



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN MEDIA BEDENG PERSAWAHAN UNTUK
SISWA KELAS V SD NEGERI SIDOHARJO 01
KEC. SURADADI KAB. TEGAL TAHUN
PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

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

Oleh

TRI LEKSONO
6101911058

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

SARI

Tri Leksono (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs.Tri Nurharsono, M.Pd. Pembimbing II : Supriyono, S.Pd.M.Or.

Kata kunci : Pembelajaran, lompat jauh, media bedeng.

Latar belakang dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh di SD Negeri Sidoharjo 01 menurun dikarenakan bak pasir yang digunakan milik sekolah lain. (1) Permasalahan bagaimanakah pembelajaran dengan menggunakan media bedeng persawahan dapat meningkatkan aktifitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal? (2) Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran dengan menggunakan media bedeng persawahan untuk siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab, Tegal tahun pelajaran 2012/2013.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilakukan di SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal, dengan subyek penelitian siswa kelas V dengan jumlah 34 siswa, terdiri dari 20 siswa putra dan 14 siswa putri, serta dilaksanakan pada bulan April 2013. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi pelaksanaan pembelajaran, lembar hasil belajar siswa, angket dan tes unjuk kerja siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencapaian penerapan pembelajaran lompat jauh menggunakan media *bedeng persawahan* , untuk siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal. Hasil belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 20,59% yaitu dari 70,59 % (siklus I) menjadi 91,18 %(siklus II), sehingga pada siklus II dinyatakan tuntas semua 100%.

Simpulan dari hasil belajar siswa selama proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan bahwa pembelajaran tersebut ternyata berlangsung baik dan juga mengalami peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal dan disarankan bagi guru pendidikan jasmani untuk melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar dapat menciptakan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan.

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 19600429 1986001 1 001

Supriyono, S.Pd.M.Or.
NIP. 19720127 199802 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

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

Nama : TRI LEKSONO

NIM : 6101911058

Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

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

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd (Penguji 1)
NIP. 19651020 199103 1 002
2. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd (Penguji 2)
NIP. 19800907 200812 1 002
3. Supriyono, S.Pd.M.Or (Penguji 3)
NIP. 19720127 199802 1 001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TRI LEKSONO

NIM : 6101911058

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Semarang

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

Menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tegal, Juni 2013

Yang membuat

TRILEKSONO
NIM. 6101911058

MOTTO & PERSEMBAHAN

Motto:

- Give your smile to everybody but give your love to someone.
- Jangan pikirkan berapa lama kita hidup, tapi pikirkanlah bagaimana kita menjalani hidup.
- Tujuan hidup ada 3 : dari mana?, mau apa?, kemana? (Abi Iyan).
- Untuk mendapatkan sesuatu, diperlukan kerja keras dan perjuangan

Persembahan:

- ✓ Bapak (Sutejo) dan Ibu (Semi) tercinta yang telah mencurahkan kasih sayang dengan tiada henti-hentinya serta mendoakan aku sampai saat ini.
- ✓ Istriku (Dewi Aprilia) Tercinta terima kasih atas kasih sayang, dukungan dan doa-doanya untukku selama ini.
- ✓ Kakak (Mas Andi dan Istri, Mas Ari) dan adikku (Sigit dan Danu) tersayang terima kasih telah memberikan semangat padaku untuk terus berjuang.
- ✓ Bapak (Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. dengan Supriyono, S.Pd.M.OR). terima kasih yang telah membimbing dari awal sampai akhir serta banyak memberi masukan.
- ✓ Mas Brooo (Adi gendut, Heri garong, Kirun komting, Didi Cepo), dan teman seperjuangan di Kampus UNNES Tegal I Love U Pull Pokoke.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, sangat penulis sadari. Tentunya penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya serta mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan berbagai fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
4. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. selaku Pembimbing Utama dan Bapak Supriyono, S.Pd.M.Or. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta memberikan banyak pengetahuan kepada penulis.
6. Kepala UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Sidoharjo 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) ini.
8. Teman seangkatan jurusan PJKR yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga dalam membantu penelitian tindakan kelas ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan bagi kita semua. Amin.

Semarang, 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Pemecahan Masalah	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1. Pengertian Penjasorkes	8
2.2. Tujuan Penjasorkes	8

2.3. Fungsi Penjasorkes	10
2.4. Materi Penjasorkes	10
2.5. Pengertian Lompat	11
2.6. Gaya-gaya pada Lompat Jauh.....	12
2.6.1. Lompat Jauh Gaya Jongkok	12
2.6.2. Lompat Jauh Gaya Menggantung atau Jongkok.....	12
2.6.3. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara	13
2.7. Pengertian Modifikasi	13
2.8. Kerangka Berfikir	15
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1. Subjek Penelitian	17
3.2. Objek Penelitian	17
3.3. Waktu Penelitian	18
3.4. Lokasi Penelitian	18
3.5. Instrument Pengumpulan Data	19
3.5.1. Metode Tes	19
3.5.2. Metode Dokumentasi	19
3.5.3. Metode Observasi	19
3.5.4. Daftar Pustaka	20
3.6. Instrument Hasil Belajar	20
3.7. Analisa Data	21
3.8. Prosedur Penelitian	22
3.8.1. Pelaksanaan Siklus I	24

3.8.2. Pengamatan	27
3.8.3 Refleksi	28
3.9 Pelaksanaan Siklus II.....	28
3.9.1. Pengamatan	28
3.9.2. Refleksi	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Hasil Penelitian	30
4.1.1. Siklus I	30
4.1.2. Hasil Pelaksanaan Siklus I	31
4.1.3. Hasil Pelaksanaan Siklus II	35
4.2. Pembahasan	39
4.2.1. Proses Pembelajaran Siklus I	39
4.2.2. Proses Pembelajaran Siklus II	41
BAB V PENUTUP	44
5.1. Kesimpulan	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	18
2. Klasifikasi Presentase	22
3. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Kognitif Siklus I	31
4. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Afektif Siklus I	32
5. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Psikomotorik Siklus I	33
6. Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus I	34
7. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Kognitif Siklus II	36
8. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Afektif Siklus II	37
9. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Psikomotorik Siklus II	37
10. Ketuntasan Belajar Siswa Pada Siklus II	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	15
2. Alur Tahapan Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas	23
3. Siswa Melakukan Lompat Jauh Tanpa Awalan	25
4. Siswa Melakukan Lompat Jauh Dengan 2-3 Awalan	25
5. Siswa Melompat Berhadapan Agak Serong	26
6. Dalam Bentuk Perlombaan	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema Skripsi	47
2. Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan	48
3. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang	49
4. Surat Keterangan dari Kepala SDN Sidoharjo 01	50
5. Daftar Nama Siswa Kelas V SDN Sidoharjo 01	51
6. RPP Siklus 1, hasil penelitian siklus 1, rekap nilai siklus 1	52
7. Lembar Revisi Ahli Siklus 1	64
8. RPP Siklus 2, hasil penelitian siklus 2, rekap nilai siklus 2	70
9. Lembar Revisi Ahli Siklus 2	82
10. Angket Siswa Siklus 1 dan Siklus 2	88
11. Perhitungan Siklus 1 dan Siklus 2	92
12. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negara yang maju, di mana manusianya dapat dikatakan sudah sangat berkurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan-gangguan dalam metabolisme tubuh, sistem otot, tulang, jantung dengan pembuluh darahnya dan juga sistem syarafnya. 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”.

Menurut teori para ahli Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan

pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani (Hanafi 23 Februari 2012).

Seperti diketahui bahwa pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga. Pada dasarnya semua macam latihan atau olahraga yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dapat digunakan sebagai sarana latihan seperti Senam Kesegaran Jasmani lainnya.

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. Dengan demikian maka tujuan dari pembelajaran tersebut tidak akan dapat terwujud dengan baik.

Usaha untuk mewujudkan tujuan Panjasorkes tersebut maka pembelajaran Penjasorkes harus diajarkan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Kondisi ini akan menyebabkan proses pembelajaran Penjasorkes tidak bisa maksimal padahal tuntutan kurikulum harus dilaksanakan semestinya.

Modifikasi model pembelajaran dalam Penjasorkes sangat penting untuk diketahui dan dilaksanakan oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi.

Guru penjasorkes saat ini cenderung masih melaksanakan proses pembelajaran yang bersifat konvensional. Artinya guru mengajar dengan cara yang tidak menarik karena monoton dan membosankan, sehingga motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes sangat kurang. Apabila kondisi ini dibiarkan terus menerus, maka secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian potensi siswa tidak dapat berkembang seperti yang diharapkan.

Guru yang memegang peranan sangat penting, merupakan kunci sukses dari segala kegiatan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Oleh karena itu kemampuan, kreativitas dan inovasi seorang guru mutlak diperlukan guna tercapainya keberhasilan pembelajaran tersebut.

Segala masalah sebagaimana dijelaskan di atas akan dapat diselesaikan dengan cara meneliti model pembelajaran Penjasorkes di sekolah dengan memanfaatkan lingkungan luar sekolah yang relevan dan cocok dengan materi diajarkan serta sesuai dengan pendekatan yang digunakan. Dalam hal ini

penulis mengambil materi ketangkasan lompat yang dimodifikasi dengan memanfaatkan lingkungan persawahan yang ada di sekitar sekolah.

Sekolah Dasar Negeri Sidoharjo 01 terletak di desa Sidoharjo Kec. Suradadi Kab. Tegal. Letak geografis sekolah tersebut dekat dengan lingkungan persawahan sehingga mata pencaharian masyarakat sekitar banyak yang bertani, berkebun melati dan palawija diantaranya bawang merah, padi dan lain-lain.

Sekolah Dasar Negeri Sidoharjo 01 merupakan salah satu sekolah yang didalamnya diajarkan pelajaran Penjasorkes yang salah satu materinya adalah lompat jauh. Akan tetapi proses pembelajarannya belum dapat dilakukan secara optimal karena terbentur dengan permasalahan sarana dan prasarana yang dimiliki, sekolah belum memiliki sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran tersebut, sehingga dipandang sangat perlu untuk mengadakan upaya meningkatkan hasil belajar dengan memanfaatkan lingkungan luar sekolah berupa lingkungan persawahan.

Lingkungan persawahan di sekitar sekolah merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien yang dapat dijadikan sebagai bagian pendekatan dalam proses pembelajaran Penjasorkes itu sendiri, sehingga dapat meningkatkan pembelajaran Penjasorkes yang lebih menarik dan inovatif serta berpotensi menumbuh kembangkan motivasi siswa yang selama ini kurang diperhatikan. Dari uraian itu maka jelaslah bahwa upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh ini perlu diteliti guna memenuhi tuntutan kurikulum dan membangkitkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Dari observasi awal yaitu hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal sangat rendah, minat dan hasil belajar anak menurun dikarenakan tidak tersedianya sarana dan prasarana di sekolah. Hal ini terlihat saat pelaksanaan pembelajaran dengan meminjam sarana dan prasarana di sekolah lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis terinspirasi untuk mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”.

Adapun alasan penulisan judul tersebut adalah :

- 1) Pendekatan lingkungan luar sekolah berupa media bedeng persawahan merupakan salah satu sarana dan prasarana yang dapat dijadikan sebagai alternatif guna dapat meningkatkan inovasi pembelajaran yang menarik, sehingga siswa tidak akan merasa jenuh (pasif) saat menunggu giliran untuk melakukan gerakan lompat jauh di bak pasir.
- 2) Dengan jumlah siswa yang banyak, pembelajaran di lingkungan luar sekolah yaitu media bedeng persawahan akan lebih memaksimalkan kemampuan gerakan siswa, karena dalam pelaksanaan pembelajaran siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh berulang-ulang. Sedangkan bila dilakukan di bak pasir dengan jumlah siswa yang banyak, gerakan yang dilakukan siswa akan cenderung terbatas.

1.2. Perumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana Upaya Meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013 ?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh menggunakan bedeng persawahan untuk siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai :

- 1) Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sehingga akan lebih profesional dalam menerapkan pengetahuannya.
- 2) Sebagai gambaran tentang motivasi dan minat siswa mengikuti pembelajaran Lompat Jauh dalam Penjasorkes melalui media bedeng persawahan sekaligus sebagai informasi ilmiah bagi peneliti-peneliti lain yang berminat mengadakan penelitian yang sejenis dengan tema yang sejenis pula.
- 3) Sebagai upaya dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes yang inovatif dan menyenangkan dengan memanfaatkan media

bedeng persawahan yang ada di sekitar SD Negeri Sidoharjo 01
Kec. Suradadi Kab. Tegal.

1.5. Pemecahan Masalah

Sebagaimana diuraikan pada permasalahan di atas, maka pemecahan masalah yang dilakukan adalah sebagai berikut, menggunakan bedeng persawahan yang dimanfaatkan untuk sarana melatih Lompat Jauh untuk siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Penjasorkes

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yaitu aktifitas fisik dan bermanfaat bagi anak-anak yang mencakup bidang non fisik seperti intelektual, sosial, estetika dalam kawasan kognitif dan afektif. Penjas menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan, baik motorik, kognitif maupun afektif ([achmad surya](#), 21 juli 2012).

2.2. Tujuan Penjasorkes

Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta

damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategis berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik, dan pendidikan luar sekolah (*out door education*). Mengembangkan ketrampilan pengembangan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Menurut [achmad surya](#) (21 juli 2012), tujuan pendidikan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

2.2.1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.

2.2.2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.

- 2.2.3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 2.2.4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 2.2.5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 2.2.6. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

2.3. Fungsi Penjasorkes

Pengembangan Aspek organik, aspek neuromuskuler, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, dan aspek emosional.

2.4. Materi Penjasorkes

Materi pelajaran pendidikan jasmani yang meliputi: pengalaman mempraktikkan ketrampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar sekolah disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan

menghargai manfaat aktivitas bagi peningkatan kualitas hidup seseorang.

Dengan demikian akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

2.5. Pengertian Lompat

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 mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2008:6.13).

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Secara umum, gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis Lompatan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Namun, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai lompat jauh (<http://www.sarjanaku.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>).

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh (<http://www.sarjanaku.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa lompat merupakan keterampilan gerak asikliss untuk memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin (lompat jauh, jangkit) dan memindahkan jarak vertikal sejauh mungkin (lompat tinggi dan galah) dengan keseimbangan yang baik.

2.6. Gaya-Gaya pada Lompat Jauh

Menurut Muklis (2007: 16-17), keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh awalan, tumpuan, saat diudara, dan saat mendarat. Awalan yang bagus, tumpuan yang kuat dan tepat, gaya saat diudara, dan pendaratan yang bagus pula menyebabkan lompatan yang sempurna. Untuk lompatan yang jauh diperlukan awalan yang cepat, tumpuan yang kuat dan gaya-gaya saat diudara yang bertujuan menambah kecepatan badan.

Berikut ini gaya-gaya saat melayang diudara pada lompat jauh.

2.6.1 Lompat jauh gaya jongkok

Sesudah kaki kiri bertumpu pada balok tolak, maka kaki ayun (kanan) diayunkan kuat-kuat ke depan kemudian kaki kiri menyusul dan keduanya rapat agak dilipat (berjongkok). Setelah melewati tinggi maksimal badan dibengkokkan ke depan, kedua kaki lurus dan bersama kedua lengan diluruskan di depan kemudian mendaratlah dan jatuh ke depan.

