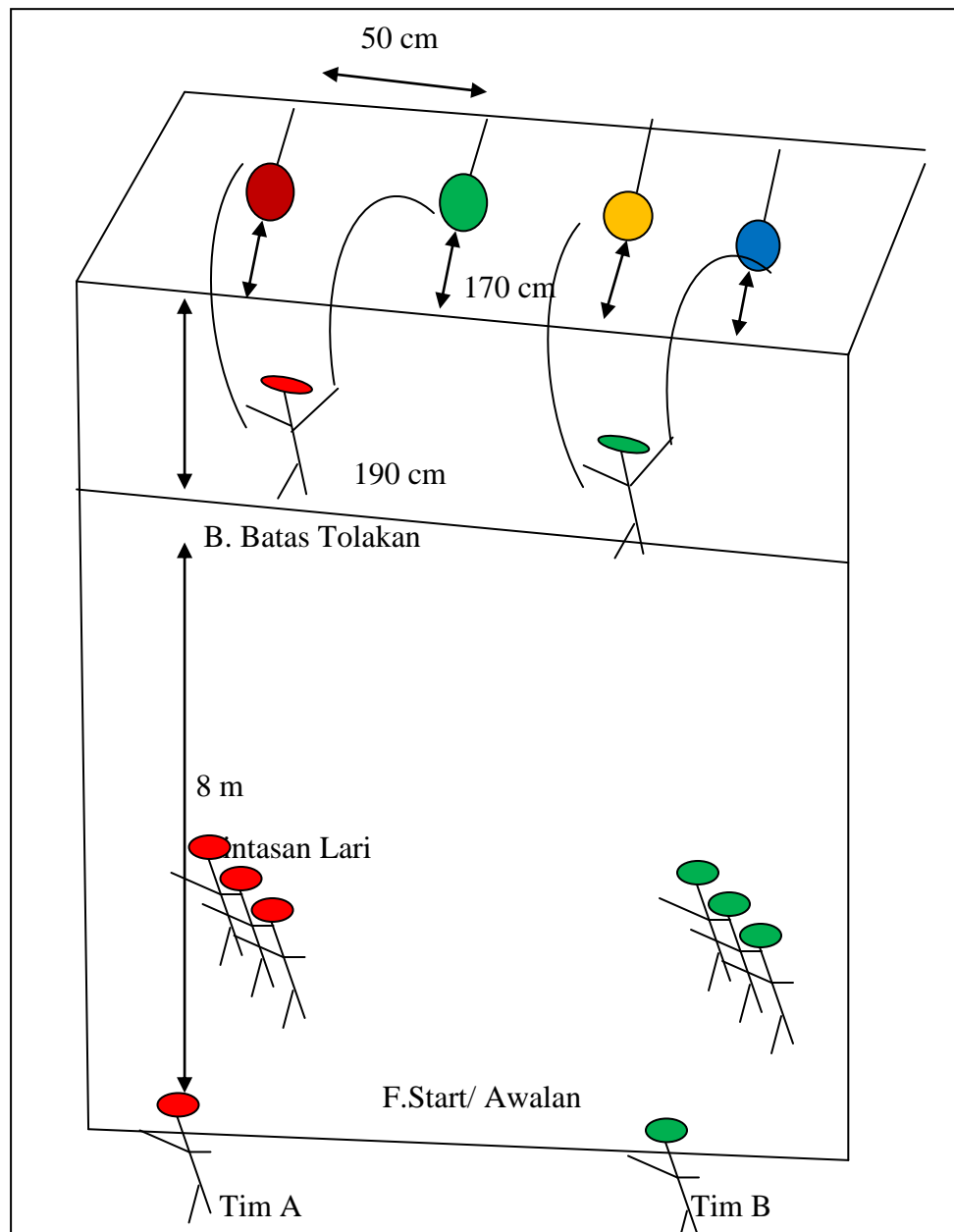
Tahap III



Gambar 16. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap IV



Gambar 17. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap IV sasaran bola gantung ditinggikan yaitu yang semula pada siklus I tinggi bola dari tanah 170 cm, pada siklus II ditinggikan menjadi 190 cm hal itu ditujukan untuk menambah tingkat kesulitan permainan bola gantung sehingga lebih memacu keaktifan siswa.

Pada siklus II terdapat tahapan yang ke IV siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu namun dibagi menjadi beberapa kelompok yang masing-masing kelompok terdiri atas 4 siswa. Pada tahap IV kelompok satu dengan kelompok lainnya berkompetisi untuk mencapai sasaran secara cepat dan tepat. Kelompok yang paling cepat dan tepat sasaran merupakan pemenang dan diberikan penghargaan.

e) Menarik kesimpulan

f) Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung

g) Melakukan pendinginan

Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bola gantung

3) Kegiatan Akhir (15menit)

Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung.

Kemudian guru memberikan kesempatan untuk tanya jawab, dilanjutkan kegiatan pendinginan, berbaris, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan selama pembelajaran lompat jauh melalui permainan bola gantung, pembelajaran berjalan dengan lancar dan tingkat antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat sehingga pembelajaran lebih menyenangkan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif siswa selama mengikuti pembelajaran pessiing lompat jauh melalui permainan bola gantung.

Adapun hasil proses pembelajaran kelas, aspek psikomotor, aspek afektif, aspek kognitif siswa siklus II sebagai berikut:

1) Psikomotor

a) Aspek 1 (Awalan)

Tabel 10 Penilaian Awalan

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	19	67,86%	3,5
2	Baik	3	4	14,28%	
3	Cukup	2	5	17,86%	
4	Kurang	1	0	0%	
Jumlah			28	100%	

Dari tabel 10 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai awalan berkategori sangat baik sebanyak 19 siswa (67,86%), kategori baik sebanyak 4 siswa (17,28%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17,86%), sedangkan ketegori kurang tidak ada (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang teknik sikap awalan sebesar 3,50.

b) Aspek 2 (Tolakan)

Tabel 11 Penilaian Tolakan

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	12	42,86%	3,32
2	Baik	3	13	46,43%	
3	Cukup	2	3	10,71%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 11 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai tolakan kategori sangat baik sebanyak 12 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 13 siswa (46,43%), kategori cukup sebanyak 3 siswa (10,71%), sedangkan ketegori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh tentang sikap tolakan sebesar 3,18.

c) Aspek 3 (Sasaran)

Tabel 12. Penilaian Sasaran

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	16	57,14%	3,39
2	Baik	3	7	25,00%	
3	Cukup	2	5	17,86%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 12 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai sasaran berkategori sangat baik sebanyak 16 siswa (57,14%), kategori baik sebanyak 7 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17,86%), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap akhir sebesar 3,39.

d) Aspek 4 (Mendarat)

Tabel 13. Penilaian Mendarat

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah rata-rata
1	Sangat baik	4	12	42,86%	3,25
2	Baik	3	11	39,29%	
3	Cukup	2	5	17,86%	
4	Kurang	1	0	0,00%	
Jumlah			28	100%	

Data tabel 13 menunjukkan dari 28 siswa ternyata yang menguasai mendarat berkategori sangat baik sebanyak 12 siswa (42,86%), kategori baik sebanyak 11 siswa (39,29%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17,86%), sedangkan kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%). Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang sikap mendarat 3,35.

b. Afektif

Tabel 14. Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus II

Kriteria	Aspek Afektif	
	Frekuensi	%
Siswa aktif dalam pembelajaran	28	100%
Menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain	24	86%
Menampilkan sikap sportif	21	75%
Menghargai teman	23	82%
Disiplin dalam pembelajaran	24	86%
Rata-rata	24	86%

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus II banyaknya siswa yang masuk dalam kriteria aktif dalam pembelajaran sebanyak 28 siswa (100%), kriteria menampilkan sikap kerjasama dengan siswa lain sebanyak 24 siswa (86%), kriteria menampilkan sikap sportif sebanyak 21 siswa (75%), kriteria menghargai teman sebanyak 23 siswa (82%), kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 24 siswa (86%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 24 (86%).

c. Kognitif

Pada penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung pada siklus II dilakukan dengan tes lisan dan diperoleh hasil jumlah siswa yang tuntas sebesar 89,29 % dengan rata-rata 83,57.

e. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung siklus II sudah berjalan dengan lancar, anak sudah

antusias dalam pembelajaran. Hasil belajar sudah mencapai hasil sesuai dengan target yang diharapkan karena ketuntasan klasikal mencapai 100%.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan kriteria ketuntasan belajar siklus II.

