



**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT
JAUH DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA
KELAS IV SD KARANGANYAR 03
KECAMATAN KEDUNGBANTENG
KABUPATEN TEGAL**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

NING HARNINGSIH
NIM: 6102909110

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Ning Harningsih (2011), “Pengembangan Model Pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan Persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

Permasalahan Bagaimana bentuk modifikasi pengembangan gerak dasar lompat jauh dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal .Tujuan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh gerak dasar lompat jauh dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa pengembangan pembelajaran gerak dasar lari. Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:1) Melakukan penelitian dan pengumpulan data informasi termasuk kajian pustaka dan analisis kebutuhan, 2) Mengembangkan Produk kelompok kecil, 3) Evaluasi dari para ahli dengan kualifikasi yaitu, 1 orang sarjana Penjasorkes, ahli, serta menggunakan tehnik kuesioner, lalu dikumpulkan dan analisis, 4) Revisi produk uji coba skala kecil, revisi produk dari peninjauan para ahli. Revisi ini digunakan untuk pelaksanaan pada uji coba skala besar, 5) Uji coba kelompok besar, dengan menggunakan tehnik koesioner kemudian di analisis, 6) Revisi Produk akhir yang dihasilkan uji coba lapangan. Hasil akhir model penelitian pembelajaran gerak dasar lompat jauh bagi siswa Kelas IV SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal, berjumlah 32 yang pelaksanaannya di persawahan

Hasil analisis rata-rata data dari evaluasi ahli penjas dan dua guru penjas pada uji coba skala kecil, didapat rata rata presentase 82.67%,sehingga prodok model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dapat di gunakan untuk siswa Sekolah Dasar. Pada uji coba skala kecil,didapat presentase pilihan jawaban yang sesuai 92.33%, sehingga prodok model pembelajaran gerak dasar lompa jauh dapat di gunakan untuk uji coba sklala kecilr.Dan uji coba besar,didapat presentase pilihan jawaban yang sesuai 93.02%, sehingga prodok model pembelajaran dasar lompat jauh dapat di gunakan untuk Sekolah Dasar.

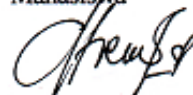
Berdasarkan penelitian yang saya lakukan saya menyarankan:1) Model pembelajaran gerak dasar lompat jauh sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran gerak dasar lompat jauh untuk siswa SD.2) Pengguna model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembeajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.3) Model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini dapat memudahkan siswa melakukan gerak lompat jauh karena sesuai dengan karakteristik siswa.4) Bagi guru penjasorkes di SD diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran atletik di sekolah.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui oleh Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang, 2011

Mahasiswa



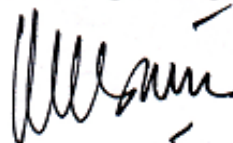
NING HARNINGSIH
6102909110

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Imam Santosa, S.Pd, M.Si
NIP. 19690529 200112 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR



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

PERNYATAAN

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

Semarang, Agustus 2011

Ning Harningsih
6102909110



HALAMAN PENGESAHAN

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

Hari :
Tanggal :

Panitia Ujian



Ketua
Drs. Wen Hartiwan, M.Pd.
NIP:19730411 198303 1 001



Sekretaris
Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP:19620425 198601 1 001

Dewan Penguji

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

(Penguji Utama)

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

(Penguji 1)

3. Imam Santosa, S.Pd. M.Si.
NIP:19690529 200112 1 001

(Penguji 2)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap (QS. An Nashr : 8)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan sebagai ungkapan rasa terimakasih kepada :

1. Suamiku yang tercinta atas doa dan kasih sayangnya yang selalu mengalir.
2. Buat anak-anakku yang tercinta yang tetap selalu menyayangi aku.
3. Teman-teman yang selalu mendukungku

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan Rahmat dan HidayahNya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati saya sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di UNNES
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
4. Pembimbing Utama Drs.Mugiyo Hartono.M.Pd dan Pembimbing Pendamping Imam Santosa,S.Pd.M.Si atas petunjuk dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Kedungbanteng atas ijin penelitian.
6. Kepala SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng yang telah memberi kemudahan dalam penelitian ini.
7. Dewan Guru SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng yang telah membantu dan memberi motivasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan penelitian
9. Siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.

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

Semarang, Agustus 2011

Penulis



DAFTAR ISI

JUDUL	i
SARI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO & PERSEMBAHAN.	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Perumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Pengembangan	5
1.4. Spesifikasi Produk	6
1.5. Pentingnya Pengembangan	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1. Pentingnya Atletik Bagi Siswa SD	8
2.1.1. Pengembangan permainan atletik	9
2.1.2. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Sekolah Dasar	11

2.1.3. Karakteristik Jasmani dan Tahap Kemampuan Motorik	12
2.1.4. Perkembangan Keterampilan Gerak Anak di sekolah Dasar	15
2.1.5. Periode Perkembangan Gerak Dasar Anak Sekolah Dasar	17
2.1.6. Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar	18
2.1.7. Model pembelajaran Gerak Dasar Lompat	19
2.2. Teori midofikasi media pembelajaran	23
2.2.1. Apa yang dimodifikasi	24
2.2.2. Mengapa dimodifikasi	25
2.2.3. Tujuan Modifikasi Pembelajaran	25
2.2.4. Modifikasi Materi Pembelajaran	27
2.2.5. Modifikasi Lingkungan Pembelajaran	29
2.2.6. Pengembangan Media dan Sarana Penjasorkes	30
BAB III MODEL PENELITIAN	33
3.1. Model Penelitian	33
3.2. Prosedur Pengembangan	33
3.3. Uji Coba Produk	34
3.3.1 Desain uji coba	35
3.3.1.1. Uji coba I: kelompok Kecil	35
3.3.1.2. Uji coba II :kelompok Besar	35
3.4. Subyek Uji Coba	35
3.5. Jenis Data	35
3.6. Intrumen Pengumpulan Data	36

3.7. Analisa Data	40
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	41
4.1. Penyajian Data Hasil Uji Coba I	41
4.1.2. Membuat Draf Model Pembelajaran	42
4.1.3. Validasi Ahli	45
4.1.3.1. Diskripsi Data Validasi Ahli	46
4.1.3.2. Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil	46
4.1.4. Uji Coba Skala Kecil	47
4.1.4.1. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil	47
4.1.5. Uji Coba Skala Besar	48
4.1.6. Hasil Produk Akhir	49
4.1.7. Analisa Data	52
4.1.7.1. Analisa Hasil Uji Coba Skala Kecil	52
4.1.7.2. Analisa Hasil Uji Coba Kelompok Besar	55
4.2. Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Simpulan	60
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat tali	21
2. Lompat katak	21
3. Melompat parit dengan awalan satu kaki	22
4. Lompat parit, dengan tumpuan dua kaki	22
5. Lompat parit, dengan tumpuan satukaki	23



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner	38
2. Skor Jawaban Kuesioner “ Ya” dan “Tidak	39
3. Faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner	39
4. Skala persentase	40
5. Penilaian Ahli Penjasorkes	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing	62
2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	64
3. Surat Ijin Penelitian dari SD	65
4. Lembar Evaluator	66
5. Lembar evaluasi (angket)	71
6. Hasil uji coba I Psikomotorik dan Kognitif	75
7. Hasil uji coba I Afektif	76
8. Hasil uji coba I (n=15)	77
9. Analisis Data Hasil uji coba Kelompok Kecil (n=15)	78
10. Instrumen uji coba II	80
11. Hasil uji coba II Kognitif	81
12. Rumus perhitungan denyut nadi	82
13. Pengukuran denyut nadi	83
14. Hasil uji coba II Afektif	84
15. Dokumen/Foto pembelajaran uji coba I dan II	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Penjasorkes merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Dua diantara tujuan-tujuan Penjas menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) 2006 adalah: (1) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup melalui berbagai aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Salah satu penekanan pada standar isi Penjas yang terangkum dalam BSNP 2006 di Sekolah Dasar (SD) adalah menstimulasi kemampuan gerak dasar lompat jauh peserta didik seperti: (1) Lokomotor (berjalan, berlari, melompat, dan lain-lain), (2) Non-lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadahkan, dan lain-lain), (3) Manipulatif (melempar, menangkap, menggulirkan, dan lain-lain).

Salah satu masalah utama dalam Penjasorkes di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjasorkes dan terbatasnya kemampuan guru Penjasorkes untuk melakukan pembelajaran Penjas. Salah satu keterbatasan guru Penjas dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Akibatnya guru belum berhasil melaksanakan tanggung jawab

untuk mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan Penjasorkes yang mengembangkan kemampuan ketrampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual (Kantor Menpora, 1983).

Fenomena itulah yang saat ini terjadi di SD Negeri Karanganyar 03 Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa kemampuan dasar lompat jauh kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata kelas untuk materi dasar lompat jauh masih rendah yang hanya mencapai angka 60 (standar ketuntasan belajar minimal untuk mata pelajaran Penjasorkes di SD Negeri Karanganyar 03 adalah 75). Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya kemampuan dasar lompat jauh di kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran Penjasorkes. (2) Terbatasnya sarana dan prasarana Penjasorkes. (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi model pembelajaran Penjasorkes. (4) Guru kesulitan dalam menemukan model pembelajaran bermain yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dasar lompat jauh siswa.

Menurut Agus Mahendra (2006) indikator keberhasilan Penjasorkes ditandai oleh meningkatnya: (1) Kebugaran jasmani, (2) Kemampuan fisik dan motorik, (3) Pemahaman konsep dan prinsip gerak, (4) Kemampuan berfikir, (5) Kecakapan rasa dan sosial.

Agar pembelajaran Penjasorkes khususnya materi gerak dasar lompat jauh dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan model-model pembelajaran. Model-model pembelajaran diciptakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor, lima diantaranya yaitu: (1) Kegiatan pembelajaran diarahkan pada

pencapaian tujuan belajar. (2) Karakteristik mata pelajaran. (3) Kemampuan guru. (4) Fasilitas/media pembelajaran masih sangat terbatas. (5) Kemampuan siswa.

Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD yang masih tergolong anak-anak bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Agar tujuan dasar lompat jauh dapat dicapai maka penyampaian materi pembelajaran disampaikan dalam bentuk modifikasi gerakan-gerakan melompat. Penelitian tentang aplikasi model pembelajaran dasar melompat kaitannya dengan hasil pembelajaran melompat dan peningkatan kualitas fisik sudah banyak dilakukan. Penelitian Saharuddin Ita (2001: V) menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani anak SD dapat ditingkatkan melalui pendekatan pembelajaran lingkungan fisik luar sekolah. Tetty Nur Dianasari (2005: V) membandingkan metode latihan dan metode bermain terhadap hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, ternyata dengan metode bermain hasilnya lebih baik. Menurut Bowo Santoso jenis permainan perorangan lebih baik dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa jika dibandingkan dengan permainan beregu (2005 :V). Permainan perorangan juga lebih baik dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa (Anita Pramintyastuti, 2005 :V). Pada anak siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal perlu pengembangan secara menyeluruh (*Multilateral atau Versatik Development*). Pengembangan menyeluruh maksudnya menekankan pada pengembangan yang menyeluruh pada anak, baik dalam aspek biomotorik, mental-emosional, maupun aspek sosialnya. Dengan demikian jika anak pada usia dini banyak dilibatkan dalam berbagai kegiatan fisik (banyak

olahraga) maka ia akan dapat berkembang secara menyeluruh. Di Sekolah Dasar Negeri Negeri Karanganyar 03, dasar lompat jauh sudah dimasukkan kedalam kurikulum penjasorkes mulai sejak kelas II sehingga kecenderungan siswa kelas IV merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Padahal dengan mengikuti pelajaran gerak dasar lompat jauh secara teratur dan terarah kesegaran jasmaninya akan lebih baik dibanding dengan anak yang tidak pernah melakukan aktivitas dasar lompat jauh.

Tujuan dasar lompat jauh di sekolah bagi siswa untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan serta memperbaiki kemampuan dan kemauan belajar. Apabila siswa dalam keadaan sehat maka akan mendukung siswa tersebut untuk mengikuti pelajaran di sekolah secara baik. di pihak lain di Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal, belum pernah melakukan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar lingkungan sekolah. Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Negeri Karanganyar 03 seperti biasa di laksanakan di lapangan dan di halaman sekolah. Sehingga kecenderungan siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes merasa bosan dan semangat dalam mengikuti pembelajaran kurang bergairah. Atas dasar dari permasalahan tersebut di atas peneliti akan mengadakan penelitian pengembangan pembelajaran dasar lompat jauh dengan berbagai variasi gerak dasar lompat jauh yang mengarah dalam bentuk permainan lompat jauh dengan memanfaatkan lingkungan persawahan.

Lokasi persawahan sebagai salah satu pilihan sebagai tempat penelitian,1) daerah persawahan dekat dengan sekolah,2) Lokasi persawahan ini sudah lama tidak ditanami lagi,3) Dalam segi keamanan terjamin,4) Hasil rapat dewan guru dan Komite Sekolah disetujui di persawahan sebagai tempat penelitian,5),Dijijinkan pemilik sawah. Agar nanti menerapkan gerak dasar lompat jauh dalam teknik dasar

pengembangan yang benar, maka kemampuan dasar lompat jauh di SD Negeri Karanganyar 03 perlu dioptimalkan. Supaya kemampuan dasar lompat jauh dapat efektif upaya yang dipilih sesuai karakteristik Siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03. Dalam hal ini dipilih aplikasi model pembelajaran modifikasi dasar lompat jauh untuk meningkatkan kemampuan belajar gerak dasar pada siswa Siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03. Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Pengembangan Model Pembelajaran Dasar Lompat Jauh Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

1.2. Perumusan Masalah

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya.

Maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah : Bagaimana bentuk model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal

1.3. Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam Penjasorkes melalui pendekatan

lingkungan persawahan pada siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

1.4. Spesifikasi Produk.

Untuk memecahkan masalah di atas, maka peneliti akan menerapkan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh di Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal. Produk yang dihasilkan adalah Program pengembangan Pembelajaran gerak dasar lompat jauh di lingkungan persawahan akan memuat berbagai variasi gerak dasar lompat jauh. Produk ini disusun untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal

Adapun Spesifikasi produk yang akan dikembangkan meliputi, 1) pembuatan produk awal, 2) pembuatan instrument, 3) uji coba skala kecil, 4) tinjauan ahli penjasorkes, 5) revisi produk, 6) uji coba skala besar, 7) analisa data.

1.5. Pentingnya Pengembangan

Pengembangan ini adalah untuk memperoleh pengalaman yang nyata juga mengaplikasikan teori dan praktek selama mengikuti kegiatan pembelajaran dalam bentuk penelitian pengembangan bentuk-bentuk program latihan gerak dasar lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

1.5.1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuan khususnya yang berhubungan dengan gerak dasar lompat jauh. Selain

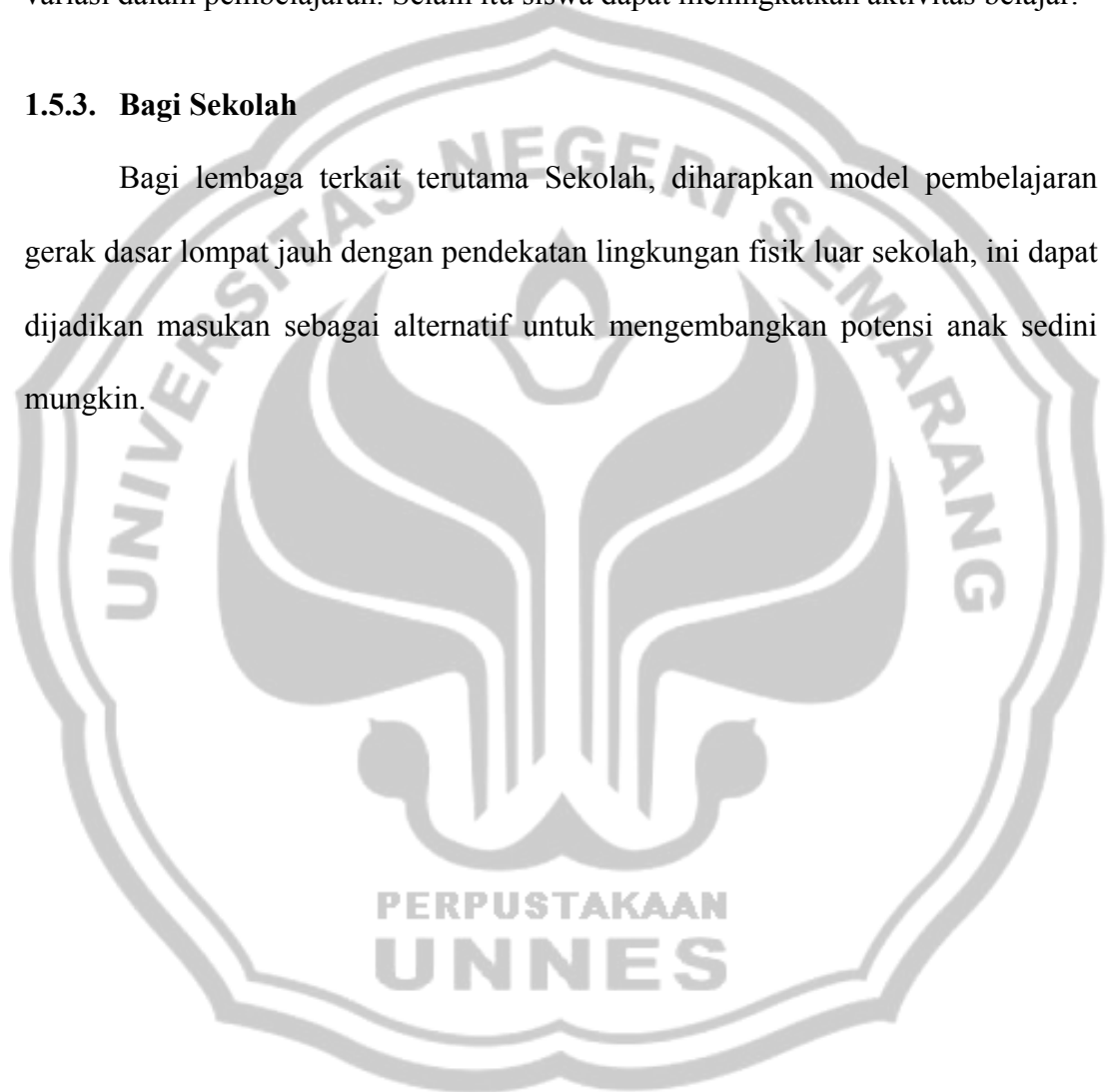
itu sebagai guru Penjasorkes penelitian ini dapat dijadikan bekal dalam membina kegiatan pembelajaran Penjasorkes di sekolah.

1.5.2. Bagi Siswa

Dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran. Selain itu siswa dapat meningkatkan aktivitas belajar.

1.5.3. Bagi Sekolah

Bagi lembaga terkait terutama Sekolah, diharapkan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan lingkungan fisik luar sekolah, ini dapat dijadikan masukan sebagai alternatif untuk mengembangkan potensi anak sedini mungkin.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Pentingnya Atletik Bagi Siswa SD

Atletik menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam Penjasorkes di Sekolah Dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan-gerakan pada atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah Dasar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu seperti kegiatan, semangat berlomba, dan lain lainnya.

Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang model pembelajaran yang menggembirakan. Tanpa itu mustahil mutu pembelajaran atletik akan meningkat. Bahkan, akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik.

Guru perlu memahami karakteristik anak sekolah dasar yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antar keinginan guru dan anak. Agar pesan tersampaikan, maka guru dapat menggunakan pendekatan pengajaran yang sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar. Dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, kita dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana,

lingkungan disekitar sekolah sebagai tempat pembelajaran, guru dapat mengajar dasar lari dan lompat dalam suasana yang lebih menarik bagi anak. Kreatifitas guru sangat diperlukan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilaksanakan oleh siswa. Yang terpenting dari semuanya itu adalah faktor kegembiraan pada anak yang ditimbulkan dari kegiatan lari dan lompat sehingga anak akan tetap tertarik dan mulai menyukai gerak dasar lompat jauh, untuk mewujudkan suasana yang menggembirakan.

2.1.1. Pengembangan Permainan Atletik

Permainan memiliki makna kegembiraan melalui bermain kegiatan mengembangkan daya tarik dan pesona anak, ini semua ditandai dengan enam aspek sebagai berikut:

1. Menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama tertentu
2. Kegemaran berlomba /berkompetisi bersaing secara sehat
3. Kegembiraan dan kepuasan dalam menggunakan alat
4. Tugas-tugas yang mengandung resiko menjadi tantangan
5. Kegembiraan dan kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang dikuasainya
6. Menguji ketangkasan yang masih sembunyi

Permainan atletik terbentuk dari gabungan antara unsur kegembiraan dan bermain. Dalam upaya mengembangkan, guru bertugas untuk menentukan ruang lingkup permainannya secara bebas maupun dengan ikatan tertentu.

Permainan atletik harus diawali dengan pikiran bahwa fungsi gerak yang di sajikan memotivasi para siswa sekolah dasar. Dalam bentuknya yang sederhana, faktor-faktor motivasi dibangkitkan melalui rancangan materi yang merangsang siswa untuk aktif dan menjawabnya melalui pengalaman nyata, contohnya tugas gerak rintangan dan ban bekas merangsang siswa sekolah dasar untuk melampoinya, contoh lainnya seperti bola, batu, tongkat, tali dan masih banyak lagi lingkungan sekitar yang kita tempati dalam proses pembelajaran, merupakan obyek yang merangsang gerakan lari, melempar, melompat, dapat membangkitkan hasrat siswa untuk melakukannya. Contoh tersebut dapat dikembangkan oleh guru dengan memanfaatkan alam terbuka yang dekat dengan lingkungan sekolahnya.

Tantangan semacam ini akan menumbuhkan sikap siswa untuk bersemangat menelaah lingkungannya. Meskipun sekolah tidak mempunyai lapangan untuk kegiatan proses belajar mengajar Penjasorkes, guru dapat memanfaatkan lingkungan Hutan, sungai, persawahan yang dapat membangkitkan tantangan anak untuk berlari, melompat dan melempar kegiatan ini memiliki makna, tidak hanya membentuk fisik tetapi juga dapat membentuk sikap-sikap lainnya. Selain disiapkan tantangan yang bersifat sendiri-sendiri dapat pula tantangan itu dalam rangkaian digabung sehingga siswa memperagakan fisiknya. Tantangan ini sangat menarik para siswa yang karena pada mulanya mereka merasa sulit untuk melakukannya dan tidak pernah dikuasainya tanpa keluar dari situ. Permainan semacam ini memancing minat siswa sekolah dasar untuk

menampilkan aneka ketangkasan yang dikuasainya. Penampilan ini berarti membangkitkan rasa kagum dan kesan khusus mulai unjuk kebolehannya.

Dari uraian diatas mengenai pengembangan pembelajaran atletik, dapat diambil kesimpulan bahwa atletik di SD tidak terdiri dari nomor-nomor lari, lompat, dan lempar, melainkan berisikan kegiatan sederhana seperti: lari, lompat dan lempar

Kemampuan-kemampuan ini merupakan kunci menuju berbagai gerakan, dimana pada waktu yang sama merupakan dasar bagi banyak cabang olahraga olahraga lainnya. Untuk itu pada mulanya atletik harus diperkenalkan kepada anak dalam bentuk bermain, yang membuat mereka tertarik dan berminat untuk terlibat secara aktif, dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes tanpa disuruh-suruh oleh guru itu sendiri. Siswa harus mempunyai rasa tanggung jawab dan merasa perlu dalam mengikuti Pembelajaran Penjasorkes.

2.1.2. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Anak Sekolah Dasar

Pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pola ini dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat atau pesat dari lahir sampai usia 2 tahun, kemudian diikuti dengan periode yang konsisten, pada usia 8 sampai dengan 9 tahun. Setelah anak memasuki suatu periode pertumbuhan yang sangat cepat kadang-kadang ditunjukkan seperti lonjakan pertumbuhan pada masa remaja. Pada anak wanita pertumbuhan mengalami puncak pada usia 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki pada usia 14 tahun.

Pada masa anak-anak (usia 6-12 tahun) pertumbuhan cenderung stabil. Pada masa anak-anak banyak mengalami perubahan-perubahan di dalam tubuh

yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan. Menurut Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2001: 20), secara umum pertumbuhan tinggi badan pada masa anak-anak mengalami kenaikan per tahun 2 sampai 3 inchi (5-7cm), untuk anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai tinggi badan 59 inchi (147,3 cm) sedangkan anak laki-laki 57,5 inchi (146 cm). Berat badan mengalami kenaikan yang lebih bervariasi daripada kenaikan tinggi badan, berkisar antara sampai 5 pon (1,5 -2,5 kg) per tahun. Anak perempuan umur 11 tahun, rata-rata mempunyai berat badan 88.5 pon (44,25 kg) sedangkan anak laki-laki 85,5 pon (42,75 kg).

Pada masa anak-anak kepala masih terlampau besar, wajah yang kurang baik menghilang dengan bertambahnya besar mulut dan rahang, dahi melebar dan merata, bibir semakin berisi, sedangkan hidung menjadi lebih besar dan berbentuk. Badan memanjang dan menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar dan perut buncit. Begitu juga dengan lengan dan tungkai memanjang serta tangan dan kaki dengan lambat tumbuh besar. Selama masa anak-anak, jaringan lemak berkembang lebih cepat daripada jaringan otot, yang perkembangannya baru mulai melejit pada awal pubertas. Anak-anak yang bentuk badannya endomorfik, jaringan lemaknya jauh lebih banyak daripada jaringan otot. Bentuk tubuh ektomorfik tidak

2.1.3. Karakteristik Jasmani dan Tahap Kemampuan Motorik Anak Sekolah Dasar

Menurut Sukintaka (1992:41) karakteristik jasmani dan tahap perkembangan motorik anak umur 6-12 tahun (kelas I-VI) adalah sebagai berikut:

2.2.1.1. Karakteristik jasmani anak umur 6-8 tahun (kelas I dan II) antara lain;

- a) Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, berkelahi, berburu, dan memanjat,
- b) Aktif, energik dan senang kepada suara berirama,
- c) Tulang lembek dan mudah berubah bentuk,
- d) Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan,
- e) Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang,
- f) Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik,
- g) Kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah. Sedangkan pada umur 6-8 tahun tahap kemampuan motoriknya antara lain:
 1. Keterampilan dalam menggunakan mengembangkan keseimbangan tendo otot dan kekuatan otot untuk membentuk tubuh yang layak dan benar, mengembangkan keterampilan dan relaksasi,
 2. mengembangkan latihan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan untuk berpartisipasi dalam aktivitas.

2.2.1.2. Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas II dan IV)

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun yang dimiliki antara lain:

- a) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak,
- b) Daya tahan berkembang,
- c) Pertumbuhan tetap,

- d) Koordinasi mata dan tangan baik
- e) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan
- f) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar,
- g) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki
- h) Gigi tetap mulai tumbuh,
- i) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata,
- j) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Sedangkan pada umur 9-10 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain:

- a) belajar rileks bila merasa lelah
- b) belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi
- c) dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik
- d) mengatasi kekurangan sebaik mungkin
- e) berusaha untuk menguasai keterampilan sebaik mungkin
- f) memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar
- g) mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan (Sukintaka, 1992: 41).