2.6.2 Lompat jauh gaya menggantung atau tegak (*schnepfer*)

Setelah bertumpu (kaki kiri), kaki ayun (kaki kanan) diayunkan ke depan. Saat mencapai ketinggian maksimal, lalu kaki ayun digerakkan lagi ke belakang

hingga bersatu dengan kaki tumpu. Bertepatan dengan itu kedua lengan diayunkan lurus ke atas belakang, pandangan ke atas.

Jadi, pada saat ini sikap badan membentuk seperti busur ke depan. Sebelum mendarat kaki diluruskan ke depan. Kedua lengan diayunkan cepat ke depan hingga ke belakang. Setelah mendarat kedua lengan digerakkan lagi menyentuh tanah.

2.6.3 Lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*)

Sesudah bertumpu kaki ayun dibawa ke depan, setelah mencapai tinggi maksimal kaki ayun tadi digerakkan ke belakang dan kaki tumpuan digerakkan pula ke depan. Jadi, pada saat melayang setelah kaki ayun berada di depan lalu digerakkan ke belakang dan kemudian dibawa lagi ke depan hingga kedua kaki bergerak seperti gerak langkah berjalan. Gaya inilah yang dimaksud “berjalan di udara” (*walking in the air*).

2.7 Pengertian Modifikasi

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.

Arti modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan. Mengenai sedangkan pengertian modifikasi adalah modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian).

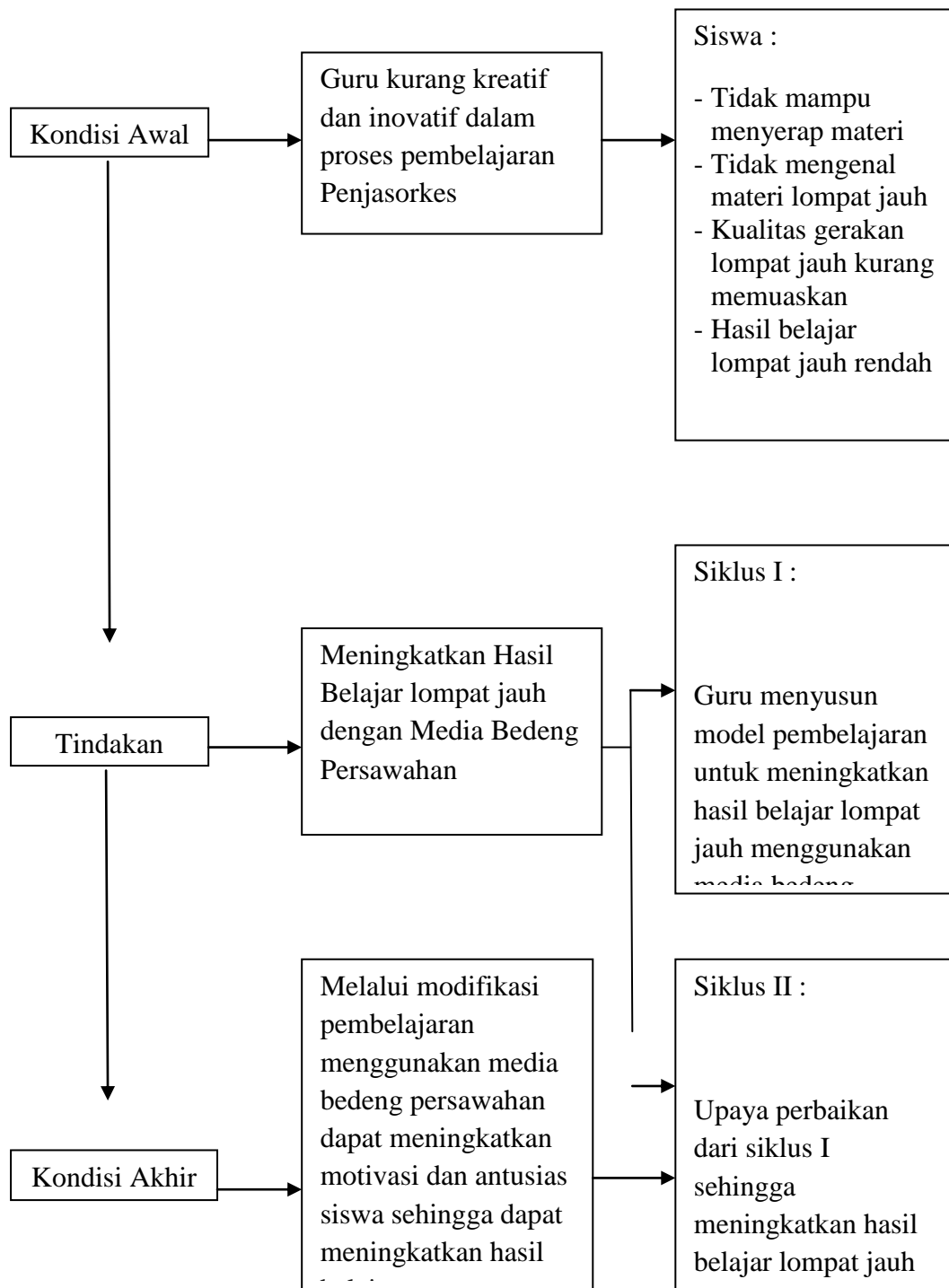
Dari pernyataan tersebut mengenai pengertian modifikasi, modifikasi merupakan suatu usaha perubahan yang dilakukan berupa penyesuaian-penyesuaian baik dalam bentuk fasilitas dan perlengkapan atau dalam metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian. Apabila modifikasi dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai makna yang cukup luas, baik modifikasi dalam bentuk benda atau kecakapan yang dimiliki siswa. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru sebagai salah satu alternatif atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

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

(s_jkr_0705121_chapter2.Pdf).

2.8 Kerangka Berfikir



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Dijelaskan dalam kerangka bahwa pada kondisi awal seorang guru kurang kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran penjasorkes cenderung menjadikan siswa tidak mampu menyerap dan mengenal materi lompat jauh, sehingga kualitas gerakan lompat jauh kurang memuaskan serta hasil belajar lompat jauh rendah. Maka dalam hal ini peneliti berinisiatif melakukan tindakan dengan upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan media bedeng persawahan.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian berbasis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis yang berorientasi pada media pembelajaran. Dalam penelitian ini upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan.

3.1. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas V dengan jumlah 34 siswa yang terdiri atas 14 siswa putri dan 20 siswa putra Sekolah Dasar Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.2. Objek Penelitian

Objek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah hasil belajar lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan untuk siswa kelas V dengan jumlah 34 siswa yang terdiri atas 14 siswa putri dan 20 siswa putra Sekolah Dasar Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.3. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan dilaksanakan pada bulan April tahun 2013. Dalam satu minggu akan dilaksanakan satu kali pertemuan sesuai dengan jadwal mata pelajaran Penjasorkes kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab . Tegal.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No.	Rencana Kegiatan	Tahun 2013			
		Maret	April	Mei	Juni
1.	Persiapan				
	a. Observasi	✓			
	b. Identifikasi Masalah	✓			
	c. Penentuan Tindakan	✓			
	d. Pengajuan Judul	✓			
	e. Penyusunan Proposal	✓			
	f. Pengajuan Ijin Penelitian	✓			
2.	Pelaksanaan Siklus I				
	a. Pembuatan RPP		✓		
	b. Pelaksanaan Tindakan		✓		
	c. Pengumpulan Data		✓		
	d. Analisis dan Refleksi		✓		
3.	Pelaksanaan Siklus II				
	a. Pembuatan RPP			✓	

	b. Pelaksanaan Tindakan			✓	
	c. Pengumpulan Data			✓	
	d. Analisis dan Refleksi			✓	
4.	Penyusunan Laporan				
	a. Penulisan Laporan			✓	
	b. Seminar				

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan dilaksanakan di lingkungan sekitar SD Negeri Sidoharjo 01 yang berlokasi di desa Sidoharjo Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal.

3.5. Instrument Pengumpulan Data

3.5.1. Metode Tes

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. (Ismaryati 2008 : 1).

Metode tes ini digunakan untuk mengambil data tentang hasil belajar siswa setelah mengalami pembelajaran (tes praktek lompat jauh gaya jongkok menggunakan media bedeng persawahan).

3.5.2. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah sekumpulan catatan, penyimpanan dan desiminasi dari catatan informasi dalam sistem terintegrasi untuk penggunaan yang efisien dan mudah diterima. Dokumentasi merupakan persiapan dan catatan komunikasi,

mendorong untuk membuktikan suatu informasi dan kejadian (Muslihatun, Mufdlilah dan Setiyawati, 2009:3).

Metode dokumentasi diperlukan untuk mendapatkan data berupa nama siswa, jumlah siswa kelas V serta foto dan video kegiatan modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan di SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.5.3. Metode Observasi

Pengamatan adalah suatu hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya rangsangan. Mula-mula rangsangan dari luar mengenai indra, dan terjadi pengindraan, kemudian apabila rangsangan tersebut menarik perhatian maka dilanjutkan dengan adanya pengamatan (Notoatmojo, 2002 : 131).

Melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi tentang aktifitas dan kerjasama siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan.

3.5.4. Daftar Pustaka

Definisi Daftar Pustaka menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah daftar yang mencantumkan judul buku, nama pengarang, penerbit dsb yang ditempatkan pada bagian akhir suatu karangan atau buku dan disusun berdasarkan abjad. Daftar sendiri didefinisikan sebagai catatan sejumlah nama atau hal yang disusun berderet dari atas ke bawah (Rian akbar, 11 januari 2012).

3.6. Instrumen Hasil Belajar

Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa tes hasil belajar yang meliputi;

1. Aspek kognitif
2. Aspek afektif
3. Aspek psikomotor

3.7. Analisis Data

Analisa data adalah kegiatan untuk memaparkan data, sehingga dapat diperoleh suatu kebenaran atau ketidak benaran dari suatu hipotesis. Batasan ini diungkapkan bahwa analisis data adalah sebagai proses yang merinci usaha secara formal untuk menemukan tema dan merumuskan ide seperti yang disarankan oleh data sebagai usaha untuk memberikan bantuan pada tema dan ide (Riko wijaya, Juni 2012).

Hal ini untuk mengetahui persentase penguasaan konsep-konsep pada penelitian ini Setelah data diperoleh dan terkumpul, maka data tersebut dengan membandingkan data data yang telah didapat terhadap hal hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami. Data yang dikumpulka dianalisa dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu analisis yang menggambarkan suatu obyek, suatu kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu peristiwa pada masa sekarang. Tujuan analisa deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi,

gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Kemudian kesimpulannya menggunakan penghitungan dari statistik atau prosentase.

(sumber: Ngalim Purwanto, 2010)

Keterangan:

R : Jumlah nilai (skor) yang diperoleh

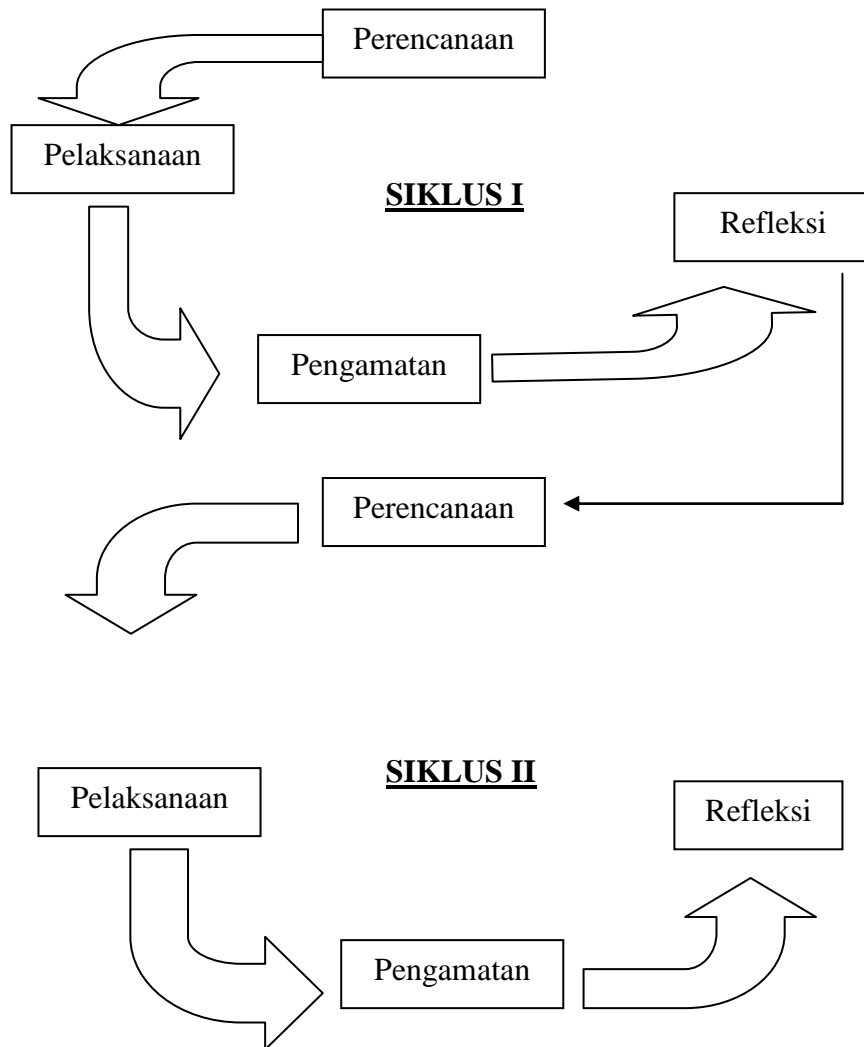
SM : Jumlah seluruh nilai ideal, dicari dengan cara jumlah item dikalikan nilai ideal tiap-tiap item dan dikalikan responden.

Tabel 2. Klasifikasi Presentase

Presentase	Indikator	Ket
81,00-100%	Baik Sekali	
76,00-80,00%	Baik	
66,00-75,00%	Cukup	
61,00-65,00%	Kurang	
0,00-60,00%	Sangat Kurang	

3.8. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas terdiri atas dua siklus. Penelitian tindakan kelas ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa materi pokok lompat jauh gaya jongkok. Setiap siklus mencakup empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 2. Alur Tahapan Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas
(Materi Mata Kuliah PTK 2012)

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi: 1. Persiapan survei awal, kegiatan yang dilakukan adalah melakukan observasi di lingkungan luar sekolah yaitu bedeng persawahan tempat penelitian. 2. Seleksi informant, penyiapan instrument dan alat. Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi: 1) Menentukan subjek penelitian. 2) Menyiapkan alat dan *instrument* penelitian dan evaluasi. 3) Tahap Pengumpulan Data dan *Treatment*, 4) Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data tentang: Hasil belajar lompat jauh, kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran, ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran, media pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, semangat dan keaktifan siswa.

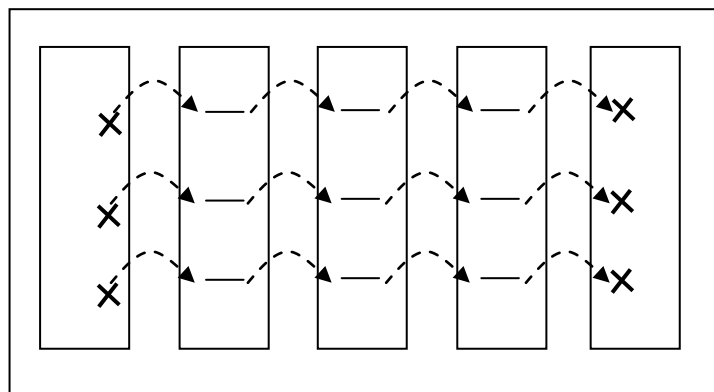
3.8.1. Pelaksanaan Siklus I

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut : Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan, setelah itu siswa melaksanakan pemanasan sebelum mulai ke materi, kemudian siswa melakukan lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan.