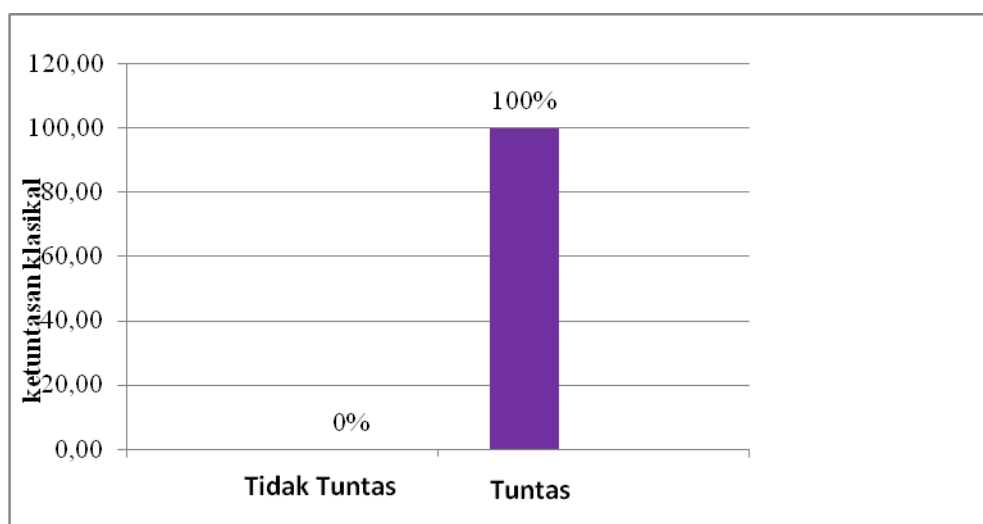
No.	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	Rata2	Keterangan
		Psikomotorik	Afektif	Kognitif			
1	A. TRI FAUZI	94	100	100	294	98	Tuntas
2	NIZAR	81	100	100	281	94	Tuntas
3	TRIANANDA	88	100	60	248	83	Tuntas
4	IRFAN	100	80	100	280	93	Tuntas
5	FARAH	94	60	100	254	85	Tuntas
6	WANDA	88	60	100	248	83	Tuntas
7	INES S.	100	80	100	280	93	Tuntas
8	TEGAR DODI	81	80	80	241	80	Tuntas
9	NOVAL	88	80	80	248	83	Tuntas
10	FAZA ALDI	100	60	80	240	80	Tuntas
11	SASMITHA	63	100	100	263	88	Tuntas
12	WULAN	88	80	80	248	83	Tuntas
13	DELLY P.	88	80	80	248	83	Tuntas
14	RIF FAUZI	100	60	80	240	80	Tuntas
15	AGUNG W	88	100	80	268	89	Tuntas
16	BAGUS A.	69	80	80	229	76	Tuntas
17	FAHMI	100	80	80	260	87	Tuntas
18	SIFA	81	80	80	241	80	Tuntas
19	JAFAR	69	80	80	229	76	Tuntas
20	FADIL	100	100	80	280	93	Tuntas
21	ANISAH	50	100	80	230	77	Tuntas
22	INAYATUL	75	100	60	235	78	Tuntas
23	AULIA	75	80	100	255	85	Tuntas
24	MICHAEL	88	80	60	228	76	Tuntas
25	HILYATUL	69	100	80	249	83	Tuntas
26	ANGGI	75	100	80	255	85	Tuntas
27	DEA	100	100	80	280	93	Tuntas
28	SANDI	69	100	80	249	83	Tuntas
RATA-RATA		84,15	85,71	83,57	253,44	84,48	

Tabel 15 Hasil Belajar Siklus II

Presentase Ketuntasan siswa :

Siswa yang tuntas = $28 / 28 \times 100\% = 100\%$

Siswa yang tidak tuntas = $0 / 28 \times 100\% = 0\%$



Gambar 18. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II

Berdasarkan data diatas menunjukkan rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sesuai target peneliti yaitu 75% siswa tuntas sesuai kriteria ketuntasan minimal dengan nilai 75. Dari hasil penelitian siklus II sebesar 100% (28 siswa).

4.2. Pembahasan

4.2.1. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus I dan II dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus I dan siklus II.

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung yang dilakukan oleh 28 siswa kelas IV dari ketiga aspek dapat diperoleh hasil dari tabel berikut, pada tabel 16

Tabel 16. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

No	Jenis Penilaian	Rata-rata Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Psikomotor	77,68	84,15
2	Afektif	81,43	85,71
3	Kognitif	76,43	83,57

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus I terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan banyak siswa yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya.

- a. Pembelajaran masih belum optimal karena masih terdapat banyak kekurangan.
- b. Belum adanya kompetisi yang memacu semangat siswa
- c. Belum adanya penghargaan atau hadiah bagi siswa, sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan pembelajaran dengan optimal.

Dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus I diatas kemudian peneliti melakukan perbaikan dalam pembelajaran siklus II, diantaranya sebagai berikut:

- a. Menambahkan variasi dan tingkat kesulitan pada sisea sehingga memacu semangat siswa. Pada siklus I permainan tidak dikompetisikan, sedangkan pada siklus II permainan dikompetisikan antar kelompok.
- b. Memberikan hadiah atau penghargaan kepada kelompok yang menang, sehingga siswa lebih bersemangat dalam pembelajaran.

- c. Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh dan optimal.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus II diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus I. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan model pembelajaran yang diberikan. Pada siklus II siswa terlihat melakukan gerakan lebih baik dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Kelebihan dari pembelajaran siklus II yaitu dengan menambahkan tingkat kesulitan dari siklus I yaitu meninggikan sasaran bola gantung yang semula 170 cm menjadi 190 cm, hal itu bertujuan agar siswa semakin tertantang untuk mencapai sasaran dengan lebih baik. Selain menambah kesulitan, pada siklus II juga dibentuk kompetisi antar kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kerjasama dan kekompakan anggota kelompok agar menjadi yang terbaik di antara kelompok yang lain dengan cara yang sehat. Untuk kelompok yang mendapatkan nilai terbaik diberikan penghargaan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.

4.2.2. Analisis Pembelajaran

Pada siklus I hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan bola gantung nilai tertinggi adalah 93 sedangkan nilai terendah 56 dan nilai rata-rata 78,51. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 20 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 8 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus I adalah 71,43% dan presentase yang belum tuntas adalah 28,57%.

Hasil belajar siswa pada siklus II adalah nilai tertinggi 98, sedangkan nilai terendah 76 dan nilai rata-rata 84,48 Siswa yang telah mencapai KKM sebanyak 28 sehingga presentase keberhasilan pada siklus II adalah 100%.

4.2.3. Simpulan Siklus Berdasarkan Hasil Belajar

Berdasarkan hasil belajar siklus I dan II dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar yang ditentukan oleh peneliti sebelumnya yaitu 75% siswa tuntas sesuai dengan KKM. Pada siklus I pembelajaran sudah berjalan dengan baik, siswa sudah antusias dalam pembelajaran, akan tetapi pada siklus I masih terdapat beberapa kekurangan. Pada siklus I permainan tidak dikompetisikan. Sedangkan pada siklus II hasil belajar siswa meningkat karena adanya perubahan metode dalam pembelajaran. Metode pembelajaran pada siklus II permainan dikompetisikan dan kelompok yang menang diberikan penghargaan. Sehingga ketuntasan belajar siswa sudah mencapai 100%.

4.2.4. Ketuntasan Belajar

Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 17. Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan dalam %	
		Tuntas	Belum Tuntas
1	Siklus I	71,43%	28,57%
2	Siklus II	100,00%	0,00%

Pada siklus I persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43 % masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus II persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa

sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 75% siswa tuntas dari jumlah seluruh siswa kelas IV dan tidak perlu diadakan penelitian pada siklus selanjutnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

5.1. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung dapat meningkatkan hasil belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Kalisapu 02 Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar pada siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 78,51 meningkat menjadi 84,48. Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 71,43% masuk dalam kategori tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 100% masuk dalam kriteria sangat tinggi.

Model pembelajaran yang inovatif dan kreatif dalam Penjasorkes sangat bermanfaat dalam mencapai tujuan pembelajaran. Penggunaan media dan bentuk

permainan dalam pembelajaran sangat baik digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes materi gerak dasar lompat jauh, selain dapat memanfaatkan barang-barang yang sudah tidak terpakai sekaligus memberikan kemasan yang baru dalam model pembelajaran yang bervariasi. Variasi dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan media bola gantung membuat siswa lebih semangat dan termotivasi karena siswa tidak lagi merasa takut dan memudahkan siswa dalam melakukan gerakan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik dari aspek psikomotorik, kognitif dan afektif

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan tentang modifikasi pembelajaran gerak dasar lompat jauh, maka penulis memberikan saran-saran antara lain yaitu:

1. Hendaknya Guru Penjasorkes menerapkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan bola gantung pada pembelajaran Penjasorkes.
2. Guru Penjasorkes hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada di sekolah dengan memanfaatkan barang-barang yang sudah tidak terpakai untuk media pembelajaran Penjasorkes.
3. Permainan bola gantung dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik aspek psikomotorik, kognitif dan afektif serta dapat meningkatkan aktivitas dan kerjasama siswa dalam pembelajaran sehingga efektif digunakan dalam pembelajaran Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jogjakarta: Rineka Cipta.
- , 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2002. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Khomsin. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai Media Pembentukan Karakter*. Makalah Seminar Nasional. Semarang: FIK UNNES.
- Lutan, Rusli. 2013. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Subagiyo. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Universitas Terbuka
- Sudjana, Nana. 2001. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- , 2009. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: sinar Baru Algensindo.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan* . Jakarta, Erlangga
- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Trisnowati Tamat, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Tri Anni, Chatarina. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES PRESS.
- Massofa. 2013. *Karakteristik Anak Sekolah Dasar*: <http://massofa.wordpress.com/> (12 mei 2013).
- Self-Evaluation Kit. Online at <http://lpp.uns.ac.id> (accessed 16/01/2013)
- Sadiman, dkk. 1986. *Manfaat dan nilai praktis media sebagai sumber belajar*. <http://staf.uny.ac.id/> (12 mei 2013).