2.2.1.3. Karakteristik jasmani umur 10-12 tahun (kelas V dan VI)

Karakteristik jasmani umur 10-12 tahun yang dimilikiantara lain:

- a) pertumbuhan otot lengan, dan tungkai makin bertambah
- b) ada kesadaran mengenai badannya

- c) anak laki-laki menguasai permainan kasar
- d) pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda baik
- e) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya
- f) waktu reaksi makin baik
- g) perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
- h) koordinasi makin baik
- i) badan lebih sehat dan kuat
- j) tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas
- k) perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Sedangkan pada umur 11-12 tahun, tahap kemampuan motorik yang dimiliki antara lain;

- 1) mengembangkan dasar bermain dan keterampilan gerak (*movement skill*),
- 2) memperbaiki kecepatan dan ketepatan
- 3) mengembangkan *endurance* seperti perkembangan otot dan memperbaiki koordinasi
- 4) mengembangkan perlawanan terhadap kelelahan, menambah aktivitas yang intensif,
- 5) mengetahui bagaimana rileks dan menggunakan masa istirahat (Sukintaka, 1992:

2.1.4. Perkembangan Keterampilan Gerak Anak di sekolah Dasar

Perkembangan keterampilan gerak bagi anak-anak sekolah dasar, diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir, Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar. Diantara berbagai bentuk pola gerak itu, ada pula gerak yang dominan. Dikatakan dominan, karena menjadi landasan utama untuk dapat dilakukan dan dikuasai dengan baik keterampilan gerak dasar.

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992:19) menyatakan bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani melalui aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar yang diajarkan di sekolah dasar terdiri dari;

- 1) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: berjaJan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, melangkah, meluncur, mengangkat, dan berguJing (Iokomosi),

- 2) aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, memutar, membalik, menekuk, meregang, mengulur, memilin, dan mengelak (non lokomosi),
- 3) aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya: melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat, memukul, menarik, dan mendorong (manipulasi).

Aktivitas pengembangan kemampuan untuk mempertahankan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dan corak dari gerakan dasar yang telah diperolehnya, agar menjadi lebih mantap. Selain itu merupakan bagian permulaan bagi aktivitas anak-anak.

Untuk memperoleh memperoleh bentuk-bentuk gerakan yang baru dari situasi yang baru (*stabi/isasi*). Aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas, pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada anak-anak kelas permulaan di sekolah dasar, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya, misalnya: "berjalan, di atas balok keseimbangan, bertumpu pada satu kaki, sikap kayang dan sebagainya.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka betapa pentingnya bentuk-bentuk keterampilan dasar bagi anak sekolah dasar. Oleh karena itu program pengajaran pendidikan Penjasorkes yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar.

2.1.5. Periode Perkembangan Gerak Dasar Anak Sekolah Dasar

Perkembangan gerak dasar anak pada Sekolah Dasar dibagi menjadi tiga periode yaitu :

- a) fase perkembangan" gerak dasar usia 2-7 tahun
- b) fase transisi usia 7-10 tahun,
- c) fase spesifikasi usia 10-13 (Yudha M Saputra, 2001: 14).

Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan ketrampilan terpadu.

Pada fase transisi usia 7-10 tahun ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar lompat jauh yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat

Pada fase spesifikasi usia 10-13 tahun ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya. Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia sekolah dasar ini, perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya.

2.1.6. Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar

Bermain bagi anak merupakan kebutuhan sehari-hari. Hal ini, dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari, hampir dari sebagian waktunya dihabiskan untuk bermain. Bermain merupakan sarana untuk pertumbuhan dan pengembangan keterampilan gerak bagi anak sekolah dasar. Pengembangan keterampilan gerak dasar anak sekolah dasar melalui aktivitas yang dikemas dalam bermain, seharusnya menjadi program pokok yang harus dilaksanakan oleh guru pendidikan Penjasorkes.

Lebih lanjut Sukintaka (1998: 89) menyatakan bentuk penyajian bermain tidak hanya berpengaruh terhadap bermain tetapi dapat digunakan untuk latihan kekuatan otot, kelenturan, bahkan untuk latihan keterampilan motorik dan pembentukan pribadi anak Pendekatan keterampilan gerak dasar lompat jauh

melalui pendekatan bermain sangatlah tepat diberikan untuk anak sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak adalah bermain.

Lebih lanjut penelitian Offord dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2001: 65) menyatakan anak laki-laki dan perempuan yang berumur 5 sampai dengan 12 tahun di Canada menghabiskan waktu kira-kira 14 jam seminggu dalam aktivitas fisiko. Sementara itu Racick dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2001:65) menyatakan anak awal masa sekolah menginginkan 4 atau 5 jam minimum setiap hari melakukan aktivitas fisik, sedangkan remaja menginginkan setengah sampai dua jam.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mendesain pengembangan ketrampilan gerak dasar lompat jauh, melalui pendekatan bermain adalah, memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, mengetahui kebutuhan anak, dan dapat menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak. Lebih lanjut Yoyo Bahagia dan Adang Suharman (2000:17) menyatakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam mendesain permainan dan olahraga antara lain:

- 1) mendorong partisipasi maksimal
- 2) memperhatikan keselamatan,
- 3) etektivitas dan efisiensi gerak
- 4) memenuhi tuntutan dan perbedaan anak
- 5) sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak
- 6) meningkatkan perkembangan emosi dan sosial
- 7) memperkuat keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya.

Oleh karena itu, upaya guru penjasorkes dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar di sekolah dasar harus memperhatikan hal-hal tersebut di atas, agar tujuan yang akan diinginkan tercapai.

2.1.7. Model pembelajaran Gerak Dasar Lompat

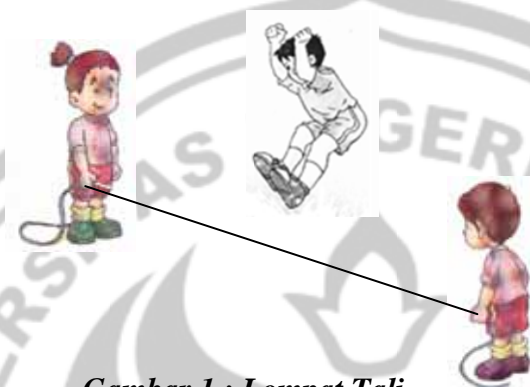
Maksud dari melompat disini juga meloncat. Melompat berarti menolak dengan satu kaki, sedangkan meloncat menolak dengan dua kaki. Aktivitas melompat dan meloncat adalah membawa badan ke atas. Program pengembangan gerakan bagaimana cara jatuh atau mendarat yang benar, juga untuk menanamkan keberanian. Pada anak-anak. Latihan melompat meloncat pada anak-anak merupakan latihan otot tungkai, juga membentuk daya lenting (*power*). Hal ini tersebut akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan tendo pada sendi, gaya dan teknik yang baik. Menurut Yudha M Saputra (2001: 76-82) model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat jauh melalui pendekatan bermain di sekolah dasar untuk anak kelas IV antara lain:

- 1) Tujuan pembelajaran gerakan-gerakan Dasar Lompat jauh
 - a. Kekuatan anak
 - b. Daya tahan anak
 - c. Kelincahan anak
 - d. Ketangkasan anak
- 2) Model pembelajaran gerak dasar lompat jauh

a. Lompat tali

Permainan lompat tali sebagai materi awal pembelajaran sekaligus sebagai gerakan pemanasan. Cara bermainnya bisa dilakukan perorangan, tali

di pegang oleh dua anak sambil jongkok, dua anak akan memegang ujung tali, satu dibagian kiri, satu lagi dibagian kanan, sementara anak yang lainnya mendapat giliran untuk melompati tali. Tali direntangkan dengan ketinggian kira-kira 50 cm, siswa sambil berlari melompati tali satu persatu, begitu seterusnya sampai siswa semua melompati.

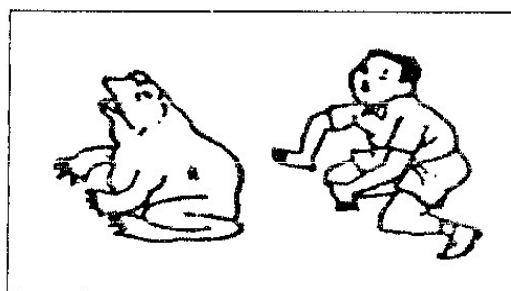


Gambar 1 : Lompat Tali

b. Lompat katak

Cara melakukan

- Sikap jongkok, kedua tangan di samping badan
- Pandangan kedepan
- Melompat-lompat menirukan gerakan katak.
- Melakukan lompatan sebanyak lima kali kemudin balik kembali dengan melompat-lompat.

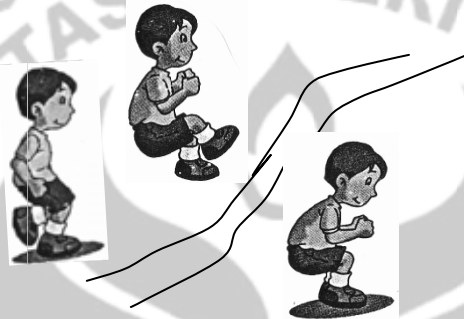


Gambar 2 : Lompat kodok

c. Melompati parit dengan tumpuan dua kaki tanpa awalan

Cara melakukan

- Berdiri tegak ke dua kaki rapat, kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Bertumpu satu kaki kanan, kaki kiri ditekuk ke belakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan gerakan melompati parit, dengan mendarat kedua kaki

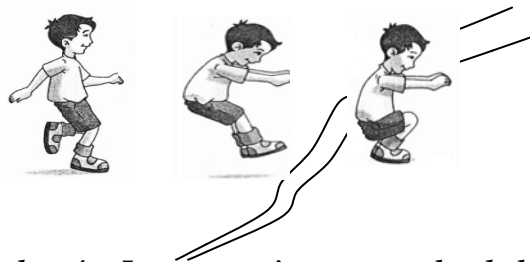


Gambar 3 : melompat parit dengan awalan satu kaki

d. Melompati parit dengan tumpuan dua kaki dengan awalan tiga langkah

Cara melakukan

- Berdiri tegak ke dua kaki rapat, kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Melangkah kedepan sebanyak 3 langkah, saat mau melakukan lompatan bertumpu satu kaki kiri, kaki kanan ditekuk ke belakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan gerakan melompati parit, dengan mendarat kedua kaki.

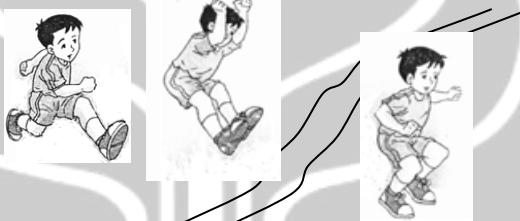


Gambar 4 : Lompat parit, tumpuan dua kaki

- e. Melompati parit menggunakan tumpuan satu kaki,dengan awalan lari sejauh 2 meter

Cara melakukan

- Berdiri tegak ke dua kaki rapat,kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Berlari ke depan,saat mau melakukan lompatan bertumpu satu kaki kiri atau kaki kanan ditekuk kebelakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan melompati parit,dengan mendarat kedua kaki



Gambar 5 : Lompat parit,tumpuan satu kaki

2.2. Teori modifikasi media pembelajaran

Penyelenggaraan program Penjasorkes hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan 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. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

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

2.2.1. Apa yang dimodifikasi

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran Penjasorkes yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Minimnya sarana dan prasarana Penjasorkes yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru Penjasorkes untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk

disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan. Halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran Penjasorkes. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran Penjasorkes.. Melainkan sebaliknya siswa lebih aktif, karena siswa akan difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, dengan pendekatan bermain dalam suasana riang gembira.

2.2.2. Mengapa dimodifikasi.

Lutan (1988) menyatakan: modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi,3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

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

Aussie (1996), mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan: 1) anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.2) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak,3) olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa, dan,4) olahraga yang dimodifikasi

menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dengan melakukan modifikasi, guru Penjasorkes akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi

2.2.3. Tujuan Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan pula dengan tujuan pembelajaran, dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni: 1), tujuan perluasan, 2), tujuan penghalusan 3), tujuan penerapan.

2.2.3.1. Tujuan perluasan

Tujuan perluasan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya.

2.2.3 2. Tujuan penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. Misalnya: siswa mengetahui dan melakukan gerak melompat

dengan mentransfer tolakan awalan ke dalam tumpuannya. Pada level ini wujud jalanannya sudah menekankan pada esensi efisiensi gerak melompat.

2.2.2.3. Tujuan penerapan

Tujuan penerapan maksudnya tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Misalnya siswa mengetahui efektifitas gerak berjalan yang dipelajarinya berdasarkan ketepatan tumpuan pada bantalan persawahan. Siswa dapat mengetahui dan menemukan pada jarak awalan berapa meter dengan seberapa cepat sehingga ia dapat melakukan langkah secara tepat dan konsisten.

2.2.4. Modifikasi Materi Pembelajaran.

2.2.4.1. Komponen keterampilan (skill).

Materi pembelajaran Penjasorkes dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa. Guru dapat memodifikasi keterampilan tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dengan cara menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, lalu melatihnya perkomponen.

Berlatih perbagian ini akan kurang bermakna apabila siswa belum tahu wujud gerak secara keseluruhan. Oleh karena itu berikan gambaran secara keseluruhan terlebih dahulu dengan demonstrasi guru atau bimbinglah siswa melakukan gerak keseluruhan.

2.2.4.2. Klasifikasi Keterampilan (skill).

Materi pembelajaran dalam bentuk keterampilan yang akan dipelajari siswa dapat disederhanakan berdasarkan klasifikasi keterampilannya dan memodifikasinya dengan jalan menambah atau mengurangi tingkat kesulitannya. Klasifikasi keterampilan tersebut yaitu: a) close skill (keterampilan tertutup), b) close skill pada lingkungan yang berbeda, c) open skill (keterampilan terbuka), dan, d) keterampilan permainan

Close skill merupakan tingkat keterampilan yang paling sederhana, sementara keterampilan permainan merupakan tingkatan yang paling tinggi, termasuk di dalamnya permainan berbagai cabang olahraga. Dalam tingkatan ini pemain selain dituntut menguasai berbagai skill yang diperlukan untuk melakukan permainan, mengkombinasikan skill yang berbeda, juga harus menguasai berbagai strategi, baik ofensif maupun defensif.