Konsep penelitian lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan lompat jauh tanpa awalan
 - 1) Siswa yang berada dibarisan paling depan melompat dari bedeng A untuk melewati parit tanpa awalan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dua kaki menuju bedeng B, C, D, dan E secara serentak dengan aba-aba peluit.

- 2) Setelah sampai siswa berdiri dibedengan dan balik kanan, dilanjutkan oleh barisan kedua dan setelah sampai berjalan di bedengan menuju belakang barisan pertama. Begitu seterusnya sampai selesai dan diulang kembali sampai selesai.

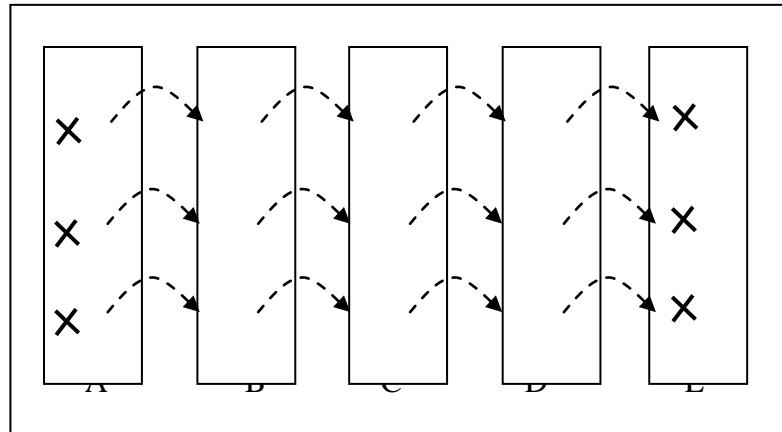


A B C D E

Gambar 3. Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan

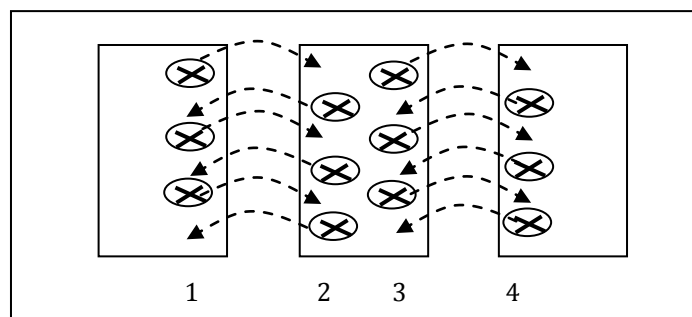
2. Melakukan lompat jauh dengan awalan 2 atau 3 langkah
- 1) Siswa yang berada dibarisan paling depan melompat dari bedeng A untuk melewati parit dengan awalan 2 atau 3 langkah dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dua kaki menuju bedeng B, C, D, dan E secara serentak dengan aba-aba peluit.
 - 2) Setelah sampai siswa berdiri di bedengan dan balik kanan. Demikian juga dengan barisan kedua dan setelah sampai berjalan di bedengan menuju

bedengan belakang barisan pertama. Begitu seterusnya sampai barisan habis dan diulang kembali gerakan dengan awalan 2 atau 3 langkah.



Gambar 4. Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah

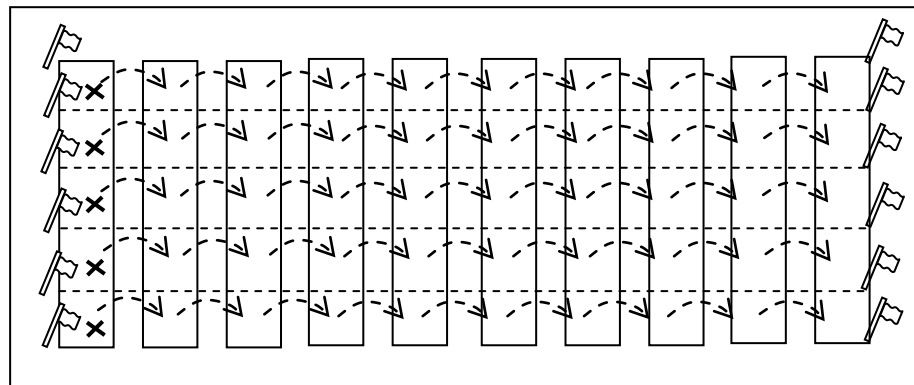
- Melakukan lompat saling berhadapan agak serong. Barisan pertama berpasangan dengan barisan kedua yang dihadapannya. Barisan ketiga berpasangan dengan barisan keempat. Barisan kelima berpasangan dengan barisan keenam. Sedangkan barisan ketujuh berpasangan dengan barisan delapan. Dengan aba-aba peluit siswa bersama-sama melompat bolak-balik sampai tiga kali. Setelah selesai, semua siswa keluar dari tempat pelaksanaan pembelajaran



Gambar 5. Siswa melompat berhadapan agak serong

4. Membuat ketangkasan lompat jauh menjadi suatu yang menyenangkan bagi siswa dalam bentuk perlombaan. Dengan peraturan perlombaan sebagai berikut :

- 1) Perlombaan dilakukan berempat
- 2) Siswa berlari dan melompati parit yang berada diantara bedengan sebanyak 10 parit.
- 3) Bagi siswa yang jatuh ke parit, harus diteruskan kembali sampai selesai. Pemenang adalah siswa yang terlebih dahulu sampai pada parit terakhir.



Gambar 6. Dalam bentuk perlombaan

- 4) Menarik kesimpulan
- 5) Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan
- 6) Melakukan evaluasi tanya jawab dengan siswa
- 7) Siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan.

3.8.2. Pengamatan

- 1) Pengamat adalah seorang ahli penjasorkes, dalam hal ini ahli tersebut adalah seorang guru penjasorkes SDN Sidoharjo 01 yang bernama Musri, S.Pd
- 2) Pengamatan dilakukan untuk menilai aktifitas dan kerjasama siswa (aspek kognitif, afektif dan psikomotorik) melalui lembar observasi yang telah disiapkan
- 3) Guru mengisi lembar observasi aktifitas dan kerjasama siswa
- 4) Guru mengamati kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran
- 5) Menilai hasil evaluasi siklus I

3.8.3. 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.

3.9. Pelaksanaan Siklus II

Pelaksanaan pada siklus 2 adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut : Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan, setelah itu siswa melakukan lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan, penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan kemudian hasil latihan

diterapkan pada media bak pasir sebenarnya, siswa mengisi lembar angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan

3.9.1. Pengamatan

- 1) Pengamat adalah seorang ahli penjasorkes, dalam hal ini ahli tersebut adalah seorang guru penjasorkes SDN Sidoharjo 01 yang bernama Musri, S.Pd
- 2) Pengamatan dilakukan untuk menilai aktifitas dan kerjasama siswa (aspek kognitif, afektif dan psikomotorik) melalui lembar observasi yang telah disiapkan
- 3) Guru mengisi lembar observasi aktivitas dan kerjasama siswa
- 4) Guru mengamati kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran
- 5) Menilai hasil evaluasi siklus II

3.9.2. Refleksi

- 1) Guru menganalisis hasil pengamatan
- 2) Mempelajari analisis indicator pengamatan dan evaluasi
- 3) Membuat kesimpulan terhadap pelaksanaan siklus II.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Siklus I

Sebelum dilaksanakan siklus I Data yang diperoleh dari observasi awal yaitu hasil belajar lompat jauh untuk siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal sesuai dengan hasil pengamatan dan hasil evaluasi sementara, diketahui proses pembelajaran lompat jauh belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini terbukti dari hasil penilaian siswa kelas V dalam melakukan praktik lompat jauh sebelumnya mencapai rata-rata 65 dari jumlah siswa sebanyak 34 siswa, yaitu jumlah siswa putra sebanyak 20 siswa dan putri sebanyak 14 siswa. Adapun Kriteria Ketuntasan Mengajar (KKM) Penjasorkes di SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal mencapai nilai 72, sehingga apabila terdapat siswa mendapat nilai kurang dari 72 berarti siswa tersebut belum mencapai batas ketuntasan belajar. Dari 34 siswa ada 70,59 % siswa yang telah mencapai batas ketuntasan atau sebanyak 24 siswa. Hal ini disebabkan metode pembelajaran yang kurang tepat, pembelajaran yang konvensional, kurang kreatifitas dan inovatifnya guru dalam melakukan pembelajaran, kurang terlibatnya siswa secara aktif, dan kurangnya minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan.

4.1.2 Hasil Pelaksanaan Siklus 1

Pada Siklus ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelaksanaan pembelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pembelajaran yang telah disiapkan. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan metode pembelajaran dan lembar observasi aktivitas siswa.

Siklus 1 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit) pada tanggal 24 April 2013 diikuti 34 siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal. Hasil penelitian siklus 1 diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa yang tiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada keterampilan lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan dalam tiap ranah.

Tabel 3. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan	3	2	5	14	10	34
Prosentase (%)	8,82	5,88	14,71	41,18	29,41	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan	2	5	7	12	8	34

Prosentase (%)	5,88	14,71	20,58	35,30	23,53	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan	4	4	6	12	8	34
Prosentase (%)	11,76	11,76	17,65	35,30	23,53	100

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan dilihat dari ranah kognitif masih kurang maksimal. Prosentase keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan hanya sebesar 70,59% atau 24 siswa (41,18% baik dan 29,41% sangat baik). keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan hanya 58,83% atau 20 siswa (35,30% baik dan 23,53% sangat baik) Sedangkan keterampilan lompat jauh seling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan hanya 58,83% atau 20 siswa (35,30% baik dan 23,53% sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan pada ranah kognitif di siklus 1 belum maksimal.

Tabel 4. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan dengan disiplin	2	4	4	7	17	34
Prosentase (%)	5,88	11,76	11,76	20,59	50,00	100
Siswa melakukan dengan bersemangat	2	2	5	13	12	34
Prosentase (%)	5,88	5,88	14,71	38,24	35,29	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	2	4	1	15	12	34
Prosentase (%)	5,88	11,76	2,94	44,12	35,29	100

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran lompat jauh dengan media bedeng persawahan sangat merespon. Walaupun masih terlihat siswa yang kurang respon, akan tetapi prosentasenya lebih sedikit dari pada siswa yang merespon dengan baik.

Tabel 5. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan	3	2	5	14	10	34
Prosentase (%)	8,82	5,88	14,71	41,18	29,41	100

Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah	2	5	7	12	8	34
Prosentase (%)	5,88	14,71	20,58	35,30	23,53	100
Siswa melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong	4	4	6	12	8	34
Prosentase (%)	11,76	11,76	17,65	35,30	23,53	100

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melaksanakan keterampilan lompat jauh selama proses pembelajaran berlangsung masih kurang maksimal. Hal ini terlihat dari beberapa prosentase jumlah siswa pada tiap kegiatan yang belum maksimal. Pada keterampilan lompat jauh tanpa awalan dalam prosentase siswa yang belum maksimal sebesar 29,41%, keterampilan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah sebesar 41,17%, dan keterampilan lompat jauh saling berhadapan agak serong sebesar 41,17%.

Hasil penelitian yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siklus 1 secara keseluruhan dari 34 siswa dapat disimpulkan sebagai berikut.

Tabel 6. Ketuntasan belajar siswa pada siklus 1

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas (siswa)	Prosentase (%)	Belum tuntas (siswa)	Prosentase (%)
1	Pra Siklus	34	16	47,06	18	52,94
2	Siklus 1	34	24	70,59	10	29,41

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Ternyata ada peningkatan dari pra siklus ke siklus 1 akan tetapi peneliti belum merasakan peningkatan yang signifikan (berarti), karena hal tersebut belum memenuhi standar nilai rata-rata kelas yang ditentukan sehingga perlu dilanjutkan perbaikan pada siklus 2. Pada perbaikan siklus 2, pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan diulang kembali berdasarkan revisi pengamatan observer.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari sebelum diadakan penelitian tindakan kelas (pra siklus), yaitu semula 16 siswa atau sebesar 47,06 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 24 siswa atau 70,59 % sudah dinyatakan tuntas belajar. Berikut deskripsi data yang akan ditunjukkan dengan diagram batang.

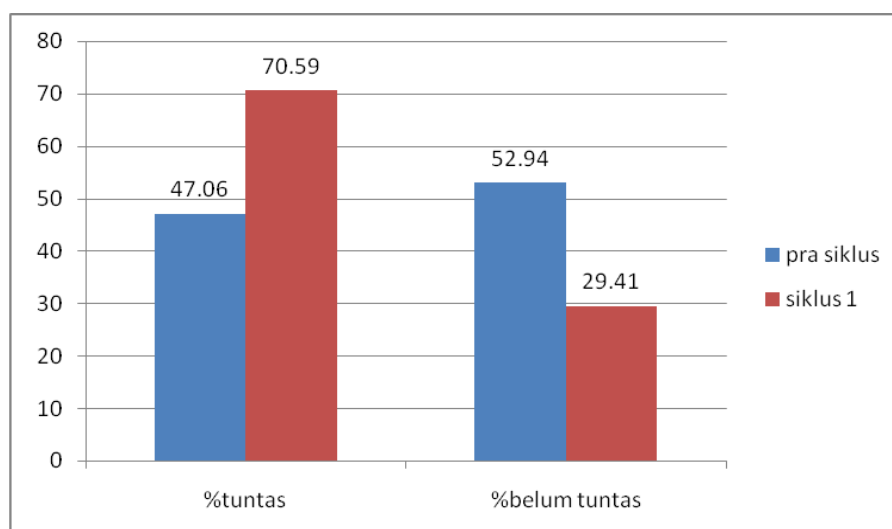


Diagram Ketuntasan Belajar Siswa

4.1.3 Hasil Pelaksanaan Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit) pada tanggal 01 Mei 2013 diikuti 34 siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal. Hasil penelitian siklus 2 diperoleh dari skala penilaian unjuk kerja siswa yang tiap ranah meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut tabel perolehan skala unjuk kerja siswa pada keterampilan lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan dalam tiap ranah.

Tabel 7. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan	0	2	4	14	14	34
Prosentase (%)	0	5,88	11,76	41,18	41,18	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan	0	3	4	13	14	34
Prosentase (%)	0	8,82	11,76	38,24	41,18	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan	0	2	4	13	15	34
Prosentase (%)	0	5,88	11,76	38,24	44,12	100

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan dilihat dari ranah kognitif sudah maksimal. Prosentase keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan sudah ada peningkatan yang berarti yaitu 82,36% atau 28 siswa (41,18% baik dan 41,18% sangat baik). keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan juga mengalami peningkatan 79,42% atau 27 siswa (38,24% baik dan 41,18% sangat baik) Sedangkan keterampilan lompat jauh seling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan yaitu 82,36% atau 28 siswa (38,24% baik dan 44,12% sangat baik). Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan pada ranah kognitif di siklus 2 sudah maksimal dan tercapai.