- Santoso. 2002. *Hakikat, Fungsi dan Peranan Media dan Sumber Belajar*.
<http://santoso.wordpress.com/> (12 mei 2013).
- Sudrajat, Akhmad. 2013. *Model Pembelajaran*.
<http://www.akhmadsudrajat.wordpress.com/> (12 Mei 2013).
- Yoyo. 2013. *Fasilitas dan Perlengkapan Penjas*. Online. Available at
<http://file.upi.edu.com> (accessed 16/01/2013)



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 466 R / FK / 2013

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

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

MEMUTUSKAN

- Menetapkan PERTAMA** :
Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP : 196004221986011001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
 2. Nama : Drs. Uen Hartiwan, M.Pd.
NIP : 195304111983031001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
Nama : PURNAWAN ADI MULYANTO
NIM : 6101911015
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN PERMAINAN BOLA GANTUNG PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI KALISAPU 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2013

- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 21 Mei 2013
DEKAN

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

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





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 1779 / un - 37.1.6 / pp / 13
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SD N 2 Kalisapu Tegal
di SD N 2 Kalisapu Tegal

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

Nama : PURNAWAN ADI MULYANTO
NIM : 6101911015
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS
UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN PERMAINAN BOLA GANTUNG PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI KALISAPU 02 KABUPATEN TEGAL TAHUN
2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 21 Mei 2013

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



6101911015

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

SILABUS PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD Negeri Kalisapu 02
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas : IV
Semester/ tahun : II / 2012-2013
Standart Kompetensi : 6 mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiata pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Peilaian	
				Tehnik	Bentuk Instrumen
6.1 Memepraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai-nilai kerjasama regu, sportifitas, dan kejujuran	a. Kasti Lanjutan 1. melempar bola : - Melempar bola melambung - melempar bola mendarat atau lurus - melempar bola rendah 2. Menangkap bola : - menangkap bola datar - menangkap bola melengkung - menangkap bola menyusur tanah - menangkap bola datar . Memukul bola - pukulan melambung - pukulan mendatar - pukulan menyusur	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan macam- macam cara melempar bola kecil : - Melambung - mendatar - Rendah - menggelundung/ menggelinding • Melakukan macam- macam cara menangkap bola kecil : - melambung - mendatar - rendah - menggelinding/ menyusur • Melakukan bermacam- macam pukulan - Pukulan mendatar - Pukulan melambung - Pukulan rendah • Melakukan bermain kasti 	<ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan • Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Memukul objek yang dilambungkan/dil emparkan dari berbagai arah dan jarak • Berlari dengan berbagai variasi arah dan kecepatan • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Mematuhi peraturan permainan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas 	- Tes praktek Ketrampilan	Tugas Pengamatan
6.2 Mempraktikan	b. Bola voli	• Membuat	• Melambung-	-Tes	-Tugas

<p>gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama regu, sportifitas dan kejujuran</p>	<p>mini</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuk dan ukuran lapangan bola voli mini 2. Tehnik dasar permainan bola voli mini <ul style="list-style-type: none"> - passing bawah - passing atas - servis bawah 3. Bermain bola voli mini 	<p>gambar lapangan bola voli mini sesuai dengan ukurannya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan tehnik dasar bola voli : <ul style="list-style-type: none"> - passing bawah - passing atas • Melakukan servis bawah • Melakukan bermain bola voli mini 	<p>lambungkan bola voli dengan dua tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan passing bawah • Melakukan gerakan passing atas. • Melakukan gerakan servis bawah / atas • Melakukan passing atas dan bawah berpasangan • Melakukan passing atas dan bawah berkelompok • Melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi • Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan bola voli 	<p>praktek ketrampilan</p>	<p>- Pengamatan</p>
<p>6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	<p>c. Lompat jauh latihan an pendukung :</p> <ul style="list-style-type: none"> - melompat tanpa awalan - meraih bola yang digantung - melompat dengan awalan - lompat jauh gaya jongkok - lapangan lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lompat tanpa awalan • Melakukan melompat meraih bola yang digantung • Melakukan lompat jauh gaya jongkok • Melakukan lompat jauh gaya jongkok • Menggambar lapangan lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak lompat dengan dua kaki dan satu kaki dengan control dan gaya yang konsisten • Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya yang konsisten • Melakukan gerakan loncat tanpa awalan • Melakukan gerakan loncat dengan awalan • Mengkombinasikan gerakan loncat dengan awalan berjalan/berlari tanpa /dengan alat • Melakukan gerakan loncat 	<p>-Tes praktek ketrampilan</p>	<p>- Tugas - Pengamatan</p>

			tinggi dengan awalan dan alat sederhana		
❖ Karakter siswa yang diharapkan :		Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)			

Mengetahui,
Kepala SDN Kalisapu 02

Slawi, Mei 2013
Guru Mapel PJOK

SLAMET TRIYONO S.Pd
(NIP. 19650815 198608 2 001)

PURNAWAN ADI M
(NIM: 6101911015)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
SIKLUS I

Sekolah	: SD Negeri Kalisapu 02
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (empat)/I I (dua)
Pertemuan ke	:
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

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

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

A. Tujuan Pembelajaran:

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

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat jauh gaya jongkok

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

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

▪ Kegiatan inti

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Melakukan gerak dasar teknik lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan bola gantung.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

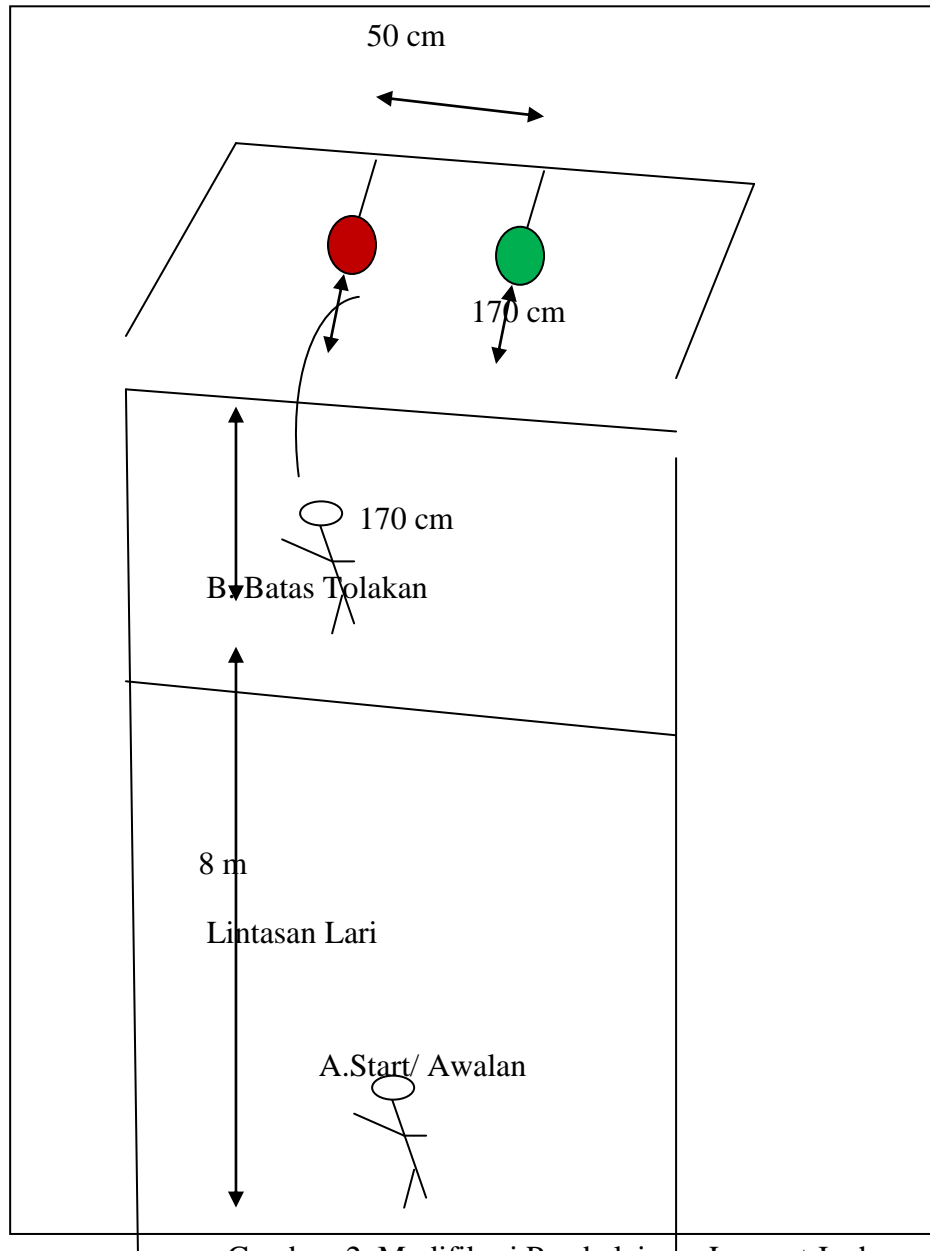
E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Bola plastik
- Kun/kerucut
- Bilah bambu
- Kardus
- Tali
- Keset/ papan tolakan
- Matras
- Bola voly