2.2.4.3. Kondisi penampilan.

Guru dapat memodifikasi kondisi penampilan (skill) dengan cara mengurangi atau menambah tingkan kompleksitas dan kesulitannya. Misalnya tinggi rendahnya kecepatan penampilan, tinggi rendahnya kekuatan penampilan, melakukan di tempat atau bergerak, maju ke depan atau ke segala arah, dikurangi atau ditambah peraturannya. Contoh tersebut seringkali didapat dalam gerak manipulatif misalnya : melempar, menangkap, atau memukul dan permainan. Apa bila guru bisa menerapkan kondisi penampilan yang sesuai dengan karakteristik siswa, maka proses pembelajaran akan menarik dan siswa akan giat belajar.

2.2.4.4. Jumlah Keterampilan.

Guru dapat memodifikasi pembelajaran dengan jalan menambah atau mengurangi jumlah keterampilan yang dilakukan siswa dengan cara mengkombinasikan gerakan atau keterampilan. Misal: melompat-lompat di parit-parit..

2.2.4.5. Perluasan jumlah perbedaan respon.

Guru dapat menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menambah jumlah perbedaan respon terhadap konsep yang sama. Cara seperti ini dimaksudkan untuk mendorong terjadinya “*transfer of learning*”. Perluasan aktivitas belajarnya berkisar antara aktivitas yang bertujuan untuk membantu siswa mendefinisikan konsep sampai pada macam-macam aktivitas yang memiliki konsep dasar sama. Misal konsep berjalan ke depan secara individu. Pada awalnya bentuk aktivitas berupa pembelajaran berjalan secara individu, kemudian berpasangan saling bergandengan dan dapat di kembangkan lagi gerakan gerakannya.

2.2.5. Modifikasi Lingkungan Pembelajaran.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti yang diuraikan di bawah ini.

2.2.5.1. Peralatan

Peralatan (apparatus) ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas di atasnya, di

bawahnya, di dalam/di antaranya, misalnya: bangku Swedia, gawang, start block, mistar, peralatan lompat tinggi, bola, alat pemukul, dsb. Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah, biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang adapun dan sangat sedikit jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa. Guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya. maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan Penjasorkes.

2.2.5.2. Penataan ruang gerak.

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatannya. Misalnya : melakukan berbagai bentuk gerakan melompat di parit-parit persawahan, dan berbagai gerak melompat yang dapat membangkitkan motivasi siswa. Dalam menata ruang gerak guru harus melihat situasi tempat yang akan dipergunakan dalam pembelajaran, sehingga ruang gerak dapat diatur sesuai dengan materi yang akan diajarkan pada siswa.

2.2.5.3. Jumlah siswa yang terlibat.

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar tersebut. Misal: berjalan saling berpasangan berpegangan tangan, berjalan bertiga saling berpegangan bahu., berpasangan, ,

berempat berlima,dst. Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi menurut

Aussie (1996), meliputi:1) Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan,2) Lapangan permainan3) Waktu bermain atau lamanya permainan,4) Peraturan permainan, dan 5) Jumlah pemain

Dalam hal ini,pembelajaran gerak dasar lompat jauh ,yang perlu dikembangkan antarlain:a) waktu bermain atau lamanya permainan,b) peraturan permainan, dan c) jumlah pemain. Artinya memodifikasi lingkungan yang ada dan menciptakan baru, merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan siswa.

2.2.6.Pengembangan Media dan Sarana Penjasorkes

Seperti telah dikemukakan pada penjelasan di atas, bahwa salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah termasuk di dalamnya, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Disamping itu ketergantungan para guru Penjasorkes pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar yang juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.

Sebenarnya untuk pembelajaran Penjasorkes, guru dapat berbuat banyak dan leluasa dalam menggunakan, memanfaatkan bahkan mengembangkan atau

memodifikasi sarana yang akan digunakan. Pada tingkatan pendidikan dasar, pemberian berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan.

Dengan upaya tersebut diharapkan siswa peserta didik akan mempunyai pengalaman gerak yang banyak dan bermacam-macam, sehingga iapun akan menjadi anak yang kaya gerak dan bisa membina serta menumbuhkan konsep-konsep gerak yang variatif.

Pengembangan sarana Penjasorkes, artinya melengkapi yang sudah ada dengan jalan mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau dimodifikasi. Tujuannya adalah tetap untuk memberdayakan anak agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi penjas itu sendiri.

2.2.6.1. Persawahan

Persawahan merupakan lahan tempat menanam kebutuhan petani, sebagai tempat mata pencaharian. Persawahan yang dimaksud disini suatu lahan yang sudah tidak ditanami oleh petani, dilihat dari karakteristik persawahan. Lahan persawahan ini termasuk lahan yang produktif, karena pengairan lancar. Letaknya juga di pinggir jalan. Dari penjelasan yang memiliki lahan ini, sengaja lahan tidak ditanami lagi karena akan di bangun rumah.

2.3. Kerangka Berfikir

Pada dasarnya setiap siswa tidak sama cara belajarnya, demikian juga dalam memahami konsep-konsep abstrak melalui tingkat belajar yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Johnson dan Rising mengemukakan orang dapat

mengingat sekitar 1/3 dari yang dilihat 3/4 dari yang diperbuatnya, berdasarkan presentase dari keadaan di atas maka dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD, khususnya saat menanamkan konsep baru, menggunakan model pembelajaran merupakan salah satu hal yang mutlak dan harus dilaksanakan agar pokok bahasan yang disampaikan mudah dimengerti.

Sejalan dengan asumsi di atas maka pembelajaran pendekatan lingkungan persawahan harus diwujudkan dalam PBM karena alasan-alasan sebagai berikut :

1. Mampu mengatasi keterbatasan perbedaan pengalaman pribadi siswa
2. Mampu mengetahui motivasi belajar
3. Mampu mengetahui daya kreativitas siswa
4. Menuangkan pembelajaran yang lebih bervariasi dan inovasi

Maka dapat dikatakan bahwa dengan adanya Pengembangan model pembelaja Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa dalam pembelajaran Penjasorkes siswa akan lebih banyak mengikuti pelajaran dengan gembira sehingga motivasinya mempelajari Penjasorkes semakin besar. Hasil yang diharapkan dari penggunaan model pembelajaran yang dituangkan dalam bentuk modifikasi gerak dasar lompat jauh pada siswa adalah sebagai berikut :

1. Gairah belajar dapat ditingkatkan dalam proses pembelajaran dengan berbuat, menghayati untuk meningkatkan kemampuan secara mandiri.
2. Siswa akan senang, termotivasi, tertarik dan bersikap positif terhadap pembelajaran Penjasorkes

3. Memberikan kontribusi terhadap hasil belajar

Dengan uraian di atas dapat diduga adanya kaitan yang erat antara penggunaa pendekatan pembelajaran PBM dan peningkatan belajar siswa.



BAB III

METODE PENGEMBANGAN

Penelitian ini menggunakan metode “*Research Development* (Penelitian pengembangan)”, sebagaimana dikemukakan Brong dan Gall (1979), yang artinya “Pendidikan penelitian dan pengembangan merupakan proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan” Produk yang dikembangkan dengan metode ini, bukan yang menyangkut bahan-bahan material saja seperti: media pembelajaran, tempat pembelajaran, dan sejenisnya, tetapi juga menyangkut, program model pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang mencakup prosedur, proses pembelajaran dan evaluasinya.

3.1. Model Pengembangan

Model pengembangan yang akan dikembangkan adalah pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas IV SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal

Model pengembangan pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam Penjasorkes dengan memanfaatkan lingkungan persawahan, untuk melatih gerak dasar lompat jauh yang dimodifikasi kedalam bentuk-bentuk pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan media pembelajaran yang sederhana.

3.2. Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan mutlak diperlukan agar dalam pelaksanaan penelitian sesuai dengan rancangan yang telah dibuat dan sesuai dengan prosedur Ilmiah yang ada. Adapun yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

Adapun langkah-langkah pengembangan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka
- 2) Mengembangkan bentuk produk awal (berupa pembelajaran gerak dasar lompat jauh)
- 3) Evaluasi dari para ahli dengan menggunakan satu ahli Penjasorkes dan dua ahli guru Penjasorkes serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian di analisis
- 4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti.
- 5) Uji lapangan
- 6) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan
- 7) Hasil akhir model pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui pendekatan lingkungan persawahan bagi siswa kelas IV SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

3.3. Uji Coba Produk

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba produk ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi, dan/atau daya tarik dari produk yang dihasilkan.

Bagian ini secara berurutan perlu dikemukakan desain uji coba, subjek uji coba, jenis data, instrument pengumpulan data, dan teknik analisa data.

3.3.1.Desain uji coba

Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keaktifan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan. Desain uji coba yang dilaksanakan terdiri dari:

3.3.1.1.Tahapan Uji Coba Skala Kecil

Pada tahapan ini melibatkan 10 (sepuluh) untuk melakukan eksperimen skala kecil, dan selanjutnya hasil dari uji coba skala kecil ini dilakukan evaluasi dan penyempurnaan seperlunya

3.3.1.2.Tahapan Uji Coba Skala Besar

Tahapan uji lapangan ini adalah tahapan dimana peneliti melakukan uji coba skala besar, dan selanjutnya hasil dari uji coba skala besar ini dievaluasi dan dianalisis serta dilakukan penyempurnaan produk.

3.3.2. Subyek Uji Coba

Dalam pengembangan produk, subjek uji coba yang digunakan meliputi: untuk kelompok uji coba siswa terdapat dua kelompok uji coba yaitu:

1. Subjek uji coba kelompok kecil adalah siswa Kelas III SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal berjumlah 10 yang pelaksanaannya di persawahan,.

2. Subjek uji coba kelompok besar adalah siswa Kelas IV SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal, berjumlah 32 yang pelaksanaannya di persawahan.

3.4. Jenis Data

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi, dan/atau daya tarik dari produk yang dihasilkan. Oleh karena itu jenis data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

- 1) Model pembelajaran yang efektif, artinya data digali apakah uji coba yang dilaksanakan dapat mengembangkan kognitif, afektif, psikomotorik dan fisik peserta didik.
- 2) Data yang menunjukkan kesesuaian dengan kompetensi dasar yang ada dalam materi kurikulum
- 3) Mudah dilakukan peserta didik.
- 4) Menyenangkan dan mendorong peserta didik untuk aktif bergerak
- 5) Aman dan nyaman bagi peserta didik
- 6) Peserta didik menjadi aktif dan jangan sebaliknya malah menjadi pasif bergerak
- 7) Lama waktu pelaksanaan sesuai jam tetap muka pembelajaran penjasorkes.
- 8) Sarana yang ada disekitar lingkungan fisik luar sekolah tanpa merusak kelestarian lingkungan.

3.5. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:149)

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli terkait dengan model yang dikembangkan apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran Penjasorkes. Kuesioner untuk ahli dan untuk siswa digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dalam uji coba.

Adapun indikator atau aspek instrument penelitian yang dikembangkan adalah sebagai berikut

3.5.1. Instrumen Penelitian Pendahuluan (Analisa Kebutuhan)

Instrumen penelitian pendahuluan yang penulis lakukan adalah untuk menganalisis kebutuhan, sehingga perlunya pengembangan model pembelajaran.

Instrumen penelitian pendahuluan adalah sebagai berikut:

- 1) Karakteristik dan kelayakan lokasi lingkungan fisik luar sekolah sebagai tempat pengembangan model
- 2) Sejauhmana motivasi peserta didik dalam aktifitas gerak dasar lompat jauh dalam Penjasorkes selama ini di SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal
- 3) Sudah pernahkah guru mengembangkan model dengan pendekatan lingkungan fisik luar sekolah yaitu lingkungan persawahan

- 4) Sejauh mana sarana prasarana Penjasorkes yang dimiliki oleh Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal
- 5) Sejauhmana efektifitas modifikasi pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang dilaksanakan.

3.5.2 Instrumen Evaluasi Model Oleh Ahli

Instrumen Evaluasi model oleh ahli dimaksudkan untuk menilai dan mengevaluasi desain model yang di buat sehingga diharapkan akan lebih berkualitas dan efektif. Adapun indikator instrument tersebut adalah :

1. Kesesuaian dengan kompetensi dasar dalam kurikulum
2. Kejelasan petunjuk model yang dikembangkan
3. Kesesuaian Fasilitas yang digunakan
4. Mendorong perkembangan kognitif, afektif, psikomotor dan fisik
5. Ketepatan pemilihan model ditinjau dari berbagai aspek
6. Ketepatan penerapan metode dan strategi pembelajaran
7. Kemudahan dalam pengembangan model

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakanya, faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model pengembangan serta komentar dan saran umum jika ada. Rentangan evaluasi mulai dari “ tidak baik “ sampai dengan “ sangat baik “ dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

1 : tidak baik

2 : kurang baik

3 : cukup baik

4 : baik

5. ; sangat baik

Berikut ini adalah faktor, indikator dan jumlah butir kuesioner yang akan di gunakan pada kuesioner ahli

Tabel 1
Faktor, indikator dan jumlah butir kuesioner

No	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Kualitas model yang di buat	Kualitas produk terhadap standar kompetensi, keaktifan siswa, dan kelayakan untuk diajarkan pada siswa SD	15

3.5.3 Instrumen Kuesioner untuk Peserta Didik

Instrument dalam bentuk kuesioner untuk siswa digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa baik secara kognitif, psikomotor maupun afektif.