Tabel 8. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan dengan disiplin	0	0	4	14	16	34
Prosentase (%)	0	0	11,76	41,18	47,06	100
Siswa melakukan dengan bersemangat	0	0	2	16	16	34
Prosentase (%)	0	0	5,88	47,06	47,06	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	0	0	2	15	17	34
Prosentase (%)	0	0	5,88	44,12	50,00	100

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran lompat jauh dengan media bedeng persawahan sangat merespon baik. Hal ini dapat terlihat tidak ada siswa yang tidak disiplin, tidak bersemangat, dan tidak sportifitas. Secara keseluruhan siswa sangat senang dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 9. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan	0	0	4	16	14	34
Prosentase (%)	0	0	11,76	47,06	41,18	100
Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah	0	0	3	15	16	34
Prosentase (%)	0	0	8,82	44,12	47,06	100
Siswa melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong	0	0	5	14	15	34
Prosentase (%)	0	0	14,70	41,18	44,12	100

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa keterampilan siswa dalam melaksanakan keterampilan lompat jauh selama proses pembelajaran berlangsung ada peningkatan yang berarti, sehingga hasil yang dicapai sudah maksimal. Hal ini terlihat dari prosentase jumlah siswa yang belum maksimal dalam melakukan lompatan. Pada keterampilan lompat jauh tanpa awalan dalam prosentase siswa yang belum maksimal sebesar 11,76%, keterampilan lompat jauh dengan awalan

2-3 langkah sebesar 8,82%, dan keterampilan lompat jauh saling berhadapan agak serong sebesar 14,71%.

Hasil penelitian yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pada siklus 1 secara keseluruhan dari 34 siswa dapat disimpulkan sebagai berikut.

Tabel 10. Ketuntasan belajar siswa pada siklus 2

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas (siswa)	Prosentase (%)	Belum tuntas (siswa)	Prosentase (%)
1	Siklus 1	34	24	70,59	10	29,41
2	Siklus 2	34	31	91,18	3	8,82

(Hasil Penelitian Tahun 2013)

Dari tabel ketuntasan di atas, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2. Sehingga peneliti menyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan sudah berhasil dikarenakan ada peningkatan yang signifikan (berarti) setiap siklusnya.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari siklus 1, yaitu semula 24 siswa atau sebesar 70,59 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 31 siswa atau 8,82% sudah dinyatakan tuntas belajar. Berikut deskripsi data yang akan ditunjukkan dengan diagram batang.

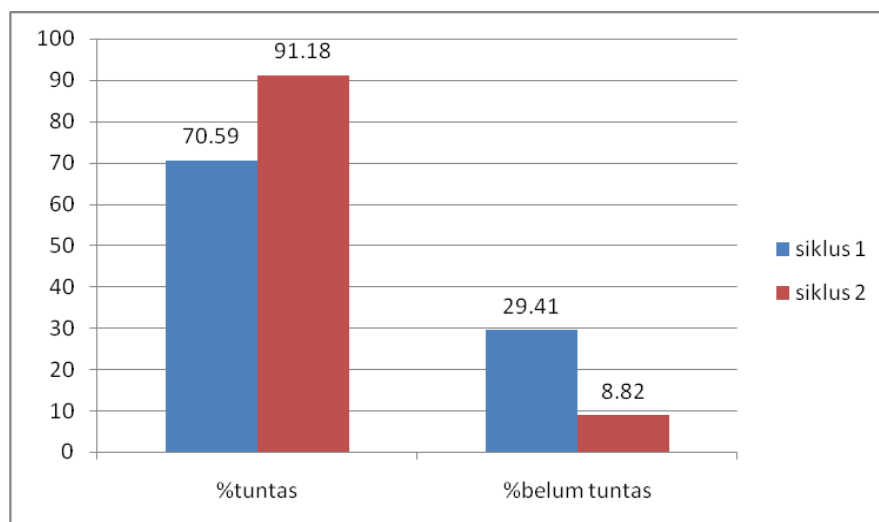


Diagram Ketuntasan Belajar Siswa

4.2 Pembahasan

4.2.1 Proses Pembelajaran Siklus 1

Proses pembelajaran siklus 1 yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit) pada tanggal 24 April 2013 diikuti 34 siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal dengan mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran). Pada kegiatan awal, guru mengkondisikan kelas supaya siswa siap menerima pelajaran, mengabsen kehadiran siswa, menyiapkan media pembelajaran yang dibutuhkan, melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, mendemonstrasikan materi inti yang akan disampaikan, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan memberikan motivasi belajar.

Pada kegiatan inti, guru menjelaskan teknik lompat jauh, guru melakukan gerakan lompat jauh tanpa awalan, lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dan lompat jauh saling berhadapan agak serong, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang gerakan yang belum dikuasai. Untuk menutup proses pembelajaran guru memberikan motivasi dan penguatan kepada seluruh siswa sambil memberikan angket respon terhadap pembelajaran yang telah dilakukan.

Dari hasil pengamatan siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari sebelum diadakan penelitian tindakan kelas (pra siklus), yaitu semula 16 siswa atau sebesar 47,06 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 24 siswa atau 70,59 % sudah dinyatakan tuntas belajar.

Hal ini diakibatkan selama proses pembelajaran, siswa tidak terlibat serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru, siswa terlihat tidak sportif selama proses pembelajaran berlangsung, dan siswa bergurau sendiri, takut terhadap media pembelajaran yang terkesan baru dilakukan yaitu di bedeng persawahan, sehingga hasil pembelajaran pada siklus 1 kurang maksimal.

Berdasarkan kekurangan yang diperoleh pada siklus 1, maka peneliti sebagai sumber belajar berkolaborasi untuk melakukan perbaikan pada siklus 2. Perbaikan-perbaikan tersebut antara lain :

- a. Siswa diharapkan menikmati proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan.

- b. Diharapkan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan dapat dilakukan siswa dengan mudah.
- c. Memberikan pengarahan pada siswa tentang pentingnya lingkungan luar sekolah
- d. Memberi penghargaan kepada siswa agar tertarik dan menyukai pembelajaran.

4.2.2 Proses Pembelajaran Siklus 2

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas tahap 2, peneliti melakukan koordinasi dengan guru pamong sebagai observer. Proses pembelajaran siklus 2 yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan selama 4 jam pelajaran (4 x 35 menit) pada tanggal 01 Mei 2013 diikuti 34 siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal dengan mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah diperbaiki berdasarkan masukan dari pengamat. Pada kegiatan awal, guru mengkondisikan kelas supaya siswa siap menerima pelajaran, mengabsen kehadiran siswa, menyiapkan media pembelajaran yang dibutuhkan, melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti, mendemonstrasikan materi inti yang akan disampaikan, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan memberikan motivasi belajar.

Pada kegiatan inti, guru menjelaskan teknik lompat jauh, guru melakukan gerakan lompat jauh tanpa awalan, lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dan lompat jauh saling berhadapan agak serong, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang gerakan yang belum dikuasai. Untuk menutup

proses pembelajaran guru memberikan motivasi dan penguatan kepada seluruh siswa sambil memberikan angket respon terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. Perbedaan RPP pada siklus 1 dan siklus 2 adalah pada waktu yang diberikan pada kegiatan inti lebih banyak dari pada sebelumnya. Hal ini dimaksudkan agar siswa mudah dan dapat bereksplor sendiri terhadap tehnik keterampilan menggiring dan menendang bola.

Dari hasil pengamatan dan hasil angket respon siswa terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung, diperoleh hasil penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mengalami peningkatan dari siklus 1, yaitu semula 24 siswa atau sebesar 70,59 % yang sudah dinyatakan tuntas menjadi 31 siswa atau 91,18 % sudah dinyatakan tuntas belajar.

Selama proses pembelajaran pada siklus 2, siswa terlihat serius mengikuti petunjuk dan arahan dari guru, siswa terlihat bersemangat, sportif, dan tanggung jawab selama proses pembelajaran berlangsung. Sehingga hasil pembelajaran pada siklus 2 sudah maksimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Keberhasilan peningkatan hasil belajar pada siswa kelas IV SD Negeri Sidoharjo 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal melalui pembelajaran dengan menggunakan media bedeng persawahan sebagai berikut :

- a. Pembelajaran yang dilakukan merupakan pembelajaran yang tergolong baru bagi siswa dan belum pernah didapat sebelumnya sehingga memberi pengalaman baru bagi siswa.

- b. Pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan merupakan pembelajaran yang menyenangkan.
- c. Ketertarikan siswa untuk mengulang kembali kegiatan pembelajaran yang sama.
- d. Minat siswa untuk belajar ketangkasan lompat jauh bertambah karena siswa menganggap belajar ketangkasan lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan merupakan pembelajaran yang menyenangkan, menambah wawasan dan pengalaman baru, serta dianggap dapat memanfaatkan area luar sekolah.

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil belajar siswa selama proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan yang dilakukan dua tahap, yaitu siklus 1 dan siklus 2, disimpulkan bahwa pembelajaran tersebut ternyata berlangsung dengan baik dan juga mengalami peningkatan yang signifikan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Sidoharjo 01 Kec. Suradadi Kab. Tegal.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian di atas, saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

a. Kepala Sekolah

Kepala sekolah hendaknya membuat kebijakan yang lebih memperhatikan mata pelajaran penjasorkes seperti memberikan sarana dan prasarana penjasorkes sehingga tujuan dari pembelajaran dalam penjasorkes dapat tercapai dengan baik, karena tujuan dari pembelajaran penjasorkes disekolah dasar bukan hanya pada nilai atau skor akhir saja akan tetapi melalui penjasorkes ini siswa dapat belajar dan melatih emosional, sosial, etikanya yang tidak mereka dapatkan diruang kelas.

b. Guru Penjasorkes

Diharapkan guru dapat memanfaatkan penelitian tindakan kelas ini untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan juga guru dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar dapat menciptakan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadsurya, (Online), (<http://www.slideshare.net/achmadsurya/pengertian-penjas>), diakses 16 maret 2013 jam 21.22
- Djumidar. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta, Universitas Terbuka
- Hanafi, (Online), (<http://rapendik.com/program/one-for-all/penjas/28-teori-dan-tujuan-penjaskes>), diakses 16 Maret 2013 jam 11.28
<http://penjaskespendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com/2010/11/pengertian-definisi-pendidikan-jasmani.html?m=1>
- <http://www.sarjanaku.com/2011/09/lompat-jauh-pengertian-teknik-faktor.html>
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PJKR UNNES.
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Intan Pariwara
- Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. h. 19; 89; 139; 131.
- Nur Muslihatun W, Mufdlilah, Setiyawati N. *Dokumentasi Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2009. h. 3; 90; 91.
- Rian Akbar, (Online), (<http://rianboco.blogspot.com/2012/01/pengertian-cara-membuat-dan-contoh.html>), diakses 21 Maret 2013 jam 14.30
- Riko Wijaya, (Online), (<http://www.becerita.com/2012/06/analisis-dan-pengujian-data-uji.html>), diakses 16 maret 2013
- s_jkr_0705121_chapter2.Pdf, (Online), (repository.upi.edu/operator/upload/...), diakses 20 Maret 2013 jam 21.09

Lampiran 2

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

Nomor :

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 (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/0/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/0/2004 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,

Memperhatikan : Nomor 78)
 Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. &
 Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal
 23 April 2012

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : 1 Nama : Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

NIP : 1960042919860011001

Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I

Jabatan Akademik : Lektor Kepala

Sebagai

Pembimbing I

2 Nama : Supriyono, S.Pd.M.Or.

NIP : 1972012719998021001

Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I

Jabatan Akademik : Asisten Ahli

Sebagai

Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir
 :

Nama : Tri Leksono

NIM : 6101911058

Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan
 Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 (Pendidikan Guru Pendidikan
 Jasmani Sekolah Dasar)

Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL
 BELAJAR LOMPAT JAUH
 MENGGUNAKAN MEDIA BEDENG

PERSAWAHAN UNTUK SISWA
KELAS V SD NEGERI SIDOHARJO
01 KEC. SURADADI KAB. TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan

DITETAPKAN DI : SEMARANG

PADA TANGGAL :

DEKAN

Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

Tembusan

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

Lampiran 3

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F I Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007

Lamar: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik unnes(telkom.net)

No :
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala SDN SIDOHARJO 01 KEC. SURADADI KAB. TEGAL
 di SDN SIDOHARJO 01 KEC. SURADADI KAB. TEGAL

Dengan Hormat,

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

Nama : TRI LEKSONO
 NIM : 6101911058
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
 Topik : **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA BEDENG PERSAWAHAN UNTUK SISWA KELAS V SDN SIDOHARJO 01 KEC. SURADADI KAB. TEGAL TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 20 Mei 2013

Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.
 NIP. 196109031988031002

Lampiran 4

**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
UPTD DIKPORA KECAMATAN SURADADI
SD NEGERI SIDOHARJO 01**

SURAT KETERANGAN

NO :

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala sekolah SD Negeri Sidoharjo 01 UPTD DIKPORA Kecamatan Suradadi Menerangkan bahwa :

Nama : Tri Leksono
 Tempat tanggal lahir : Pemalang, 25 Mei 1987
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Agama : Islam
 Mahasiswa : SI PJKR/PKG TEGAL
 Alamat : Desa Maribaya, Rt01 Rw03 Kec. Kramat Kab.
 Tegal

Telah melaksanakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan media bedeng persawahan untuk siswa kelas V SD Negeri Sidoharjo 01 Kecamatan Suradadi Kabupaten Tegal” pada tanggal 24 April 2013.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinya

Sidoharjo, 27 April 2013
Kepala SDN Sidoharjo 01

SRI HIDAYANI, S.Pd.SD
NIP. 19580127 197704 2 002

Lampiran 5

**Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01
Kec. Suradadi Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013**

No	Nama	L/P	
1	Sugiyono	L	
2	Tatang Sholeh	L	
3	Ah. Imam Baehaki	L	
4	Sumardi	L	
5	Abdul Kodir	L	
6	Ahmad Saepul S	L	
7	Danisah	P	
8	Faizatul Afiyah	P	
9	Nur Ibnu Suhada	L	
10	Fiki Nurizal M	L	
11	Wahyu Gunawan	L	
12	Wahyu Darmani	L	
13	Amanda Septiana	P	
14	Andi Faizal Ardani	L	
15	Ari Wibowo	L	
16	Alysia Sherly S	P	
17	Ahmad Idris	L	
18	Aldo Guntur P	L	
19	Dimas Rizqi Aprilianto	L	
20	Della Febriana	P	
21	Dwi Wulan Ayu	P	
22	Eva Mustafidah	P	
23	Eva Agus Susanto	L	
24	Faridatul K	P	
25	Fabian Novianto	L	
26	Ilyas Muchtar	L	
27	Isna Vivian R	P	
28	Ilham Eko S	L	
29	Kistianawati	P	
30	Kopipah Indar P	P	
31	Laura Tyas P	P	
32	Laeli Maulida	P	
33	Laela Istiqomah	P	
34	Moh. Ali Masrur	L	

*Lampiran 6***RENCANA PROGRAM PEMBELAJARAN****(RPP)****SIKLUS 1**

Sekolah : SD Negeri Sidoharjo 01
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas : V (lima) / II (Dua)
 Alokasi Waktu : 4 x 35 menit
 Jumlah Anak : 34 Siswa
 Pelaksanaan : 24 April 2013

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 variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran

A. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan senang
- ❖ Siswa dapat bergembira
- ❖ Siswa dapat melatih ketangkasan lompat jauh
- ❖ Siswa dapat melatih keberanian

B. Materi Pembelajaran :

Lompat Jauh di bedeng persawahan

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Penugasan

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Sebelum kegiatan dimulai, guru menyiapkan tempat untuk pelaksanaan pembelajaran yaitu :

- a. Meninjau bedeng persawahan bekas tanaman bawang merah
- b. Mengkondisikan tempat agar bebas dari binatang yang membahayakan
- c. Memasang bendera kecil sebagai batas luas pelaksanaan pembelajaran
- d. Memasang tali sebagai batas antar siswa sebanyak 4 tali.