Gambar 1.
Bola Voly,
kardus, dan
bola gantung

Tahap I

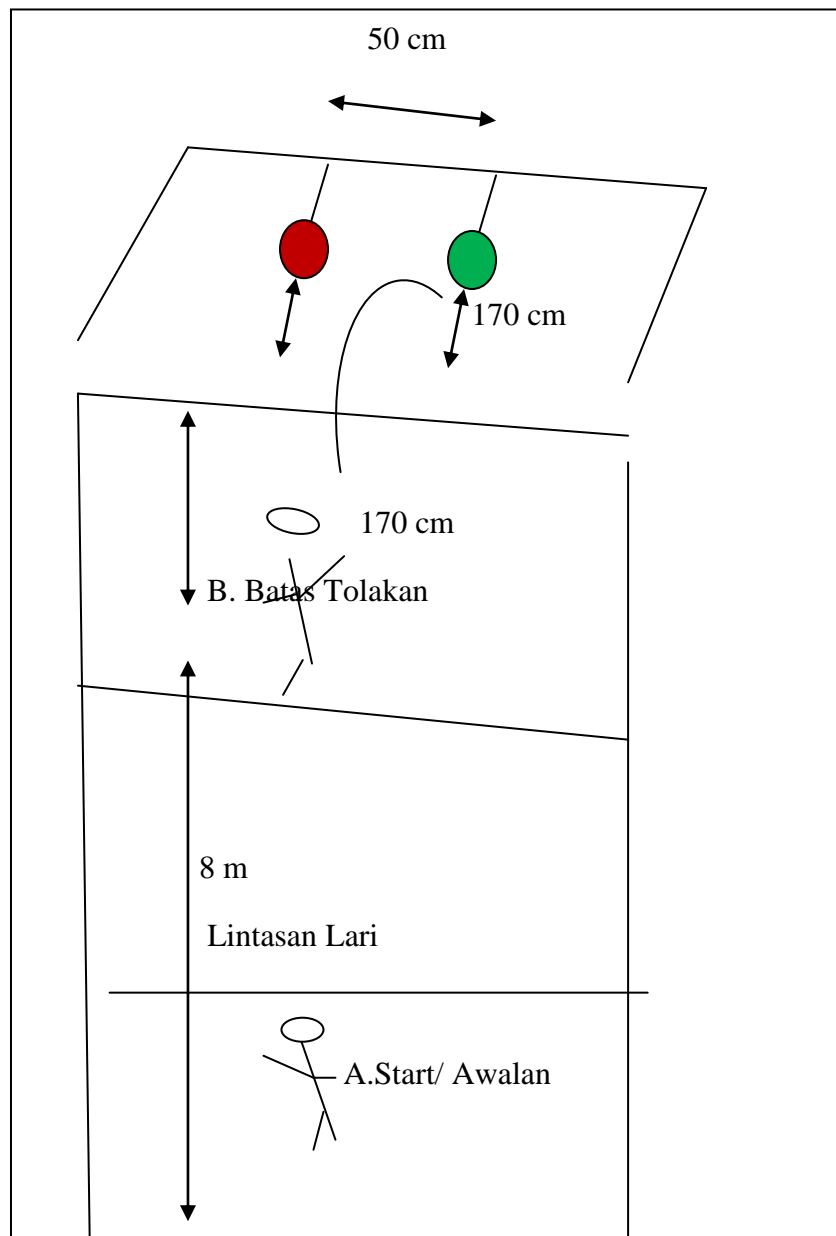


Gambar 2. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan

tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap II

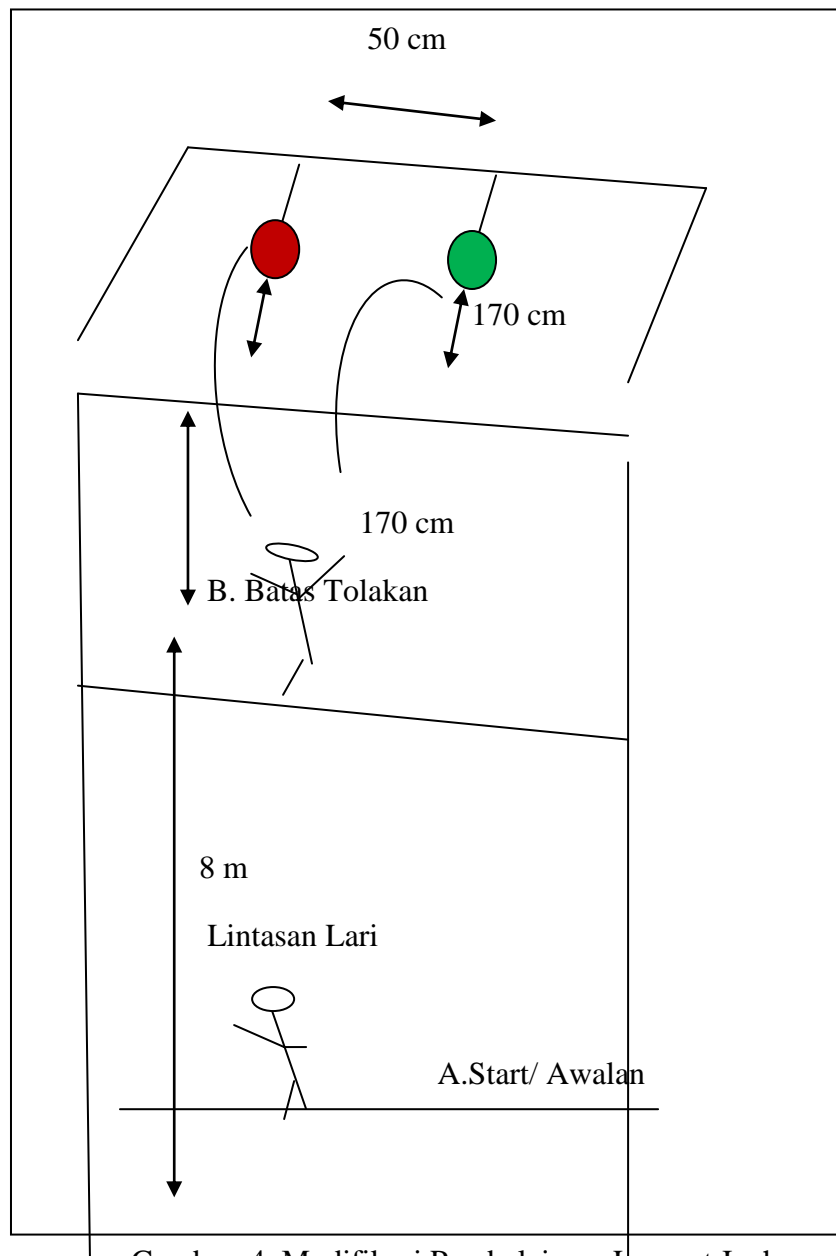


Gambar 3. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan

tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap III



Gambar 4. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua

tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan dasar lompat jauh menggunakan bola gantung Melakukan gerakan lompat ke sasaran bola gantung dengan tangan kanan Melakukan gerakan lompat ke sasaran bola gantung dengan tangan kiri Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan, tolakan, melayang dan mendarat ke sasaran bola gantung dengan kedua tangan 	Test praktik Test pengamatan Test perorangan	Test Praktik Test pengamatan Test perorangan	Praktikkanlah lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

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

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan	1 - 5
2.	Praktek	* aktif Praktek * kadang-kadang aktif * tidak aktif	1 - 5
3.	Sikap	* Sikap * kadang-kadang Sikap * tidak Sikap	1 - 5

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						

CATATAN :

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

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

**Mengetahui,
2013**

Kepala SDN Kalisapu 02

Slawi, 10 Mei

Guru Mapel PJOK

**SLAMET TRIYONO S.Pd
(NIP. 19650815 198608 2 001)**

**PURNAWAN ADI M
(NIM: 6101911015)**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
SIKLUS II

Sekolah	: SD Negeri Kalisapu 02
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (empat)/I I (dua)
Pertemuan ke	:
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

