



**PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA  
BERMAIN SIRKUIT BAGI SISWA KELAS V  
SDN SENGON 05 KECAMATAN TANJUNG  
KABUPATEN BREBES  
TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh  
**SITI ASMAWATI**  
NIM. 6101911114

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

## SARI

**Siti Asmawati.** 2013. Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Bermain Sirkuit Bagi Siswa Kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing (1) Dra. Endang Sri Hanani, M. Kes. (2) Andry Akhiruyanto, S. Pd, M. Pd.

**Kata Kunci :** lompat jauh, atletik, bermain sirkuit.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui media bermain sirkuit bagi siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil proses pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit bagi siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013 dilihat dari aspek kognitif, afektif, psikomotor.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1) perencanaan; 2) pelaksanaan tindakan; 3) pengamatan; 4) refleksi; dan 5) revisi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu ranah psikomotorik, ranah afektif dan ranah kognitif. Selain itu dilakukan pengamatan terhadap pengelolaan pembelajaran, aktifitas guru dan siswa untuk mengetahui sejauh mana ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan media bermain sirkuit di kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes berdampak positif hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar yang mengalami peningkatan yaitu pada aspek psikomotor pada siklus I 65%, siklus II mencapai 100%. Hasil penelitian afektif selama siklus I sebanyak 60% dan siklus II mencapai 85%. Sedangkan nilai kognitif pada siswa mengalami peningkatan dari siklus I 75% dan siklus II sebanyak 100%.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media bermain sirkuit berhasil. Harapan peneliti kepada guru penjasorkes untuk selalu kreatif, inovatif dalam penyampaian materi. Dan saran bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar diharapkan untuk dapat mengembangkan model-model pembelajaran lompat jauh yang lebih menarik pada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah.

## **PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 25 Juli 2013

SITI ASMAWATI

NIM. 6101911114

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Siti Asmawati NIM 6101911114 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul “Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Bermain Sirkuit Bagi Siswa Kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Kamis

Tanggal : 25 Juli 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

**Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd**  
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. **Agus Raharjo, S. Pd, M. Pd** (Penguji 1) \_\_\_\_\_  
NIP. 19820828 200604 1 003
2. **Dra. Endang Sri Hanani, M. Kes** (Penguji 2) \_\_\_\_\_  
NIP. 19590603 198403 2 001
3. **Andry Akhiruyanto, S. Pd, M. Pd** (Penguji 3) \_\_\_\_\_  
NIP. 19810129 200312 1 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

Barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan kepadanya dunia dan akhirat. (HR. Ibnu dari Abu Hurairah)

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini kupersembahkan sebagai ungkapan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta atas doa dan kasih sayangnya yang selalu mengalir.
2. Teman-temanku yang selalu mendukungku.

## KATA PENGANTAR

Dengan diucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Penulisan Skripsi ini merupakan prasyarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan motivasi kepada peneliti untuk penyusunan skripsi ini.
4. Pembimbing Utama Dra. Endang Sri Hanani, M. Kes dan Pembimbing Pendamping Andry Akhiruyanto, M. Pd atas petunjuk dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepala Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung yang memberi kemudahan dalam penelitian ini.
6. Dewan guru Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung yang telah membantu dan memberi motivasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian
8. Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitia skripsi ini.

Semoga segala amal baik dari semua pihak, mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Alloh SWT. Akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, diharapkan adanya saran kritik dari semua pihak dan bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SARI .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	8
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	9
2.3 Karakteristik Anak Usia SD .....	10
2.4 Pembelajaran .....	15



2.5	Pengertian dan Sejarah Atletik .....	15
2.6	Lompat Jauh .....	18
2.7	Modifikasi .....	23
2.8	Model Pembelajaran Bermain Sirkuit .....	25
2.9	Kriteria Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>		
3.1	Subyek Penelitian .....	32
3.2	Obyek Penelitian .....	32
3.3	Waktu Penelitian .....	32
3.4	Lokasi Penelitian .....	33
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.6	Instrumen Pengumpulan Data .....	40
3.7	Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	45
4.2	Pembahasan .....	65
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	71
5.2	Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>73</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria Penilaian Kelompok Mapel Penjasorkes .....	31
2. Instrumen Pengamatan .....	36
3. Nilai Tes Aspek Psikomotor Lompat Jauh .....	41
4. Penilaian Aspek Afektif Siswa Saat Lompat Jauh .....	42
5. Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I .....	47
6. Penilaian Aspek 1 Psikomotor Siklus I .....	48
7. Penilaian Aspek 2 Psikomotor Siklus I .....	49
8. Penilaian Aspek 3 Psikomotor Siklus I .....	49
9. Penilaian Aspek 4 Psikomotor Siklus I .....	50
10. Penilaian Aspek 5 Psikomotor Siklus I .....	50
11. Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus I .....	51
12. Hasil Penilaian Aspek Kognitif Siklus I .....	52
13. Hasil Belajar Pada Siklus I .....	52
14. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Siklus II.....	58
15. Penilaian Aspek 1 Psikomotor Siklus II .....	59
16. Penilaian Aspek 2 Psikomotor Siklus II .....	59
17. Penilaian Aspek 3 Psikomotor Siklus II .....	60
18. Penilaian Aspek 4 Psikomotor Siklus II .....	60
19. Penilaian Aspek 5 Psikomotor Siklus II .....	61
20. Penilaian Aspek Afektif Siklus II .....	62

21. Penilaian Aspek Kognitif Siklus II .....	63
22. Hasil Belajar Pada Siklus II .....	64
23. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II .....	66
24. Porsentase Siklus I dan Siklus II .....	68
25. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II .....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	21
2. Lompat Jauh Gaya Menggantung .....	22
3. Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara .....	23
4. Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ) .....	28
5. Penerapan Lompat Jauh Melalui Media Bermain Sirkuit .....	29
6. Prosedur Penelitian .....	34
7. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus Pertama .....	54
8. Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus Kedua .....	65
9. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Hasil Siklus I dan II .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Dosen pembimbing .....	75
2. Ijin Penelitian .....	76
3. Surat Keterangan Ijin Penelitian .....	77
4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	78
5. Silabus Pembelajaran .....	79
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	83
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	87
8. Pertanyaan Aspek Kognitif Siklus I dan Siklus II .....	91
9. Lembar Observasi Pengamatan Siklus I .....	92
10. Lembar Observasi Pengamatan Siklus II .....	94
11. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I .....	96
12. Penilaian Aspek Afektif Siklus I .....	97
13. Penilaian Aspek Kognitif Siklus I .....	98
14. Hasil Penelitian Siklus I .....	99
15. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II .....	100
16. Penilaian Aspek Afektif Siklus II .....	101
17. Penilaian Aspek Kognitif Siklus II .....	102
18. Hasil Penelitian Siklus II .....	103
19. Aspek-aspek penilaian .....	104
20. Dokumentasi .....	105

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (KTSP, 2011:1).

Kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah. Dalam pengembangan kurikulum dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu pendekatan teoritik dan pendekatan fungsional. Keduanya saling berkesinambungan dan sangat berperan penting, salah satunya pada kurikulum pendidikan jasmani (KTSP, 2011:1).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas, 2006:29).

Dalam pendidikan pasti mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena inti pembelajaran pendidikan jasmani adalah gerak insani dalam rangka pembentukan dan pengembangan. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Bergerak bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bahkan hampir sebagian dari seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak. Dalam proses pembelajaran anak melakukan berbagai tugas-tugas gerak sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Sehingga dalam proses perkembangan pendidikan jasmani memiliki muatan belajar gerak yang diarahkan pada pencapaian tujuan fisik dan perkembangan motorik. Oleh karena itu, apabila bentuk-bentuk gerakan yang dimiliki oleh anak-anak tersebut dapat dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dengan baik, maka akan sangat bermanfaat sekali bagi pendidikan di sekolah dasar.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, pendidik diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat.

Pada pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai banyak kendala-kendala. Pendidikan jasmani masih dianggap mata pelajaran yang kurang penting dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. Pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai alokasi jam pelajaran yang masih kurang, secara

umum kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan siswa karena cenderung lebih mengarah pada penguasaan ketrampilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan anak.

Pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dilapangan masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak dikarenakan merasa bosan dengan gerakan yang diulang-ulang, hal ini perlu adanya pengembangan model pembelajaran, strategi pembelajaran, dan pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi siswa, sehingga menghasilkan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dengan media bermain sirkuit.

Teori *Cognitive-Developmental* dari Jean Piaget, mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran. Bermain memberikan motivasi intrinsik pada anak yang dimunculkan melalui emosi positif. Emosi positif yang terlihat dari rasa ingin tahu anak meningkatkan motivasi intrinsik anak untuk belajar. Hal ini ditunjukkan dengan perhatian anak terhadap tugas. Emosi negatif seperti rasa takut, intimidasi dan stres, secara umum merusak motivasi anak untuk belajar. Rasa ingin tahu yang besar, mampu berpikir fleksibel dan kreatif merupakan indikasi umum anak sudah memiliki keinginan untuk belajar. Secara tidak langsung bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak untuk belajar dan mencapai sukses. Hal ini sesuai dengan teori bermain yang dikemukakan oleh James Sully, bahwa



bermain berkait erat dengan rasa senang pada saat melakukan kegiatan (<http://onopirododo.wordpress.com/2012/10/07/belajar-gerak/> diakses 14 Mei 2013).

Pelaksanakan pembelajaran perlu adanya strategi pembelajaran. Dalam konteks umum strategi merupakan pola umum rentetan kegiatan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Strategi pembelajaran dikatakan sebagai pola umum yang berisi tentang seperangkat kegiatan yang dapat dijadikan pedoman (petunjuk umum) agar kompetensi sebagai tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Strategi sangat diperlukan, karena tercapai tidaknya hasil belajar tergantung dengan strategi pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik.

Untuk dapat mengetahui kekurangan proses pembelajaran secara rinci, penulis menginstropeksi terhadap pembelajaran dengan merefleksi diri, dan terdapat beberapa alasan dan kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh bagi kelas V siswa Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes diantaranya:

1. Minimnya minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya lompat jauh.
2. Minimnya sarana dan prasarana yang ada di lingkungan sekolah, sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan efektif.
3. Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran masih kurang.
4. Guru hanya sekilas memberikan penjelasan, siswa langsung disuruh melakukan lompatan.

5. Kurangnya wawasan pengetahuan tentang model pengembangan pembelajaran.

Dari berbagai kendala yang dialami dalam pembelajaran, diketahui bahwa proses pembelajaran belum berhasil dan tujuan pembelajaran belum tercapai. Setelah melakukan refleksi, dapat dikatakan proses pembelajaran belum berjalan secara efektif. Ketidakefektifan ini dapat dilihat dari siswa yang kurang menguasai materi pelajaran yang diajarkan. Dengan dilaksanakannya Penelitian Tindakan Kelas ini diharapkan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh lebih efektif, pembelajaran lebih menyenangkan, menarik, lebih rileks dan bisa menciptakan suasana kondusif tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran lompat jauh dalam atletik sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang ada di kurikulum. Secara bertahap melalui siklus PTK ini maka akan terlihat meningkat dan tidaknya aktivitas pembelajaran lompat jauh.

Lompat jauh bagi siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes merupakan bukan hal baru tetapi ketika materi pembelajaran atletik siswa kurang antusias salah satunya materi lompat jauh. Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah dibuat di sekolah untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adalah 70 tetapi untuk materi lompat jauh hasil ketuntasan siswa selalu dibawah KKM yang telah ditentukan. Pembelajaran yang langsung ke materi inti merupakan salah satu faktor banyaknya siswa yang belum tuntas KKM. Diperlukan permainan yang mengacu pada gerakan lompat jauh terhadap siswa untuk penyesuaian awal karena sebagian siswa merasa takut untuk melakukan lompatan di bak pasir.

Oleh karena itu diperlukan metode pembelajaran yang mampu memotivasi siswa untuk selalu mengikuti pembelajaran lompat jauh salah satunya dengan melalui bermain sirkuit. Bermain sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar dan minat siswa untuk mengikuti materi lompat jauh. Serta dapat meningkatkan koordinasi gerak dalam lompat jauh dan hasil pembelajaran meningkat. Pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit akan menjadikan pembelajaran yang aktif, efektif, inofatif juga menyenangkan.

Bermain sirkuit merupakan suatu permainan yang bertujuan untuk memberikan penyesuaian dan koordinasi siswa untuk melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat di bak pasir pada materi lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang diatas maka diadakan penelitian dengan judul “Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Bermain Sirkuit Bagi Siswa Kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah sebagaimana tersebut diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui media bermain sirkuit bagi siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui media bermain sirkuit bagi siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013 dilihat dari aspek kognitif, afektif, psikomotor dan fisik.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi siswa**

Melalui media bermain sirkuit, siswa dapat lebih meningkat hasil belajar lompat jauh dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

### **1.4.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

Dapat menambah ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian, serta memberi informasi dalam membuat program pengajaran bagi guru untuk meningkatkan hasil pembelajaran dan mutu pembelajaran.

### **1.4.3 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya dalam mewujudkan peningkatan kualitas pendidikan disekolah.

## **1.5 Sumber Pemecahan Masalah**

Berdasarkan permasalahan dalam pembelajaran dapat diatasi dengan pendekatan bermain. Pemilihan permainan yang tepat akan menentukan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa, hal ini karena model permainan lebih disenangi oleh siswa khususnya di SD dan dapat berupa latihan gerakan awal sehingga anak lebih mudah dan senang dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui media bermain sirkuit diharapkan kegiatan pembelajaran akan dapat dilaksanakan dengan berbagai keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah serta agar pembelajaran yang diselenggarakan dapat lebih bervariasi dan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani makin penting dan strategis dalam kehidupan era teknologi yang sarat perubahan, persaingan dan kompleksitas. Hal tersebut menyangkut pembentukan watak dan kepribadian bangsa serta usaha pengembangan dan peningkatan mutu sumber daya manusia secara berkelanjutan. Pendidikan jasmani merupakan sarana yang efektif dan efisien untuk meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab, kreativitas dan daya inovasi serta mengembangkan kecerdasan emosional.

Aktivitas Pendidikan Jasmani di sekolah pada dasarnya sangat mengutamakan kebebasan gerak bagi para peserta didik, termasuk kesempatan untuk memaksimalkan dan memodifikasi gerak maupun peralatan, dalam menyederhanakan suatu bentuk latihan dan materi pembelajaran. Namun dalam pelaksanaannya, guru dan siswa harus bisa berbagi peran secara timbal balik agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan harapan. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik saja akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*). Didalam proses pendidikan jasmani harus dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antarpelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pengertian dari pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008:2).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan disekolah merupakan aktivitas gerak, yang meliputi aspek fisik, mental, sosial dan kebiasaan hidup sehat yang diberikan secara terprogram dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga bisa digunakan sebagai dasar perilaku bagi anak yang mempengaruhi dalam pertumbuhan dan perkembangan pada masa-masa selanjutnya (Mugiyono Hartono, 2010:62).

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromascular*, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

## **2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

- a. Melakukan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.

- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, prercayadiri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain. (Samsudin, 2008:3)

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

### **2.3 KARAKTERISTIK ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik.

Anak SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Usia anak SD yang berkisar antara 6-12 tahun menurut Seifert dan Haffung memiliki tiga jenis perkembangan:

#### **2.3.1. Perkembangan Fisik Siswa SD**

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu

12-13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki.

1. Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.
2. Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.
3. Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
4. Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
5. Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
6. Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau sistem tubuh dipengaruhi oleh perubahan-perubahan ini. Anak pubertas awal (*prepubertas*) dan remaja pubertas akhir (*postpubertas*)



berbeda dalam tampilan luar karena perubahan-perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun.

### **2.3.2. Perkembangan Kognitif Siswa SD**

Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget melalui empat stadium:

1. Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
2. Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis. Tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis.
3. Operasional Konkret (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkret.

4. Operasional Formal (12-15 tahun). kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

### **2.3.3. Perkembangan Psikososial**

Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. J. Havighurst mengemukakan bahwa setiap perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial.

Menjelang masuk SD, anak telah Mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya.

Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka "dewasa". Mereka merasa "saya dapat mengerjakan sendiri tugas itu, karenanya mereka sudah mampu untuk diberikan suatu tugas.

Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Mereka dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Tahap ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Mereka juga mulai peduli pada permainan yang jujur.

Selama masa ini mereka juga mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Anak-anak yang lebih mudah menggunakan perbandingan sosial (social comparison) terutama untuk norma-norma sosial dan kesesuaian jenis-jenis tingkah laku tertentu. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan mereka sendiri.

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif mereka, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan-perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius. Teman-teman mereka menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi. Remaja sering berpakaian serupa. Mereka menyatakan kesetiakawanan mereka dengan anggota kelompok teman sebaya melalui pakaian atau perilaku. Hubungan antara anak dan guru juga seringkali berubah. Pada saat di SD kelas rendah, anak dengan mudah menerima dan bergantung kepada guru. Di awal-awal tahun kelas besar SD hubungan ini menjadi lebih kompleks. Ada siswa yang menceritakan informasi pribadi kepada guru, tetapi tidak mereka ceritakan kepada orang tua mereka. Beberapa anak pra-remaja memilih guru mereka sebagai model. Sementara itu,

ada beberapa anak membantah guru dengan cara cara yang tidak mereka bayangkan beberapa tahun sebelumnya. Malahan, beberapa anak mungkin secara terbuka menentang gurunya.

Salah satu tanda mulai munculnya perkembangan identitas remaja adalah reflektivitas yaitu kecenderungan untuk berpikir tentang apa yang sedang berkecamuk dalam benak mereka sendiri dan mengkaji diri sendiri. Mereka juga mulai menyadari bahwa ada perbedaan antara apa yang mereka pikirkan dan mereka rasakan serta bagaimana mereka berperilaku.

#### **2.4 Pembelajaran**

Belajar pada hakekatnya merupakan proses perubahan didalam kepribadian yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, dan kepandaian. Perubahan ini bersifat menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman. (Samsudin. 2008:48)

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antar anak dengan anak, anak dengan sumber belajar. (Samsudin. 2008:48)

Dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang memungkinkan guru dapat mengajar dan siswa dapat menerima materi pelajaran yang diajarkan oleh guru secara sistematis dan saling mempengaruhi dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan pada suatu lingkungan belajar.

#### **2.5 Pengertian dan Sejarah Atletik**

Salah satu jenis pendidikan jasmani yang dipelajari adalah atletik yang diberikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Atletik yang

diberikan disekolah dasar terutama berupa gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

### **2.5.1 Pengertian Atletik**

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta*/Atlet (Djumidar, 2008 : 1.3).

Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

### **2.5.2 Sejarah Atletik**

Gerakan beratletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, mereka berjalan, berlari, melompat dan melempar dalam upaya mempertahankan hidupnya dari gangguan binatang atau makhluk-makhluk buas yang hidup pada zamannya.

Istilah atletik dipopulerkan oleh bangsa Yunani sekitar pada abad VI sebelum Masehi. Orang yang terkenal mempopulerkan olahraga tersebut adalah *Iccus* dan *Herodicus*. Kelima macam gerakan yang dilakukan oleh kaum muda pada masa itu dinamakan *Pentathlon* yang berarti Penta artinya lima, dan *Athlon* artinya perlombaan, jadi *Pentathlon* adalah seseorang yang melakukan perlombaan. Dalam perlombaan ini ada lima macam permainan (panca lomba) seperti lari cepat, lompat jauh, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Olahraga atletik telah dimainkan selama lima belas abad silam yang terdapat pada olimpiade kuno yang diselenggarakan oleh masyarakat Yunani. Para atlet yang akan turun dalam permainan olimpiade dipersiapkan pada suatu lapangan yang

luas dan berdinding tembok yang disebut *Palaestra*. Perlombaan yang dilaksanakan pada olimpiade kuno adalah Lomba Lari, *Pentathlon*, *Parcratium* (campuran tinju dan gulat), Gulat, Tinju, dan Pacuan Kuda (Djumidar, 2008:1.4)

Kegiatan keolahragaan di Indonesia khususnya atletik, dikenal oleh bangsa Indonesia dari orang Belanda. Yaitu pada masa sebelum meletusnya perang dunia kedua atau yang terkenal pada masa Hindia Belanda (*Nederlands Indie*). Pada saat itu hanya dikenal dan dilakukan oleh anak-anak sekolah saja. Kesempatan untuk melakukan latihan atletik hanya terbatas pada anak-anak sekolah dan kalangan militer (tentara). Sebagai kelengkapan dari pendidikan, jadi bukan untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi atletik dan pada saat itu didirikan Persatuan Atletik di Indonesia dengan nama "*Nederlands Indische Atletiek Unie*" atau dengan singkatan NIAU yang merupakan organisasi atletik yang pertama di Indonesia. Pada tahun 1942 sampai 1945 pada kedudukan Jepang, kegiatan keolahragaan mulai berkembang karena diwajibkan bagi pegawai, pelajar, dan mahasiswa. Kemudian bergabung dalam wadah Ikatan Sport Indonesia "ISI", kemudian pada bulan oktober 1942 ISI mengadakan Pekan Olahraga di lapangan IKADA (Ikatan Atletik Djakarta). Yang diikuti oleh atlet-atlet seluruh Pulau Jawa. Dan pada waktu itu didirikan sekolah guru yang khusus mendidik calon-calon guru olahraga yang beraliran Swedia dengan nama "*Tairenka*".

Pada tahun 1943 mulai diselenggarakan perlombaan atletik antar sekolah yang diikuti oleh tiga perkumpulan sekolah yaitu GASEMBA di Bandung, GASEMMA di Yogya, dan GASEMBO di Solo. Mulai inilah atletik sering diperlombakan. Setelah Indonesia merdeka perkembangan atletik semakin pesat

dengan berdirinya PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) pada tahun 1950 di kota Bandung.

Atletik sebaiknya diajarkan melalui sekolah-sekolah, terutama di sekolah dasar melalui pengenalan gerak-gerak dasar kehidupan anak-anak itu sendiri. Setelah itu baru diajarkan teknik-teknik gerak yang berkenaan berbagai cabang olahraga.

## **2.6 Lompat Jauh**

Lompat merupakan salah satu ketrampilan pokok yang memiliki empat nomor yaitu : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah. Melompat dan meloncat merupakan gerakan badan melayang di udara dengan menggunakan tumpuan satu kaki ataupun dua kaki ( Joko Supriyanto, 2007:79).

Lompat jauh adalah ketrampilan gerak mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang dan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2008:6.13). Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan tahapan awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Gaya dalam melakukan lompat jauh dibagi menjadi :

### **2.6.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya *Orthodok*)**

Lompat jauh gaya jongkok adalah merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap badan sewaktu berada diudara menyerupai dengan orang yang sedang berjongkok. Teknik lompat jauh meliputi awalan, tolakan atau tumpuan, melayang, dan mendarat.

**a. Awalan**

Awalan pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang awalan lompat jauh antara 30 – 40 meter. Untuk memperoleh hasil lompatan yang maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok.

Untuk gerakan pada tahapan awalan dengan berlari pelan :

- 1) Kepala tegak dan pandangan menghadap ke depan
- 2) Sikap badan condong kedepan
- 3) Lengan dan tangan diayun relaks seirama dengan langkah kaki
- 4) Kaki melangkah relaks seirama dengan tangan
- 5) Kaki ditempatkan sebaris dengan jari-jari kaki menunjuk lurus ke depan.

Setelah berlari pelan dilanjutkan berlari cepat, gerakannya adalah:

- 1) Kepala tegak dan pandangan menghadap ke depan
- 2) Sikap badan agak condong ke depan
- 3) Ayunan lengan dan tangan aktif tetapi tetap relax
- 4) Tangan mengepal dan diayun di depan dada (posisi tidak lebih rendah dari pinggang atau lebih tinggi dari bahu)
- 5) Kaki melangkah relaks seirama dengan tangan frekuensi langkah kaki dipercepat sehingga ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari cepat kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah
- 6) Lutut bergerak ke depan dan diangkat tinggi.



### **b. Tumpuan**

Tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (*explosive power*) sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Oleh sebab itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Tumpuan kaki dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki mana yang lebih kuat dan lebih dominan supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Pada tahapan tumpuan gerakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Pada waktu menumpu badan condong kedepan.
- 2) Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu segera diikuti dengan gerakan kaki ayun secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit di depan titik tumpuan. Dengan sudut tolakan berkisar antara 40 – 50 derajat.
- 3) Gerakan tangan membantu menambah ketinggian, pandangan mata yang naik ke depan sebagai kemudi.
- 4) Tangan relax mengikuti gerakan badan dan kaki saat menumpu tangan mengayun lurus keatas

### **c. Melayang**

Melayang adalah sikap dan badan di udara setelah kaki melakukan tumpuan. Pada tahapan melayang gerakannya adalah sebagai berikut :

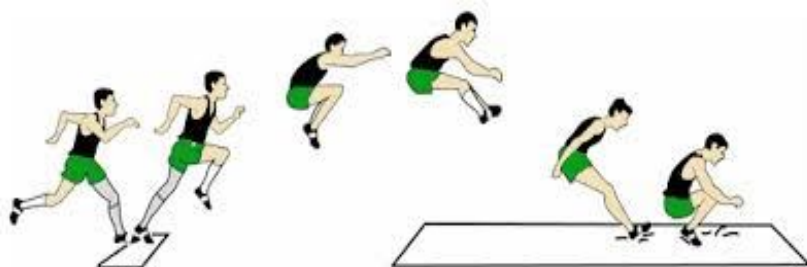
- 1) Sikap badan saat diudara jongkok dengan kedua lutut ditekuk.

- 2) Kedua tangan lurus ke depan dan relax mengayun kebawah ketika akan mendarat untuk menambah jangkauan lebih lama saat melayang
- 3) pandangan lurus ke depan.
- 4) Saat akan mendarat kedua kaki lurus kedepan. Perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membuat badan melayang di udara lebih lama. Pada saat melayang, kita harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.

#### **d. Mendarat**

Mendarat di bak lompat dengan kedua kaki bersamaan setelah melayang diudara. Pada tahapan ini gerakannya adalah sebagai berikut :

- 1) Kedua kaki bersamaan diluruskan kedepan, disertai lutut mengeper
- 2) Badan condong kedepan pandangan melihat dibak pasir
- 3) Kedua lengan lurus ke belakang guna menjaga keseimbangan.
- 4) Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan kedepan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung rata dan sejajar.

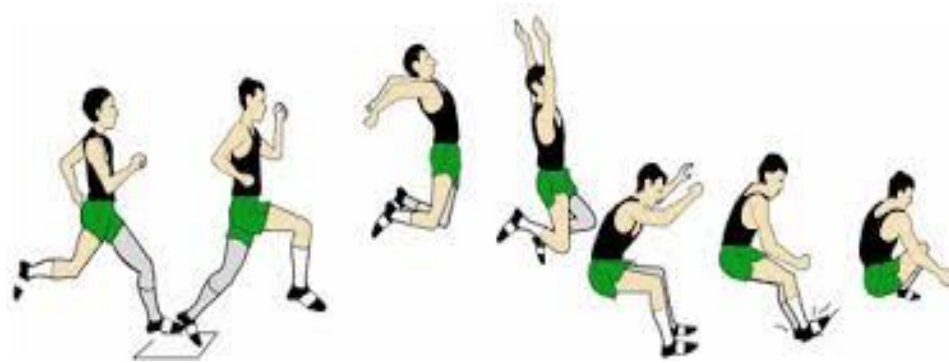


Gambar 2.1 Lompat Jauh Gaya Jongkok  
(Dadan Heryana dan Giri Verianti 2010:21)

### 2.6.2 Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Gaya Schnepfer*)

Lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa disebut gaya menggantung karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Untuk tahap gerak awalan, tumpuan masih sama seperti gaya jongkok yang telah dijelaskan sebelumnya sedangkan tahap melayang posisi badan menyerupai dengan orang bergelantungan dan saat mendarat menggunakan kedua kaki secara bersamaan pada bak pasir.

Tanpa penguasaan teknik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.



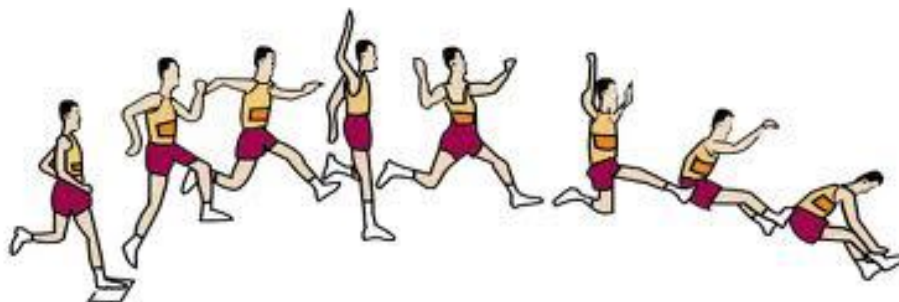
Gambar 2.2 Lompat Jauh Gaya Menggantung

(Engkos Kosasih 1985:68)

### 2.6.3 Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (*Walking in the Air*)

Lompat jauh gaya berjalan di udara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh dengan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang berjalan. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah awalan, tumpuan/tolakan, melayang dan mendarat. Tanpa

penguasaan tehnik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.



Gambar 2.3 Lompat Jauh Gaya Berjalan diudara  
(Engkos Kosasih 1985:69)

## 2.7 Modifikasi

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi para guru pendidikan jasmani. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Dengan modifikasi dimaksudkan untuk

menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

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

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

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Khusus dalam penjas, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan dan media pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Seperti telah dibahas bahwa minimnya fasilitas dan perlengkapan pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada. sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi fasilitas maupun

perlengkapan tersebut sebenarnya tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani melainkan sebaliknya, siswa lebih aktif karena siswa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, dengan pendekatan bermain dalam suasana riang gembira.

Pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

## **2.8 Model Pembelajaran Bermain Sirkuit**

Model pembelajaran adalah salah satu komponen utama dalam menciptakan suasana belajar yang praktis, aktif, inovatif, kreatif, efektif, gembira dan berbobot. Pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dan model pembelajaran merupakan penerapan dari suatu pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran.

Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Menurut Joyce dan Weil (dalam I Wayan Santiyana, 2007 : 7) model pembelajaran memiliki lima unsur dasar yaitu :

1. *Syntax* yaitu langkah-langkah operasional
2. *Social system* adalah suasana dan norma yang berlaku dalam pembelajaran

3. *Principles of reaction*, menggambarkan bagaimana seharusnya guru memandang, memperlakukan, dan merespon siswa
4. *Support system*, segala sarana, bahan, alat, atau lingkungan belajar yang mendukung pembelajaran
5. *Instruktional* dan *nurturant effects*, hasil belajar yang diperoleh langsung berdasarkan tujuan yang menjadi sasaran (*instructional effects*) dan hasil belajar diluar sasaran (*nurturant effects*)

Penggunaan metode yang bervariasi akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Pada dasarnya model pembelajaran merupakan penerapan dari suatu pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Perencanaan pembelajaran sangat penting untuk membantu guru dan siswa dalam mengkreasi, menata, dan mengorganisasi pembelajaran sehingga memungkinkan peristiwa belajar terjadi dalam rangka mencapai tujuan belajar.

Menurut Agus Mahendra (2008:1.3) bermain diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan, dan tidak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan namun menurut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya.

Rusli (dalam Agus Mahendra 2008:1.6) menyatakan bahwa manusia cenderung menjadikan bermain sebagai satu kebutuhan dasar hakiki. Oleh karena itu, manusia disebut dengan makhluk bermain (*homoludens*).

Bermain dapat mneimbulkan keriangn, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga cenderung bergairah. Kegairahan dapat memudahkan

timbulnya inspirasi sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya tanpa harus ada paksaan dan hambatan.

Sistem latihan sirkuit diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson tahun 1953 dan semakin populer oleh ahli pendidikan jasmani sebagai suatu sistem latihan yang dapat mempersatukan seluruh komponen yaitu power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen lainnya. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Karena itu disebut latihan sirkuit (*sirkuit training*), dengan kreatifitas pendidik akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang olahraga tertentu.

Bermain dalam bentuk sirkuit merupakan modifikasi dari latihan sirkuit (*sirkuit training*), yang memiliki pengertian kegiatan yang terdiri dari serangkaian bentuk latihan yang dilakukan sekaligus dalam bermain bentuk sirkuit, setiap kegiatan atau pos akan memunculkan latihan yang berisi unsur-unsur bermain sehingga para siswa diharapkan tidak merasa sedang melakukan sirkuit training melainkan sedang bermain bersama-sama dengan temannya.

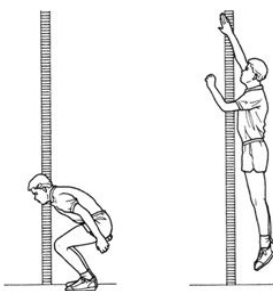
Telah diketahui sebelumnya bahwa sebagian besar waktu para siswa dipakai untuk bermain dan selain itu dengan bermain anak dapat mengoptimalkan potensi dirinya dengan lebih baik. Oleh karena itu dengan bentuk bermain sirkuit para siswa akan merasa bahwa dirinya sedang bermain sehingga dapat memacu motivasi untuk bergerak dan pada akhirnya dapat meningkatkan ketrampilan bermain salah satu cabang olahraga dan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.



Media bermain sirkuit pada lompat jauh bertujuan memberikan motivasi terhadap siswa berani dan bersemangat untuk melakukan lompat jauh. Dengan 4 pos yang harus dilalui siswa dengan bermacam-macam gerakan setiap posnya, dan diakhiri lompat jauh yang sesungguhnya. Gerakan setiap posnya adalah untuk memberikan penguatan terhadap kaki untuk menumpu saat melompat dan pendaratan menggunakan kaki bukan bagian tubuh yang lainnya.

Meloncat seperti kangguru merupakan gerak dasar yang dilakukan menirukan hewan yaitu kangguru saat meloncat dengan dua kaki bersamaan. Anak sangat tertarik jika mempraktikkan cara hewan berjalan. Cara ini akan memberi motivasi dan senang pada saat melakukan dan kekuatan tungkai kaki juga meningkat untuk mengangkat badan.

Loncat tegak (*vertical jump*) merupakan gerakan meloncat dengan tumpuan dua kaki dan meloncat tegak lurus keatas dan mendarat dengan dua kaki. Gerakan ini menambah daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Alat dan fasilitas tiang tembok yang dipasang kertas warna merah diatas dan kuning dibawah.

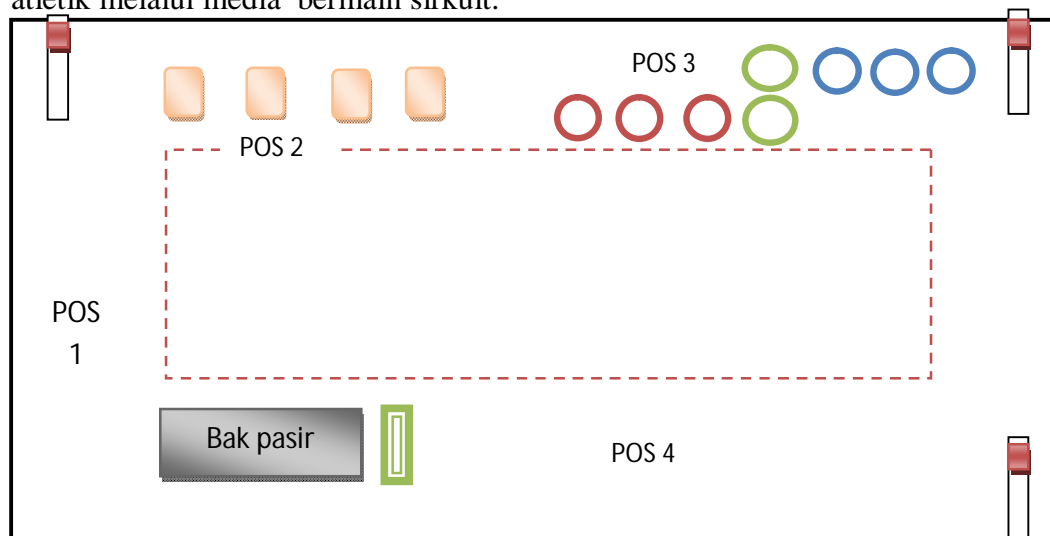


Gambar 2.4 Loncat Tegak (*vertical jump*)  
(Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2003:15)

Lompat kardus merupakan perpaduan gerakan lari, menolak, melayang dan mendarat dengan menggunakan rintangan kardus. Tinggi kardus 60 cm dengan jarak antar kardus yaitu 5 meter memudahkan siswa untuk melewati rintangan ini dan tidak mengalami kesulitan. Siswa semakin bersemangat dan tidak takut untuk melompati kardus-kardus tersebut. Dengan lompat kardus melatih anak dengan gerakan lompat jauh yang sesungguhnya karena terdapat awalan lari untuk melewati jarak antar kardus dan menumpu dengan satu kaki saat akan melewati kardus. Ketika melewati kardus badan melayang dan setelah itu mendarat dengan satu kaki yang didepan diikuti kaki yang satunya.

Engklek holahop merupakan latihan kekuatan tungkai kaki agar kuat saat melakukan tolakan dan saat melayang mengangkat tubuh. Engklek holahop seperti permainan tradisional siswa jadi lebih bersemangat untuk melewati holahop dengan engklek kaki secara bergantian kanan dan kiri.

Berikut ini adalah gambar penerapan pembelajaran lompat jauh dalam atletik melalui media bermain sirkuit.



Gambar 2.5  
(Penerapan pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit)

Keterangan gambar :



: tiang untuk loncat tegak



: kardus



: holahop untuk engklek kaki kanan



: holahop untuk dua kaki bersamaan



: holahop untuk engklek kaki kiri



: balok tumpuan/tolakan



: bak pasir untuk mendarat

Keterangan sarana dan prasarana

1. Pembatas lapangan dengan tali rafia dan bendera kecil
2. Tanda Pos dengan bilah bambu dan kertas bufallo
3. Loncat Tegak dengan tiang kelas diberi tanda merah dan kuning
4. Pos 1 melakukan loncat kangguru
5. Pos 2 dengan kardus
6. Pos 3 dengan holahop
7. Pos 4 tolakan/tumpuan dengan keset

Penerapan lompat jauh yang sesungguhnya dari awalan jalan dan lari dilanjutkan tolakan pada papan tolak, melayang diudara dan mendarat dibak pasir dengan dua kaki bersamaan. Dengan media bermain sirkuit 4 pos dapat mengetahui aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik yang ada dalam materi pelajaran.

## 2.9 Kriteria Penilaian Hasil Belajar Penjasorkes

BSNP (2007:24) untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat dikelompokkan atas dasar kompetensi psikomotor yang mencakup kesegaran jasmani, kelincahan, dan koordinasi. Kompetensi kognitif mencakup aplikasi tehnik dan taktik, pengetahuan tentang pendidikan jasmani,

olahraga, dan kesehatan. Kompetensi afektif mencakup sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. Kompetensi afektif yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat menjadi catatan khusus dan digunakan sebagai pertimbangan kenaikan atau lulusan.

Tabel 2.1 Kriteria Penilaian Kelompok Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

No	INTERVAL NILAI	KRITERIA
1	86 – 100	Baik Sekali
2	75 – 85	Baik
3	65 – 74	Sedang
4	55 – 64	Kurang
5	10 – 54	Kurang Sekali

Batas kelulusan bagi siswa berdasarkan PP No. 19 Tahun 2005 adalah dengan kriteria Baik. Jika hasil pembelajaran masih kurang dari 75 harus menjalani remidi untuk selanjutnya dapat dievaluasi kembali.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah suatu cara untuk memecahkan masalah ataupun cara mengembangkan ilmu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah. Metode penelitian merupakan faktor yang sangat penting dalam sebuah penelitian. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang menggunakan data pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran di kelas. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahapan dalam siklus-siklus tahapan.

#### **3.1 Subjek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes dengan jumlah murid laki-laki sebanyak 12 siswa dan siswa perempuan sebanyak 8 siswa, sehingga jumlah murid keseluruhan kelas V sebanyak 20 siswa.

#### **3.2 Objek Penelitian**

Objek dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit bagi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013 dan peningkatan pembelajaran penjasorkes.

#### **3.3 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan siklus pertama pada tanggal 16 Mei 2013 dan siklus kedua pada tanggal 7 Juni 2013.

### **3.4 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di halaman Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

#### 1) Metode Observasi

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observasi dilaksanakan saat kegiatan pembelajaran berlangsung dan dicatat dalam lembar observasi sebagai data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif hasil tes praktik dan data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa.

#### 2) Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh foto, video dan data tentang nama-nama siswa, jenis kelamin dan jumlah seluruh siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes.

#### 3) Metode Tes

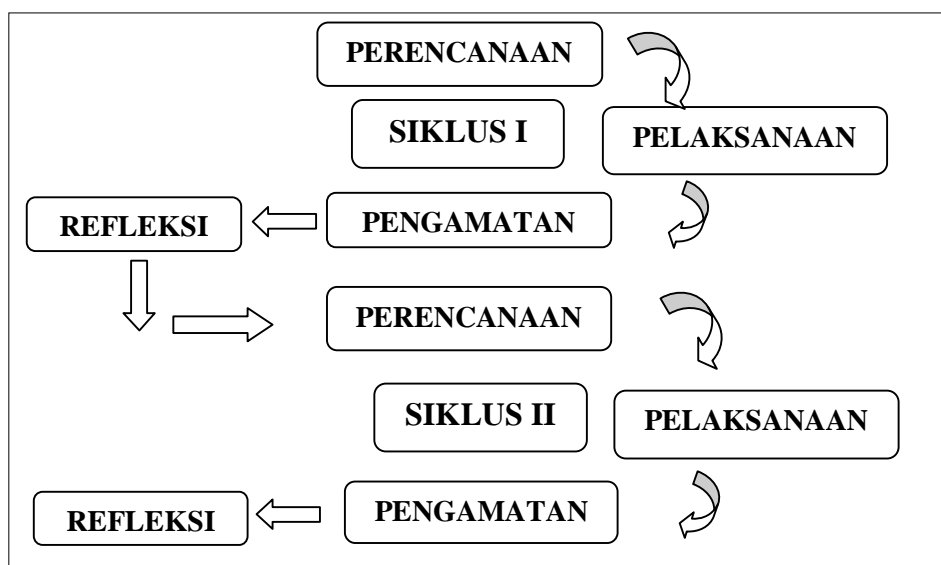
Tes yang digunakan peneliti adalah tes tulis disetiap akhir siklus. Siswa dituntut menjelaskan materi yang sudah diberikan oleh guru dalam aspek kognitif untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dengan menggunakan media bermain sirkuit.

#### **3.5.1 Prosedur Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas karena digunakan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Prosedur atau langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam

kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua siklus, setiap satu siklus terdapat satu kali pertemuan.

Terdapat empat tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi. Berikut adalah salah satu model siklus dalam penelitian tindakan kelas.



Gambar 3.1 Prosedur Penelitian  
(Suharsimi Arikunto, 2012:16)

## 1. Siklus Pertama

### a. Perencanaan (*Planning*)

1. Membuat skenario pembelajaran RPP sesuai dengan materi.
2. Membuat lembar observasi dalam pelaksanaan pembelajaran untuk siswa dan guru.

### b. Tindakan (*action*)

#### 1. Kegiatan Awal

Pada kegiatan awal adalah pemanasan. Pemanasan dibuat dalam bentuk permainan dilanjutkan dengan pemanasan *stretching* (penguluran).

## **2. Kegiatan Inti**

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran mengenai materi yang akan dipraktikkan sesuai RPP yang telah dibuat, kemudian guru menjelaskan cara bermain sirkuit. Setiap anak anak harus melewati pos yang sudah ada dalam lintasan dengan rintangan yang berbeda-beda setiap posnya. Kemudian siswa mempraktikkan bermain sirkuit secara bergantian.

Langkah-langkah lompat jauh dengan bermain sirkuit pada pembelajaran siklus ini adalah sebagai berikut :

- a) Dari garis start siswa berdiri, jika ada bunyi peluit langsung melakukan gerakan loncat kangguru di pos 1 menuju ke pos 2
- b) Di pos 2 melakukan gerakan lompat kardus, melewati rintangan kardus dengan berlari dan melompat untuk menuju ke pos 3.
- c) Di pos 3 siswa melakukan engklek holahop bergantian dari kaki kanan 3 kali dan kaki kiri 3 kali menuju pos 4
- d) Pada pos 4 siswa harus melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya dari gerakan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

## **3. Kegiatan akhir**

Pendinginan dengan bernyanyi memijat kaki temannya. Setelah itu guru memberikan evaluasi terhadap hasil belajar lompat jauh dengan bermain sirkuit dan memberikan motivasi kepada siswa yang masih belum maksimal dalam pembelajaran. Dilanjutkan berhitung, berdoa dan bubar barisan.