Adapun indikator kuesioner tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kesulitan peserta didik dalam melaksanakan model pembelajaran baik secara teknis maupun peraturan yang diberlakukan.
2. Sejauh mana peserta didik setelah melakukan model yang dikembangkan, baik secara kognitif, afektif, psikomotor maupun fisik.
3. Sejauhmana pengaruh sosial peserta didik setelah melakukan model yang dikembangkan

4. Sejauhmana kemampuan peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan

Kuesioner yang digunakan untuk siswa berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab dengan alternatif jawaban “ Ya” atau “ tidak “. Faktor yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif. Cara pemberian skor pada alternatif jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 2
Skor Jawaban Kuesioner “ Ya” dan “Tidak”

Alternatif Jawaban	Positif	Negative
Ya	2	0
Tidak	0	1

Apapun faktor-faktor, indikator dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 3
Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner

No	Faktor	Indikator	JML soal	Jumlah Nilai
1	Psikomotorik	Kemampuan siswa mempraktekan variasi gerak dalam model pengembangan gerak dasar lompat jauh	5	10
2	Kognitif	Kemampuan siswa memahami peraturan dan pengetahuan tentang model pengembangan gerak dasar lompat jauh	5	10
3	Afektif	Menampilkan sikap dalam bermain model permainan pengembangan gerak dasar lompat jauh, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran	5	10

3.6. Analisa Data

Tehnik analisis data yang digunakan adalah tehnik analisis diskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih

jawaban dianalisis menggunakan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket.

Rumus yang digunakan untuk menganalisis dan menggunakan rumus dari Sudjana (1990:40)

3.6.1.Rumus untuk mengolah data per subjek uji coba

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = frekuensi relatif/angka persentase

f = frekuensi yang dicari persentasenya

N = jumlah seluruh data (nilai maksimal)

100% = Konstanta

Untuk menentukan penafsiran terhadap hasil analisis persentase tingkat kemenarikan produk pengembangan digunakan klasifikasi persentase Prof.Suharsimi Arikunto (1996: 244) maka ditetapkan kriteria sebagai berikut:

Tabel 4
Klasifikasi Persentase
Prof.Suharsimi Arikunto (1996: 244)

No	Persentase	Klasifikasi	Makna
1.	0-20 %	Tidak baik	Dibuang
2.	20, 1- 40 %	Kurang baik	Diperbaiki
3.	40,1- 70%	Cukup baik	Digunakan
4.	70, 1-90 %	Baik	Digunakan
5.	90, 1-100 %	Sangat baik	Digunakan

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1. Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

4.1.1. Data Analisa Kebutuhan

Model Pembelajaran merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dimodifikasi, untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti Penjasorkes di sekolah. Salah satu contoh penerapan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh penggunaan model pembelajaran ini dapat mempermudah proses pembelajaran dan pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi prestasi belajar siswa. Penerapan model pembelajaran yang dimodifikasi dengan pemanfaatan lingkungan luar sekolah sebagai tempat pembelajaran, bertujuan untuk membangkitkan dan meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti Penjasorkes yang di sekolah model pembelajaran gerak dasar lompat jauh di lingkungan persawahan dibuat sesuai dengan kurikulum dan silabus mata mata pelajaran penjasorkes di kelas IV SD Negeri Karanganyar 03.

Tahap analisis dalam pembuatan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap analisis kebutuhan dan analisis instruksional. Tahap analisis kebutuhan untuk menelusuri permasalahan-permasalahan apa saja yang muncul dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Hasil indentifikasi tahap analisis kebutuhan pembelajaran antara lain:

- 1) Pembelajaran gerak dasar lompat jauh harus memiliki variasi gerakan yang menarik sehingga diharapkan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mempelajari lompat jauh
- 2) Pembelajaran gerak dasar lompat jauh harus mudah dilakukan oleh siswa kelas IV
- 3) Pembelajaran lompat jauh diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Tahap analisis instruksional yaitu dengan melakukan penyesuaian antara materi yang ada pada silabus lompat jauh. Melakukan pembelajaran gerak dasar lompat jauh di SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng dengan materi pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang disajikan dalam permainan.

4.1.2. Membuat Draf Model Pembelajaran

Setelah materi pembelajaran disusun maka proses yang selanjutnya dilakukan adalah desain model pembelajaran. Desain model pembelajaran adalah langkah pertama dalam tahap pengembangan model pembelajaran. Tahap-tahap desain model pembelajaran adalah sebagai berikut

Draf Awal Pengembangan Model Pembelajaran Dasar Lompat Jauh Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

1) Lompat Bilah bambu

Siswa berbaris berbanjar satu baris secara berurutan, anak melakukan gerakan melompati bilah dengan tumpuan dua kaki, waktu melompat jatuh dengan dua kaki dalam keadaan jongkok



Gambar 6 : Gambar Lompat bilah bamboo

2) Lompat Katak

Cara melakukan

- Sikap jongkok, kedua tangan di samping badan
- Pandangan kedepan
- Melompat-lompat menirukan gerakan katak.
- Melakukan lompatan sebanyak lima kali kemudin balik kembali dengan melompat-lompat.



Gambar 7 : Lompat katak

3) Melompat dengan tumpuan satu kaki kiri.

Cara melakukan

- Berdiri tegak ke dua kaki rapat, kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Bertumpu satu kaki kanan, kaki kiri ditekuk ke belakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan gerakan melompati parit, dengan mendarat kedua kaki



Gambar 8 : melompat parit dengan awalan satu kaki

4) Melompat dengan tumpuan kaki kiri

Cara melakukan

- Berdiri tegak ke dua kaki rapat, kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Bertumpu satu kaki kiri, kaki kanan ditekuk ke belakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan gerakan melompati parit, dengan mendarat kedua kaki.



Gambar 9 : Lompat parit, tumpuan dua kaki

5) Melompat dengan Awalan 3 langkah

Cara melakukan, 1) Sikap berdiri tegak 2) anak melompat parit dengan menggunakan dua kaki dengan 3 langkah, 3) pelaksanaan di ulang-ulang sampai 3 kali



Gambar 10 : Melompat dengan Awalan 3 langkah

6) Melompat dengan awalan lari

Cara melakukan: 1) Sikap berdiri tegak 2) anak melompat parit dengan menggunakan dua kaki dengan 3 langkah, 3) pelaksanaan di ulang-ulang sampai 3 kali



Gambar 11 : Lompat parit, tumpuan satu kaki

4.1.3. Validasi Ahli

Produk pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa Kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 sebelum diujicobakan dalam uji coba II perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini.

Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan,peneliti melibatkan satu (1) orang ahli yang berasal dari dosen,yaitu Imam Santosa,S.Pd.M.Si dan dua (2) orang guru Penjasorkes Sekolah Dasar, yaitu Sri Lestari S.Pd, dan Sutejo Martikno S.Pd.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model gerak dasar lompat jauh dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar. Lembar evaluasi berupa kuesoner yang berisi aspek kualitas model pembelajaran,saran,serta komentar dari ahli Penjasorkes terhadap model pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas medel pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan skala likert 1 sampai 5.Caranya dengan menyontreng salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi.Lembar evaluasi untuk kualitas medel pembelajaran lompat jauh dapat dilihat pada lampiran.

4.1.3.1.Diskripsi Data Validasi Ahli

Tahap pengujian model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dilakukan sesuai dengan rancangan pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang digunakan seperti yang telah dipaparkan pada Bab III. Pengujian dilakukan dengan melakukan validasi model pembelajaran yang terdiri dari ahli pembelajaran penjasorkes,ahli mpembelajaran penjasorkes dari Dosen dan Guru. Data dan saran yang ada pada instrumen digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan dan merevisi model pembelajaran. Data hasil validasi dari ahli penjasorkes, ahli penjasorkes dari Dosen dan Guru adalah sebagai berikut.

Tabel 5
Hasil Rata-rata Skor Penilaian Ahli

No.	Ahli	Hasil rata-rata skor penilaian
1.	Ahli Penjas	4
2.	Ahli Pembelajaran I	4.13
3.	Ahli Pembelajaran II	4.2

Berdasarkan tabel 5 di atas, rata-rata total penilaian dari ahli Penjasorkes pembelajaran gerak dasar lompat jauh nilai rata-rata sebesar 82.22%, dengan katagori baik, Berdasarkan penjelasan dari ahli model pembelajaran gerak dasar lompat jauh masih perlu diperhatikan penanganan pada anak yang mengikuti pembelajaran, maka dalam uji coba pada skala besar lebih ditingkatkan dan diperhatikan sistimatis pembelajarannya.

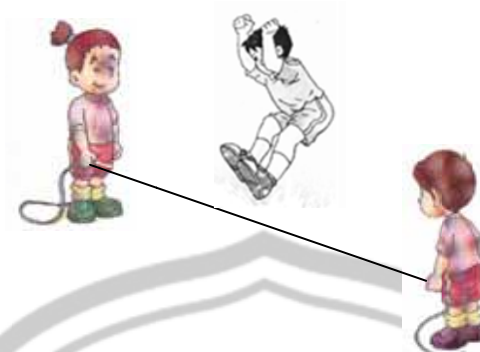
4.1.3.2. Revisi Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan penilaian dari ahli dan guru Penjasorkes pada produk atau model yang dibuat, maka segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk tersebut berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes adalah:

- 1) Pada materi lompat bilah bambu yang dilaksanakan pada uji coba skala kecil, di ganti dengan materi lompat tali yang digunakan pada uji coba skala besar

Revisi Drap Pengembangan Model Pembelajaran Dasar Lompat Jauh Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

1) Lompat Tali

**4.1.4. Uji Coba Skala Kecil****4.1.4.1. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil**

Setelah produk berupa model pembelajaran gerak dasar lompat jauh divalidasi oleh para ahli, maka langkah selanjutnya produk diujicobakan kepada siswa kelas III SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal, dengan jumlah siswa yang mengikuti uji coba ini ada 10 anak

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar.

Uji coba skala kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba skala kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Data uji coba skala kecil model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dapat dilihat pada lampiran 7- 9 halaman 78 sampai dengan halaman 80.

Berdasarkan data pada lampiran tersebut didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai adalah 92.33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk pembelajaran siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

Keseluruhan data yang didapat dari evaluasi para ahli setelah uji coba skala kecil, maka peneliti menjadikannya sebagai dasar untuk melakukan perbaikan kualitas produk sebelum memasuki uji skala besar.

Secara umum pelaksanaan uji coba skala kecil tidak terjadi masalah-masalah yang prinsip sehingga dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana. Aktifitas dan kerjasama siswa juga cukup bagus. Dengan demikian peneliti tinggal menyempurnakan model pengembangan yang ada

4.1.5. Uji Coba Skala Besar

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba skala kecil langkah berikutnya adalah uji coba skala besar. Uji coba skala besar ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba skala kecil. Apabila produk itu dapat digunakan dalam lingkungan yang sebenarnya. Uji coba skala besar dilakukan siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal, yang berjumlah 33 anak. Data uji coba skala besar dengan menggunakan kuesioner yang sama dan lembar observasi seperti pada uji coba skala kecil dengan data sebagaimana pada lampiran 11

Berdasarkan data pada lampiran 11 diperoleh rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai adalah 92.72%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan

maka model pembelajaran gerak dasar lompat jauh telah memenuhi kriteria baik, sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

4.1.6. Hasil Produk Akhir

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes pada produk atau model yang telah diujicobakan ke dalam uji coba skala kecil dan berdasarkan permasalahan yang muncul di lapangan pada saat pelaksanaan, maka dapat dilaksanakan penyempurnaan produk. Penyempurnaan yang dilakukan setelah uji coba skala besar adalah sebagai hasil produk akhir sebagai berikut.

Draf Produk Akhir

Pengembangan Model Pembelajaran Dasar Lompat Jauh Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal.

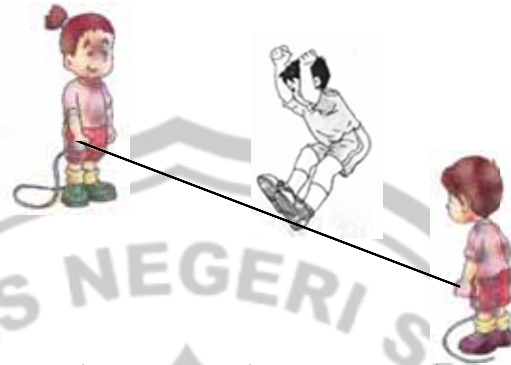
Model pembelajaran lompat jauh disusun berdasarkan hasil revisi ahli dan guru penjasorkes, adapun draf yang tersusun sebagai berikut:

1) Lompat tali

Permainan lompat tali sebagai materi awal pembelajaran sekaligus sebagai gerakan pemanasan.

bermainnya : 1) Tali di pegang oleh dua anak sambil jongkok, dua anak akan memegang ujung tali; satu dibagian kiri, satu lagi dibagian kanan, 2) siswa berbaris ke belakang menjadi satu barisan, untuk siswa

putri paling depan, siswa sambil berlari melompati tali dengan ketinggian kira-kira 50 cm, begitu seterusnya sampai siswa semua melompati.



Gambar 6 : Gambar Lompat tali

2) Lompat Katak

Cara melakukan

- Sikap jongkok, kedua tangan di samping badan
- Pandangan kedepan
- Melompat-lompat menirukan gerakan katak.
- Melakukan lompatan sebanyak lima kali kemudian balik kembali dengan melompat-lompat.