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

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

G. Tujuan Pembelajaran:

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

H. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat jauh gaya jongkok

I. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

J. Langkah-langkah Pembelajaran**▪ Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

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

▪ Kegiatan inti**▪ Eksplorasi**

- ☞ Melakukan gerak dasar teknik lompat jauh gaya jongkok menggunakan pendekatan permainan bola gantung.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

K. Alat dan Sumber Belajar:

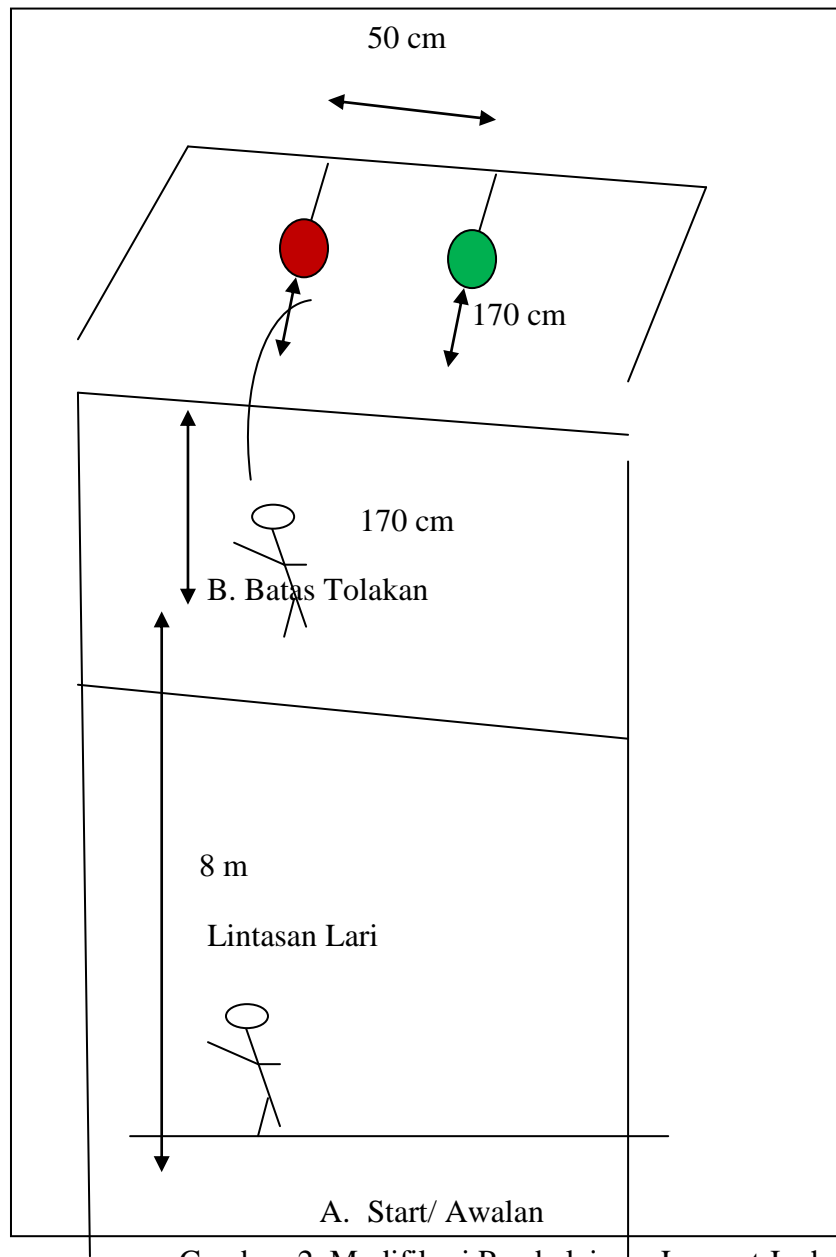
- Buku Penjaskes kls. 4
- Lapangan
- Bola plastik
- Kun/kerucut
- Bilah bambu
- Kardus
- Tali
- Keset/ papan tolakan
- Matras
- Bola voly



Gambar 1. Bola Voly, kardus, dan bola gantung



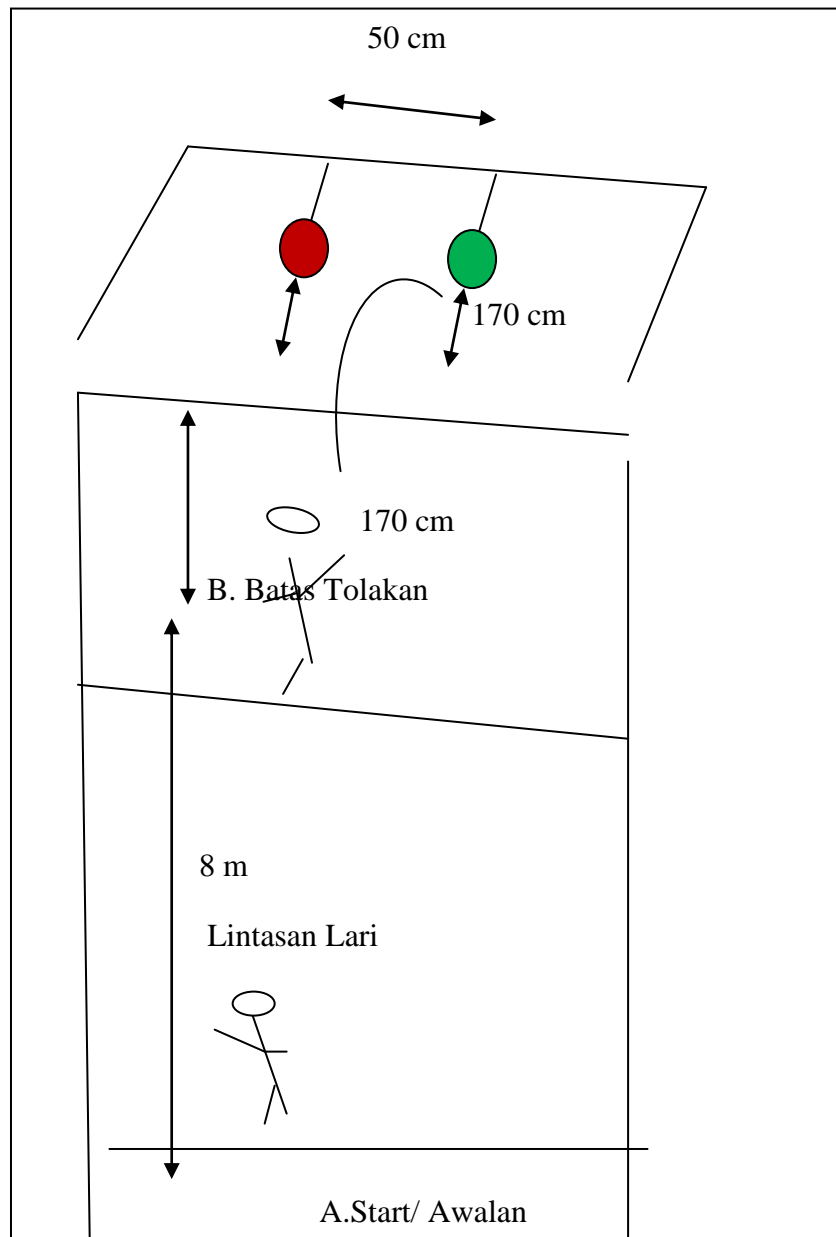
Tahap I



Gambar 2. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap I siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kiri mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