### c. Pengamatan (*observasi*)

Dalam kegiatan ini, guru atau peneliti mengamati pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauhmana efek dari hasil belajar gerak lompat jauh melalui media bermain sirkuit, yang dapat dilihat dari keaktifan siswa. Hasil pelaksanaan tindakan kelas yang meliputi hasil observasi terhadap guru atau peneliti dalam mengajar, aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran serta hasil keterampilan gerak yang dimiliki oleh siswa, dianalisis dan hasilnya akan digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan perbaikan pada siklus selanjutnya.

Pengamatan proses pembelajaran dilakukan dengan ketentuan :

4 = sangat tinggi, sangat aktif, sangat baik

3 = tinggi, aktif, baik

2 = rendah, tidak aktif, tidak baik

1 = sangat rendah, sangat tidak aktif, sangat tidak baik

Untuk mengamati pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit harus terdapat objek yang diamati mencakup pembelajaran dan juga siswa saat mengikuti pembelajaran.

Berikut objek yang diamati adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Instrumen Pengamatan

No	Objek yang diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan				
2	Kesungguh-sungguhan siswa				
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan				
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran				
5	Kerjasama antar siswa				

6	Kehangatan suasana pembelajaran				
7	Kedisiplinan siswa				
8	Kepercayaan diri siswa				
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran				

#### **d. Refleksi**

Kegiatan refleksi ini merupakan suatu kegiatan mengulas secara kritis perubahan yang terjadi pada siswa, suasana pembelajaran di kelas dan guru. Dalam tahap ini, dianalisis kendala-kendala yang dihadapi dalam pembelajaran yang kemudian ditentukan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya dianalisis, sehingga dapat diketahui apakah ada peningkatan hasil belajar gerak lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus I. Jika tidak ada peningkatan maka diadakan siklus II dan siklus III dengan perbaikan kualitas pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang ditandai dengan peningkatan hasil belajar gerak lompat jauh dengan media bermain sirkuit. Merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus kedua.

## **2. Siklus kedua**

### **a. Perencanaan (*planning*)**

1. Membuat skenario pembelajaran dengan menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran berdasarkan pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit sesuai hasil refleksi pada siklus I
2. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang akan digunakan
3. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pembelajaran siklus II

## **b. Tindakan (*action*)**

Pelaksanaan tindakan merupakan pelaksanaan proses pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Perubahan yang terjadi yaitu pada alat dan penambahan gerakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Garis besar dan rencana pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II antara lain:

### **1. Pemanasan**

Dalam rangka pemanasan pembelajaran dibuat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan, agar siswa tidak mengalami cedera, maka bentuk permainannya tertuju pada nilai-nilai yang mengandung unsur lompat. pemanasan dilakukan sesuai dengan alokasi waktu yang tercantum pada RPP.

### **2. Kegiatan inti**

Dalam kegiatan inti pembelajaran siklus kedua, guru atau peneliti menyampaikan kembali materi pada bagian yang belum dikuasai siswa pada saat siklus sebelumnya dan selanjutnya menuju materi inti yaitu siswa mempraktikkan gerakan lompat jauh dengan menggunakan media bermain sirkuit sampai batas waktu yang ditentukan pada RPP.

Langkah-langkah lompat jauh gaya jongkok dengan media bermain sirkuit adalah sebagai berikut :

- a) Siswa melakukan loncat kangguru dipos 1 menuju tiang tembok untuk gerakan loncat tegak.
- b) Setelah berdiri disamping tiang tembok yang telah diberi tanda siswa melakukan gerakan loncat tegak dengan tangan menyentuh kertas merah atau

kuning yang tersedia. Dan mendarat dengan dua kaki setelah itu berlari menuju pos 2.

- c) Di pos 2 siswa melakukan lompat melalui rintangan kardus yang disusun dari rendah menjadi tinggi untuk menuju pos 3.
- d) Di pos 3 siswa melakukan engklek holahop untuk kaki kanan 3 kali dan untuk kaki kiri 3 kali dan langsung menuju tiang tembok untuk lompat tegak kembali.
- e) Setelah berdiri disamping tiang tembok yang telah diberi tanda siswa melakukan gerakan lompat tegak dengan tangan menyentuh kertas merah atau kuning yang tersedia. Dan mendarat dengan dua kaki setelah itu berlari menuju tiang tembok berikut untuk melakukan lompat tegak kembali.
- f) Setelah melakukan lompat tegak untuk yang ketiga kali siswa langsung menuju pos 4 yaitu melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya dari awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat di bak pasir.

### **3. Kegiatan akhir**

Dalam kegiatan akhir diberikan pendinginan untuk menghindari cedera setelah itu guru melakukan evaluasi.

#### **c. Pengamatan (*observasi*)**

Dalam kegiatan ini, guru mengamati pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauhmana efek hasil lompat jauh melalui media bermain sirkuit yang dapat dilihat dari keaktifan siswa dan dibuat seperti pada siklus I.

#### **d. Refleksi (*reflection*)**

Kegiatan refleksi pada siklus II merupakan merupakan refleksi akhir atas perubahan yang terjadi pada siswa untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa.

### **3.6 Instrument Pengumpulan data**

#### **3.6.1 Instrumen Pembelajaran**

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1) Silabus

Silabus merupakan seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran pengelolaan kelas yang digunakan sebagai landasan dalam menyusun RPP.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

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

3) Lembar Observasi

Lembar observasi ini digunakan untuk memantau setiap perkembangan siswa mengenai sikap, tingkah laku, dan peningkatan hasil belajar siswa.

### 3.6.2 Instrumen Evaluasi

#### 1) Aspek Psikomotor

Pada aspek psikomotor menggunakan tes yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Tes dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil hasil yang terbaik. Nilai tes dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Nilai Tes Aspek Psikomotorik Lompat Jauh Melalui Bermain Sirkuit

No	Indikator	Sub Indikator	Nilai	Ket
1	Awalan	Awalan dari lari pelan kecepat		
2	Tolakan	Tolakan tepat pada papan tolak dengan menggunakan satu kaki terkuat		
3	Melayang	1. Melayang diudara kaki menekuk seperti akan jongkok 2. Melayang saat akan mendarat kaki diluruskan kedepan bawah		
4.	Mendarat	Mendarat menggunakan dua kaki		
Skor Perolehan				
Skor Maksimal			20	

Keterangan:

Nilai 4 = Sangat Baik

Nilai 3 = Baik

Nilai 2 = Cukup

Nilai 1 = Kurang

## 2) Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *cek list*. *Chek list* adalah suatu daftar yang berisi nama-nama subyek dan faktor-faktor yang hendak diselidiki.

Berikut adalah *check list* yang dipakai untuk aspek afektif dalam lompat jauh melalui media bermain sirkuit (tabel 3.3)

Tabel 3.3 Penilaian Aspek Afektif Siswa Saat Melakukan Lompat Jauh Melalui Media Bermaian Sirkuit

No	Indikator Kemampuan	Ya	Tidak
1.	Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat		
2.	Bersikap sportif		
3.	Bekerjasama dengan teman		
4.	Percaya diri saat mengikuti pembelajaran		
5.	Disiplin dalam melakukan gerakan		

Keterangan :

Skor 1 untuk jawaban “ya” dan skor 0 untuk jawaban “tidak”.

## 3) Aspek Kognitif

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

### 3.7 Analisis data

Dalam penelitian ini ada 2 tehnik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hasil dari penelitian :

- 1) Tehnik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil lompat jauh dengan media bermain sirkuit yang dilihat dari aspek psikomotorik, aspek kognitif dan aspek afektif.

2) Teknik yang digunakan untuk mendapatkan hasil akhir berupa nilai yang mencakup tiga spek dalam belajar, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif dari pembelajaran lompat jauh.

a. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tiap aspek pada setiap siklus digunakan rumus :

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

Keterangan : n = Jumlah skor jawaban responden

N = Jumlah skor jawaban

Setelah hasil diperoleh maka dapat dibandingkan ada atau tidaknya peningkatan tiap aspek pada tiap siklus.

b. Hasil akhir pembelajaran lompat jauh dengan media bermain sirkuit.

(1) Aspek Psikomotor

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek psikomotor, dapat menggunakan rumus dibawah ini :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skoryangdiperoleh}}{\sum \text{skormaksimal}} \times 50$$

(2) Aspek Afektif

Dari observasi diperoleh pada setiap tindakan yaitu dengan menggunakan *check list* yang dilakukan pada setiap siklus, untuk menilai perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap siklus.

Setiap perilaku yang ditunjukkan oleh siswa, masukkan tanda cek (√) pada setiap perilaku yang diharapkan dalam kolom dan mendapat



skor 1 tetapi apabila siswa tidak mampu menunjukkan perilaku seperti yang diharapkan maka siswa mendapat skor 0.

Rumus yang digunakan untuk memperoleh hasil pada aspek afektif adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skoryangdiperoleh}}{\sum \text{skormaksimal}} \times 30$$

(3) Aspek Kognitif

Siswa menjawab soal yang dibacakan secara lisan berjumlah 5 soal. Setelah tes dilakukan kepada siswa hasilnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{skoryangdiperoleh}}{\sum \text{skormaksimal}} \times 20$$

(4) Nilai Akhir Hasil Belajar Lompat Jauh

Nilai akhir pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit dapat diperoleh dengan menggabungkan nilai dari ketiga aspek diatas.

Untuk memperoleh nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai Akhir} = \text{nilai psikomotor} + \text{nilai afektif} + \text{nilai kognitif}$$

(5) Indikator Keberhasilan Tindakan

- b. Adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui media bermain sirkuit
- c. Prosentase ketuntasan minimal 75 % dari siswa kelas

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

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

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

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan siklus I ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 1, lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh melalui bermain sirkuit, soal tes kognitif dan alat-alat yang mendukung.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dalam siklus I berlangsung 1 kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut : pembelajaran dilaksanakan di halaman SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes pada tanggal 16 Mei 2013 selama 4 jam pelajaran (140 menit), adapun objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 20 siswa.

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah :

1) Kegiatan Awal (15 menit)

Pertama siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berhitung, periksa kerapian dan kebersihan, berdoa, presensi, dan melakukan pemanasan yang

mengarah pada kegiatan inti yaitu dengan bermain balap kangguru, dilanjutkan dengan peregangan statis.

## 2) Kegiatan Inti (95 menit)

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh cara lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Setelah itu siswa melakukan latihan lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Dijos 1 siswa melakukan loncat kangguru menuju pos 2. Dijos 2 siswa melakukan lompat kardus yaitu berlari dan melompat melewati kardus yang telah disediakan menuju pos 3. Dijos 3 siswa melakukan lompat engklek melewati holahop-holahop yang disediakan menuju pos 4. Dijos 4 siswa melakukan gerakan lompat jauh yang sesungguhnya dari awalan lari pelan ke lari cepat, melakukan tolakan pada papan tolakan yang disediakan, melayang diudara seperti orang jongkok dan kemudian mendarat menggunakan dua kaki bersamaan. Setelah setiap anak melakukan latihan 3 kali dilakukan penilaian satu persatu anak.

## 3) Kegiatan Akhir (30 menit)

Pada kegiatan akhir siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi menyeluruh. Mengenai cara melakukan gerakan lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Kemudian guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya jawab. Dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

## c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit belum

berjalan lancar. Hal ini dikarenakan sebagian siswa masih kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I. Pada siklus I dari 20 siswa kelas V ada 13 siswa yang sudah dapat memenuhi KKM pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup kondusif, terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan hingga akhir pembelajaran.

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

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

1) Proses Pembelajaran Kelas

Tabel 4.1 Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan			√	
2	Kesungguh-sungguhan siswa		√		
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan			√	
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran		√		
5	Kerjasama antar siswa			√	
6	Kehangatan suasana pembelajaran			√	
7	Kedisiplinan siswa			√	
8	Kepercayaan diri siswa			√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				√
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran		√		



No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	4	20%	2,38
2	Baik	3	5	25%	
3	Cukup	2	6	30%	
4	Kurang	1	5	25%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.3 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan tolakan pada papan tolak dengan menggunakan kaki terkuat berkategori sangat baik sebanyak 4 siswa (20%), kategori baik sebanyak 5 siswa (25%), kategori cukup sebanyak 6 siswa (30%), sedangkan kategori kurang sebanyak 5 siswa (25%). Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang ketepatan tumpuan menggunakan satu kaki terkuat pada papan tolak sebesar 2,9.

c) Aspek 3 (posisi kaki menekuk saat melayang diudara)

Tabel 4.4 Penilaian Aspek 3 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	6	30%	2,9
2	Baik	3	8	40%	
3	Cukup	2	4	20%	
4	Kurang	1	2	10%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.4 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan melayang kaki menekuk berkategori sangat baik sebanyak 6 siswa (30%), berkategori baik sebanyak 8 siswa (40%), berkategori cukup sebanyak 4 siswa (20%), sedangkan berkategori kurang 2 siswa (10%). Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang melayang diudara sebesar 2,9.

d) Aspek 4 (saat akan mendarat kaki diluruskan kedepan bawah)

Tabel 4.5 Penilaian Aspek 4 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	7	35%	3,10
2	Baik	3	7	35%	
3	Cukup	2	6	30%	
4	Kurang	1	0	0%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.5 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan meluruskan kaki saat akan mendarat kedepan bawah berkategori sangat baik sebanyak 7 siswa (35%), berkategori baik sebanyak 7 siswa (35%), berkategori cukup sebanyak 6 siswa (30%), sedangkan berkategori kurang 0 tidak ada. Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang melayang diudara sebesar 3,10.

e) Aspek 5 (mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan)

Tabel 4.6 Penilaian Aspek 5 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	4	20%	2,48
2	Baik	3	4	20%	
3	Cukup	2	7	35%	
4	Kurang	1	5	25%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.6 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan berkategori sangat baik sebanyak 4 siswa (20%), berkategori baik sebanyak 4 siswa (20%), berkategori cukup sebanyak 7 siswa (35%), sedangkan berkategori kurang 5 siswa (25%). Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang melayang diudara sebesar 2,48.

### 3) Afektif

Hasil perilaku dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus I dapat dilihat pada tabel 4.7 sebagai berikut :

Tabel 4.7 Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus I

<b>Kriteria</b>	<b>Siklus 1</b>	
	<b>Frekuensi</b>	<b>Penilaian %</b>
Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat	12	60%
Bersikap sportif	16	80%
Bekerjasama dengan teman	16	80%
Percaya diri saat mengikuti pembelajaran	13	65%
Disiplin dalam melakukan gerakan	16	80%
<b>Rata-rata</b>	<b>14,6</b>	<b>73 %</b>

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus I dari jumlah keseluruhan siswa yaitu 20 banyaknya siswa yang menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat sebanyak 12 siswa (60%), siswa yang bersikap sportif sebanyak 16 siswa (80%), kriteria bekerjasama dengan teman sebanyak 16 siswa (80%), kriteria percaya diri saat mengikuti pembelajaran sebanyak 13 siswa (65%), kriteria disiplin dalam melakukan gerakan sebanyak 16 siswa (80%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 14,6 siswa (73%).