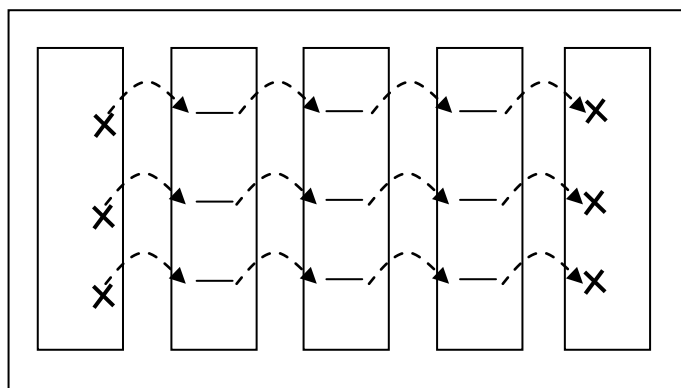
Kegiatan Awal :

- a. Siswa menempatkan diri pada bedengan yang telah disiapkan, satu bedengan ada 5 siswa.
- b. Siswa berdoa dan presensi
- c. Guru memberikan demonstrasi materi inti yang akan dilakukan
- d. Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

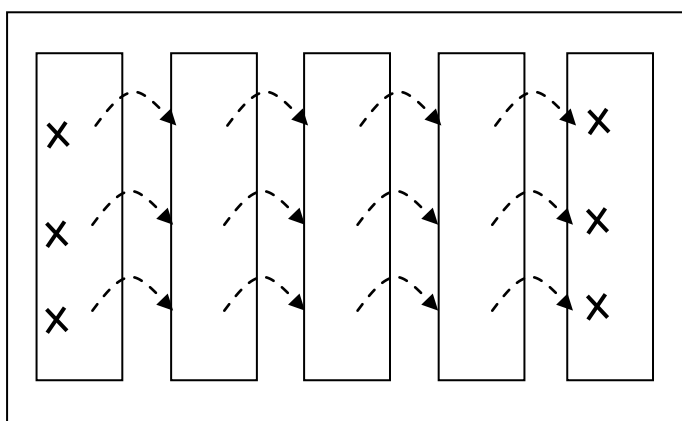
Kegiatan Inti :

- **Eksplorasi**
 - a. Melakukan lompat jauh tanpa awalan
 - 3) Siswa yang berbaris paling depan melompati parit tanpa awalan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dua kaki sebanyak 5 (lima) parit secara serentak dengan aba-aba peluit.

- 4) Setelah sampai siswa ber berdiri dibedengan dan balik kanan, dilanjutkan oleh barisan kedua dan setelah sampai berjalan di bedengan menuju belakang barisan pertama. Begitu seterusnya sampai selesai dan diulang kembali gerakannya sampai selesai dan diulang kembali gerakan melompati parit tanpa awalan tersebut.

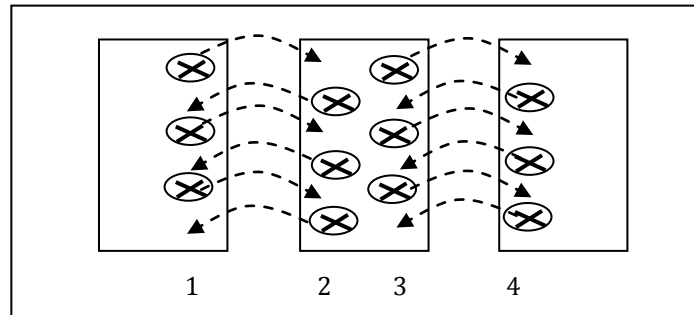


- b. Melakukan lompat jauh dengan awalan 2 atau 3 langkah dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dua kaki sebanyak 5 (lima) parit secara serentak dengan aba-aba peluit. Setelah sampai siswa berdiri di bedengan dan balik kanan. Demikian juga dengan barisan kedua dan setelah sampai berjalan di bedengan menuju bedengan belakang barisan pertama. Begitu seterusnya sampai barisan habis dan diulang kembali gerakan melompati parit dengan awalan tiga kaki.

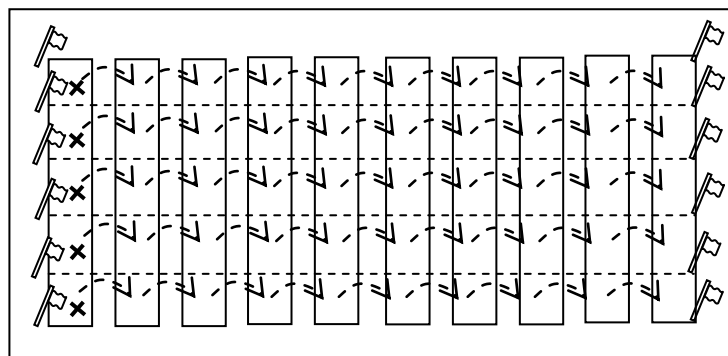


- c. Melakukan lompat saling berhadapan agak serong. Barisan pertama berpasangan dengan barisan kedua yang dihadapannya. Barisan ketiga berpasangan dengan barisan keempat. Sedangkan barisan kelima

berpasangan dengan barisan keenam. Dengan aba-aba peluit siswa bersama-sama melompati parit bolak-balik sampai tiga kali. Setelah selesai, semua siswa keluar dari tempat pelaksanaan pembelajaran.



- d. Membuat ketangkasan lompat jauh menjadi suatu yang menyenangkan bagi siswa dalam bentuk perlombaan. Dengan peraturan perlombaan sebagai berikut :
- 5) Perlombaan dilakukan berlima
 - 6) Siswa berlari dan melompati parit sebanyak 10 di antara bedengan
 - 7) Bagi siswa yang jatuh ke parit, harus diteruskan kembali sampai selesai.
 - 8) Pemenang adalah siswa yang terlebih dahulu sampai pada bedeng terakhir



- **Elaborasi**

Dalam kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melalui tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tulisan
- Memberi kesempatan untuk berfikir , menganalisa, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan hasil belajar
- Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tulisan secara individual maupun kelompok
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

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

Kegiatan Penutup

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan.
- Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lompat jauh

E. Alat dan Sumber Belajar.

- Buku Penjasorkes
- Buku referensi
- Bendera kecil
- Tali rafia
- Pluit

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen / Soal
Melakukan Gerakan : - Lompat jauh tanpa awalan. - Lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah - Lompat jauh saling berhadapan dengan agak serong	Tes perorangan (Individu)	Tes Praktek	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat jauh tanpa awalan • Lakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah • Lakukan lompat saling berhadapan dengan agak serong

1. Rubrik Unjuk Kerja Unsur Psikomotor

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan Awalan 2. Gerakan Tolakan 3. Gerakan Mendarat				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal				

2. Rubrik Unjuk Kerja Unsur Afektif

Aspek yang dinilai	Nilai			
	1	2	3	4
1. Disiplin 2. Semangat 3. Sportivitas				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal				

3 Rubrik Unjuk Kerja Unsur Kognitif

Aspek yang dinilai	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Dapat menjelaskan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar 2. Dapat menjelaskan gerakan lompat jauh dengan kurang sempurna 3. Tidak dapat menjelaskan gerakan lompat jauh				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal				

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Jumlah Skor	Nilai
		Kognitif	Psikomotor	Afektif		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

CATATAN :

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

Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan remedial.

Mengetahui
Kepala Sekolah
SD Negeri Sidoharjo 01

Sidoharjo, 24 April 2013
Guru Penjasorkes

SRI HIDAYANI, S.Pd.SD
NIP. 19580127 197704 2 002

TRI LEKSONO

KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

Petunjuk Pengisian

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
2. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang tersedia.

Nama :

Kelas : 5 (LIMA)

NIS :

Alamat : Desa Sidoharjo Kec. Suradadi

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
	KOGNITIF		
1.	Apakah kamu tahu cara melakukan gerak lompat jauh ?		
2.	Apakah permainan Lompat jauh adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak ?		
3.	Apakah permainan Lompat jauh dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak ?		
4.	Apakah sebelum bermain lompat jauh perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?		
5.	Apakah dalam ketangkasan lompat jauh setiap pemain harus mematuhi peraturan permainan ?		
	PSIKOMOTORIK		
6.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan ?		
7.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh dengan awalan ?		
8.	Apakah kamu dapat melakukan lompat saling berhadapan ?		
9.	Apakah kamu dapat mendarat dengan baik setiap lompatan ?		
10.	Apakah ketangkasan lompat sulit untuk dilakukan ?		

	AFEKTIF		
11.	Apakah kamu suka bermain lompat ?		
12.	Apakah ketangkasan lompat menarik bagi kamu ?		
13.	Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam bermain ketangkasan lompat ?		
14.	Apakah setiap peserta harus mentaati peraturan dalam ketangkasan lompat ?		
15.	Apakah dalam permainan kamu dapat bekerja sama dengan teman satu regu ?		

Skor jawaban : Ya = 2, Tidak =1

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF PADA SIKLUS 1

Soal 1 : Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki					V		85
4	Sumardi				V			80
5	Abdul Kodir			V				75
6	Ahmad Saepul S		V					65
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada			V				75
10	Fiki Nurizal M	V						60
11	Wahyu Gunawan			V				75
12	Wahyu Darmani				V			80
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani		V					65
15	Ari Wibowo					V		85
16	Alysia Sherly S			V				75
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P					V		85

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana	V						60
21	Dwi Wulan Ayu					V		85
22	Eva Mustafidah			V				75
23	Eva Agus Susanto				V			80
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R	V						60
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida				V			80
33	Laela Istiqomah				V			80
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		3	2	5	14	10		2655
Prersentase		8,82	5,88	14,7 1	41,1 8	29,4 1		78,1

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF PADA SIKLUS 1

Soal 2 : Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh					V		85
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi		V					65
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S	V						60
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada		V					65
10	Fiki Nurizal M			V				75
11	Wahyu Gunawan			V				70
12	Wahyu Darmani		V					65
13	Amanda Septiana		V					65
14	Andi Faizal Ardani					V		85
15	Ari Wibowo		V					65
16	Alysia Sherly S			V				70
17	Ahmad Idris				V			80
18	Aldo Guntur P				V			80

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	NIL AI
		SK	K	C	B	BS		
19	Dimas Rizqi Aprilianto			V				75
20	Della Febriana	V						60
21	Dwi Wulan Ayu					V		85
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K			V				70
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R					V		85
28	Ilham Eko S			V				70
29	Kistianawati				V			80
30	Kopipah Indar P				V			80
31	Laura Tyas P				V			80
32	Laeli Maulida				V			80
33	Laela Istiqomah				V			80
34	Moh. Ali Masrur			V				75
Jumlah siswa		2	5	7	12	8		2610
Prersentase		5,88	14,7 1	20,5 8	35,3 0	23,5 3		76,8

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF PADA SIKLUS 1

Soal 3 : Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh saling berhadapan
agak serong dengan media bedeng persawahan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono			V				75
2	Tatang Sholeh			V				75
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi	V						60
5	Abdul Kodir			V				75
6	Ahmad Saepul S	V						60
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada		V					65
10	Fiki Nurizal M					V		85
11	Wahyu Gunawan			V				75
12	Wahyu Darmani		V					65
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S		V					65
17	Ahmad Idris			V				75
18	Aldo Guntur P					V		85

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	NIL AI
		SK	K	C	B	BS		
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana	V						60
21	Dwi Wulan Ayu	V						60
22	Eva Mustafidah			V				75
23	Eva Agus Susanto				V			80
24	Faridatul K				V			80
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R				V			80
28	Ilham Eko S		V					65
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		4	4	6	12	8		2590
Prersentase		11,7 6	11,7 6	17,6 5	35,3 0	23,5 3		76,2

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF PADA SIKLUS 1

Soal 1: Siswa melakukan dengan disiplin.

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono		V					65
2	Tatang Sholeh			V				75
3	Ah. Imam Baehaki			V				75
4	Sumardi	V						60
5	Abdul Kodir					V		85
6	Ahmad Saepul S		V					65
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada					V		85
10	Fiki Nurizal M		V					65
11	Wahyu Gunawan					V		85
12	Wahyu Darmani					V		85
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani		V					65
15	Ari Wibowo					V		85
16	Alysia Sherly S	V						60
17	Ahmad Idris				V			80
18	Aldo Guntur P				V			80
19	Dimas Rizqi Aprilianto					V		85

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	NIL AI
		SK	K	C	B	BS		
20	Della Febriana			V				75
21	Dwi Wulan Ayu					V		85
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto				V			80
24	Faridatul K			V				75
25	Fabian Novianto				V			80
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R				V			80
28	Ilham Eko S					V		85
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P				V			80
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		2	4	4	7	17		2685
Prersentase		5,88	11,7 6	11,7 6	20,5 9	50,0 0		79

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF PADA SIKLUS 1

Soal 2 : Siswa melakukan dengan bersemangat

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	Nilai
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono					V		85
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki					V		85
4	Sumardi		V					65
5	Abdul Kodir					V		85
6	Ahmad Saepul S			V				75
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada			V				75
10	Fiki Nurizal M	V						60
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani	V						60
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo					V		85
16	Alysia Sherly S				V			80
17	Ahmad Idris				V			80
18	Aldo Guntur P				V			80
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	Nilai
		SK	K	C	B	BS		
20	Della Febriana			V				75
21	Dwi Wulan Ayu			V				75
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto				V			80
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R		V					65
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		2	2	5	13	12		2745
Prersentase		5,88	5,88	14,7 1	38,2 4	35,2 9		80,7

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF PADA SIKLUS 1

Soal 3: Siswa melakukan dengan sportifitas

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki		V					65
4	Sumardi				V			80
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S		V					65
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada		V					65
10	Fiki Nurizal M	V						60
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani		V					65
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S				V			80
17	Ahmad Idris				V			80
18	Aldo Guntur P					V		85
19	Dimas Rizqi Aprilianto					V		85

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
20	Della Febriana			V				75
21	Dwi Wulan Ayu					V		85
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R	V						60
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P				V			80
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		2	4	1	15	12		2675
Presentase		5,88	11,7 6	2,94	44,1 2	35,2 9		78,7

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 1

Soal 1 : Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh					V		85
3	Ah. Imam Baehaki		V					65
4	Sumardi			V				75
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S			V				75
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M	V						60
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani			V				75
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S				V			80
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P					V		85
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana	V						60

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
21	Dwi Wulan Ayu		V					65
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K				V			80
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R	V						60
28	Ilham Eko S			V				75
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P				V			80
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		3	2	5	14	10		2655
Prersentase		8,82	5,88	14,7 1	41,1 8	29,4 1		78,1

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 1

Soal 2 : Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi		V					65
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S			V				70
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M	V						60
11	Wahyu Gunawan			V				75
12	Wahyu Darmani		V					65
13	Amanda Septiana		V					65
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo			V				75
16	Alysia Sherly S		V					65
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P				V			80
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana		V					65

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SK OR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
21	Dwi Wulan Ayu	V						60
22	Eva Mustafidah			V				75
23	Eva Agus Susanto			V				75
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R			V				75
28	Ilham Eko S			V				75
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P				V			80
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida				V			80
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		2	5	7	12	8		2610
Prersentase		5,88	14,7 1	20,5 8	35,3 0	23,5 3		76,8