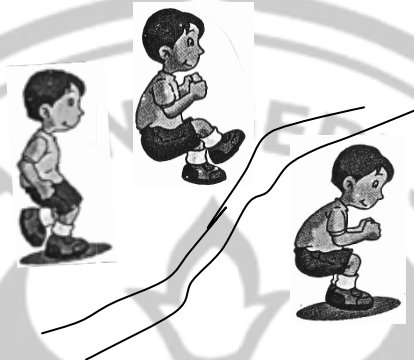


Gambar 7 : Lompat katak

3) Melompat dengan tumpuan satu kaki kiri,

Cara melakukan:

- Berdiri tegak ke dua kaki rapat, kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Bertumpu satu kaki kanan, kaki kiri ditekuk ke belakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan gerakan melompati parit, dengan mendarat kedua kaki

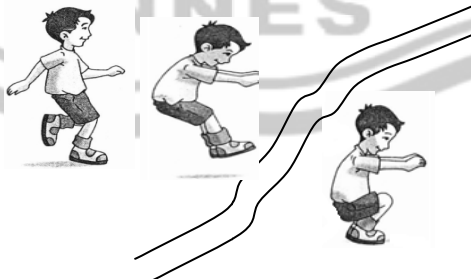


Gambar 8 : melompat parit dengan awalan satu kaki

4) Melompat dengan tumpuan kaki kiri

Cara melakukan

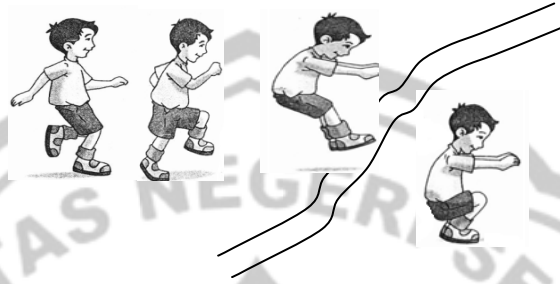
- Berdiri tegak ke dua kaki rapat, kedua tangan di samping badan
- Pandangan ke depan.
- Bertumpu satu kaki kiri, kaki kanan ditekuk ke belakang
- Kedua tangan diayunkan sewaktu melakukan lompatan
- Lakukan gerakan melompati parit, dengan mendarat kedua kaki.



Gambar 9 : Lompat parit, tumpuan dua kaki

5) Melompat dengan Awalan 3 langkah

Cara melakukan,1) Sikap berdiri tegak 2 anak melompat parit dengan menggunakan dua kaki dengan 3 langkah, 3) pelaksanaan di ulang-ulang sampai 3 kali



Gambar 10 :Melompat dengan Awalan 3 langkah

6) Melompat dengan awalan lari

Cara melakukan: 1) Sikap berdiri tegak 2 anak melompat parit dengan menggunakan dua kaki dengan 3 langkah, 3) pelaksanaan di ulang-ulang sampai 3 kali



Gambar 11 : Lompat parit, tumpuan satu kaki

4.1.7. Analisa Data

4.1.7.1. Analisa Hasil Uji Coba Skala Kecil

Hasil uji coba skala kecil ini untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, ataupun keefektifan produk saat

digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba skala kecil ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba skala besar. Berdasarkan tabel analisis data pada lampiran 13 hasil uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuisioner dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Aspek Apakah menurut kamu,model pembelajaran gerak dasar lompat jauh merupakan pembelajaran yang membosankan untuk dimainkan didapat presentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kualitas model pembelajaran gerak dasar lompat jauh telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat digunakan.
- 2) Aspek Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh? didapat presentase 95% Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek kualitas model pembelajaran lompat jauh telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat digunakan.
- 3) Aspek Apakah mengalami kesulitan melakukan lompat tali? dapat presentase 85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 4) Aspek Apakah kamu senang pembelajaran lompat jauh dilaksanakan di lingkungan persawahan,didapat presentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan .
- 5) Aspek Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh lingkungan persawahan ?,didapat presentase 95%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan

- 6) Aspek Apakah kamu serius atau sungguh-sungguh ketika melakukan gerak dasar lompat jauh? didapat 95%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 7) Aspek Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain gerak dasar lompat jauh? didapat prosentase,95%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 8) Aspek Apakah setiap siswa harus mentaati peraturan gerakan pada gerak dasar lompat jauh?, didapat presentase 85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan.
- 9) Aspek Apakah dalam latihan gerak dasar lompat jauh dibutuhkan kerjasama dengan teman untuk meningkatklan prestasi?, didapat presentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan.
- 10) Aspek Apakah cara pembelajaran gerak dasar lompat jauh lebih mudah dilaksanakan di lapangan.?, didapat presentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 11) Aspek Saya akan mempelajari gerak dasar lompat jauh yang telah diajarkan oleh guru, didapat presentase 95%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan

- 12) Aspek Siswa-siswi semangat dalam mengikuti gerak dasar lompat jauh yang dicontohkan oleh guru, didapat presentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 13) Aspek Siswa sangat senang apabila guru Penjasorkes berhalangan hadir, sehingga tidak dapat latihan gerak dasar lompat jauh, didapat presentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 14) Aspek Jika dalam melakukan olahraga tidak diawasi guru, maka saya tetap mengikuti olahraga dengan sungguh-sungguh didapat presentase 95%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan.
- 15) Aspek Jika guru Penjasorkes menyuruh mengulang gerak dasar lompat jauh yang sulit, maka saya akan menghafalkan sampai bisa, didapat presentase 85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan

4.1.7.2. Analisa Hasil Uji Coba Kelompok Besar.

Pada lampiran 13 akan disajikan analisis data hasil uji coba Kelompok Besar. Analisis data uji coba II pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03

Pada lampiran 13 akan disajikan analisis data hasil uji coba kelompok Besar Analisis data uji coba II pembelajaran gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03

Berdasarkan tabel analisis data pada lampiran 13 hasil uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuisioner dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Aspek Apakah kamu serius atau sungguh-sungguh ketika melakukan gerak dasar lompat jauh?, didapat 96.97%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 2) Aspek Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain gerak dasar lompat jauh? didapat prosentase,98.48%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 3) Aspek Apakah setiap siswa harus menaati peraturan gerakan pada gerak dasar lompat jauh?, didapat presentase 84.85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan.
- 4) Aspek Apakah dalam latihan gerak dasar lompat jauh dibutuhkan kerjasama dengan teman untuk meningkatklan prestasi?, didapat presentase 90.91%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan.
- 5) Aspek Apakah cara pembelajaran gerak dasar lompat jauh lebih mudah dilaksanakan di lapangan.?, didapat presentase 95.45%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat

- 6) Aspek Pengukuran denyut nadi sebelum dan sesudah pembelajaran lompat tinggi, didapat presentase 87,50%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik.
- 7) Aspek Saya akan mempelajari gerak dasar lompat jauh yang telah diajarkan oleh guru, didapat presentase 93.94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 8) Aspek Siswa-siswi semangat dalam mengikuti gerak dasar lompat jauh yang dicontohkan oleh guru, didapat presentase 93.94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 9) Aspek Siswa sangat senang apabila guru Penjasorkes berhalangan hadir, sehingga tidak dapat latihan gerak dasar lompat jauh, didapat presentase 92,42%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan
- 10) Aspek Jika dalam melakukan olahraga tidak diawasi guru, maka saya tetap mengikuti olahraga dengan sungguh-sungguh didapat presentase 87.88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga aspek ini dapat di gunakan.
- 11) Aspek Jika guru Penjasorkes menyuruh mengulang gerak dasar lompat jauh yang sulit, maka saya akan menghafalkan sampai bisa, didapat presentase 95.45%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria baik sehingga aspek ini dapat di gunakan

4.2. Pembahasan

Pelaksanaan pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh baik uji coba skala kecil maupun skala besar telah dilaksanakan di lingkungan persawahan, dari hasil pelaksanaan pembelajaran di lingkungan persawahan ini banyak sekali yang menguntungkan, karena dari tempat itu sendiri tidak membahayakan. Tanahnya tidak keras bila musim kemarau dan kalau musim hujanpun bisa dipergunakan untuk proses pembelajaran. Kalau musim hujan tanahnya tidak becek, karena tanahnya mengandung pasir.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan Produk model pembelajaran gerak dasar lompat jauh sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata presentase 80%, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I didapat rata-rata presentase 82.67%, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II didapat rata-rata presentase 84%. berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa SD Negeri Karanganyar 03

Produk model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini sudah dapat digunakan bagi siswa SD Karanganyar 03. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala kecil didapat rata-rata presentase 92.33% dan hasil analisis data uji coba kelompok besar didapat rata-rata presentase pilihan jawaban yang sesuai 93,02%, dan pada pengukuran denyut nadi diperoleh hasil rata-rata denyut nadi pada siswa yang telah di hitung baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh sebesar 4.16% berdasarkan kriteria tersebut yang telah ditentukan maka model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini telah

memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa SD Negeri Karanganyar 03

Faktor yang menjadikan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dapat diterima oleh siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 90% siswa dapat memprektikan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap materi yang telah dilakukan, penerapan sikap dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dapat diterima siswa dengan baik, sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun dari uji coba kelompok besar model ini dapat di gunakan bagi siswa SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal

Dengan adanya model pembelajaran yang mampu mempengaruhi motivasi belajar penjasorkes pada kelas Kelas IV SD Sekolah Dasar Negeri Karanganyar 03 di Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal, hal tersebut tentunya akan berdampak positif terhadap kegiatan pembelajaran penjasorkes yang telah diikuti oleh siswa, selain kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara baik, hasil yang akan dicapai siswa pun juga akan menjadi lebih baik pula. Dengan demikian mengenai penguasaan materi yang diterima oleh siswa akan mengarah pada pencapaian tujuan pembelajaran Penjasorkes itu sendiri yang meliputi: pengembangan aspek fisik, pengembangan psikomotor, pengembangan kognitif dan pengembangan psikis / afektif pada diri siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini, adalah produksi model pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang berdasarkan data pada saat uji coba lapangan

Berdasarkan data hasil uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi meliputi :

1. Alat yang digunakan dalam model pembelajaran gerak dasar lompat jauh menggunakan alat yang sederhana.
2. Pengambilan data pada psikomotorik, menggunakan pengukuran denyut nadi baik sebelum pelaksanaan dan sesudah pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh

5.2 Saran

1. Model pembelajaran gerak dasar lompat jauh sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran gerak dasar lompat jauh untuk siswa SD.
2. Pengguna model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini dapat memudahkan siswa melakukan gerakan lompatan karena sesuai dengan karakteristik siswa.

4. Bagi guru penjasorkes di SD diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang lebih menarik untuk digunakan dalam pembelajaran atletik di sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia. Y.dan Suharman. A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Cholik T.M. dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik pada Anak-Anak*. Jakarta:Depdiknas.
- Drs,Yoshaphat Sumardi M.Pd.Ms..2000. *Dasar - Dasar Senam Dasar* Modul Universitas Terbuka
- Depdikbud.1992. *Garis-Garis Besar Program Pengajaran Yang Disempurnakan Untuk SD/MI* . Jakarta: Balai Pustaka
- Lutan. RusH(2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- M.Yudha Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Oasar*. Jakarta: Depdiknas
- M.Suguyanto SP,199: Pendidikan Kesegaran Jasmani,Depdikbud.
- Sukintaka(1992).*TeoriBermainuntuk 02 PGSOPenjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin. Aip dan Muhadi (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Sardiman A. M. 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- Suharsimi Arikunto (2009) *Evaluasi Pembelajaran*.Diknas
- Sugiyanto SP,199: Pendidikan Kesegaran Jasmani,Depdikbud.
- Hurlock, Elizabeth. (1997). *Perkembangan Anak (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Lutan. RusH(2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas Depdikbud
- Yudha M.Saputra.M.Ed. 2003. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar* Depenas.(Perustakaan UNNES

Lampiran 1

SK Pembimbing



Lampiran 2

Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



Lampiran 3

Surat Ijin dari Sekolah



Lampiran 4

**LEMBAR OBSERVASI UNTUK AHLI
EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN BAGI SISWA
KELAS IV SD NEGERI KARANGANYAR 03 KECAMATAN
KEDUNGBANTENGKEBUPATEN TEGAL**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok : Gerak dasar Lompat Jauh
Sasar Program : Siswa kelas IV SDN Karanganyar 03
Evaluator :
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu,sebagai ahli Pendidikan Penjasorkes terhadap model pembelajaran gerak dasar lompat jauh

yang efektif dan efesien untuk proses Pembelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas IV SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Tegal yang saya modifikasi.

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

Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes

Evaluasi mencakup aspek bentuk/model pembelajaran gerak dasar lompat jauh,komentar dan saran umum,serta kesimpulan

Rancangan evaluasi mulai dari “ tidak baik” sampai dengan “ sangat baik”dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

1.= tidak baik

2.= kurang baik

3.= cukup baik

4= baik

5= sangat baik

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



KUALITAS MODEL PEMBELAJARAN

No	Aspek yang dinilai	Sikap Penilaian					Ket.
		1	2	3	4	5	
1	Kesesuaian dengan Kopetensi Dasar dan Dasar Kopetensi						
2	Kejelasan petunjuk Pembelajaran						
3	Ketepatan memilih bentuk/model Pembelajaran bagi siswa						
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan						
5	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran untuk diajarkan siswa						
6	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran dengan Karakteristik siswa						
7	Mendorong Perkembangan aspek fisik/Jasmani siswa						
8	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa						
9	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa						
10	Mendorong Perkembangan aspek efektif siswa						
11	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil						
12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri						
13	Mendorong siswa aktif bergerak						
14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berprestasi dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh						
15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh						

Saran untuk Perbaikan model Pembelajaran

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada model Pembelajaran ini, mohon di tuliskan pada kolom 2.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkatan dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang direvisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan
1	2	3	4

Komentar

--

Kesimpulan

Model pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini dinyatakan :

1. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil tanpa revisi
2. .Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan/uji coba skala kecil

Mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimbangan anda)

Semarang ,.....2011

Evaluator

(.....)