### 4) Kognitif

Hasil penilaian aspek kognitif dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus I menggunakan tes lisan (5 soal) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.8 Hasil Penilaian Aspek Kognitif Siklus I



No	Skor Nilai	F	%	Jumlah Rata-rata
1	100	8	40%	16,20
2	80	7	35%	
3	60 Kebawah	5	25%	
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit didapatkan hasil skor nilai seratus sebanyak 8 siswa (40%), skor nilai 80 sebanyak 7 siswa (35%), skor nilai 60 kebawah 5 siswa (25%). Dengan rata-rata nilai keseluruhan 81,00.

#### d. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit sudah berjalan dengan baik, anak sudah antusias dalam pembelajaran namun hasil belajar masih belum maksimal disebabkan pembelajaran yang diajarkan belum berjalan dengan baik karena sebagian siswa masih merasa kesulitan dengan pembelajaran yang diberikan.

Deskripsi data hasil pembelajaran Siklus I. Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh melalui media bermain sirkuit dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tabel 4.9 Hasil Belajar Pada Siklus I

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI			JML	Ket
		KOGNITIF x 20 %	AFEKTIF x 30 %	PSIKOMOTOR x 50 %		
1	Akhmad Jazari	20	24	35	79	Tuntas
2	Agus Miftah	16	24	35	75	Tuntas
3	Anggi Puspita	12	30	35	77	Tuntas

4	Azmi Sofiator R	16	18	23	57	Tidak Tuntas
5	Dwi Nur Akbar	20	30	45	95	Tuntas
6	Ivana Nur Nazia	20	24	28	72	Tuntas
7	Iswatun Nur K	16	18	23	57	Tidak Tuntas
8	Julikha Apriyani	20	24	38	82	Tuntas
9	M. Ibnu Harun	20	24	43	87	Tuntas
10	M. Nasikhin	12	12	30	54	Tidak Tuntas
11	Misbahul Munir	8	18	30	56	Tidak Tuntas
12	Nadifatun Nazah	20	30	35	85	Tuntas
13	Rudiyanto	8	12	25	45	Tidak Tuntas
14	Rifatul Millah	16	24	35	75	Tuntas
15	Riki Saputra R	16	18	25	59	Tidak Tuntas
16	M. Rifki Rosyid	16	24	38	78	Tuntas
17	Slamet Riyadi	20	12	43	75	Tuntas
18	Alif Akbar	12	30	45	87	Tuntas
19	Citra Mutiara	16	24	25	65	Tidak Tuntas
20	M. Abdul Faiz	20	18	35	73	Tuntas
<b>JUMLAH</b>					<b>1433</b>	
<b>RATA-RATA</b>					<b>71,65</b>	
<b>PROSENTASE HASIL BELAJAR SIKLUS I</b>					<b>65%</b>	
<b>NILAI MAKSIMAL</b>					<b>95</b>	

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{13}{20} \times 100 \% = 65 \%$$

$$\text{Siswa yang belum tuntas} = \frac{7}{20} \times 100 \% = 35 \%$$



Gambar 4.1 Diagram ketuntasan siswa pada siklus I

Berdasarkan data diatas 35 % dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan 65% telah mencapai ketuntasan. Hal tersebut menunjukkan target yang diinginkan peneliti yaitu 75% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

Setelah melakukan diskusi dengan guru kolaborator, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik, yaitu RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), persiapan sarana dan prasarana serta sumber pembelajaran, instrument penelitian yang berupa lembar observasi aktivitas pembelajaran terhadap guru dan siswa yang sudah diberi petunjuk dengan jelas.

Sedangkan pada tahap pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit peneliti menemukan masih banyak siswa yang belum mengetahui alur dari permainan tersebut, selain itu kedisiplinan dalam mengelola waktu masih belum tertata rapi. Metode yang digunakan pada siklus kedua harus efektif dan menarik bagi siswa. Perubahan metode pembelajaran pada siklus kedua yaitu menambahkan alat dan rintangan vertikal jump untuk menambah kepercayaan diri

siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh dan untuk batas garis lintasan diberi bendera kecil.

Hasil dari diskusi yang dilakukan dengan guru kolaborator, guru atau peneliti dianjurkan untuk memberikan motivasi dan pemahaman serta penjelasan permainan tersebut dengan detail dalam pembelajaran bermain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh. Selain itu guru atau peneliti juga harus terampil dalam membimbing siswanya untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Guru atau peneliti juga disarankan untuk meningkatkan interaksi dengan siswa serta meningkatkan kedisiplinan pada siswa, harapannya tidak ada siswa yang bermain sendiri selama proses pembelajaran berlangsung. Dan untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan permainan sebaiknya peneliti memberikan penghargaan pada siswa, misalnya berupa pujian kepada siswa.

#### **4.1.2 Siklus II**

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

##### **a. Perencanaan**

Pada tahap perencanaan siklus II ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran 1, lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh melalui bermain sirkuit, soal tes kognitif dan alat-alat yang mendukung.

##### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dalam siklus II berlangsung 1 kali pertemuan dengan rincian kegiatan sebagai berikut : pembelajaran dilaksanakan di halaman SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes pada tanggal 7 Juni 2013 selama 4 jam pelajaran (140 menit), adapun objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 20 siswa.

Langkah-langkah dalam pembelajaran ini adalah :

1) Kegiatan Awal (15 menit)

Pertama siswa dibariskan menjadi empat bersaf, berhitung, periksa kerapian dan kebersihan, berdoa, presensi, dan melakukan pemanasan yang mengarah pada kegiatan inti yaitu dengan bermain lompat loncat dengan isyarat peluit, dilanjutkan dengan peregangan statis.

2) Kegiatan Inti (95 menit)

Pada kegiatan inti guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan memberi motivasi pada anak didiknya. Selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh cara lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus II yang diberi rintangan tambahan loncat tegak (*vertical jump*) yang berjumlah 3 tiang untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Setelah itu siswa melakukan latihan lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Dipo 1 siswa melakukan loncat kangguru menuju tiang tembok yang telah diberi tanda untuk raihan loncat tegak. Setelah berdiri disamping tiang untuk loncat tegak siswa melakukan gerakan loncat tegak dan berlari menuju pos 2. Dipo 2 siswa melakukan lompat kardus yaitu berlari dan melompat melewati kardus yang telah disediakan menuju pos 3. Dipo 3 siswa melakukan loncat engklek melewati holahop-holahop yang

disediakan menuju tiang tembok loncat tegak yang ke 2. Siswa melakukan gerakan loncat tegak kembali. Setelah melakukan loncat tegak ditiang kedua segera lari menuju tiang tembok yang ketiga dan melakukan kembali loncat tegak untuk menuju ke pos 4. Di pos 4 siswa melakukan gerakan lompat jauh yang sesungguhnya dari awalan lari pelan ke lari cepat, melakukan tolakan pada papan tolakan yang disediakan, melayang diudara seperti orang jongkok dan kemudian mendarat menggunakan dua kaki bersamaan. Setelah setiap anak melakukan latihan 3 kali dilakukan penilaian satu persatu anak.

### 3) Kegiatan Akhir (30 menit)

Pada kegiatan akhir siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi menyeluruh. Mengenai cara melakukan gerakan lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Kemudian guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya jawab. Dilanjutkan guru memberikan soal secara lisan dan siswa menjawab langsung pertanyaan dari guru sebanyak 5 soal. Dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan

### c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit belum berjalan lancar. Hal ini dikarenakan sebagian siswa masih kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II. Pada siklus II dari 20 siswa kelas V ada 17 siswa yang sudah dapat memenuhi KKM pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Secara umum suasana dalam pembelajaran

siswa cukup kondusif, terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan hingga akhir pembelajaran.

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

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

1) Proses Pembelajaran Kelas

Tabel 4.10 Hasil Observasi Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus II

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan				√
2	Kesungguh-sungguhan siswa			√	
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan				√
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran			√	
5	Kerjasama antar siswa				√
6	Kehangatan suasana pembelajaran			√	
7	Kedisiplinan siswa			√	
8	Kepercayaan diri siswa			√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				√
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran			√	
	<b>JUMLAH</b>	<b>30</b>			

Keterangan :

1 = Tidak Baik

3 = Cukup Baik

2 = Kurang Baik

4 = Baik

Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa keseluruhan pembelajaran pada siklus II sudah berjalan dengan baik dan lancar serta tidak ada aspek yang kurang.

2) Psikomotor

a) Aspek I (Awalan dengan berlari pelan kecepat)

Tabel 4.11 Penilaian Aspek 1 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	10	50	3,38
2	Baik	3	10	50	
3	Cukup	2	0	0	
4	Kurang	1	0	0	
	Jumlah		20	100	

Data pada tabel 4.11 menunjukkan dari 20 siswa ternyata yang menguasai gerak awalan dari lari pelan ke lari cepat sangat baik sebanyak 10 siswa (50%), kategori baik sebanyak 10 siswa (0%), kategori cukup dan kurang tidak ada. Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang awalan lompat jauh dari lari pelan ke lari cepat sebesar 3,38.

b) Aspek 2 (Tolakan pada papan tolak dengan menggunakan satu kaki terkuat)

Tabel 4.12 Penilaian Aspek 2 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	9	45%	3,33
2	Baik	3	10	50%	
3	Cukup	2	1	5%	
4	Kurang	1	0	0%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.12 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan tolakan pada papan tolak dengan menggunakan kaki terkuat berkategori sangat baik sebanyak 9 siswa (45%), kategori baik sebanyak 10 siswa (50%), kategori cukup sebanyak 2 siswa (5%), sedangkan kategori kurang tidak ada. Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang ketepatan tumpuan menggunakan satu kaki terkuat pada papan tolak sebesar 3,33.

c) Aspek 3 (posisi kaki menekuk saat melayang diudara)



Tabel 4.13 Penilaian Aspek 3 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	7	35%	3,10
2	Baik	3	8	40%	
3	Cukup	2	5	25%	
4	Kurang	1	0	0%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.13 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan melayang kaki menekuk berkategori sangat baik sebanyak 7 siswa (35%), berkategori baik sebanyak 8 siswa (40%), berkategori cukup sebanyak 5 siswa (25%), sedangkan berkategori kurang tidak ada. Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang melayang diudara sebesar 3,10.

d) Aspek 4 (saat akan mendarat kaki lurus kedepan bawah)

Tabel 4.14 Penilaian Aspek 4 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	7	35%	3,24
2	Baik	3	10	50%	
3	Cukup	2	3	15%	
4	Kurang	1	0	0%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.14 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan kikai diluruskan kedepan bawah saat akan mendarat berkategori sangat baik sebanyak 7 siswa (35%), berkategori baik sebanyak 10 siswa (50%), berkategori cukup sebanyak 3 siswa (15%), sedangkan berkategori kurang 0 tidak ada. Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang melayang diudara sebesar 3,24.

e) Aspek 5 (mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan)

Tabel 4.15 Penilaian Aspek 5 Psikomotor

No	Kategori	Skor	F	%	Jumlah Rata-rata
1	Sangat Baik	4	10	50%	3,43
2	Baik	3	7	35%	
3	Cukup	2	3	15%	
4	Kurang	1	0	0%	
	Jumlah		20	100%	

Data tabel 4.15 menunjukkan dari 20 siswa yang menguasai gerakan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan berkategori sangat baik sebanyak 10 siswa (50%), berkategori baik sebanyak 7 siswa (35%), berkategori cukup sebanyak 3 siswa (15%), sedangkan berkategori kurang tidak ada. Jumlah rata-rata yang diperoleh siswa tentang mendarat sebesar 3,43.

### 3) Afektif

Saat pembelajaran lompat jauh siklus II dilakukan pengamatan untuk menilai perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit. Hasil perilaku dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus II masuk dalam aspek afektif.

Tabel 4.16 Hasil Penilaian Aspek Afektif Siklus II

Kriteria	Siklus 2	
	Frekuensi	Penilaian %
Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat	17	85%
Bersikap sportif	17	85%
Bekerjasama dengan teman	17	85%
Percaya diri saat mengikuti pembelajaran	15	75%
Disiplin dalam melakukan gerakan	18	90%
<b>Rata-rata</b>	<b>16,8</b>	<b>84 %</b>

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer dan peneliti, aspek afektif siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus II dari jumlah keseluruhan siswa yaitu 20 banyaknya siswa yang menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat sebanyak 17 siswa (85%), siswa yang berikap sportif sebanyak 17 siswa (85%), kriteria bekerjasama dengan teman sebanyak 17 siswa (85%), kriteria percaya diri saat mengikuti pembelajaran sebanyak 15 siswa (75%), kriteria disiplin dalam melakukan gerakan sebanyak 18 siswa (90%). Rata-rata keseluruhan kriteria sebanyak 16,8 siswa (84%).

#### 4) Kognitif

Pada pembelajaran lompat jauh melalui media diberikan tes lisan yang berjumlah 5 soal untuk di kerjakan siswa. Tes lisan tersebut untuk menilai aspek kognitif siswa. Hasil penilaian aspek kognitif dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus II menggunakan tes lisan (5 soal) dapat dilihat pada tabel 4.17

Tabel 4.17 Hasil Penilaian Aspek Kognitif Siklus II

No	Skor Nilai	F	%	Jumlah Rata-rata
1	100	10	50%	18,00
2	80	10	50%	
3	60 Kebawah	0	0%	
	Jumlah	20	100%	

Berdasarkan hasil penilaian aspek kognitif pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit didapatkan hasil skor nilai seratus sebanyak 10

siswa (50%), skor nilai 80 sebanyak 10 siswa (50%), skor nilai 60 kebawah tidak ada. Dengan rata-rata nilai keseluruhan 90,00.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus II diperoleh data sebagai berikut :

- 1) Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
- 2) Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses pembelajaran.
- 3) Kekurangan pada siklus I sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik
- 4) Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Deskripsi data hasil pembelajaran Siklus II lompat jauh melalui media bermain sirkuit dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus II siswa kelas V SDN Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tabel 4.18 Hasil Belajar Pada Siklus II

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI			JML	Ket
		KOGNITIF x 20 %	AFEKTIF x 30 %	PSIKOMOTOR x 50 %		
1	Akhmad Jazari	20	24	40	84	Tuntas
2	Agus Miftah	20	30	45	95	Tuntas

3	Anggi Puspita	20	24	43	87	Tuntas
4	Azmi Sofiator R	16	24	38	78	Tuntas
5	Dwi Nur Akbar	20	30	48	98	Tuntas
6	Ivana Nur Nazia	16	24	38	78	Tuntas
7	Iswatun Nur K	16	18	30	64	Tidak Tuntas
8	Julikha Apriyani	20	24	48	92	Tuntas
9	M. Ibnu Harun	16	30	48	94	Tuntas
10	M. Nasikhin	16	24	43	83	Tuntas
11	Misbahul Munir	16	18	35	69	Tidak Tuntas
12	Nadifatun Nazah	20	30	43	93	Tuntas
13	Rudiyanto	16	18	33	67	Tidak Tuntas
14	Rifatul Millah	20	30	40	90	Tuntas
15	Riki Saputra R	16	24	38	78	Tuntas
16	M. Rifki Rosyid	16	24	45	85	Tuntas
17	Slamet Riyadi	20	30	48	98	Tuntas
18	Alif Akbar	20	30	45	95	Tuntas
19	Citra Mutiara	16	24	38	78	Tuntas
20	M. Abdul Faiz	20	24	45	89	Tuntas
<b>JUMLAH</b>					<b>1695</b>	
<b>RATA-RATA</b>					<b>84,75</b>	
<b>PORSENTASE HASIL BELAJAR</b>					<b>85%</b>	
<b>NILAI MAKSIMAL</b>					<b>98</b>	