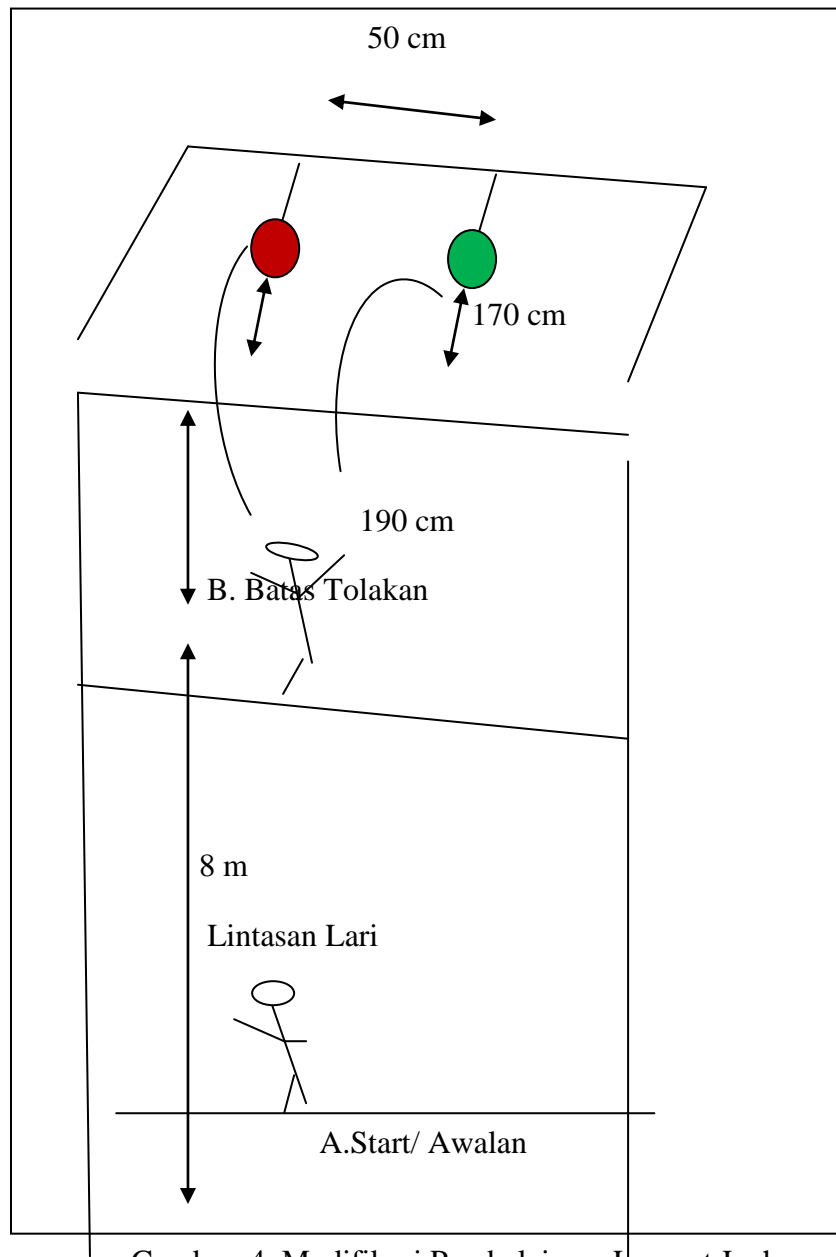
Tahap II



Gambar 3. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap II siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan tangan kanan mengenai sasaran yaitu bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

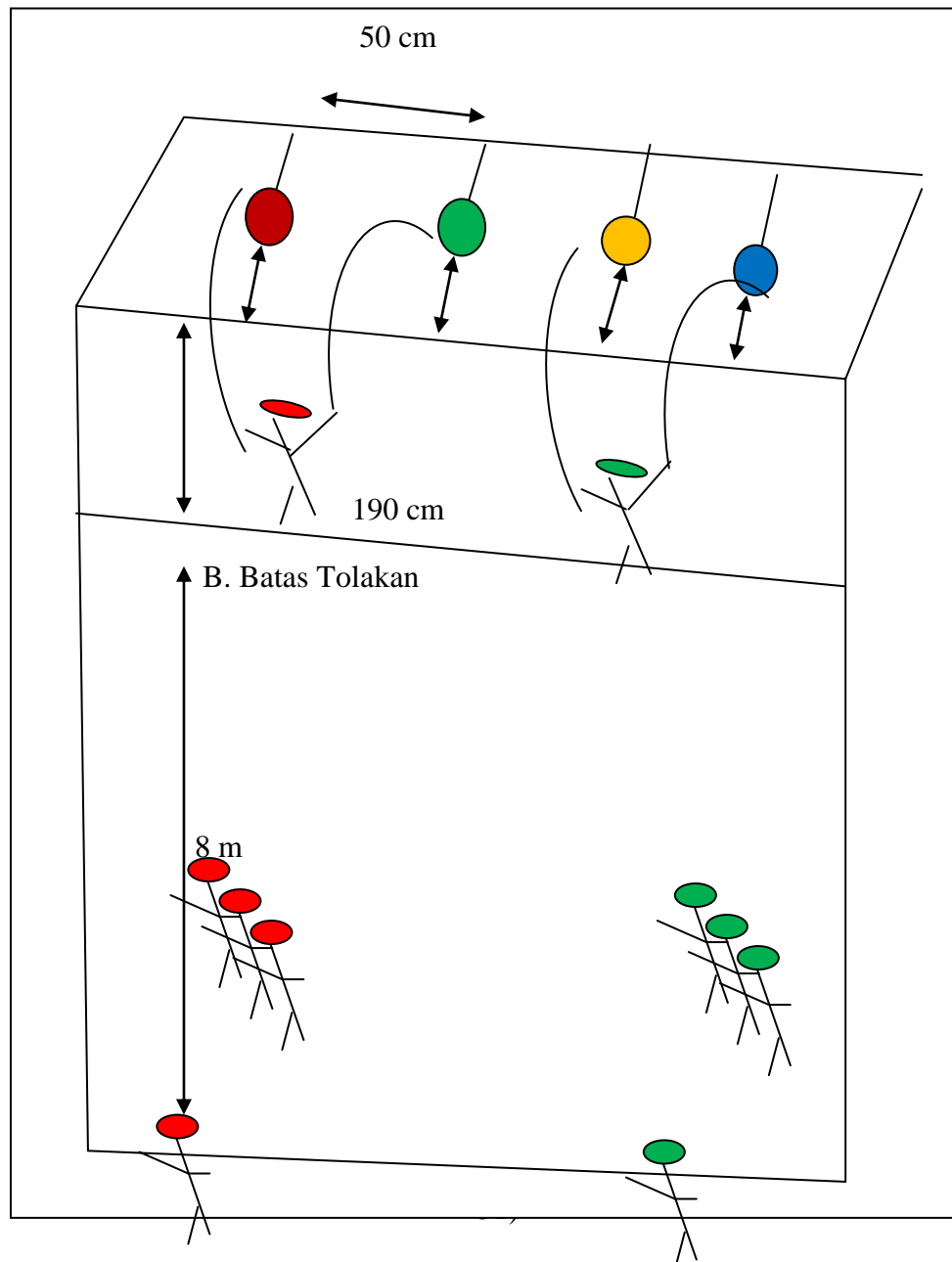
Tahap III



Gambar 4. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap III siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu.

Tahap IV



Gambar 5. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

Pada tahap IV sasaran bola gantung ditinggikan yaitu yang semula pada siklus I tinggi bola dari tanah 170 cm, pada siklus II ditinggikan menjadi 190 cm .

Pada siklus II terdapat tahapan yang ke IV siswa melakukan lompatan dengan awalan lari dari titik A kemudian pada titik B siswa melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) mengenai sasaran yaitu dua bola plastik yang digantung pada bilah bambu namun dibagi menjadi beberapa kelompok yang masing-masing kelompok terdiri atas 4 siswa. Pada tahap IV kelompok satu dengan kelompok lainnya berkompetisi untuk mencapai sasaran secara cepat dan tepat. Kelompok yang paling cepat dan tepat sasaran merupakan pemenang dan diberikan penghargaan.

L. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan dasar lompat jauh menggunakan bola gantung • Melakukan gerakan lompat ke sasaran bola gantung dengan tangan kanan • Melakukan gerakan lompat ke sasaran bola gantung dengan tangan kiri • Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan, tolakan, melayang dan mendarat ke sasaran bola gantung dengan kedua tangan 	<p>Test praktik</p> <p>Test pengamatan</p> <p>Test perorangan</p>	<p>Test Praktik</p> <p>Test pengamatan</p> <p>Test perorangan</p>	<p>Praktikkanlah lompat jauh gaya jongkok menggunakan permainan bola gantung</p>

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	<ul style="list-style-type: none"> * semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah 	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan * kadang-kadang Pengetahuan * tidak Pengetahuan	1 - 5
2.	Praktek	* aktif Praktek * kadang-kadang aktif * tidak aktif	1 - 5
3.	Sikap	* Sikap * kadang-kadang Sikap * tidak Sikap	1 - 5

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

CATATAN :

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

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat

**Mengetahui,
Kepala SDN Kalisapu 02**

**Slawi, 30 Mei 2013
Guru Mapel PJOK**

**SLAMET TRIYONO S.Pd
(NIP. 19650815 198608 2 001)**

**PURNAWAN ADI M
(NIM: 6101911015)**

**LEMBAR ANGKET PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA BOLA GANTUNG**

Petunjuk Pengisian ;

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini sebenar-benarnya
2. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda cek (V)

Nama :

Kelas :

A. ASPEK KOGNITIF

No	Aspek yang dinilai	Jawaban	
		Ya	Tdk
1.	Apakah kamu mengetahui cara melakukan lompat jauh?		
2.	Apakah materi lompat jauh yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu aktif bergerak?		
3.	Apakah permainan lompat jauh dapat mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak?		
4.	Apakah sebelum melakukan lompat jauh perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu?		
5.	Apakah dalam permainan lompat jauh setiap siswa harus mematuhi peraturan permainan?		

B. ASPEK PSIKOMOTORIK

No	Aspek yang dinilai	Jawaban	
		Ya	Tdk
1.	Apakah kamu dapat melakukan gerakan awalan dalam lompat jauh dengan baik?		
2.	Apakah kamu dapat melakukan gerakan tolakan dalam lompat jauh dengan baik?		
3.	Apakah kamu dapat melakukan gerakan melayang dalam lompat jauh dengan baik?		
4.	Apakah kamu dapat melakukan gerakan mendarat dalam lompat jauh dengan baik?		
5.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh dengan menggunakan media bola gantung dengan baik?		