Lampiran 5

**LEMBAR EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR
LOMPAT JAUH SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI
KARANGANYAR 03 DI KECAMATAN KEDUNGBANTENG
KABUPATEN TEGAL**

I. Identitas Responden

- 1) Nama :
- 2) Kelas :
- 3) No. Absen :
- 4) Jenis Kelamin :
- 5) Alamat : SD Negeri Karanganyar 03 Kecamatan Kedungbanteng
Kabupaten Tegal
- 6) Tanda tangan :

II. Petunjuk Pengisian Angket

- 1) Tulis identitasmu pada lembar yang telah tersedia.
- 2) Bacalah dengan teliti semua pernyataan dan pertanyaan.
- 3) Jawablah semua pertanyaan dengan memberi tanda silang (X) pada kolom alternatif jawaban.
 - a) YA
 - b) TIDAK

II .SOAL ANGKET

A. PERTANYAAN KOGNITIF

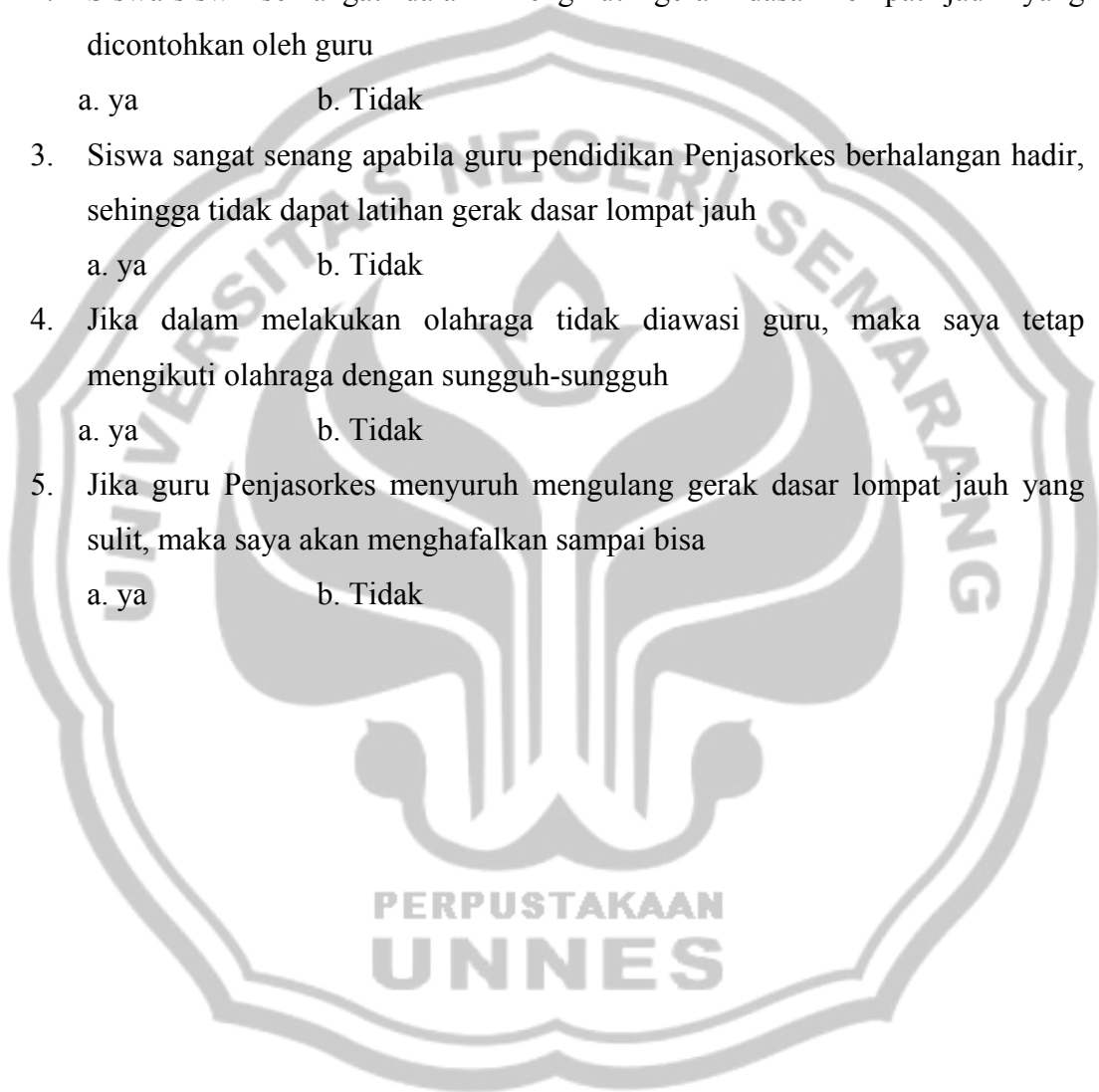
1. Apakah menurut kamu,model pembelajaran gerak dasar lompat jauh merupakan pembelajaran yang membosankan untuk dimainkan
a. ya b. Tidak
2. Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh?
a. ya b. Tidak
3. Apakah mengalami kesulitan melakukan lompat tali?
a. ya b. Tidak
4. Apakah kamu senang pembelajaran gerak dasar lari dilaksanakan di lingkungan persawahan.
a. ya b. Tidak
5. Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh lingkungan persawahan ?
a. ya b. Tidak

B. PERTANYAAN PSIKOMOTORIK :

1. Apakah kamu serius atau sungguh-sungguh ketika melakukan gerak dasar lompat jauh?
a. ya b. Tidak
2. Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain gerak dasar lompat jauh?
a. ya b. Tidak
3. Apakah setiap siswa harus menaati peraturan gerakan pada gerak dasar lompat jauh?
a. ya b. Tidak
4. Apakah dalam latihan gerak dasar lompat jauh dibutuhkan kerjasama dengan teman untuk meningkatklan prestasi.?
a. ya b. Tidak
5. Apakah cara pembelajaran gerak dasar lompat jauh lebih mudah dilaksanakan di lapangan.?
a. ya b. Tidak

C. PERTANYAAN**AFEKTIF**

1. Saya akan mempelajari gerak dasar lompat jauh yang telah diajarkan oleh guru
 - a. ya
 - b. Tidak
2. Siswa-siswi semangat dalam mengikuti gerak dasar lompat jauh yang dicontohkan oleh guru
 - a. ya
 - b. Tidak
3. Siswa sangat senang apabila guru pendidikan Penjasorkes berhalangan hadir, sehingga tidak dapat latihan gerak dasar lompat jauh
 - a. ya
 - b. Tidak
4. Jika dalam melakukan olahraga tidak diawasi guru, maka saya tetap mengikuti olahraga dengan sungguh-sungguh
 - a. ya
 - b. Tidak
5. Jika guru Penjasorkes menyuruh mengulang gerak dasar lompat jauh yang sulit, maka saya akan menghafalkan sampai bisa
 - a. ya
 - b. Tidak



Lampiran 6

Hasil Kuesioner Ahli dan Guru Penjasorkes

No	Aspek yang dinilai	Sikap Penilaian		
		A	B	C
1	Kesesuaian dengan Kopetensi Dasar dan Dasar Kopetensi	5	5	5
2	Kejelasan petunjuk Pembelajaran	4	4	4
3	Ketepatan memilih bentuk/model Pembelajaran bagi siswa	4	5	5
4	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan	4	4	4
5	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran untuk diajarkan siswa	4	4	4
6	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran dengan Karakteristik siswa	4	4	5
7	Mendorong Perkembangan aspek fisik/Jasmani siswa	4	4	4
8	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa	4	5	4
9	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa	4	4	4
10	Mendorong Perkembangan aspek efektif siswa	4	4	4
11	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil	4	3	4
12	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri	4	4	4
13	Mendorong siswa aktif bergerak	3	4	4
14	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berprestasi dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh	4	4	4
15	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh	4	4	4
	Jumlah	60	62	63
	Rata-rata	4	4.13	4.2

Keterangan

A .Ahli Penjasorkes

B.Guru Penjasorkes I

C.Gruru Penjasorkes

Lampiran 7

HASIL PENGISIAN ANGGKET UJI COBA SEKALA KECIL**ASPEK PSIKOMOTORIK**

No	Nama	Butir Soal					Jumlah
		1	2	3	4	5	Total
1	Rudi maulana	2	2	2	2	2	10
2	Muhamad Rizal	2	2	2	2	2	10
3	Deni Rizki Saputra	1	2	2	2	2	9
4	Hamdan Ghozali	2	2	1	2	2	9
5	Novita Sari	2	2	2	2	2	10
6	Redti Puji Rahayu	2	1	2	2	2	9
7	Sri Devi	1	2	1	2	2	8
8	Suneli Indriyani	2	2	2	2	1	9
9	Widi Astuti	2	2	1	2	2	9
10	Yunita Pratiwi	2	2	2	2	2	10
	Jumlah	18	19	17	20	19	
	Rata-rata %	90	95	85	100	95	

Hasil pengisian angket uji coba Sekala Kecil**Aspek Kognitif**

No	Nama	Butir Soal					Jumlah
		1	2	3	4	5	Total
1	Rudi maulana	2	1	2	2	2	9
2	Muhamad Rizal	1	2	2	2	2	9
3	Deni Rizki Saputra	2	2	1	2	2	9
4	Hamdan Ghozali	2	2	2	2	1	9
5	Novita Sari	2	2	1	2	1	8
6	Redti Puji Rahayu	2	2	2	2	2	10
7	Sri Devi	2	2	2	2	1	9
8	Suneli Indriyani	2	2	2	2	2	10
9	Widi Astuti	2	2	1	2	1	8
10	Yunita Pratiwi	2	2	2	2	2	10
	Jumlah	19	19	17	20	16	
	Rata-rata %	95	95	85	100	80	

Hasil pengisian angket uji coba Sekala Kecil

Aspek Afektif

No	Nama	Butir Soal					Jumlah
		1	2	3	4	5	Total
1	Rudi maulana	2	2	2	2	2	10
2	Muhamad Rizal	1	1	2	2	1	7
3	Deni Rizki Saputra	2	2	2	2	2	10
4	Hamdan Ghozali	2	1	2	2	1	8
5	Novita Sari	2	2	2	2	2	10
6	Redti Puji Rahayu	2	2	2	2	1	9
7	Sri Devi	2	2	2	2	2	10
8	Suneli Indriyani	2	2	2	2	2	10
9	Widi Astuti	2	2	2	1	2	9
10	Yunita Pratiwi	2	2	2	2	2	10
	Jumlah	19	18	20	19	17	
	Rata-rata %	95	90	100	95	85	



Lampiran 8

Hasil Uji Coba Sekala Kecil I (N=15)

No	Aspek	Jawaban	Presentase
1.	Apakah menurut kamu,model pembelajaran gerak dasar lompat jauh merupakan pembelajaran yang membosankan untuk dimainkan	Ya	90%.
2.	Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh?	Ya	95%
3.	Apakah mengalami kesulitan melakukan lompat tali?	Ya	85%.
4.	Apakah kamu senang pembelajaran gerak dasar lari dilaksanakan di lingkungan persawahan.	Ya	100%.
5.	Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh lingkungan persawahan ?	Ya	95%.
6.	Apakah kamu serius atau sungguh-sungguh ketika melakukan gerak dasar lompat jauh?	Ya	95%
7.	Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain gerak dasar lompat jauh?	Ya	95%
8.	Apakah setiap siswa harus menaati peraturan gerakan pada gerak dasar lompat jauh?	Ya	85%
9.	Apakah dalam latihan gerak dasar lompat jauh dibutuhkan kerjasama dengan teman untuk meningkatkan prestasi.?	Ya	100%
10.	Apakah cara pembelajaran gerak dasar lompat jauh lebih mudah dilaksanakan di lapangan.?	Tidak	80%
11.	Saya akan mempelajari gerak dasar lompat jauh yang telah diajarkan oleh guru	Ya	95%
12.	Siswa-siswi semangat dalam mengikuti gerak dasar lompat jauh yang dicontohkan oleh guru	Ya	90%
13.	Siswa sangat senang apabila guru pendidikan Penjasorkes berhalangan hadir, sehingga tidak dapat latihan gerak dasar lompat jauh	Ya	100%
14.	Jika dalam melakukan olahraga tidak diawasi guru, maka saya tetap mengikuti olahraga dengan sungguh-sungguh	Ya	95%
15.	Jika guru Penjasorkes menyuruh mengulang gerak dasar lompat jauh yang sulit, maka saya akan menghafalkan sampai bisa	Ya	85%

Lampiran 9

Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil (N=15)

No.	Aspek	Prosentasi	Kreteria	Makna
1.	Apakah menurut kamu,model pembelajaran gerak dasar lompat jauh merupakan pembelajaran yang membosankan untuk dimainkan	90%.	Sangat Baik	Digunakan
2.	Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh?	95%	Sangat Baik	Digunakan
3.	Apakah mengalami kesulitan melakukan lompat tali?	85%.	Baik	Digunakan
4.	Apakah kamu senang pembelajaran gerak dasar lari dilaksanakan di lingkungan persawahan.	100%.	Sangat Baik	Digunakan
5.	Apakah kamu bisa melakukan gerak dasar lompat jauh lingkungan persawahan ?	95%.	Sangat Baik	Digunakan
6.	Apakah kamu serius atau sungguh-sungguh ketika melakukan gerak dasar lompat jauh?	95%	Sangat Baik	Digunakan
7.	Apakah kamu akan mentaati peraturan selama bermain gerak dasar lompat jauh?	95%	Sangat Baik	Digunakan
8.	Apakah setiap siswa harus menaati peraturan gerakan pada gerak dasar lompat jauh?	85%	Baik	Digunakan
9.	Apakah dalam latihan gerak dasar lompat jauh dibutuhkan kerjasama dengan teman untuk meningkatklan prestasi.?	100%	Sangat Baik	Digunakan
10.	Apakah cara pembelajaran gerak dasar lompat jauh lebih mudah dilaksanakan di lapangan.?	80%	Baik	Digunakan
11.	Saya akan mempelajari gerak dasar lompat jauh yang telah diajarkan oleh guru	95%	Sangat Baik	Digunakan
12.	Siswa-siswi semangat dalam mengikuti gerak dasar lompat jauh yang dicontohkan oleh guru	90%	Sangat Baik	Digunakan
13.	Siswa sangat senang apabila guru pendidikan Penjasorkes berhalangan hadir, sehingga tidak dapat latihan gerak dasar lompat jauh	100%	Sangat Baik	Digunakan
14.		95%	Sangat	Digunakan