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{17}{20} \times 100 \% = 85 \%$$

$$\text{Siswa yang belum tuntas} = \frac{3}{20} \times 100 \% = 15 \%$$



### Gambar 4.2 Diagram Ketuntasan Siswa Pada Siklus II

Berdasarkan data diatas rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit pada siklus II nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas yaitu sebesar 85% siswa (17 siswa) dari jumlah keseluruhan 20 siswa memiliki nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Perbandingan hasil belajar siklus I dan siklus II

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

Peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit yang dilakukan 20 siswa kelas V SDN Sengon 05, ada tiga aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif. Dari ketiga aspek tersebut dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.19 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

No	Jenis Penilaian	Rata-rata Skor		Prosentase Siklus I	Prosentase Siklus II
		Siklus I	Siklus II		
1	Psikomotor	66,75	82,75	65 %	90%
2	Afektif	73,00	84,00	60 %	85%
3	Kognitif	81,00	90,00	75%	100%

Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus I terlihat bahwa hasil pembelajaran masih belum maksimal dan banyak siswa yang belum memenuhi KKM, hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

- a. Siswa masih kesulitan dalam melakukan lompat jauh melalui media bermain sirkuit yang diberikan sehingga pembelajaran belum bisa berjalan dengan lancar sehingga menyebabkan antusiasme siswa dalam pembelajaran berkurang. Kesulitan-kesulitan tersebut diantaranya : saat melakukan gerakan menolak pada papan tumpuan siswa masih banyak yang ragu dalam melakukannya. Pada saat akan mendarat kedua kaki tidak bisa mendarat bersamaan dan dikarenakan takut siswa mendarat tidak dengan menggunakan kaki.
- b. Belum adanya *reward* atau penghargaan bagi siswa yang melakukan gerakan lompat jauh melalui media bermain dengan baik sehingga anak belum termotivasi untuk melakukan permainan dengan sebaik mungkin.

Data hasil pengamatan dan hasil penelitian siklus I diatas kemudian peneliti berdasarkan masukan dari dua orang observer melakukan perbaikan dalam pembelajaran siklus II, diantaranya sebagai berikut :

- a. Memberikan modifikasi lompat jauh melalui media bermain sirkuit dengan :
  - 1) Menambahkan rintangan yaitu loncat tegak (*vertical jump*) untuk memberikan penguatan tumpuan kaki, melayang dan kontrol mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan.

- 2) Pada rintangan lompat kardus dirubah susunannya, untuk diawal rintangan kardus rendah dan ditingkatkan pada kardus berikutnya dengan menambah ketinggian kardus yang sesuai dengan kemampuan maksimal siswa agar menambah kemampuan siswa pada gerakan menumpu dengan satu kaki yang kuat juga saat melayang.
  - 3) Pada rintangan engklek holahop dibuat seperti permainan tradisional dan peraturan untuk menggunakan kaki tumpuan secara bergantian bertujuan untuk ketepatan tumpuan dengan kaki yang terkuat.
  - 4) Garis batas lintasan diberi bendera berwarna warni.
- b. Memberikan *reward* atau penghargaan kepada siswa yang berhasil dengan baik dan juga yang sudah berusaha melakukan gerakan lompat jauh.
  - c. Memberikan motivasi kepada siswa agar melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh.

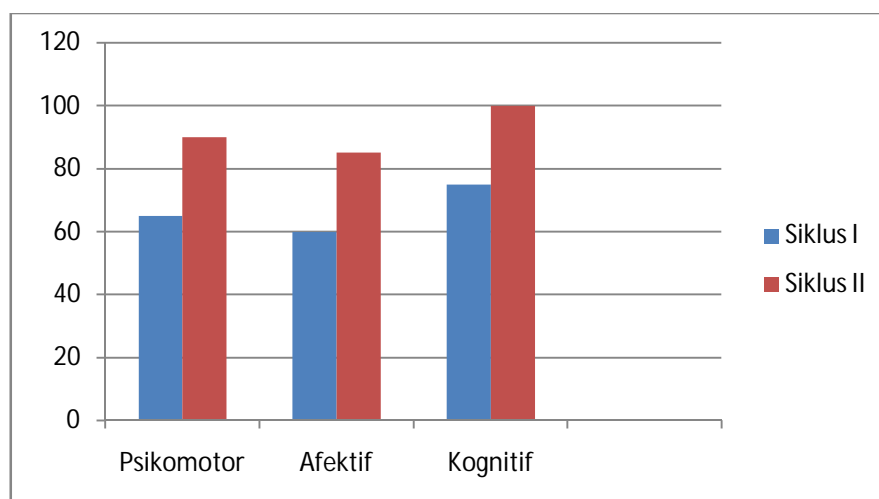
Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus II diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh meningkat dari siklus I. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan sangat antusias dengan permainan-permainan yang diberikan dan bahkan ingin melakukan terus menerus. Pada siklus II siswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan tabel 4.19 dapat dilihat peningkatan pembelajaran dari siklus I dan siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit mengalami peningkatan pada aspek psikomotor, afektif dan kognitif.



Tabel 4.20 Porsentase Siklus I dan Siklus II

Siklus	Aspek Psikomotor	Aspek Afektif	Aspek Kognitif
Pertama	65 %	60%	75 %
Kedua	90 %	85%	100 %



Gambar 4.3 Diagram Batang Perbandingan Prosentase Hasil Siklus I dan Siklus II

#### 4.2.2 Analisis Pembelajaran

Pada siklus pertama hasil aktivitas gerak siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit adalah nilai tertinggi 90 sedangkan nilai terendah 45 dan nilai rata-rata 66,75. Siswa yang telah mencapai KKM adalah 13 siswa dan yang belum tuntas adalah 7 siswa sehingga keberhasilan pada siklus I adalah 65% dan yang belum tuntas adalah 35%. Dan hasil belajar siswa pada siklus II adalah nilai tertinggi 95, sedangkan nilai terendah 60, dan nilai rata-rata 82,75. Siswa yang telah mencapai KKM adalah 17 siswa yang masih dibawah KKM adalah 3 siswa, sehingga keberhasilan pada siklus II adalah 85% dan siswa yang belum tuntas adalah 15%. Dengan demikian nilai aktivitas gerak pada siswa telah berhasil karena memenuhi 75% dari jumlah siswa.

Pada penilaian afektif pada saat pelaksanaan pembelajaran siklus I nilai tertinggi 100, sedangkan nilai terendah 40 dan nilai rata-rata 73,00. Siswa yang telah mencapai KKM 12 siswa (60%), siswa yang belum tuntas sebanyak 8 siswa (40%). Sedang untuk siklus II nilai tertinggi 100 dan terendah 60 dengan nilai rata-rata 84,00. Siswa yang telah mencapai KKM 85% dan yang belum mencapai KKM sebanyak 15%. Dengan demikian penilaian terhadap sikap siswa pada siklus II telah berhasil karena telah mencapai 75% dari jumlah siswa .

Penilaian kognitif yang dilaksanakan setelah pembelajaran dengan menjawab 5 soal secara lisan, pada siklus I memperoleh nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 40 dengan nilai rata-rata 81,00. Siswa yang mampu mencapai KKM sebanyak 15 siswa (75%). Pada siklus II nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 80 dengan nilai rata-rata 90,00. Siswa mampu mencapai KKM sebanyak 20 siswa (100%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dapat dikatakan berhasil karena sudah mampu memenuhi indikator kelulusan 75% dari jumlah siswa.

#### 4.2.3 Simpulan Siklus Berdasarkan Hasil Belajar

Berdasarkan nilai-nilai dari siklus I dan siklus II dapat disimpulkan untuk siklus I pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar 75% dari jumlah siswa keseluruhan dalam aspek psikomotor, afektif dan psikomotor dan perlu adanya perbaikan. Pada siklus I pembelajaran sudah berjalan dengan baik, anak sudah antusias dalam pembelajaran akan tetapi modifikasi permainan masih menyulitkan siswa terutama untuk gerakan menolak dan mendarat. Sedangkan pada siklus II nilai pembelajaran lebih meningkat

karena adanya perbaikan dalam pembelajaran dan pemberian materi sehingga siswa mampu mencapai KKM 75% dari jumlah keseluruhan siswa dan dinyatakan tuntas baik psikomotor, afektif dan kognitif. Pembelajaran lebih menyenangkan karena siswa lebih antusias dengan materi yang diberikan dan permainan yang diberikan lebih memudahkan siswa dalam pembelajaran.

#### 4.2.4 Ketuntasan Belajar

Adapun ketuntasan hasil belajar pada pembelajaran siklus II dapat dilihat di tabel berikut :

Tabel 4.21 Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II

No	Kriteria	Aspek			Total
		Psikomotor	Afektif	Kognitif	
1	Tuntas	90%	85%	85%	100%
2	Tidak Tuntas	10%	15%	15%	0%

Dari tabel diatas hasil nilai psikomotor 90%, afektif 85%, dan kognitif 100% dengan demikian pembelajaran dinyatakan tuntas dengan hasil lebih dari 75 % dan tidak diadakan langkah tindakan selanjutnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

#### **5.1. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Pembelajaran Lompat Jauh Dalam Atletik Melalui Media Bermain Sirkuit Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes Tahun 2013”, dalam hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar dari masing-masing aspek selama siklus I dan siklus II. Nilai psikomotor pada siklus I yang mencapai KKM sebanyak 65%, sedangkan pada siklus II mencapai 90%. Hasil penelitian afektif selama siklus I sebanyak 60% dan mengalami peningkatan pada siklus II mencapai 85%. Sedangkan nilai kognitif pada siswa mengalami peningkatan dari siklus I 75% dan siklus II sebanyak 100%.

Dari hasil penelitian ini diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai model pembelajaran dengan metode bermain agar siswa merasa tertarik pada pendidikan jasmani yang sedang diajarkan guru.

## 5.2. Saran

Saran yang dapat disampaikan penyusun berkaitan dengan hasil penelitian antara lain :

- a. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui media bermain sirkuit diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- b. Bagi guru penjas di sekolah dapat mengembangkan model-model pembelajaran lompat jauh yang lebih menarik untuk digunakan dalam pembelajaran lompat jauh disekolah.
- c. Bagi pembaca untuk dapat mengambil hasil yang mungkin dapat menjadi masukan dan tambahan pengetahuan dalam lompat jauh serta untuk menjadi bahan informasi ilmiah bilamana ingin mengembangkannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta : UT
- Ali Maksum. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Bangfajars.wordpress.com/2009/09/03/Pengertianevaluasi menurut pakar. Diakses 15 Mei 2013
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Tiga Serangkai
- Djumidar. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : UT
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga*. Jakarta : Akademika Presindo
- [Http://onopirododo.wordpress.com/2012/10/07/belajargerak](http://onopirododo.wordpress.com/2012/10/07/belajargerak). Diakses 14 Mei 2013
- [Http://www.tabloid-nikita.com](http://www.tabloid-nikita.com). Diakses 15 Mei 2013
- I Wayan Santyasa. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif*. Bali Diakses 15 Mei 2013
- Joko Supriyanto. 2007. *Gembira Berolahraga*. Surakarta : Tiga Serangkai
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. 2011: Sekolah Dasar Negeri Sengon 05
- [Literaturki.blogspot.com/.../modelpembelajaran-penjasorkes.html](http://literaturki.blogspot.com/.../modelpembelajaran-penjasorkes.html). Diakses 15 Mei 2013
- Mugiyo Hartono. 2010. *Manajemen Keolahragaan*. Semarang : FIK UNNES
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional. 2006 : Sekolah Dasar Negeri Sengon 05
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Litera
- Suharsimi Arikunto,dkk. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta : UT
- Toto Syatori Nasehudin,dkk. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : CV Pustaka Setia

Wasty Soemanto. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Malang : Rineka Cipta

[Www.lepank.com/2012/08/pengertianevaluasi.html](http://www.lepank.com/2012/08/pengertianevaluasi.html). diakses 15 Mei 2013

Yoyo Bahagia. 2010. *Media dan Alat Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.

Zainal Aqib. 2008. *Metedeologi Penelitian*. Jakarta

Lampiran 1 SK Dosen Pembimbing



## Lampiran 2 Ijin Penelitian

Lampiran 3



**PEMERINTAH KABUPATEN BREBES  
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN TANJUNG  
SD NEGERI SENGON 05**

Jln. Kartini Gg. Garuda No.12 Rt 08/05 Ds. Sengon Kec. Tanjung

SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN

Nomor : 4.21.2/004/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes menerangkan bahwa:

Nama : SITI ASMAWATI  
NIM : 6101911114  
Jabatan : Mahasiswa PJKR FIK UNNES

Telah diberikan ijin untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas pada Kelas V SD Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes pada tanggal 16 Mei 2013 dan 7 Juni 2013 guna menyelesaikan Skripsi Pendidikan Strata 1 pada Universitas Negeri Semarang.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sengon, 14 Mei 2013

Kepala Sekolah

NURSOFIYATI, S. Pd

NIP. 19600404 198201 2 009

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN BREBES  
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN TANJUNG  
SD NEGERI SENGON 05**

Jln. Kartini Gg. Garuda No.12 Rt 08/05 Ds. Sengon Kec. Tanjung

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 4.21.2/005/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SD Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes menerangkan bahwa:

Nama : SITI ASMAWATI  
NIM : 6101911114  
Jabatan : Mahasiswa PJKR FIK UNNES

Telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas pada Kelas V SD Negeri Sengon 05 Kecamatan Tanjung Kabupaten Brebes pada tanggal 16 Mei 2013 dan 7 Juni 2013 guna menyelesaikan Skripsi Pendidikan Strata 1 pada Universitas Negeri Semarang.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sengon, 11 Juni 2013

Kepala Sekolah

NURSOFIYATI, S. Pd

NIP. 19600404 198201 2 009

### SILABUS PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD NEGERI SENGON 05  
**Kelas** : V  
**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Semester** : II  
**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	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	Permainan sepak bola	6.1 Melakukan latihan menendang bola berpasangan -Menendang bola dengansisi kaki bagi-an dalam -Menendang dengan ujung sisi kaki bagian luar -Menendang bola dengan kura-kura kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara memegang bola basket</li> <li>• Cara memantulkan bola</li> <li>• Mendribel bola dengan berjalan / berlari</li> <li>• Kombinasi gerakan dribel dan memasukan bola ke ring</li> <li>• Melakukan gerakan ches pass dan bounc pass</li> <li>• Melakukan gerakan shoting</li> </ul>	Test praktik  Test perorangan  Test demonstrasi	Test lesan  Test praktik  Test ketrampilan	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola	10x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes kls. 5</li> <li>• Diktat permainan bola besar</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Bola basket</li> <li>• Scoring board/keset</li> <li>• Stop watch</li> <li>• Pluit</li> </ul>