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 1

Soal 3 : Siswa melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi			V				75
5	Abdul Kodir					V		85
6	Ahmad Saepul S	V						60
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada			V				75
10	Fiki Nurizal M	V						60
11	Wahyu Gunawan			V				75
12	Wahyu Darmani		V					65
13	Amanda Septiana					V		85
14	Andi Faizal Ardani			V				75
15	Ari Wibowo		V					65
16	Alysia Sherly S			V				75
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P				V			80
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana	V						60

21	Dwi Wulan Ayu		V					65
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto			V				75
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R	V						60
28	Ilham Eko S			V				75
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P				V			80
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah				V			80
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		4	4	6	12	8		2566
Prersentase		11,76	11,76	17,65	35,30	23,53		75,5

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

Tabel Rekap Nilai Siklus 1

No	Nama Siswa	Performan			Nilai	Ket
		Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Sugiyono	78,3	76,7	80	78,3	T
2	Tatang Sholeh	80	78,3	83,3	80,5	T
3	Ah. Imam Baehaki	81,7	75	75	77,2	T
4	Sumardi	68,3	68,3	71,6	69,4	TT
5	Abdul Kodir	80	83,3	81,7	81,7	T
6	Ahmad Saepul S	63	68,3	76,7	69,3	TT
7	Danisah	83,3	81,7	81,7	82,2	T
8	Faizatul Afiyah	83,3	81,7	81,7	82,2	T
9	Nur Ibnu Suhada	75	75	78,3	76,1	T
10	Fiki Nurizal M	66,7	61,7	60	62,8	TT
11	Wahyu Gunawan	73,3	70	71,6	71,6	TT
12	Wahyu Darmani	70	70	68,3	69,4	TT
13	Amanda Septiana	75	78,3	73,3	75,5	T
14	Andi Faizal Ardani	76,7	75	78,3	76,7	T
15	Ari Wibowo	76,7	83,3	73,3	77,8	T
16	Alysia Sherly S	70	71,6	73,3	71,6	TT
17	Ahmad Idris	80	80	85	81,7	T
18	Aldo Guntur P	83,3	81,7	81,7	82,3	T
19	Dimas Rizqi Aprilianto	78,3	83,3	80	80,5	T
20	Della Febriana	60	75	61,7	64,6	TT

No	Nama Siswa	Performan			Nilai	Ket
		Kognitif	Afektif	Psikomotor		
21	Dwi Wulan Ayu	76,7	70	63,3	70	TT
22	Eva Mustafidah	76,7	83,3	78,3	79,4	T
23	Eva Agus Susanto	81,7	83,3	78,3	81,1	T
24	Faridatul K	78,3	81,7	83,3	81,1	T
25	Fabian Novianto	85	83,3	85	84,4	T
26	Ilyas Muchtar	80	81,7	80	80,6	T
27	Isna Vivian R	75	68,3	65	69,4	TT
28	Ilham Eko S	71,7	70	73,3	71,6	TT
29	Kistianawati	81,7	85	85	83,9	T
30	Kopipah Indar P	83,3	83,3	80	82,2	T
31	Laura Tyas P	83,3	83,3	85	83,9	T
32	Laeli Maulida	81,7	85	83,3	83,3	T
33	Laela Istiqomah	81,7	85	83,3	83,3	T
34	Moh. Ali Masrur	78,3	85	81,7	81,7	T
Nilai Rata-Rata		77	77,8	77,1	77,3	

LEMBAR PENILAIAN ANGKET SIKLUS I

No	Nama Siswa	Score Angket	
		Ya	Tidak
1	Sugiyono	12	3
2	Tatang Sholeh	14	1
3	Ah. Imam Baehaki	9	6
4	Sumardi	12	3
5	Abdul Kodir	12	3
6	Ahmad Saepul S	10	5
7	Danisah	13	2
8	Faizatul Afiyah	12	3
9	Nur Ibnu Suhada	12	3
10	Fiki Nurizal M	9	6
11	Wahyu Gunawan	12	3
12	Wahyu Darmani	12	3
13	Amanda Septiana	11	4
14	Andi Faizal Ardani	10	5
15	Ari Wibowo	13	2
16	Alysia Sherly S	9	6
17	Ahmad Idris	13	2
18	Aldo Guntur P	13	2
19	Dimas Rizqi Aprilianto	13	2
20	Della Febriana	12	3

No	Nama Siswa	Score Angket	
		Ya	Tidak
21	Dwi Wulan Ayu	9	6
22	Eva Mustafidah	11	4
23	Eva Agus Susanto	12	3
24	Faridatul K	11	4
25	Fabian Novianto	12	3
26	Ilyas Muchtar	11	4
27	Isna Vivian R	12	3
28	Ilham Eko S	11	4
29	Kistianawati	14	1
30	Kopipah Indar P	13	2
31	Laura Tyas P	13	2
32	Laeli Maulida	12	3
33	Laela Istiqomah	12	3
34	Moh. Ali Masrur	12	3
Jumlah Score		398	112
Prersentase		79 %	22 %

*Lampiran 7***LEMBAR PENILAIAN UNTUK AHLI****MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH**

**MENGGUNAKAN MEDIA BEDENG PERSAWAHAN UNTUK SISWA
KELAS V SD NEGERI SIDOHARJO 01 KEC. SURADADI KAB. TEGAL**

TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Materi Pokok : Gerakan Lompat Jauh Di Bedeng Persawahan
 Sasaran Program : Siswa Sekolah Dasar
 Observer : Musri, S.Pd
 Tanggal : 24 April 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Penjasorkes terhadap metode media pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa SD yang kami modifikasi.

Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

A. Lembar ini diisi oleh ahli Penjasorkes

- Penilaian mencakup aspek media pembelajaran, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
- Rentangan penilaian mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.
- Keterangan :
 1. Tidak baik
 2. Kurang baik
 3. Cukup baik
 4. Baik
 5. Sangat baik

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

Pedoman Pengamatan

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media

Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01

Kec. Suradadi Kab.Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013

No.	Faktor	Dimensi	Indikator
1.	Aktivitas	Aktivitas siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan 2. Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan awalan 3. Siswa dapat melakukan lompat saling berhadapan agak serong 4. Siswa dapat mendarat dengan baik setiap lompatan 5. Siswa dapat dengan mudah melakukan lompat jauh.
	Kerjasama	Kerjasama siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bekerjasama dalam menyiapkan sarana kegiatan lompat jauh. 2. Siswa bekerjasama dalam kegiatan ketangkasan lompat jauh 3. Siswa memberi kesempatan kepada teman lain dalam melakukan lompat jauh 4. Siswa memberi kesempatan kepada teman lain untuk melakukan latihan-

No.	Faktor	Dimensi	Indikator
			latihan lompat sebelum kegiatan dimulai. 5. Siswa mampu menolong teman satu regu ketika kesulitan dalam permainan.

B. Media Pembelajaran

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar					V	
2.	Kejelasan petunjuk pembelajaran				V		
3.	Ketepatan memilih media pembelajaran					V	
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan				V		
5.	Kesesuaian media pembelajaran untuk diterapkan pada siswa					V	
6.	Kesesuaian media pembelajaran dengan karakteristik siswa					V	
7.	Mendorong tumbuhnya aspek fisik / jasmani pada siswa					V	
8.	Mendorong tumbuhnya aspek kognitif pada siswa					V	
9.	Mendorong tumbuhnya aspek psikomotor pada siswa					V	
10.	Mendorong tumbuhnya aspek efektif pada siswa					V	
11.	Dapat dilakukan siswa yang terampil maupun tidak terampil					V	
12.	Dapat dilakukan siswa putra maupun putri.					V	
13.	Mendorong siswa agar dapat aktif bergerak					V	

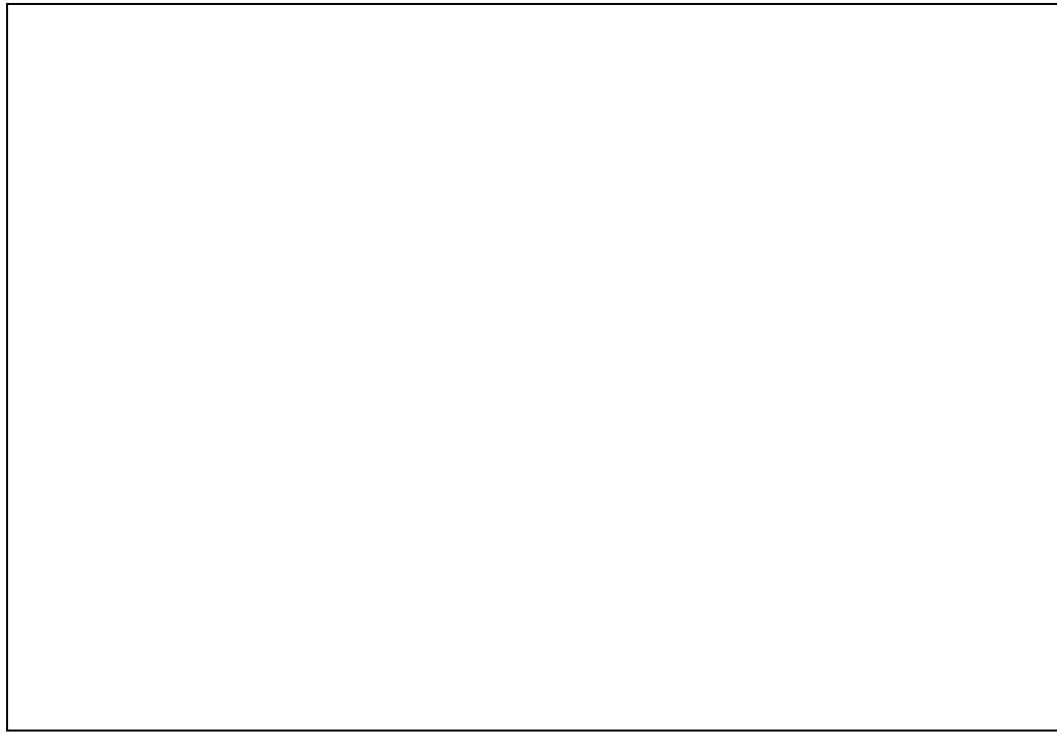
No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh				V		
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh					V	

C. Saran Untuk Perbaikan Media Pembelajaran

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada media pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada

No.	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan
1	Pembatas/tempat untuk pelaksanaan	Agar anak tidak terlalu berdekatan	Pembatas diperlebar agar anak bebas bergerak saat melompat
2	Lompat serong	Terlalu berdekatan dapat menimbulkan anak saling bertabrakan badan/saat melompat menyentuh teman	Jarak antar anak diperlebar

Komentar dan Saran Umum**Kesimpulan :**

Media Pembelajaran lompat jauh ini dinyatakan :

- a. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
- b. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
- c. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil.

Tegal, 24 April 2013

Observer

Musri, S.Pd.

NIP. 196702052003122003

Hasil Pengisian Kuesioner Ahli

No.	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli
		Ahli
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar	3
2.	Kejelasan petunjuk pembelajaran	3
3.	Ketepatan memilih media pembelajaran	3
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan	2
5.	Kesesuaian media pembelajaran untuk diterapkan pada siswa	3
6.	Kesesuaian media pembelajaran dengan karakteristik siswa	3
7.	Mendorong aspek fisik / jasmani pada siswa	3
8.	Mendorong aspek kognitif pada siswa	3
9.	Mendorong aspek psikomotor pada siswa	3
10.	Mendorong aspek efektif pada siswa	3
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil	2
12.	Dapat dilakukan siswa putra maupun putri.	3
13.	Mendorong siswa dapat untuk aktif bergerak	3
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh	2
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh	

Keterangan Skor penilaian 1 : Tidak Baik
 2 : Baik
 3: Sangat Baik

*Lampiran 8***RENCANA PROGRAM PEMBELAJARAN****(RPP)****SIKLUS 2**

Sekolah : SD Negeri Sidoharjo 01

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas : V (lima) / II (Dua)

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Jumlah Anak : 34 Siswa

Pelaksanaan : 01 Mei 2013

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 variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran

F. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan senang
- ❖ Siswa dapat bergembira
- ❖ Siswa dapat melatih ketangkasan lompat jauh
- ❖ Siswa dapat melatih keberanian

G. Materi Pembelajaran :

Lompat Jauh di bedeng persawahan

H. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Penugasan

I. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Sebelum kegiatan dimulai, guru menyiapkan tempat untuk pelaksanaan pembelajaran yaitu :

- e. Meninjau bedeng persawahan bekas tanaman bawang merah
- f. Mengkondisikan tempat agar bebas dari binatang yang membahayakan
- g. Memasang bendera kecil sebagai batas luas pelaksanaan pembelajaran
- h. Memasang tali sebagai batas antar siswa sebanyak 4 tali.

Kegiatan Awal :

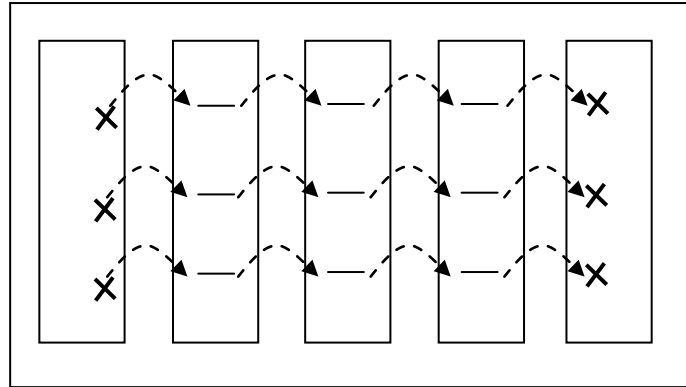
- e. Siswa menempatkan diri pada bedengan yang telah disiapkan, satu bedengan ada 5 siswa.
- f. Siswa berdoa dan presensi
- g. Guru memberikan demonstrasi materi inti yang akan dilakukan
- h. Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

Kegiatan Inti :

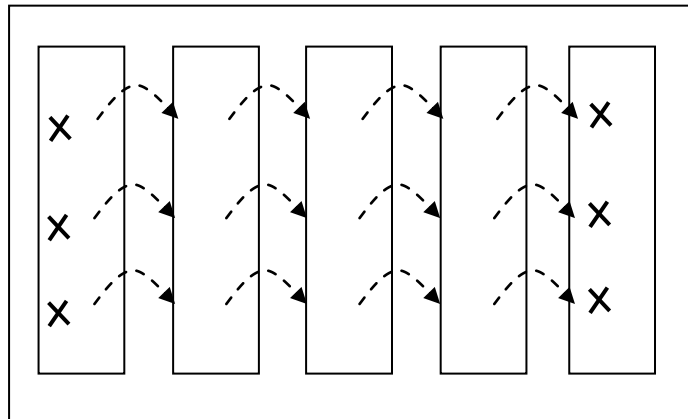
- **Eksplorasi**

- e. Melakukan lompat jauh tanpa awalan
 - 9) Siswa yang berbaris paling depan melompati parit tanpa awalan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dua kaki sebanyak 5 (lima) parit secara serentak dengan aba-aba peluit.
 - 10) Setelah sampai siswa ber berdiri dibedengan dan balik kanan, dilanjutkan oleh barisan kedua dan setelah sampai berjalan di bedengan menuju belakang barisan pertama. Begitu seterusnya

sampai selesai dan diulang kembali gerakannya sampai selesai dan diulang kembali gerakan melompati parit tanpa awalan tersebut.