C. ASPEK AFEKTIF

No	Aspek yang dinilai	Jawaban	
		Ya	Tdk
1.	Apakah kamu senang bermain lompat jauh?		
2.	Apakah pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media bola gantung menarik bagi kamu?		
3.	Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam melakukan lompat jauh dengan menggunakan media bola gantung?		
4.	Apakah setiap siswa harus menaati peraturan?		
5.	Apakah kamu dalam lompat jauh dengan menggunakan media bola gantung dapat bersikap sportif dan kerjasama?		

HASIL BELAJAR SISWA ASPEK PSIKOMOTORIK

No.	Nama Siswa	ASPEK PSIKOMOTORIK				JML	RT2	Nilai
		AWALAN	TOLAKAN	SASARAN	MENDARAT			
1	A. TRI FAUZI	3	2	2	2	9	2	56,25
2	NIZAR	2	3	3	3	11	2	68,75
3	TRI ANANDA	4	4	2	4	14	3	87,5
4	IRFAN	4	4	4	4	16	3	100
5	FARAH	2	4	4	4	14	3	87,5
6	WANDA	3	4	4	3	14	3	87,5
7	INES S.	4	4	4	4	16	3	100
8	TEGAR DODI	3	4	4	2	13	3	81,25
9	NOVAL	3	2	4	2	11	2	68,75
10	FAZA ALDI	4	4	4	4	16	3	100
11	SASMITHA	2	2	2	2	8	2	50
12	WULAN	4	2	2	2	10	2	62,5
13	DELLY P.	2	3	3	3	11	2	68,75
14	RIF FAUZI	4	4	4	4	16	3	100
15	AGUNG W	4	4	3	3	14	3	87,5
16	BAGUS A.	2	3	3	3	11	2	68,75
17	FAHMI	4	4	4	4	16	3	100
18	SIFA	2	3	3	3	11	2	68,75
19	JAFAR	3	2	2	2	9	2	56,25
20	FADIL	4	4	4	4	16	3	100
21	ANISAH	2	2	2	2	8	2	50
22	INAYATUL	3	3	4	2	12	2	75
23	AULIA	3	3	2	2	10	2	62,5
24	MICHAEL	4	3	3	4	14	3	87,5
25	HILYATUL	2	2	4	2	10	2	62,5
26	ANGGI	2	3	4	2	11	2	68,75
27	DEA	4	4	4	4	16	3	100
28	SANDI	2	3	3	3	11	2	68,75
RATA-RATA		3,04	3,18	3,25	2,96	12,43	2,49	77,68

HASIL BELAJAR SISWA ASPEK AFEKTIF

No.	Nama Siswa	ASPEK AFEKTIF						RT2	Nilai
		1	2	3	4	5	JML		
1	A. TRI FAUZI	1	1	1	1	1	5	1	100
2	NIZAR	1	1	1	1	1	5	1	100
3	TRI ANANDA	1	1	1	1	1	5	1	100
4	IRFAN	1	1	0	1	1	4	0,8	80
5	FARAH	1	0	1	0	1	3	0,6	60
6	WANDA	1	1	1	0	0	3	0,6	60
7	INES S.	1	1	0	1	1	4	0,8	80
8	TEGAR DODI	1	0	1	1	1	4	0,8	80
9	NOVAL	1	1	1	0	1	4	0,8	80
10	FAZA ALDI	1	1	0	1	0	3	0,6	60
11	SASMITHA	1	0	1	1	1	4	0,8	80
12	WULAN	1	1	1	1	0	4	0,8	80
13	DELLY P.	1	0	0	1	1	3	0,6	60
14	RIF FAUZI	1	1	0	0	1	3	0,6	60
15	AGUNG W	1	1	0	0	1	3	0,6	60
16	BAGUS A.	1	1	1	0	1	4	0,8	80
17	FAHMI	1	1	0	1	0	3	0,6	60
18	SIFA	1	1	0	1	1	4	0,8	80
19	JAFAR	1	1	0	1	1	4	0,8	80
20	FADIL	1	1	1	1	1	5	1	100
21	ANISAH	1	1	1	1	1	5	1	100
22	INAYATUL	1	1	1	1	1	5	1	100
23	AULIA	1	1	0	1	0	3	0,6	60
24	MICHAEL	1	0	1	1	1	4	0,8	80
25	HILYATUL	1	1	1	1	1	5	1	100
26	ANGGI	1	1	1	1	1	5	1	100
27	DEA	1	1	1	1	1	5	1	100
28	SANDI	1	1	1	1	1	5	1	100
JUMLAH		28	23	18	22	23	22,8	0,81	81,43

HASIL BELAJAR SISWA ASPEK KOGNITIF

No.	Nama Siswa	ASPEK KOGNITIF					JML	RT2	Nilai
		1	2	3	4	5			
1	A. TRI FAUZI	1	1	1	1	1	5	1	100
2	NIZAR	1	1	1	1	1	5	1	100
3	TRI ANANDA	1	0	1	0	1	3	0,6	60
4	IRFAN	1	1	1	1	1	5	1	100
5	FARAH	1	0	1	1	0	3	0,6	60
6	WANDA	1	1	1	1	1	5	1	100
7	INES S.	1	1	1	1	1	5	1	100
8	TEGAR DODI	1	1	1	0	1	4	0,8	80
9	NOVAL	1	1	1	0	1	4	0,8	80
10	FAZA ALDI	1	1	1	0	1	4	0,8	80
11	SASMITHA	1	1	1	0	0	3	0,6	60
12	WULAN	1	1	0	1	0	3	0,6	60
13	DELLY P.	0	1	0	0	1	2	0,4	40
14	RIF FAUZI	0	1	1	1	1	4	0,8	80
15	AGUNG W	1	1	0	1	1	4	0,8	80
16	BAGUS A.	1	1	0	1	1	4	0,8	80
17	FAHMI	0	1	0	1	1	3	0,6	60
18	SIFA	0	1	1	0	1	3	0,6	60
19	JAFAR	1	1	0	1	1	4	0,8	80
20	FADIL	0	1	1	1	1	4	0,8	80
21	ANISAH	0	1	1	1	1	4	0,8	80
22	INAYATUL	1	0	0	1	1	3	0,6	60
23	AULIA	1	1	1	0	1	4	0,8	80
24	MICHAEL	0	1	0	1	1	3	0,6	60
25	HILYATUL	1	0	1	1	1	4	0,8	80
26	ANGGI	1	1	0	1	1	4	0,8	80
27	DEA	1	0	1	1	1	4	0,8	80
28	SANDI	1	1	0	1	1	4	0,8	80
RATA-RATA		21	23	18	20	25	3,82	0,76	76,43

HASIL KETUNTASAN BELAJAR SIKLUS I

No.	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	Rata2	Keterangan
		Psikomotorik	Afektif	Kognitif			
1	A. TRI FAUZI	56	100	100	256	85	Tuntas
2	NIZAR	69	100	100	269	90	Tuntas
3	TRI ANANDA	88	100	60	248	83	Tuntas
4	IRFAN	100	80	100	280	93	Tuntas
5	FARAH	88	60	60	208	69	Tidak Tuntas
6	WANDA	88	60	100	248	83	Tuntas
7	INES S.	100	80	100	280	93	Tuntas
8	TEGAR DODI	81	80	80	241	80	Tuntas
9	NOVAL	69	80	80	229	76	Tuntas
10	FAZA ALDI	100	60	80	240	80	Tuntas
11	SASMITHA	50	80	60	190	63	Tidak Tuntas
12	WULAN	63	80	60	203	68	Tidak Tuntas
13	DELLY P.	69	60	40	169	56	Tidak Tuntas
14	RIF FAUZI	100	60	80	240	80	Tuntas
15	AGUNG W	88	60	80	228	76	Tuntas
16	BAGUS A.	69	80	80	229	76	Tuntas
17	FAHMI	100	60	60	220	73	Tidak Tuntas
18	SIFA	69	80	60	209	70	Tidak Tuntas
19	JAFAR	56	80	80	216	72	Tidak Tuntas
20	FADIL	100	100	80	280	93	Tuntas
21	ANISAH	50	100	80	230	77	Tuntas
22	INAYATUL	75	100	60	235	78	Tuntas
23	AULIA	63	60	80	203	68	Tidak Tuntas
24	MICHAEL	88	80	60	228	76	Tuntas
25	HILYATUL	63	100	80	243	81	Tuntas
26	ANGGI	69	100	80	249	83	Tuntas
27	DEA	100	100	80	280	93	Tuntas
28	SANDI	69	100	80	249	83	Tuntas
RATA-RATA		77,68	81,43	76,43	235,54	78,51	