<p>6.2 Mempratikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, sertanilai kerjasama, sportifitas dan kerjasama</p>	<p>Permainan rounders</p>	<p>6.2 Melakukan latihan mengontrol bola dan menghentikan bola secara berpasangan -Menghentikan bola dengan telapak kaki -Menghentikan bola dengan sisi kaki bagian dalam -Menghentikan bola dengan paha,dada, perut, kepala</p> <p>6.3 Melakukan latihan menggiring bola dan menendang bola kearah gawang</p> <p>6.1 Mengerti posisi pemain rounders</p> <p>6.2 Melakukan latihan melempar bola dan menangkap bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan lay up</li> <li>• Cara bermain bola basket</li> <li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara memegang raket</li> <li>• Melakukan gerakan memantulkan bola dengan raket</li> <li>• Gerakan dasar pukulan : lob, drop shot, smash</li> <li>• Melakukan gerakan memukul bola berpasangan</li> <li>• Cara bermain</li> </ul>	<p>Test praktik Test ketrampilan</p>	<p>Test Praktik Test Pengamatan</p>	<p>Praktikkanlah menangkap dan melempar bola</p> <p>Praktikkanlah</p>	<p>10x 35 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes kls. 5</li> <li>• Diktat permainan bola besar</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Bola</li> </ul>
--	---------------------------	---	---	--	---	---	---------------------	--

<p>6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran.</p>	<p>Atletik</p>	<p>6.3 Melakukan latihan menghindari sentuhan bola</p> <p>6.4 Melakukan latihan strategi regu pemukul</p> <p>6.5 Melakukan latihan mematikan regu pemukul</p> <p>6.6 Melakukan melambungkan bola bagi pitcher</p> <p>6.7 Melakukan latihan hak memukul bagi pemukul</p> <p>6.8 Melakukan pukul strike</p> <p>6.1 Melakukan lompat jauh gaya</p> <p>-Gaya jongkok</p> <p>-Gaya berjalan diudara</p> <p>-Gaya menggantung</p> <p>6.2 Melakukan tahap-tahap lompat</p>	<p>bulutangkis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan dasar lompat tinggi dengan hitungan</li> <li>• Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan dan hitungan</li> <li>• Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan, tolakan, melayang dan mendarat tanpa alat</li> <li>• Melakukan lompat tinggi dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan alat sederhana</li> </ul>	<p>Test praktik</p> <p>Test perorangan</p> <p>Test pengamatan</p>	<p>Test Praktik</p> <p>Test pengamatan</p>	<p>memukul bola</p> <p>Praktikanlah lompat jauh gaya jongkok</p>	<p>4 x 35 menit</p>	<p>basket</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoring board/keset</li> <li>• Stopwatch</li> <li>Pluit</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Penjaskes kls. 5</li> <li>• Diktat permainan bola besar</li> <li>• Lapangan</li> <li>• Bola basket</li> <li>• Scoring board/keset</li> </ul>
---	----------------	---	---	---	---	---	---------------------	---

		jauh gaya jongkok -Tahap awalan -Tahap tolakan 6.3 Melakukan latihan lompatan dan pendaratan 6.4 Melakukan lompatan ke atas 6.5 Melakukan lompatan dengan awalan						et • Stop watch Pluit
❖ <b>Karakter siswa yang diharapkan :</b> Disiplin ( <i>Discipline</i> ) Tekun ( <i>diligence</i> ) Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> ) Ketelitian ( <i>carefulness</i> ) Kerja sama ( <i>Cooperation</i> ) Toleransi ( <i>Tolerance</i> ) Percaya diri ( <i>Confidence</i> ) Keberanian ( <i>Bravery</i> )								

**Mengetahui,  
Kepala Sekolah**

**NURSOFIYATI, S. Pd**  
NIP.19600404 198201 2 009

**Sengon, 1 Mei 2013  
Guru Mapel PJOK**

**SITI ASMAWATI**

Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**SIKLUS 1**

Sekolah : Sekolah Dasar Negeri Sengon 05  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)  
Alokasi waktu : 4 x 35 menit

**A. Standar Kompetensi**

6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**B. Kompetensi Dasar**

6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran

**C. Indikator**

Psikomotor:

- Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok

Kognitif:

- Mengetahui teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Afektif:

- Siswa melakukan gerakan dengan sungguh – sungguh

**D. Tujuan pembelajaran**

Siswa dapat melakukan gerakan :

1. Siswa dapat melakukan gerakan lompat
2. Siswa dapat melakukan gerakan lompat melewati rintangan 4 pos
3. Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar

**E. Materi pembelajaran**

Teknik Dasar Lompat Jauh

**F. Metode mengajar**

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Praktek



d. Tanya jawab

e. Latihan

### G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode
1	<b>Kegiatan Awal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</li><li>– Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li><li>– Pemanasan<ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan kecil</li><li>• Peregangan statis otot leher, bahu, lengan, tangan pinggang dan kaki</li></ul></li></ul>	15 menit	1. Pertanyaan 2. Ceramah 3. Demonstrasi 4. Praktek 5. Latihan
2	<b>Kegiatan Inti</b> <p><b>Eksplorasi</b> Guru menyampaikan sedikit gambaran tentang materi yang akan disampaikan</p> <p><b>Ellaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Melakukan gerakan lompat</li><li>– Pos 1 : siswa melakukan lompat kangguru</li><li>– Pos 2 : siswa melakukan lompat kardus</li><li>– Pos 3 : siswa melakukan engklek di holahop</li><li>– Pos 4 : siswa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar</li></ul> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang masih sulit</li></ul>	15 menit  80 menit       15 menit	

	dilakukan – Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan paham, memberikan penguatan dan penyimpulan		
3	Penutup Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar	15 menit	

## H. Alat dan Sumber Belajar

Peluit, kardus, holahop, rafiah, pancang dan Buku Dasar-dasar Atletik

## I. Penilaian

### 1. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja

- Melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain sirkuit

### 2. Rubrik Penilaian

No	Butir – butir sasaran	3	2	1
I	ASPEK KOGNITIF			
	1. Kemampuan menjelaskan keterampilan gerakan lompat jauh gaya jongkok 2. Kemampuan menangkap dan memahami materi yang disampaikan oleh guru 3. Kemampuan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui media bermain sirkuit			
II	ASPEK AFEKTIF			
	1. Siswa mematuhi peraturan yang telah dibuat oleh guru 2. Siswa melakukan gerakan dengan sungguh – sungguh 3. Menghargai kinerja teman 4. Menampilkan sikap yang sportif dalam pembelajaran			
III	ASPEK PSIKOMOTOR			

	<p>1. Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan bermain sirkuit</p> <p>2. Kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar</p>			
--	--	--	--	--

Brebes, 16 Mei 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Nur Sofiyati, S. Pd  
NIP. 19600404 198201 2 009

Siti Asmawati  
NIM. 6101911114

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**SIKLUS 2**

Sekolah : Sekolah Dasar Negeri Sengon 05  
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)  
Alokasi waktu : 4 x 35 menit

**A. Standar Kompetensi**

6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**B. Kompetensi Dasar**

6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran

**C. Indikator**

Psikomotor:

- Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok

Kognitif:

- Mengetahui teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Afektif:

- Siswa melakukan gerakan dengan sungguh – sungguh

**D. Tujuan pembelajaran**

Siswa dapat melakukan gerakan :

1. Siswa dapat melakukan gerakan lompat
2. Siswa dapat melakukan gerakan lompat melewati rintangan 4 pos
3. Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar

**E. Materi pembelajaran**

Teknik Dasar Lompat Jauh

**F. Metode mengajar**

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Praktek

d. Tanya jawab

e. Latihan

### G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

No	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode
1	<b>Kegiatan Awal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</li><li>– Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li><li>– Pemanasan<ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan kecil</li><li>• Peregangan statis otot leher, bahu, lengan, tangan pinggang dan kaki</li></ul></li></ul>	15 menit	1. Pertanyaan 2. Ceramah 3. Demonstrasi 4. Praktek 5. Latihan
2	<b>Kegiatan Inti</b> <b>Eksplorasi</b> Guru menyampaikan sedikit gambaran tentang materi yang akan disampaikan <b>Ellaborasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Melakukan gerakan lompat</li><li>– Pos 1 : siswa melakukan lompat kangguru dilanjut loncat tegak</li><li>– Pos 2 : siswa melakukan lompat kardus</li><li>– Pos 3 : siswa melakukan engklek di holahop dilanjut loncat tegak dan berlari menuju pos 4</li><li>– Pos 4 : siswa melakukan gerakan loncat tegak dan dilanjutkan lompat jauh gaya</li></ul>	15 menit  80 menit       15 menit	

	<p>jongkok dengan benar</p> <p><b>Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang masih sulit dilakukan</li> <li>– Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan</li> </ul>		
3	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar</p>	15 menit	

## H. Alat dan Sumber Belajar

Peluit, kardus, holahop, rafia, pancang dan Buku Dasar-dasar Atletik

## I. Penilaian

### 1. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja

- Melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain sirkuit

### 2. Rubrik Penilaian

No	Butir – butir sasaran	3	2	1
I	ASPEK KOGNITIF			
	1. Kemampuan menjelaskan keterampilan gerakan lompat jauh gaya jongkok 2. Kemampuan menangkap dan memahami materi yang disampaikan oleh guru 3. Kemampuan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui media bermain sirkuit			
II	ASPEK AFEKTIF			

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mematuhi peraturan yang telah dibuat oleh guru</li> <li>2. Siswa melakukan gerakan dengan sungguh – sungguh</li> <li>3. Menghargai kinerja teman</li> <li>4. Menampilkan sikap yang sportif dalam pembelajaran</li> </ol>			
III	ASPEK PSIKOMOTOR			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan bermain sirkuit</li> <li>2. Kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan benar</li> </ol>			

Brebes, 7 Juni 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Nur Sofiyati, S. Pd  
NIP. 19600404 198201 2 009

Siti Asmawati  
NIM. 6101911114

## Lampiran 8

### **Soal Tes Kognitif Siklus I**

1. Apakah tujuan dari lompat jauh?
2. Tahapan dalam lompat jauh terdiri dari apa saja?
3. Lompat jauh merupakan cabang dari olahraga apa?
4. Apa bentuk lapangan lompat jauh?
5. Dalam melakukan lompat jauh bagian tubuh apa yang paling utama digunakan?

### **Soal Tes Kognitif Siklus II**

1. Berapakah jarak papan tolak dengan bak pasir?
2. Sebutkan salah satu gaya dalam lompat jauh?
3. Apakah yang digunakan untuk mendarat dalam lompat jauh?
4. Gerakan melompat menggunakan .... kaki
5. Gerakan meloncat menggunakan ..... kaki



Lampiran 9

Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I

Pengamat 1

Berilah penilaian anda dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sesuai!

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan			√	
2	Kesungguh-sungguhan siswa		√		
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan			√	
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran		√		
5	Kerjasama antar siswa			√	
6	Kehangatan suasana pembelajaran			√	
7	Kedisiplinan siswa			√	
8	Kepercayaan diri siswa			√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				√
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran		√		

Keterangan :

1 = Tidak Baik

3 = Cukup Baik

2 = Kurang Baik

4 = Baik

Sengon, 16 Mei 2013

Pengamat 1

**Basirun, S. Pd**

NIP. 19660418 198501 1 001

Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus I

Pengamat 2

Berilah penilaian anda dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sesuai!

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan			√	
2	Kesungguh-sungguhan siswa		√		
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan			√	
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran		√		
5	Kerjasama antar siswa			√	
6	Kehangatan suasana pembelajaran			√	
7	Kedisiplinan siswa			√	
8	Kepercayaan diri siswa			√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				√
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran		√		

Keterangan :

1 = Tidak Baik

3 = Cukup Baik

2 = Kurang Baik

4 = Baik

Sengon, 16 Mei 2013

Pengamat 2

**Suyitno, S. Pd**

NIP. 19640914 198508 1 001

Lampiran 10

Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus II

Pengamat 1

Berilah penilaian anda dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sesuai!

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan				√
2	Kesungguh-sungguhan siswa			√	
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan				√
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran			√	
5	Kerjasama antar siswa				√
6	Kehangatan suasana pembelajaran			√	
7	Kedisiplinan siswa			√	
8	Kepercayaan diri siswa			√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				√
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran			√	

Keterangan :

1 = Tidak Baik

3 = Cukup Baik

2 = Kurang Baik

4 = Baik

Sengon, 7 Juni 2013

Pengamat 1

**Basirun, S. Pd**

NIP. 19660418 198501 1 001

Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Kelas Pada Siklus II

Pengamat 2

Berilah penilaian anda dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sesuai!

No	Objek yang diamati	1	2	3	4
1	Minat belajar siswa ketika melakukan tindakan				√
2	Kesungguh-sungguhan siswa			√	
3	Keseriusan siswa melakukan tindakan				√
4	Keaktifan siswa selama pembelajaran			√	
5	Kerjasama antar siswa				√
6	Kehangatan suasana pembelajaran			√	
7	Kedisiplinan siswa			√	
8	Kepercayaan diri siswa			√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				√
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran			√	

Keterangan :

1 = Tidak Baik

3 = Cukup Baik

2 = Kurang Baik

4 = Baik

Sengon, 7 Juni 2013

Pengamat 2

**Suyitno, S. Pd**

NIP. 19640914 198508 1 001

## Lampiran 11

## Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I

NO	NAMA SISWA	PSIKOMOTOR					Jml	Skor	Nilai
		1	2	3	4	5			
1	AKHMAD JAZARI	3	2	3	3	3	14	35	70
2	AGUS MIFTAH	4	3	3	3	1	14	35	70
3	ANGGI PUSPITA	3	4	2	4	1	14	35	70
4	AZMI SOFIATUR R	2	1	2	2	2	9	23	45
5	DWI NUR AKBAR	4	3	4	3	4	18	45	90
6	IVANA NUR NAZIA	3	2	3	2	1	11	28	55
7	ISWATUN NUR K	3	1	1	2	2	9	23	45
8	JULIKHA APRIYANI	2	3	4	4	2	15	38	75
9	M. IBNU HARUN	4	4	3	4	2	17	43	85
10	M. NASIKHIN	2	2	2	2	4	12	30	60
11	MISBAKHUL MUNIR	1	2	3	4	2	12	30	60
12	NADIFATUN NAZAH	3	4	1	2	4	14	35	70
13	RUDIYANTO	3	1	2	3	1	10	25	50
14	RIFATUL MILLAH	2	2	4	3	3	14	35	70
15	RIKI SAPUTRA R	2	1	3	2	2	10	25	50
16	M. RIFQI ROSYID	2	2	4	4	3	15	38	75
17	SLAMET RIYADI	3	3	4	4	3	17	43	85
18	ALIF AKBAR	4	4	3	3	4	18	45	90
19	CITRA MUTIARA	1	1	3	3	2	10	25	50
20	M. Abdul Faiz	2	3	4	4	1	14	35	70
	<b>RATA-RATA</b>	<b>2,57</b>	<b>2,38</b>	<b>2,90</b>	<b>3,10</b>	<b>2,48</b>			<b>66,75</b>