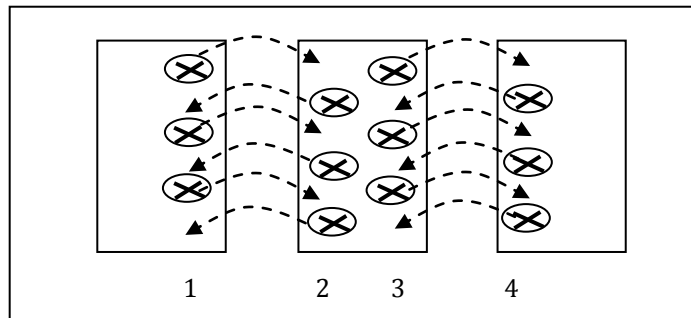


- f. Melakukan lompat jauh dengan awalan 2 atau 3 langkah dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dua kaki sebanyak 5 (lima) parit secara serentak dengan aba-aba peluit. Setelah sampai siswa berdiri di bedengan dan balik kanan. Demikian juga dengan barisan kedua dan setelah sampai berjalan di bedengan menuju bedengan belakang barisan pertama. Begitu seterusnya sampai barisan habis dan diulang kembali gerakan melompati parit dengan awalan tiga kaki.



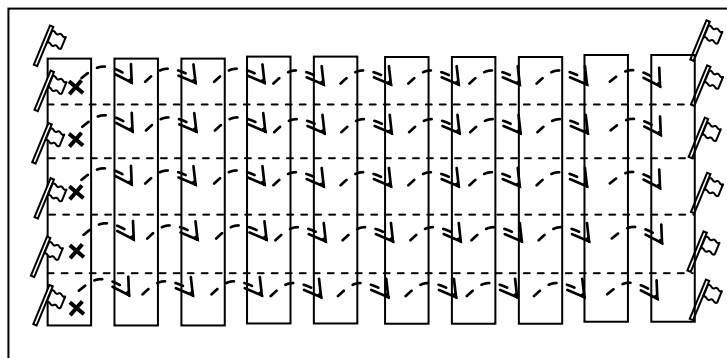
- g. Melakukan lompat saling berhadapan agak serong. Barisan pertama berpasangan dengan barisan kedua yang dihadapannya. Barisan ketiga berpasangan dengan barisan keempat. Sedangkan barisan kelima berpasangan dengan barisan keenam. Dengan aba-aba peluit siswa

bersama-sama melompati parit bolak-balik sampai tiga kali. Setelah selesai, semua siswa keluar dari tempat pelaksanaan pembelajaran.

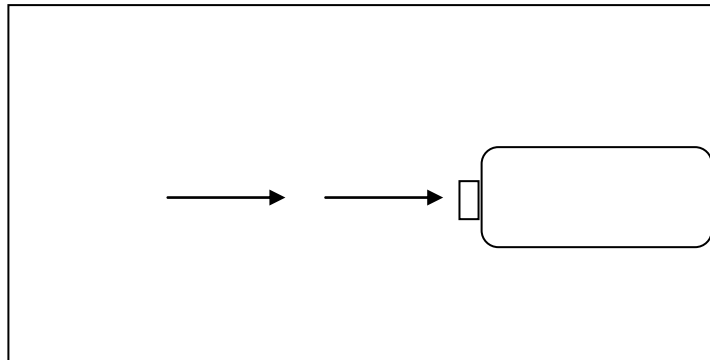


- h. Membuat ketangkasan lompat jauh menjadi suatu yang menyenangkan bagi siswa dalam bentuk perlombaan. Dengan peraturan perlombaan sebagai berikut :

- 11) Perlombaan dilakukan berlima
- 12) Siswa berlari dan melompati parit sebanyak 10 di antara bedengan
- 13) Bagi siswa yang jatuh ke parit, harus diteruskan kembali sampai selesai.
- 14) Pemenang adalah siswa yang terlebih dahulu sampai pada bedeng terakhir



- i. Melakukan gerakan lompat jauh tanpa awalan, dengan awalan 2-3 langkah dan dengan awalan berlari di bak pasir sebenarnya.



- **Elaborasi**

Dalam kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melalui tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tulisan
- Memberi kesempatan untuk berfikir , menganalisa, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan hasil belajar
- Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tulisan secara individual maupun kelompok
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru :

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

Kegiatan Penutup

- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan.
- Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lompat jauh

J. Alat dan Sumber Belajar.

- Buku Penjasorkes
- Buku referensi
- Bendera kecil
- Tali rafiah
- Pluit

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen / Soal
Melakukan Gerakan : - Lompat jauh tanpa awalan. - Lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah - Lompat jauh dengan awalan berlari	Tes perorangan (Individu)	Tes Praktek	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompat jauh tanpa awalan • Lakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah • Lakukan lompat jauh dengan awalan berlari

3. Rubrik Unjuk Kerja Unsur Psikomotor

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan Awalan 2. Gerakan Tolakan 3. Gerakan Mendarat				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal				

4. Rubrik Unjuk Kerja Unsur Afektif

Aspek yang dinilai	Nilai			
	1	2	3	4
1. Disiplin 2. Semangat 3. Sportivitas				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal				

5. Rubrik Unjuk Kerja Unsur Kognitif

Aspek yang dinilai	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Dapat menjelaskan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar 2. Dapat menjelaskan gerakan lompat jauh dengan kurang sempurna 3. Tidak dapat menjelaskan gerakan lompat jauh				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal				

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Kognitif/Afektif/Psikomotor					Jumlah Skor	Nilai
		KS	K	C	B	BS		
1.								
2.								
3.								
4.								

CATATAN :

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

Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan remedial.

Mengetahui
Kepala Sekolah
SD Negeri Sidoharjo 01

Sidoharjo, 01 Mei 2013
Guru Penjasorkes

SRI HIDAYANI, S.Pd.SD
NIP. 19580127 197704 2 002

TRI LEKSONO

KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

Petunjuk Pengisian

3. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
4. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda (√) pada jawaban yang tersedia.

Nama :

Kelas : 5 (LIMA)

NIS :

Alamat : Desa Sidoharjo Kec. Suradadi

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
	KOGNITIF		
1.	Apakah kamu tahu cara melakukan gerak lompat jauh ?		
2.	Apakah permainan Lompat jauh adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak ?		
3.	Apakah permainan Lompat jauh dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak ?		
4.	Apakah sebelum bermain lompat jauh perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?		
5.	Apakah dalam ketangkasan lompat jauh setiap pemain harus mematuhi peraturan permainan ?		
	PSIKOMOTORIK		
6.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan ?		
7.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh dengan awalan ?		
8.	Apakah kamu dapat melakukan lompat saling berhadapan ?		
9.	Apakah kamu dapat mendarat dengan baik setiap lompatan ?		
10.	Apakah ketangkasan lompat sulit untuk dilakukan ?		

	AFEKTIF		
11.	Apakah kamu suka bermain lompat ?		
12.	Apakah ketangkasan lompat menarik bagi kamu ?		
13.	Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam bermain ketangkasan lompat ?		
14.	Apakah setiap peserta harus mentaati peraturan dalam ketangkasan lompat ?		
15.	Apakah dalam permainan kamu dapat bekerja sama dengan teman satu regu ?		

Skor jawaban : Ya = 2, Tidak =1

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF PADA SIKLUS 2

Soal 1 : Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi				V			80
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S			V				75
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M		V					65
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani				V			80
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo			V				75
16	Alysia Sherly S					V		85
17	Ahmad Idris					V		85

18	Aldo Guntur P					V		85
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana				V			80
21	Dwi Wulan Ayu		V					65
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto			V				75
24	Faridatul K				V			80
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R					V		80
28	Ilham Eko S					V		85
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		0	2	4	14	14		27 40
Prersentase		0	5,88	11,7 6	41,1 8	41,1 8		80, 6

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF PADA SIKLUS 2

Soal 2 : Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi		V					65
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S				V			80
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada					V		85
10	Fiki Nurizal M				V			80
11	Wahyu Gunawan			V				75
12	Wahyu Darmani			V				75
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani			V				75
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S			V				75
17	Ahmad Idris					V		85

18	Aldo Guntur P					V		85
19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana				V			80
21	Dwi Wulan Ayu				V			80
22	Eva Mustafidah		V					65
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K				V			80
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R		V					65
28	Ilham Eko S					V		85
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		0	3	4	13	14		27 25
Prersentase		0	8,82	11,7 6	38,2 4	41,1 8		80, 2

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK KOGNITIF PADA SIKLUS 2

Soal 3 : Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi			V				75
5	Abdul Kodir					V		85
6	Ahmad Saepul S				V			80
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M		V					65
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani		V					65
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani					V		85
15	Ari Wibowo					V		85
16	Alysia Sherly S					V		85
17	Ahmad Idris					V		85

18	Aldo Guntur P				V			80
19	Dimas Rizqi Aprilianto					V		85
20	Della Febriana			V				75
21	Dwi Wulan Ayu				V			80
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R			V				75
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati				V			80
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida				V			80
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		0	2	4	13	15		27 45
Prersentase		0	5,88	11,7 6	38,2 4	44,1 2		80, 7

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF PADA SIKLUS 2

Soal 1: Siswa melakukan dengan disiplin.

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi			V				75
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S			V				75
7	Danisah				V			80
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada			V				75
10	Fiki Nurizal M					V		85
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani			V				75
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S				V			80
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P					V		85

19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana					V		85
21	Dwi Wulan Ayu					V		85
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K				V			80
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R					V		85
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		0	0	4	14	16		27 80
Prersentase		0	0	11,7 6	41,1 8	47,0 6		81, 8

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF PADA SIKLUS 2

Soal 2 : Siswa melakukan dengan bersemangat

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono					V		85
2	Tatang Sholeh					V		85
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi				V			80
5	Abdul Kodir					V		85
6	Ahmad Saepul S				V			80
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M				V			80
11	Wahyu Gunawan					V		85
12	Wahyu Darmani			V				75
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani					V		85
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S					V		85
17	Ahmad Idris				V			80
18	Aldo Guntur P					V		85

19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana				V			80
21	Dwi Wulan Ayu				V			80
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K				V			80
25	Fabian Novianto				V			80
26	Ilyas Muchtar				V			80
27	Isna Vivian R					V		85
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P				V			80
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		0	0	2	16	16		27 90
Prersentase		0	0	5,88	47,0 6	47,0 6		82, 1

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK AFEKTIF PADA SIKLUS 2

Soal 3: Siswa melakukan dengan sportifitas

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono					V		85
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki			V				75
4	Sumardi				V			80
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S				V			80
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M			V				75
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani				V			80
13	Amanda Septiana					V		85
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo					V		85
16	Alysia Sherly S					V		85
17	Ahmad Idris				V			80
18	Aldo Guntur P					V		85

19	Dimas Rizqi Aprilianto				V			80
20	Della Febriana					V		85
21	Dwi Wulan Ayu					V		85
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto				V			80
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto				V			80
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R				V			80
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur					V		85
Jumlah siswa		0	0	2	15	17		27 95
Prersentase		0	0	5,88	44,1 2	50,0 0		82, 2

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 2

Soal 1 : Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono					V		85
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki				V			80
4	Sumardi			V				75
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S			V				75
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada			V				75
10	Fiki Nurizal M				V			80
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani					V		85
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani					V		85
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S				V			80
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P				V			80
19	Dimas Rizqi Aprilianto					V		85

20	Della Febriana				V			80
21	Dwi Wulan Ayu				V			80
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K				V			80
20	Fabian Novianto				V			80
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R				V			80
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida				V			80
33	Laela Istiqomah					V		85
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		0	0	4	16	14		27 70
Prersentase		0	0	11,7 6	47,0 6	41,1 8		81, 5

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 2

Soal 2 : Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono				V			80
2	Tatang Sholeh				V			80
3	Ah. Imam Baehaki					V		85
4	Sumardi				V			80
5	Abdul Kodir				V			80
6	Ahmad Saepul S				V			80
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah					V		85
9	Nur Ibnu Suhada			V				75
10	Fiki Nurizal M				V			80
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani				V			80
13	Amanda Septiana			V				75
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo					V		85
16	Alysia Sherly S					V		85
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P					V		85
19	Dimas Rizqi Aprilianto					V		85

20	Della Febriana				V			80
21	Dwi Wulan Ayu				V			80
22	Eva Mustafidah					V		85
23	Eva Agus Susanto					V		85
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R				V			80
28	Ilham Eko S			V				75
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida				V			80
33	Laela Istiqomah				V			80
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		0	0	3	15	16		27 85
Presentase		0	0	8,82	44,1 2	47,0 6		81, 9

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 2

Soal 3 : Siswa melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa					SKOR	NILAI
		SK	K	C	B	BS		
1	Sugiyono					V		85
2	Tatang Sholeh					V		85
3	Ah. Imam Baehaki					V		85
4	Sumardi			V				75
5	Abdul Kodir					V		85
6	Ahmad Saepul S				V			80
7	Danisah					V		85
8	Faizatul Afiyah				V			80
9	Nur Ibnu Suhada				V			80
10	Fiki Nurizal M			V				75
11	Wahyu Gunawan				V			80
12	Wahyu Darmani				V			80
13	Amanda Septiana				V			80
14	Andi Faizal Ardani				V			80
15	Ari Wibowo				V			80
16	Alysia Sherly S				V			80
17	Ahmad Idris					V		85
18	Aldo Guntur P					V		85
19	Dimas Rizqi Aprilianto					V		85

20	Della Febriana		V					65
21	Dwi Wulan Ayu				V			80
22	Eva Mustafidah				V			80
23	Eva Agus Susanto				V			80
24	Faridatul K					V		85
25	Fabian Novianto					V		85
26	Ilyas Muchtar					V		85
27	Isna Vivian R			V				75
28	Ilham Eko S				V			80
29	Kistianawati					V		85
30	Kopipah Indar P					V		85
31	Laura Tyas P					V		85
32	Laeli Maulida					V		85
33	Laela Istiqomah				V			80
34	Moh. Ali Masrur				V			80
Jumlah siswa		0	1	3	15	15		27 65
Presentase		0	2,94	8,82	44,1 2	44,1 2		81, 3

Keterangan :

- ☞ SK = Sangat Kurang
- ☞ K = Kurang
- ☞ C = Cukup
- ☞ B = Baik
- ☞ BS = Baik Sekali

LEMBAR PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SIKLUS 2

Soal 4 : Siswa melakukan lompat jauh di bak pasir sebenarnya

No	Nama Siswa	Jumlah Siswa			Rata-Rata
		Awalan	Tolakan	mendarat	Nilai
1	Sugiyono	80	85	85	83,3
2	Tatang Sholeh	85	85	85	85
3	Ah. Imam Baehaki	85	85	85	85
4	Sumardi	70	75	70	71,7
5	Abdul Kodir	80	85	75	80
6	Ahmad Saepul S	75	75	80	76,7
7	Danisah	75	85	85	81,7
8	Faizatul Afiyah	80	85	80	81,7
9	Nur Ibnu Suhada	75	80	80	78,3
10	Fiki Nurizal M	80	75	85	80
11	Wahyu Gunawan	80	80	80	80
12	Wahyu Darmani	75	75	75	75
13	Amanda Septiana	70	75	75	73,3
14	Andi Faizal Ardani	80	80	85	81,7
15	Ari Wibowo	80	80	80	80
16	Alysia Sherly S	75	75	80	76,7
17	Ahmad Idris	85	80	80	81,7
18	Aldo Guntur P	75	80	80	78,3
19	Dimas Rizqi Aprilianto	80	80	85	81,7