HASIL BELAJAR SISWA ASPEK PSIKOMOTORIK

No.	Nama Siswa	ASPEK PSIKOMOTORIK				JML	RT2	Nilai
		AWALAN	TOLAKAN	SASARAN	MENDARAT			
1	A. TRI FAUZI	4	3	4	4	15	3	93,75
2	NIZAR	4	3	3	3	13	3	81,25
3	TRI ANANDA	4	4	2	4	14	3	87,5
4	IRFAN	4	4	4	4	16	3	100
5	FARAH	4	4	4	3	15	3	93,75
6	WANDA	3	4	4	3	14	3	87,5
7	INES S.	4	4	4	4	16	3	100
8	TEGAR DODI	3	4	4	2	13	3	81,25
9	NOVAL	3	3	4	4	14	3	87,5
10	FAZA ALDI	4	4	4	4	16	3	100
11	SASMITHA	4	2	2	2	10	2	62,5
12	WULAN	4	3	3	4	14	3	87,5
13	DELLY P.	4	4	3	3	14	3	87,5
14	RIF FAUZI	4	4	4	4	16	3	100
15	AGUNG W	4	3	4	3	14	3	87,5
16	BAGUS A.	2	3	3	3	11	2	68,75
17	FAHMI	4	4	4	4	16	3	100
18	SIFA	4	3	3	3	13	3	81,25
19	JAFAR	4	3	2	2	11	2	68,75
20	FADIL	4	4	4	4	16	3	100
21	ANISAH	2	2	2	2	8	2	50
22	INAYATUL	3	3	4	2	12	2	75
23	AULIA	4	3	2	3	12	2	75
24	MICHAEL	4	3	3	4	14	3	87,5
25	HILYATUL	2	2	4	3	11	2	68,75
26	ANGGI	2	3	4	3	12	2	75
27	DEA	4	4	4	4	16	3	100
28	SANDI	2	3	3	3	11	2	68,75
RATA-RATA		3,50	3,32	3,39	3,25	13,46	2,69	84,15

No.	Nama Siswa	ASPEK AFEKTIF						RT2	Nilai
		1	2	3	4	5	JML		
1	A. TRI FAUZI	1	1	1	1	1	5	1	100
2	NIZAR	1	1	1	1	1	5	1	100
3	TRI ANANDA	1	1	1	1	1	5	1	100
4	IRFAN	1	1	0	1	1	4	0,8	80
5	FARAH	1	0	1	0	1	3	0,6	60
6	WANDA	1	1	1	0	0	3	0,6	60
7	INES S.	1	1	0	1	1	4	0,8	80
8	TEGAR DODI	1	0	1	1	1	4	0,8	80
9	NOVAL	1	1	1	0	1	4	0,8	80
10	FAZA ALDI	1	1	0	1	0	3	0,6	60
11	SASMITHA	1	1	1	1	1	5	1	100
12	WULAN	1	1	1	1	0	4	0,8	80
13	DELLY P.	1	0	1	1	1	4	0,8	80
14	RIF FAUZI	1	1	0	0	1	3	0,6	60
15	AGUNG W	1	1	1	1	1	5	1	100
16	BAGUS A.	1	1	1	0	1	4	0,8	80
17	FAHMI	1	1	0	1	1	4	0,8	80
18	SIFA	1	1	0	1	1	4	0,8	80
19	JAFAR	1	1	0	1	1	4	0,8	80
20	FADIL	1	1	1	1	1	5	1	100
21	ANISAH	1	1	1	1	1	5	1	100
22	INAYATUL	1	1	1	1	1	5	1	100
23	AULIA	1	1	1	1	0	4	0,8	80
24	MICHAEL	1	0	1	1	1	4	0,8	80
25	HILYATUL	1	1	1	1	1	5	1	100
26	ANGGI	1	1	1	1	1	5	1	100
27	DEA	1	1	1	1	1	5	1	100
28	SANDI	1	1	1	1	1	5	1	100
RATA-RATA		28	24	21	23	24	24	0,86	85,71

No.	Nama Siswa	ASPEK KOGNITIF					JML	RT2	Nilai
		1	2	3	4	5			
1	A. TRI FAUZI	1	1	1	1	1	5	1	100
2	NIZAR	1	1	1	1	1	5	1	100
3	TRI ANANDA	1	0	1	0	1	3	0,6	60
4	IRFAN	1	1	1	1	1	5	1	100
5	FARAH	1	1	1	1	1	5	1	100
6	WANDA	1	1	1	1	1	5	1	100
7	INES S.	1	1	1	1	1	5	1	100
8	TEGAR DODI	1	1	1	0	1	4	0,8	80
9	NOVAL	1	1	1	0	1	4	0,8	80
10	FAZA ALDI	1	1	1	0	1	4	0,8	80
11	SASMITHA	1	1	1	1	1	5	1	100
12	WULAN	1	1	1	1	0	4	0,8	80
13	DELLY P.	1	1	0	1	1	4	0,8	80
14	RIF FAUZI	0	1	1	1	1	4	0,8	80
15	AGUNG W	1	1	0	1	1	4	0,8	80
16	BAGUS A.	1	1	0	1	1	4	0,8	80
17	FAHMI	0	1	1	1	1	4	0,8	80
18	SIFA	1	1	1	0	1	4	0,8	80
19	JAFAR	1	1	0	1	1	4	0,8	80
20	FADIL	0	1	1	1	1	4	0,8	80
21	ANISAH	0	1	1	1	1	4	0,8	80
22	INAYATUL	1	0	0	1	1	3	0,6	60
23	AULIA	1	1	1	1	1	5	1	100
24	MICHAEL	0	1	0	1	1	3	0,6	60
25	HILYATUL	1	0	1	1	1	4	0,8	80
26	ANGGI	1	1	0	1	1	4	0,8	80
27	DEA	1	0	1	1	1	4	0,8	80
28	SANDI	1	1	0	1	1	4	0,8	80
RATA-RATA		0,82	0,86	0,71	0,82	0,96	4,18	0,84	83,57

No.	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	Rata 2
		Psikomotorik	Afektif	Kognitif		
1	A. TRI FAUZI	94	100	100	294	98
2	NIZAR	81	100	100	281	94
3	TRI ANANDA	88	100	60	248	83
4	IRFAN	100	80	100	280	93
5	FARAH	94	60	100	254	85
6	WANDA	88	60	100	248	83
7	INES S.	100	80	100	280	93
8	TEGAR DODI	81	80	80	241	80
9	NOVAL	88	80	80	248	83
10	FAZA ALDI	100	60	80	240	80
11	SASMITHA	63	100	100	263	88
12	WULAN	88	80	80	248	83
13	DELLY P.	88	80	80	248	83
14	RIF FAUZI	100	60	80	240	80
15	AGUNG W	88	100	80	268	89
16	BAGUS A.	69	80	80	229	76
17	FAHMI	100	80	80	260	87
18	SIFA	81	80	80	241	80
19	JAFAR	69	80	80	229	76
20	FADIL	100	100	80	280	93
21	ANISAH	50	100	80	230	77
22	INAYATUL	75	100	60	235	78
23	AULIA	75	80	100	255	85
24	MICHAEL	88	80	60	228	76
25	HILYATUL	69	100	80	249	83
26	ANGGI	75	100	80	255	85
27	DEA	100	100	80	280	93
28	SANDI	69	100	80	249	83
RATA-RATA		84,15	85,71	83,57	253,44	84,48

DOKUMENTASI SIKLUS I



Gambar 1. Guru memeriksa kehadiran siswa



Gambar 2. Guru memimpin berdoa



Gambar 3. Guru memberikan contoh dalam gerakan pemanasan



Gambar 4. Siswa melakukan pemanasan



Gambar 5. Siswa melakukan pemanasan



Gambar 6. Guru memberikan contoh permainan bola gantung



Gambar 7. Siswa melakukan lompat jauh dengan permainan bola gantung



Gambar 8. Siswa melakukan lompat jauh dengan permainan bola gantung



Gambar 9. Siswa melakukan pendinginan



Gambar 10. Guru memberikan refleksi dan kesimpulan

DOKUMENTASI SIKLUS II



Gambar 1. Guru memeriksa kehadiran siswa



Gambar 2. Guru memimpin berdoa



Gambar 3. Guru memimpin melakukan gerakan pemanasan



Gambar 4. Guru memberikan contoh pemanasan (permainan)



Gambar 5. Siswa melakukan gerakan pemanasan



Gambar 6. Siswa melakukan gerakan pemanasan



Gambar 7. Guru memberikan contoh lompat jauh dengan bola gantung



Gambar 8. Siswa melakukan lompat jauh dengan permainan bola gantung



Gambar 9. Siswa melakukan lompat jauh dengan permainan bola gantung



Gambar 10. Siswa melakukan lompat jauh dengan permainan bola gantung



Gambar 11. Pendinginan



Gambar 12. Evaluasi dan Refleksi



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI KALISAPU 02
Alamat : Jl. Cut Nyak Dhien Kalisapu - Slawi

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/075.....

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala SD Negeri Kalisapu 02 Kabupaten Tegal Propinsi Jawa Tengah, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Purnawan Adi Mulyanto
NIM : 6101911015
Jurusan : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi tugas mata kuliah skripsi yang telah dilaksanakan mulai bulan Mei.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Kalisapu
Pada tanggal :
Kepala SD N Kalisapu 02

Slamet Triyono, S.Pd
NIP 19650815 198608 2 001