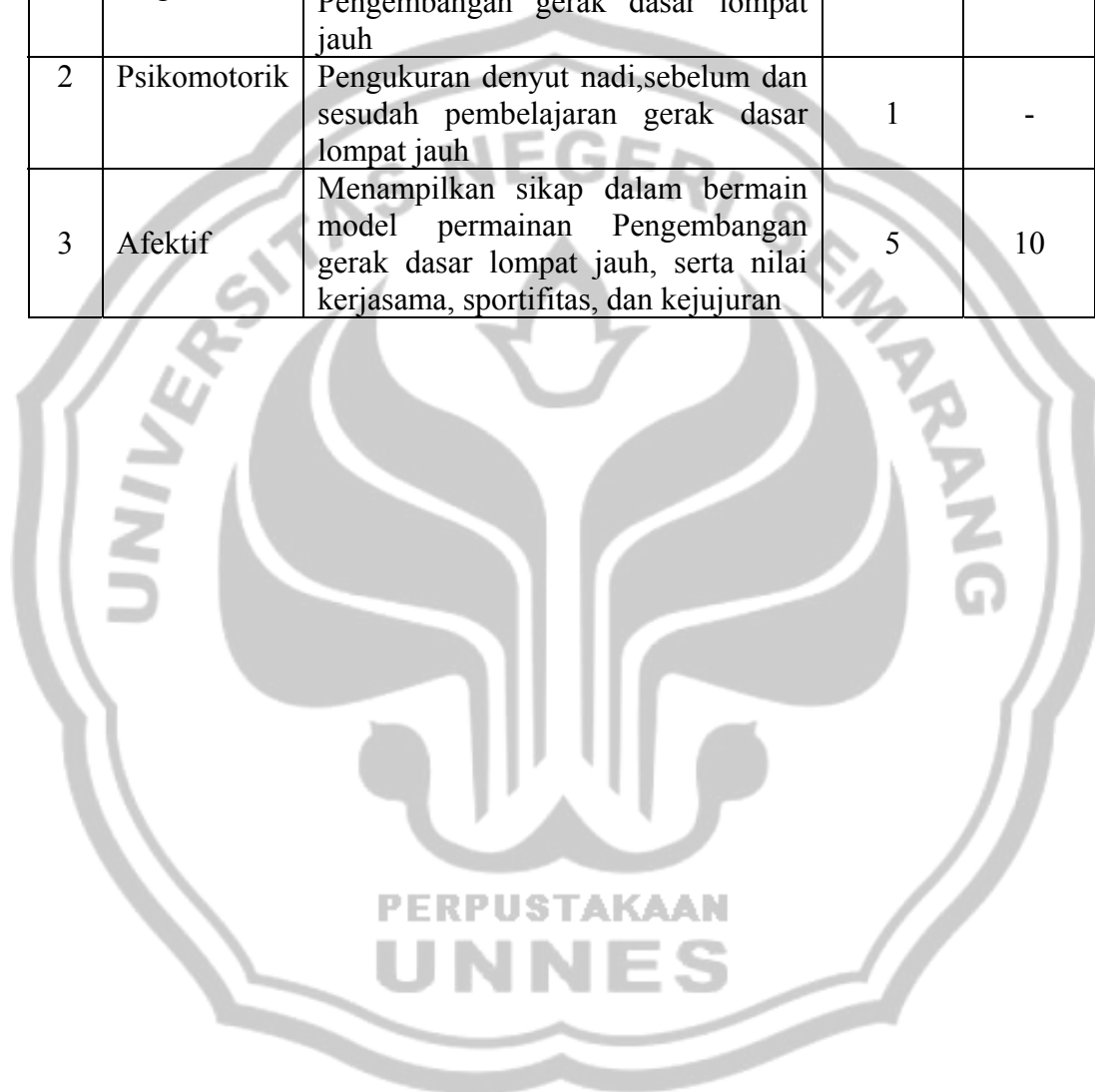
15.	Jika dalam melakukan olahraga tidak diawasi guru, maka saya tetap mengikuti olahraga dengan sungguh-sungguh Jika guru Penjasorkes menyuruh mengulang gerak dasar lompat jauh yang sulit, maka saya akan menghafalkan sampai bisa	85%	Baik Baik	Digunakan
-----	---	-----	------------------	-----------



Lampiran 10

**INSTRUMEN PADA UJI COBA SKALA BESAR
MODEL PEBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH**

No	Faktor	Indikator	Jumlah soal	Jumlah Nilai
1	Kognitif	Kemampuan siswa mempraktekan variasi gerak dalam model Pengembangan gerak dasar lompat jauh	5	10
2	Psikomotorik	Pengukuran denyut nadi,sebelum dan sesudah pembelajaran gerak dasar lompat jauh	1	-
3	Afektif	Menampilkan sikap dalam bermain model permainan Pengembangan gerak dasar lompat jauh, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran.	5	10



Lampiran 11

HASIL NILAI UJI COBA SEKALA BESAR

ASPEK KOGNITIF

No	Nama	Butir Soal					Jumlah
		1	2	3	4	5	Total
1	ARFIN SUMANTO	2	2	2	2	2	10
2	LISA BUDIASIH	2	2	1	1	2	8
3	MOH. FAIZAL	2	2	1	2	2	9
4	MOH. ILHAM S	2	2	2	2	2	10
5	FAMTURA WIJAYA	2	2	2	2	2	10
6	LUH TASYA NIDYA P.	2	2	2	1	2	9
7	MUH SUGENG R.	2	2	2	2	2	10
8	WIBOWO PURNOMO	2	2	2	2	2	10
9	WIDYA NUR TATIPAH	2	2	1	1	2	8
10	AGUNG FAJAR P.	1	2	2	1	2	8
11	AMRUDN	2	2	1	2	2	9
12	ARDIYANTO P.	2	2	1	2	1	8
13	ARIF SETIYAWAN	2	2	2	2	2	10
14	CATUR ARDIANSYAH	2	2	2	2	2	10
15	DWI NURFARIKHATUN	2	2	2	2	2	10
16	DION PRASETYO	2	2	2	2	1	9
17	FERA NANISTIANA	2	2	2	1	2	9
18	HERFIANA NANDRA F.	2	2	2	1	2	9
19	INDAH PUJI LESTARI	2	2	2	2	2	10
20	KHARISMA AGUSTINA	2	2	2	2	2	10
21	MUH. RYAN K.	1	2	2	2	2	9
22	MUH. SALMAN AFIF F.	2	2	2	2	1	9
23	MUH. SEFTA MADANI	2	2	1	2	2	9
24	MUH. SUGIMAN	2	2	2	2	2	10
24	MUH. TARYONO	2	2	2	2	2	10
25	RYANTO	2	1	1	2	2	8
26	SARI WULAN R.	2	2	1	2	2	9
27	SIH EFIN SERIAH	2	2	2	2	2	10
28	TRI JIANA DANISAH	2	2	2	2	2	10
29	WINDAH LESTARI	2	2	1	2	2	9
30	TRİYANI	2	2	2	2	2	10
31	PUTRI ARDIA	2	2	1	2	2	9
32	KHARISMA	2	2	2	2	2	10
33	ARFIN SUMANTO	2	2	2	2	2	10
	Jumlah	64	65	56	60	63	
	Rata-rata %	96.97	98.48	84.85	90.91	95.45	

Lampiran 12

RUMUS PERHITUNGAN DENYUT NADI

$$= \frac{80\% \times (\text{Denyut nadi bekerja} - \text{Denyut nadi Istirahat})}{\text{Denyut nadi maksimum} - \text{Denyut nadi Istirahat}}$$

Denyut nadi maksimum = 220 - umur

Sumber Drs. Margono (2010:49): Fisiologi Olahraga

- 1) Arfin Sumanto dengan umur 9 tahun mempunyai denyut nadi sebelum pembelajaran senam keseimbangan sebesar 60 pulse/menit, dan denyut setelah pembelajaran 89 pulse/menit. Berapakah prosentase yang diperoleh

$$= \frac{80\% \times (89 - 60)}{211 - 60} = \frac{2320}{151} = 15.36\%$$

- 2) Dwi Nurfarikhatun dengan umur 9 tahun mempunyai denyut nadi sebelum pembelajaran senam keseimbangan sebesar 75 pulse/menit, dan denyut setelah pembelajaran 90 pulse/menit. Berapakah prosentase yang diperoleh

$$= \frac{80\% \times (90 - 75)}{211 - 75} = \frac{1200}{136} = 8.82\%$$

- 3) Putri Ardia dengan umur 8 tahun mempunyai denyut nadi sebelum pembelajaran senam keseimbangan sebesar 72 pulse/menit, dan denyut setelah pembelajaran 96 pulse/menit. Berapakah prosentase yang diperoleh

$$= \frac{80\% \times (96 - 72)}{211 - 75} = \frac{1920}{140} = 13.71\%$$

Lampiran 13

HASIL NILAI UJI COBA SEKALA BESAR

ASPEK PSIKOMOTORIK

No.	NAMA SISWA	L/P	Sebelum latihan	Sesudah latihan	Selisih	ket.
1	ARFIN SUMANTO	L	72	84	12	3.40%
2	LISA BUDIASIH	L	73	85	13	3.66%
3	MOH. FAIZAL	L	74	87	13	3.65%
4	MOH. ILHAM S	L	79	95	16	4.41%
5	FAMTURA WIJAYA	L	67	78	11	3.18%
6	LUH TASYA NIDYA P.	L	60	80	20	5.88%
7	MUH SUGENG R.	L	72	84	12	3.39%
8	WIBOWO PURNOMO	P	73	85	13	3.66%
9	WIDYA NUR TATIPAH	L	74	87	13	3.65%
10	AGUNG FAJAR P.	L	79	95	16	4.41%
11	AMRUDN	L	64	76	12	3.49%
12	ARDIYANTO P.	L	77	90	13	3.61%
13	ARIF SETIYAWAN	L	72	84	12	3.34%
14	CATUR ARDIANSYAH	P	73	85	13	3.66%
15	DWI NURFARIKHATUN	P	74	87	13	3.66%
16	DION PRASETYO	P	79	95	16	4.41%
17	FERA NANISTIANA	L	79	85	6	1.70%
18	HERFIANA NANDRA F.	P	60	89	29	8.59%
19	INDAH PUJI LESTARI	L	74	93	19	5.33%
20	KHARISMA AGUSTINA	L	70	81	11	3.12%
21	MUH. RYAN K.	L	72	82	10	2.83%
22	MUH. SALMAN AFIF F.	L	65	88	23	6.67%
23	MUH. SEFTA MADANI	L	60	80	20	5.93%
24	MUH. SUGIMAN	P	80	91	11	3.02%
24	MUH. TARYONO	P	81	91	10	2.75%
25	RYANTO	L	76	92	16	4.48%
26	SARI WULAN R.	P	70	78	8	2.28%
27	SIH EFIN SERIAH	L	72	84	12	3.43%
28	TRI JIANA DANISAH	P	73	85	13	3.66%
29	WINDAH LESTARI	P	74	87	13	3.65%
30	TRIYANI	p	79	95	16	4.43%
31	PUTRI ARDIA	p	80	95	15	4.12%
32	KHARISMA	P	79	85	6	1.66%
33	ARFIN SUMANTO	L	70	98	28	8.00%
	Rata-rata %					4.15%

Lampiran 14

HASIL NILAI UJI COBA SEKALA BESAR

ASPEK AFEKTIF

No	Nama	Butir Soal					Jumlah
		1	2	3	4	5	Total
1	ARFIN SUMANTO	2	2	2	2	2	10
2	LISA BUDIASIH	2	2	2	1	2	9
3	MOH. FAIZAL	2	2	2	2	2	10
4	MOH. ILHAM S	2	2	2	2	2	10
5	FAMTURA WIJAYA	2	2	2	2	2	10
6	LUH TASYA NIDYA P.	1	2	2	1	2	8
7	MUH SUGENG ROCLAH	2	1	2	2	2	9
8	WIBOWO PURNOMO	2	2	1	2	2	9
9	WIDYA NUR TATIPAH	1	2	2	1	2	8
10	AGUNG FAJAR P.	2	1	2	1	2	8
11	AMRUDN	1	2	2	2	2	9
12	ARDIYANTO PRANATA	2	2	2	2	2	10
13	ARIF SETIYAWAN	2	2	2	2	1	9
14	CATUR ARDIANSYAH	2	2	2	2	2	10
15	DWI NURFARIKHATUN	2	2	1	2	1	8
16	DION PRASETYO	2	2	2	2	2	10
17	FERA NANISTIANA	2	2	2	1	2	9
18	HERFIANA NANDRA F.	2	2	1	1	2	8
19	INDAH PUJI LESTARI	2	2	2	2	2	10
20	KHARISMA AGUSTINA	2	2	2	2	2	10
21	MUH. RYAN K.	2	2	2	2	2	10
22	MUH. SALMAN AFIF F.	2	1	2	2	2	9
23	MUH. SEFTA MADANI	2	2	2	2	2	10
24	MUH. SUGIMAN	2	2	2	2	2	10
24	MUH. TARYONO	2	2	2	1	2	9
25	RYANTO	2	2	2	2	2	10
26	SARI WULAN R.	2	2	2	2	2	10
27	SIH EFIN SERIAH	2	1	1	2	2	8
28	TRI JIANA DANISAH	2	2	2	1	2	9
29	WINDAH LESTARI	2	2	1	2	1	8
30	TRİYANI	1	2	2	2	2	9
31	PUTRI ARDIA	2	2	2	2	2	10
32	KHARISMA	2	2	2	2	2	10
33	ARFIN SUMANTO	2	2	2	2	2	10
	Jumlah	62	62	61	58	63	
	Rata-rata %	93.94	93.94	92.42	87.88	95.45	

Lampiran 15

Dokumentasi



Gambar 1 : Lompat tali



Gambar 2 : Lompat Katak



Gambar 3: Melompat dengan tumpuan satu kaki kiri,



Gambar 4: Melompat dengan tumpuan satu kaki kiri,



Gambar 5 :Melompat dengan Awalan 3 langkah



Gambar 6: Melompat dengan awalan lari



Gambar 7: Penghitungan Denyut Nadi Sebelum Pembelajaran



Gambar 8: Penghitungan Denyut Nadi Sesudah Pembelajaran