## Lampiran 12

## Penilaian Aspek Afektif Siklus I

NO	NAMA SISWA	ASPEK AFEKTIF										JML	Skor	Nilai
		1		2		3		4		5				
		ya	tdk	ya	tdk	ya	tdk	ya	tdk	ya	tdk			
1	AKHMAD JAZARI	√			√	√		√		√		4	24	80
2	AGUS MIFTAH	√		√		√		√			√	4	24	80
3	ANGGI PUSPITA	√		√		√		√		√		5	30	100
4	AZMI SOFIATUR R		√	√		√		√			√	3	18	60
5	DWI NUR AKBAR	√		√		√		√		√		5	30	100
6	IVANA NUR NAZIA	√		√		√			√	√		4	24	80
7	ISWATUN NUR K		√	√		√		√			√	3	18	60
8	JULIKHA APRIYANI	√			√	√		√		√		4	24	80
9	M. IBNU HARUN	√		√		√			√	√		4	24	80
10	M. NASIKHIN		√	√			√		√	√		2	12	40
11	MISBAKHUL MUNIR		√	√			√	√		√		3	18	60
12	NADIFATUN NAZAH	√		√		√		√		√		5	30	100
13	RUDIYANTO	√			√		√		√	√		2	12	40
14	RIFATUL MILLAH	√		√		√			√	√		4	24	80
15	RIKI SAPUTRA R		√	√		√		√			√	3	18	60
16	M. RIFI ROSYID	√			√	√		√		√		4	24	80
17	SLAMET RIYADI		√	√			√		√	√		2	12	40
18	ALIF AKBAR	√		√		√		√		√		5	30	100
19	CITRA MUTIARA		√	√		√		√		√		4	24	80
20	M. Abdul Faiz		√	√		√			√	√		3	18	60
	<b>Rata-rata</b>												<b>21,9</b>	<b>73</b>

Keterangan :

1. Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat
2. Bersikap sportif
3. Bekerjasama dengan teman
4. Percaya diri saat mengikuti pembelajaran
5. Disiplin dalam melakukan gerakan

## Lampiran 13

## Penilaian Aspek Kognitif Siklus I

NO	NAMA SISWA	KOGNITIF					Jml	Skor	Nilai
		1	2	3	4	5			
1	AKHMAD JAZARI	1	1	1	1	1	5	20	100
2	AGUS MIFTAH	1	1	1	0	1	4	16	80
3	ANGGI PUSPITA	1	1	1	0	1	3	12	60
4	AZMI SOFIATUR R	1	1	1	1	0	4	16	80
5	DWI NUR AKBAR	1	1	1	1	1	5	20	100
6	IVANA NUR NAZIA	1	1	1	1	1	5	20	100
7	ISWATUN NUR K	1	1	1	1	0	4	16	80
8	JULIKHA APRIYANI	1	1	1	1	1	5	20	100
9	M. IBNU HARUN	1	1	1	1	1	5	20	100
10	M. NASIKHIN	1	1	0	0	1	3	12	60
11	MISBAKHUL MUNIR	1	0	0	1	0	2	8	40
12	NADIFATUN NAZAH	1	1	1	1	1	5	20	100
13	RUDIYANTO	0	1	1	0	0	2	8	40
14	RIFATUL MILLAH	1	1	0	1	1	4	16	80
15	RIKI SAPUTRA R	1	1	1	0	1	4	16	80
16	M. RIFQI ROSYID	0	1	1	1	1	4	16	80
17	SLAMET RIYADI	1	1	1	1	1	5	20	100
18	ALIF AKBAR	1	1	1	1	1	3	12	60
19	CITRA MUTIARA	1	1	1	0	1	4	16	80
20	M. Abdul Faiz	1	1	1	1	1	5	20	100
	<b>RATA-RATA</b>							<b>16,20</b>	<b>81</b>

## Hasil Penelitian Siklus I

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI			JML	Keterangan
		KOGNITIF x 20 %	AFEKTIF x 30 %	PSIKOMOTOR x 50 %		
1	Akhmad Jazari	20	24	35	79	Tuntas
2	Agus Miftah	16	24	35	75	Tuntas
3	Anggi Puspita	12	30	35	77	Tuntas
4	Azmi Sofiator R	16	18	23	57	Tidak Tuntas
5	Dwi Nur Akbar	20	30	45	95	Tuntas
6	Ivana Nur Nazia	20	24	28	72	Tuntas
7	Iswatun Nur K	16	18	23	57	Tidak Tuntas
8	Julikha Apriyani	20	24	38	82	Tuntas
9	M. Ibnu Harun	20	24	43	87	Tuntas
10	M. Nasikhin	12	12	30	54	Tidak Tuntas
11	Misbahul Munir	8	18	30	56	Tidak Tuntas
12	Nadifatun Nazah	20	30	35	85	Tuntas
13	Rudiyanto	8	12	25	45	Tidak Tuntas
14	Rifatul Millah	16	24	35	75	Tuntas
15	Riki Saputra R	16	18	25	59	Tidak Tuntas
16	M. Rifki Rosyid	16	24	38	78	Tuntas
17	Slamet Riyadi	20	12	43	75	Tuntas
18	Alif Akbar	12	30	45	87	Tuntas
19	Citra Mutiara	16	24	25	65	Tidak Tuntas
20	M. Abdul Faiz	20	18	35	73	Tuntas
		<b>16,2</b>	<b>21,9</b>	<b>33,55</b>		
<b>JUMLAH</b>					<b>1433</b>	
<b>RATA-RATA</b>					<b>71,65</b>	
<b>PROSENTASE HASIL BELAJAR SIKLUS I</b>					<b>65%</b>	
<b>NILAI MAKSIMAL</b>					<b>95</b>	



## Lampiran 15

## Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II

NO	NAMA SISWA	PSIKOMOTOR					Jml	Skor	Nilai
		1	2	3	4	5			
1	AKHMAD JAZARI	3	3	4	3	3	16	40	80
2	AGUS MIFTAH	4	4	3	3	4	18	45	90
3	ANGGI PUSPITA	3	4	2	4	4	17	43	85
4	AZMI SOFIATUR R	3	3	2	3	4	15	38	75
5	DWI NUR AKBAR	4	4	4	3	4	19	48	95
6	IVANA NUR NAZIA	3	3	3	2	4	15	38	75
7	ISWATUN NUR K	3	3	2	2	2	12	30	60
8	JULIKHA APRIYANI	4	4	3	4	4	19	48	95
9	M. IBNU HARUN	4	4	3	4	4	19	48	95
10	M. NASIKHIN	4	3	4	2	4	17	43	85
11	MISBAKHUL MUNIR	3	2	3	4	2	14	35	70
12	NADIFATUN NAZAH	4	4	2	3	4	17	43	85
13	RUDIYANTO	3	3	2	3	2	13	33	65
14	RIFATUL MILLAH	3	3	4	3	3	16	40	80
15	RIKI SAPUTRA R	3	3	3	3	3	15	38	75
16	M. RIFQI ROSYID	4	3	4	4	3	18	45	90
17	SLAMET RIYADI	4	4	4	4	3	19	48	95
18	ALIF AKBAR	4	4	3	3	4	18	45	90
19	CITRA MUTIARA	3	3	3	3	3	15	38	75
20	M. Abdul Faiz	4	4	4	4	3	19	48	95
	<b>RATA-RATA</b>	<b>3,38</b>	<b>3,33</b>	<b>3,10</b>	<b>3,24</b>	<b>3,43</b>		<b>41,38</b>	<b>82,75</b>

## Lampiran 16

## Penilaian Aspek Afektif Siklus II

NO	NAMA SISWA	AFEKTIF										Jml	Skor	Nilai
		1		2		3		4		5				
		ya	tdk	ya	tdk	ya	tdk	ya	tdk	ya	tdk			
1	AKHMAD JAZARI	√		√		√			√	√		4	24	80
2	AGUS MIFTAH	√		√		√		√		√		5	30	100
3	ANGGI PUSPITA	√		√		√		√			√	4	24	80
4	AZMI SOFIATUR R	√		√		√			√	√		4	24	80
5	DWI NUR AKBAR	√		√		√		√		√		5	30	100
6	IVANA NUR NAZIA	√		√		√			√	√		4	24	80
7	ISWATUN NUR K		√	√		√		√			√	3	18	60
8	JULIKHA APRIYANI	√			√	√		√		√		4	24	80
9	M. IBNU HARUN	√		√		√		√		√		5	30	100
10	M. NASIKHIN	√		√			√	√		√		4	24	80
11	MISBAKHUL MUNIR		√	√			√	√		√		3	18	60
12	NADIFATUN NAZAH	√		√		√		√		√		5	30	100
13	RUDIYANTO	√		√			√		√	√		3	18	60
14	RIFATUL MILLAH	√		√		√		√		√		5	30	100
15	RIKI SAPUTRA R		√	√		√		√		√		4	24	80
16	M. RIFI ROSYID	√			√	√		√		√		4	24	80
17	SLAMET RIYADI	√		√		√		√		√		5	30	100
18	ALIF AKBAR	√		√		√		√		√		5	30	100
19	CITRA MUTIARA	√		√		√			√	√		4	24	80
20	M. ABDUL FAIZ	√			√	√		√		√		4	24	80
	<b>Rata-rata</b>												<b>25,2</b>	<b>84</b>

Keterangan :

1. Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan bersemangat
2. Bersikap sportif
3. Bekerjasama dengan teman
4. Percaya diri saat mengikuti pembelajaran
5. Disiplin dalam melakukan gerakan

## Lampiran 17

## Penilaian Aspek Kognitif Siklus II

NO	NAMA SISWA	KOGNITIF					Jml	Skor	Nilai
		1	2	3	4	5			
1	AKHMAD JAZARI	1	1	1	1	1	5	20	100
2	AGUS MIFTAH	1	1	1	1	1	5	20	100
3	ANGGI PUSPITA	1	1	1	1	1	5	20	100
4	AZMI SOFIATUR R	1	0	1	1	1	4	16	80
5	DWI NUR AKBAR	1	1	1	1	1	5	20	100
6	IVANA NUR NAZIA	1	0	1	1	1	4	16	80
7	ISWATUN NUR K	1	1	1	1	0	4	16	80
8	JULIKHA APRIYANI	1	1	1	1	1	5	20	100
9	M. IBNU HARUN	1	0	1	1	1	4	16	80
10	M. NASIKHIN	1	1	0	1	1	4	16	80
11	MISBAKHUL MUNIR	1	1	1	1	0	4	16	80
12	NADIFATUN NAZAH	1	1	1	1	1	5	20	100
13	RUDIYANTO	1	1	1	0	1	4	16	80
14	RIFATUL MILLAH	1	1	1	1	1	5	20	100
15	RIKI SAPUTRA R	1	1	1	0	1	4	16	80
16	M. RIFQI ROSYID		1	1	1	1	4	16	80
17	SLAMET RIYADI	1	1	1	1	1	5	20	100
18	ALIF AKBAR	1	1	1	1	1	5	20	100
19	CITRA MUTIARA	1	0	1	1	1	4	16	80
20	M. Abdul Faiz	1	1	1	1	1	5	20	100
	<b>RATA-RATA</b>							<b>18,00</b>	<b>90</b>

## Hasil Penelitian Siklus II

NO	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI			JML	Ket
		KOGNITIF x 20 %	AFEKTIF x 30 %	PSIKOMOTOR x 50 %		
1	Akhmad Jazari	20	24	40	84	Tuntas
2	Agus Miftah	20	30	45	95	Tuntas
3	Anggi Puspita	20	24	43	87	Tuntas
4	Azmi Sofiatu R	16	24	38	78	Tuntas
5	Dwi Nur Akbar	20	30	48	98	Tuntas
6	Ivana Nur Nazia	16	24	38	78	Tuntas
7	Iswatun Nur K	16	18	30	64	Tidak Tuntas
8	Julikha Apriyani	20	24	48	92	Tuntas
9	M. Ibnu Harun	16	30	48	94	Tuntas
10	M. Nasikhin	16	24	43	83	Tuntas
11	Misbahul Munir	16	18	35	69	Tidak Tuntas
12	Nadifatun Nazah	20	30	43	93	Tuntas
13	Rudiyanto	16	18	33	67	Tidak Tuntas
14	Rifatul Millah	20	30	40	90	Tuntas
15	Riki Saputra R	16	24	38	78	Tuntas
16	M. Rifki Rosyid	16	24	45	85	Tuntas
17	Slamet Riyadi	20	30	48	98	Tuntas
18	Alif Akbar	20	30	45	95	Tuntas
19	Citra Mutiara	16	24	38	78	Tuntas
20	M. Abdul Faiz	20	24	45	89	Tuntas
<b>JUMLAH</b>					<b>1695</b>	
<b>RATA-RATA</b>					<b>84,75</b>	
<b>PORSENTASE HASIL BELAJAR</b>					<b>85%</b>	
<b>NILAI MAKSIMAL</b>					<b>98</b>	

Aspek-aspek Penilaian

**1. Aspek Psikomotor**

a. Awalan (sikap awalan pada saat akan melakukan lompatan)

Indikator :

- 1) Lari dari pelan kecepat
- 2) Posisi badan condong
- 3) Tangan dan kaki bergerak relaks
- 4) Tidak ragu-ragu

b. Tolakan (sikap saat menginjak papan tolak)

- 1) Satu kaki terkuat menginjak papan tolak
- 2) Kaki menolak dengan sekuat tenaga
- 3) Kaki yang tidak untuk menolak diayun kedepan ditekuk dan tangan relaks
- 4) Pandangan kedepan

c. Melayang (saat setelah menolak melayang posisi jongkok)

- 1) Kaki yang untuk menumpu ditarik menekuk bersama kaki yang satunya sehingga membentuk sikap jongkok
- 2) Kedua tangan diluruskan kedepan
- 3) Pandangan lurus kedepan
- 4) Posisi badan menekuk

d. Melayang (saat melayang akan mendarat)

- 1) Kedua kaki mulai diluruskan kebawah
- 2) Kedua tangan relaks duluruskan diayun kedepan bawah
- 3) Pandangan kebawah
- 4) Badan condong kedepan

e. Mendarat

- 1) Kedua kaki lurus menyentuh ke bak pasir
- 2) Tangan diayun relaks
- 3) Badan ditarik dan dijaga agar tidak jatuh kebelakang
- 4) Pandangan kebawah

**2. Aspek Afektif**

Jika diberi tanda centang mendapatkan nilai 1 jika tidak mendapat nilai 0

**3. Aspek Kognitif**

Jika jawaban tepat mendapat nilai 1, jika jawaban salah nilai 0



Kegiatan Awal Berbaris



Pemanasan Dengan Permainan





Pemanasan Stretching



Pos I Loncat Kangguru





Pos 2 Lompat Kardus



Pos 3 Engklek Holahop





Loncat Tegak (*Vertical Jump*)



Pos 4 Lompat Jauh Gaya Jongkok





Pendinginan



Kegiatan Akhi