20	Della Febriana	70	65	75	70
21	Dwi Wulan Ayu	80	75	80	78,3
22	Eva Mustafidah	80	80	85	81,7
23	Eva Agus Susanto	75	75	80	76,7
24	Faridatul K	80	80	75	78,3
25	Fabian Novianto	80	85	80	81,7
26	Ilyas Muchtar	80	80	80	80
27	Isna Vivian R	75	75	75	75
28	Ilham Eko S	80	80	80	80
29	Kistianawati	85	85	85	85
30	Kopipah Indar P	85	85	85	85
31	Laura Tyas P	80	80	85	81,7
32	Laeli Maulida	80	75	80	78,3
33	Laela Istiqomah	75	80	80	78,3
34	Moh. Ali Masrur	75	80	80	78,3
Jumlah Score		2665	2615	2735	
Jumlah Rata-Rata		78,4	77	80,4	

Tabel Rekap Nilai Siklus 2

No	Nama Siswa	Performan			Nilai	Ket
		Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Sugiyono	80	83,3	83,3	82,2	T
2	Tatang Sholeh	80	81,7	81,7	81,1	T
3	Ah. Imam Baehaki	80	78,3	83,3	80,5	T
4	Sumardi	71,3	68,3	73,7	71	TT
5	Abdul Kodir	81,7	81,7	81,7	81,7	T
6	Ahmad Saepul S	78,3	78,3	78,3	78,3	T
7	Danisah	85	83,3	85	84,4	T
8	Faizatul Afiyah	85	85	83,3	84,4	T
9	Nur Ibnu Suhada	81,7	78,3	76,7	78,9	T
10	Fiki Nurizal M	70	78,3	78,3	75,5	T
11	Wahyu Gunawan	78,3	81,7	80	80	T
12	Wahyu Darmani	73,3	76,7	81,7	77,2	T
13	Amanda Septiana	76,7	81,7	76,7	78,4	T
14	Andi Faizal Ardani	80	81,7	81,7	81,1	T
15	Ari Wibowo	80	81,7	81,7	81,1	T
16	Alysia Sherly S	81,7	83,3	81,7	82,2	T
17	Ahmad Idris	85	81,7	85	83,9	T
18	Aldo Guntur P	83,3	85	83,3	83,9	T
19	Dimas Rizqi Aprilianto	81,7	80	85	82,2	T
20	Della Febriana	70	63,3	75	69,4	TT

21	Dwi Wulan Ayu	75	81,7	80	78,9	T
22	Eva Mustafidah	76,7	81,7	83,3	80,6	T
23	Eva Agus Susanto	81,7	81,7	83,3	82,2	T
24	Faridatul K	81,7	81,7	83,3	82,2	T
25	Fabian Novianto	85	81,7	83,3	83,3	T
26	Ilyas Muchtar	81,7	83,3	85	83,3	T
27	Isna Vivian R	70	73,7	70	71,2	TT
28	Ilham Eko S	83,3	80	78,3	80,5	T
29	Kistianawati	83,3	85	85	84,4	T
30	Kopipah Indar P	85	83,3	85	84,4	T
31	Laura Tyas P	85	85	85	85	T
32	Laeli Maulida	83,3	85	81,7	83,3	T
33	Laela Istiqomah	85	85	81,7	83,9	T
34	Moh. Ali Masrur	83,3	81,7	80	81,7	T
Nilai Rata-Rata		80,1	80,7	81,2	80,7	

LEMBAR PENILAIAN ANGKET SIKLUS 2

No	Nama Siswa	Score Angket	
		Ya	Tidak
1	Sugiyono	15	0
2	Tatang Sholeh	15	0
3	Ah. Imam Baehaki	13	2
4	Sumardi	14	1
5	Abdul Kodir	15	0
6	Ahmad Saepul S	13	0
7	Danisah	15	0
8	Faizatul Afiyah	15	0
9	Nur Ibnu Suhada	15	0
10	Fiki Nurizal M	15	0
11	Wahyu Gunawan	14	1
12	Wahyu Darmani	15	0
13	Amanda Septiana	15	0
14	Andi Faizal Ardani	15	0
15	Ari Wibowo	15	0
16	Alysia Sherly S	15	0
17	Ahmad Idris	15	0
18	Aldo Guntur P	15	0
19	Dimas Rizqi Aprilianto	15	0
20	Della Febriana	14	1

21	Dwi Wulan Ayu	15	0
22	Eva Mustafidah	15	0
23	Eva Agus Susanto	15	0
24	Faridatul K	15	0
25	Fabian Novianto	15	0
26	Ilyas Muchtar	15	0
27	Isna Vivian R	12	3
28	Ilham Eko S	14	1
29	Kistianawati	15	0
30	Kopipah Indar P	15	0
31	Laura Tyas P	15	0
32	Laeli Maulida	15	0
33	Laela Istiqomah	15	0
34	Moh. Ali Masrur	15	0
Jumlah Score		501	9
Presentase		98,24%	1,76%

Lampiran 9

LEMBAR PENILAIAN UNTUK AHLI
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MENGGUNAKAN MEDIA BEDENG PERSAWAHAN UNTUK SISWA
KELAS V SD NEGERI SIDOHARJO 01 KEC. SURADADI KAB. TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Materi Pokok : Gerakan Lompat Jauh Di Bedeng Persawahan
 Sasaran Program : Siswa Sekolah Dasar
 Observer : Musri, S.Pd
 Tanggal : 01 Mei 2013

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Penjasorkes terhadap metode media pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa SD yang kami modifikasi.

Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

A. Lembar ini diisi oleh ahli Penjasorkes

- Penilaian mencakup aspek media pembelajaran, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
- Rentangan penilaian mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.
- Keterangan :
 1. Tidak baik
 2. Kurang baik
 3. Cukup baik
 4. Baik
 5. Sangat baik

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

Pedoman Pengamatan

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media

Bedeng Persawahan Untuk Siswa Kelas V SD Negeri Sidoharjo 01

Kec. Suradadi Kab.Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013

No.	Faktor	Dimensi	Indikator
1.	Aktivitas	Aktivitas siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh	1. Siswa dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan 2. Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan awalan 3. Siswa dapat melakukan lompat saling berhadapan agak serong 4. Siswa dapat mendarat dengan baik setiap lompatan 5. Siswa dapat dengan mudah melakukan lompat jauh.
	Kerjasama	Kerjasama siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh	6. Siswa bekerjasama dalam menyiapkan sarana kegiatan lompat jauh. 7. Siswa bekerjasama dalam kegiatan ketangkasan lompat jauh

			<p>8. Siswa memberi kesempatan kepada teman lain dalam melakukan lompat jauh</p> <p>9. Siswa memberi kesempatan kepada teman lain untuk melakukan latihan-latihan lompat sebelum kegiatan dimulai.</p> <p>10. Siswa mampu menolong teman satu regu ketika kesulitan dalam permainan.</p>
--	--	--	--

B. Media Pembelajaran

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar					V	
2.	Kejelasan petunjuk pembelajaran				V		
3.	Ketepatan memilih media pembelajaran					V	
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan					V	
5.	Kesesuaian media pembelajaran untuk diterapkan pada siswa					V	
6.	Kesesuaian media pembelajaran dengan karakteristik siswa					V	
7.	Mendorong tumbuhnya aspek fisik / jasmani pada siswa					V	

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
8.	Mendorong tumbuhnya aspek kognitif pada siswa					V	
9.	Mendorong tumbuhnya aspek psikomotor pada siswa					V	
10.	Mendorong tumbuhnya aspek efektif pada siswa					V	
11.	Dapat dilakukan siswa yang terampil maupun tidak terampil					V	
12.	Dapat dilakukan siswa putra maupun putri.					V	
13.	Mendorong siswa agar dapat aktif bergerak				V		
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh				V		
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh					V	

C.Saran Untuk Perbaikan Media Pembelajaran

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada media pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4

No.	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan
1	Lompat Jauh Tanpa Awalan	Untuk melatih anak melompat dengan satu kaki, saat mendarat sudah bagus sekali	Dalam lompat jauh tanpa awalan dilakukan dengan tolakan satu kaki.

D.Komentor dan Saran Umum

Kesimpulan :

Media Pembelajaran lompat jauh ini dinyatakan :

- a.Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
- b.Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
- c.Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil.

Tegal, 01 Mei 2013

Observer

Musri, S.Pd.
NIP. 196702052003122003

Hasil Pengisian Kuesioner Ahli

No.	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Ahli
		Ahli
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar	3
2.	Kejelasan petunjuk pembelajaran	3
3.	Ketepatan memilih media pembelajaran	3
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan	3
5.	Kesesuaian media pembelajaran untuk diterapkan pada siswa	3
6.	Kesesuaian media pembelajaran dengan karakteristik siswa	3
7.	Mendorong aspek fisik / jasmani pada siswa	3
8.	Mendorong aspek kognitif pada siswa	3
9.	Mendorong aspek psikomotor pada siswa	3
10.	Mendorong aspek efektif pada siswa	3
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil	3
12.	Dapat dilakukan siswa putra maupun putri.	3
13.	Mendorong siswa dapat untuk aktif bergerak	3
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran lompat jauh	3
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh	3

Keterangan Skor penilaian 1 : Tidak Baik

2 : Baik

3: Sangat Baik

Lampiran 10

Angket jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 1

No.	Pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
KOGNITIF			
1.	Apakah kamu tahu cara melakukan gerakan lompat jauh ?	28	6
2.	Apakah permainan lompat jauh adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak ?	29	5
3.	Apakah permainan lompat jauh dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak ?	28	6
4.	Apakah sebelum bermain lompat jauh perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?	30	4
5.	Apakah dalam ketangkasan lompat jauh setiap pemain harus mematuhi peraturan permainan?	30	4
PSIKOMOTOR			
6.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan?	14	20
7.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh dengan awalan ?	29	5
8.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh saling berhadapan ?	28	6
9.	Apakah kamu dapat mendarat dengan baik dalam setiap lompatan ?	25	9
10.	Apakah ketangkasan lompat sulit untuk dilakukan ?	15	19
AFEKTIF			
11.	Apakah kamu suka bermain lompat ?	28	6
12.	Apakah ketangkasan lompat menarik bagi kamu ?	29	5
13.	Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam bermain	32	2

No.	Pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
14.	ketangkasan lompat ? Apakah setiap peserta harus mentaati peraturan dalam	30	4
15.	ketangkasan lompat ? Apakah dalam permainan kamu dapat bekerja sama dengan teman satu regu ?	30	4
	Prosentase (%)	79,41	20,59

Angket jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 2

No.	Pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
	KOGNITIF		
1.	Apakah kamu tahu cara melakukan gerakan lompat jauh ?	34	0
2.	Apakah permainan lompat jauh adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar kamu bergerak ?	34	0
3.	Apakah permainan lompat jauh dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak ?	34	0
4.	Apakah sebelum bermain lompat jauh perlu melakukan pemanasan terlebih dahulu ?	32	2
5.	Apakah dalam ketangkasan lompat jauh setiap pemain harus mematuhi peraturan permainan?	32	2
	PSIKOMOTOR		
6.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh tanpa awalan?	32	2
7.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh dengan awalan ?	34	0
8.	Apakah kamu dapat melakukan lompat jauh saling berhadapan ?	32	2
9.	Apakah kamu dapat mendarat dengan baik dalam setiap lompatan ?	32	2
10.	Apakah ketangkasan lompat sulit untuk dilakukan ?	31	3
	AFEKTIF		
11.	Apakah kamu suka bermain lompat ?	34	0
12.	Apakah ketangkasan lompat menarik bagi kamu ?	32	2
13.	Apakah kamu bersungguh-sungguh dalam bermain	32	2

	ketangkasan lompat ?		
14.	Apakah setiap peserta harus mentaati peraturan dalam ketangkasan lompat ?	34	0
15.	Apakah dalam permainan kamu dapat bekerja sama dengan teman satu regu ?	30	4
	Prosentase (%)	95,88	4,12

Lampiran 11

PERHITUNGAN

Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan	3	2	5	14	10	34
Prosentase (%)	8,82	5,88	14,71	41,18	29,41	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan	2	5	7	12	8	34
Prosentase (%)	5,88	14,71	20,58	35,30	23,53	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan	4	4	6	12	8	34
Prosentase (%)	11,76	11,76	17,65	35,30	23,53	100

Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan dengan disiplin	2	4	4	7	17	34

Prosentase (%)	5,88	11,76	11,76	20,59	50,00	100
Siswa melakukan dengan bersemangat	2	2	5	13	12	34
Prosentase (%)	5,88	5,88	14,71	38,24	35,29	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	2	4	1	15	12	34
Prosentase (%)	5,88	11,76	2,94	44,12	35,29	100

Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan	3	2	5	14	10	34
Prosentase (%)	8,82	5,88	14,71	41,18	29,41	100
Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah	2	5	7	12	8	34
Prosentase (%)	5,88	14,71	20,58	35,30	23,53	100
Siswa melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong	4	4	6	12	8	34
Prosentase (%)	11,76	11,76	17,65	35,30	23,53	100

Ketuntasan belajar siswa pada siklus 1

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas (siswa)	Prosentase (%)	Belum tuntas (siswa)	Prosentase (%)
1	Pra Siklus	34	16	47,06	18	52,94
2	Siklus 1	34	24	70,59	10	29,41

Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh tanpa awalan dengan media bedeng persawahan	0	2	4	14	14	34
Prosentase (%)	0	5,88	11,76	41,18	41,18	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah dengan media bedeng persawahan	0	3	4	13	14	34
Prosentase (%)	0	8,82	11,76	38,24	41,18	100
Siswa dapat mengetahui cara melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong dengan media bedeng persawahan	0	2	4	13	15	34
Prosentase (%)	0	5,88	11,76	38,24	44,12	100

Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan dengan disiplin	0	0	4	14	16	34
Prosentase (%)	0	0	11,76	41,18	47,06	100
Siswa melakukan dengan bersemangat	0	0	2	16	16	34
Prosentase (%)	0	0	5,88	47,06	47,06	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	0	0	2	15	17	34
Prosentase (%)	0	0	5,88	44,12	50,00	100

Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat Kurang	Kurang	cukup	Baik	Baik Sekali	
Siswa melakukan lompat jauh tanpa awalan	0	0	4	16	14	34
Prosentase (%)	0	0	11,76	47,06	41,18	100
Siswa melakukan lompat jauh dengan awalan 2-3 langkah	0	0	3	15	16	34
Prosentase (%)	0	0	8,82	44,12	47,06	100
Siswa melakukan lompat jauh saling berhadapan agak serong	0	0	5	14	15	34
Prosentase (%)	0	0	14,70	41,18	44,12	100

Ketuntasan belajar siswa pada siklus 2

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Jumlah Ketuntasan			
			Tuntas (siswa)	Prosentase (%)	Belum tuntas (siswa)	Prosentase (%)
1	Siklus 1	34	24	70,59	10	29,41
2	Siklus 2	34	31	91,18	3	8,82

Lampiran 12

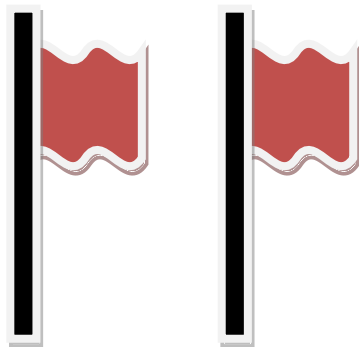
DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 1. Kegiatan Pembelajaran Siklus 1



Gambar 2. Kegiatan Pembelajaran Siklus 2



Gambar 3. Bendera, Tali Rafia, Bedeng Sawah, dan Peluit