

SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT
MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI SEPAT 1 KECAMATAN
MASARAN KABUPATEN SRAGEN
TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh :
SISWANTO
NIM. X 4711156

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
JULI 2012**

commit to user

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT
MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI SEPAT 1 KECAMATAN
MASARAN KABUPATEN SRAGEN
TAHUN AJARAN 2011/2012**



Oleh:
SISWANTO
NIM. X.4711156

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
JULI 2012**

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I



Drs. H. Wahyu Sulistyono, M.Kes
NIP. 19490505 198503 1 001

Pembimbing II



Watuyo, S.Pd, M.Or
NIP. 19720617 199801 1 001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 30 juli 2012

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Sekretaris : Slamet Riyadi, S.Pd, M.Or

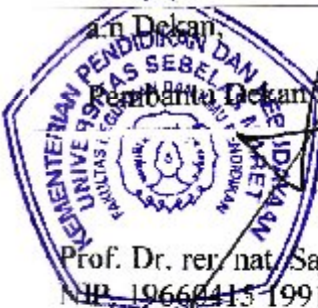
Anggota I : Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes

Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si
NIP. 19660415 199103 1 002

NIP. 19660415 199103 1 002

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

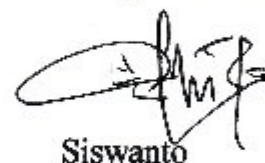
Nama	: Siswanto
NIM	: X4711156
Jurusan / Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SEPAT 1 KECAMATAN MASARAN KABUPATEN SRAGEN TAHUN AJARAN 2011/2012”**. ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan,



Siswanto

ABSTRAK

Siswanto. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SEPAT 1 KECAMATAN MASARAN KABUPATEN SRAGEN TAHUN AJARAN 2011/2012**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dalam pembelajaran penjasorkes. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 yang berjumlah 24 siswa terdiri dari 10 siswa putra dan 14 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi proses kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa melalui media bantu yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada siswa kelas V Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar lompat dan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (37,5%), siklus I (41,7%) dan siklus II (87,5%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (50%). Dengan demikian penelitian ini dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

MOTTO

”Sebaik-baiknya manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain”

(Hadila, Edisi 37 Juli 2010:07)

”Jer Basuki Mowo Beo”

(Penulis)

”Barang siapa yang ingin bahagia dunia harus berilmu dan barang siapa ingin bahagia di akhirat amalan-amalan harus didasari dengan ilmu”

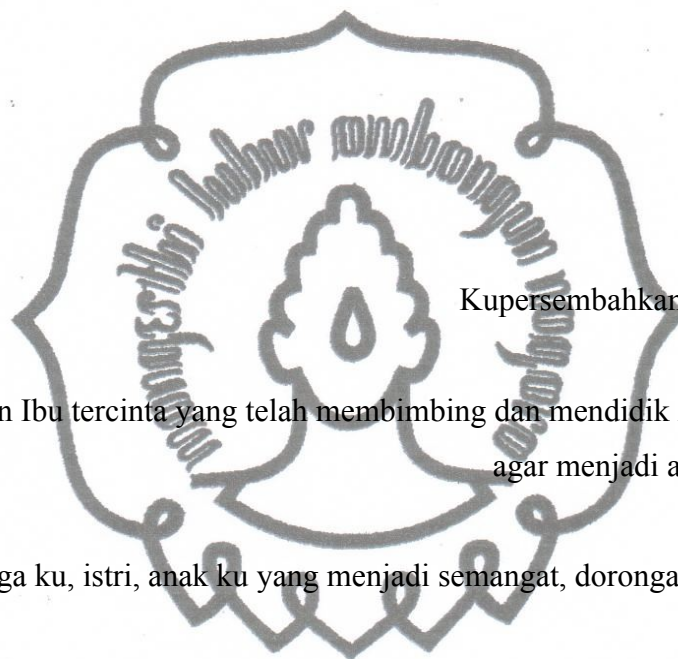
(Penulis)

”Hormatilah kedua orangtuamu, niscaya putra-putrimu akan menghormatimu pula”

(Penulis)

commit to user

PERSEMBAHAN



Kupersembahkan skripsi ini untuk:

Bapak dan Ibu tercinta yang telah membimbing dan mendidik Aku tanpa pamrih
agar menjadi anak yang berguna

Keluarga ku, istri, anak ku yang menjadi semangat, dorongan dan motivasi ku

Teman dan sahabat mahasiswa PPKHB Program Studi Penjaskesrek FKIP UNS
Surakarta yang selalu kompak dan bersama dalam belajar memperkaya ilmu dan
wawasan serta pandangan hidup

FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, almamater tercinta, kampus tempat
menuntut ilmu untuk bekal dalam dunia kerja yang penuh dengan edukasi

commit to user

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

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

1. Prof.Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Waluyo, S.Pd, M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Eko Sriyanto, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Tanon Kabupaten Sragen yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Muji Lestari, Ama.Pd., guru Penjasorkes SD Negeri Padas 2 yang telah bersedia menjadi mitra kolaborator.
9. Siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik saran yang membangun penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



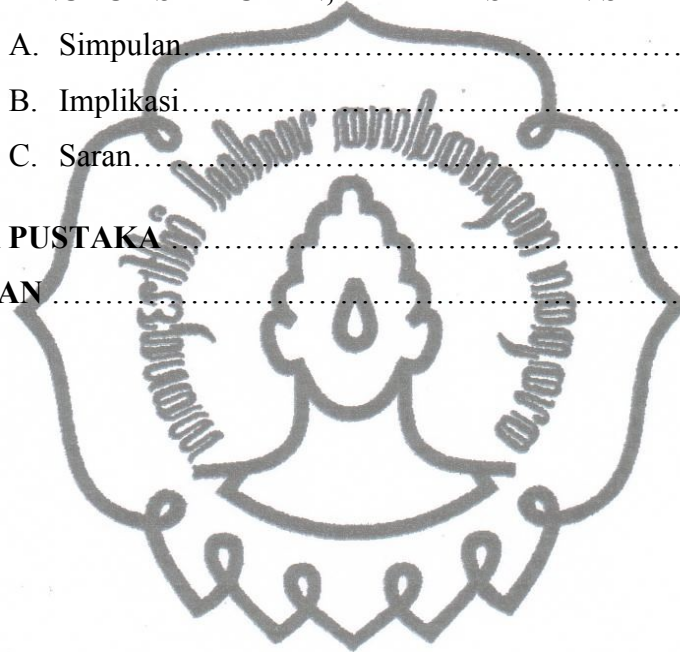
Surakarta, Juli 2012
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	I
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II. LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Pembelajaran.....	5
2. Gerak Dasar.....	7
3. Gerak Dasar Lompat.....	8
4. Bermain.....	9
5. Permainan Lompat Yang Dimodifikasi.....	9
B. Kerangka Berpikir.....	10
C. Hipotesis Tindakan.....	11
BAB III. METODE PENELITIAN	12
A. Setting Penelitian.....	12

B. Subjek Penelitian.....	12
C. Data dan Sumber Data	13
D. Teknik Pengumpulan Data.....	13
E. Uji Validasi Data.....	14
F. Indikator Capaian Penelitian.....	15
G. Analisis data.....	16
H. Prosedur Penelitian	17
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Deskripsi Pratindakan.....	20
B. Deskripsi Data.....	21
C. Deskripsi Siklus 1.....	22
1. Rencana Siklus 1.....	23
2. Pelaksanaan Siklus 1.....	24
3. Observasi dan Interpretasi Siklus 1.....	26
4. Deskriptif Data Hasil Siklus 1.....	27
5. Analisis dan Refleksi Siklus 1.....	29
D. Deskripsi Siklus 2.....	30
1. Rencana Siklus 2.....	30
2. Pelaksanaan Siklus 2.....	31
3. Observasi dan Interpretasi Siklus 2.....	33
4. Deskriptif Data Hasil Siklus 2.....	34
5. Analisis dan Refleksi Siklus 2.....	35
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
1. Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Dari Kondisi Awal Ke Siklus 1.....	36
2. Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Dari Siklus 1 Ke Siklus 2	37
3. Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Dari Kondisi Awal Ke Siklus 2.....	38
4. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Dari Kondisi Awal ke Siklus 1...	39

5. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Dari Siklus 1 ke Siklus 2.....	41
6. Peningkatan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2.....	42
7. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II.....	43
BAB V. PENUTUP SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	44
A. Simpulan.....	44
B. Implikasi.....	44
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL	Halaman
Tabel 1. Rician Kegiatan Waktu dan jenis Kegiatan Penelitian.....	13
Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	14
Tabel 3. Prosentase Target Capaian	18
Tabel 4. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	22
Tabel 5. Diskripsi Data Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Kondisi Awal Sebelum Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran.....	23
Tabel 6. Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus I.....	29
Tabel 7. Diskripsi Data Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Setelah Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siklus I.....	30
Tabel 8. Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran kabupaten Sragen tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus II	37
Tabel 9. Diskripsi Data Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Setelah Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Siklus II.....	38
Tabel 10. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke Siklus I.....	40
Tabel 11. Perbandingan Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus I ke Siklus II.....	41

Tabel 12. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	42
Tabel 13. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1.....	43
Tabel 14. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2.....	45



DAFTAR GAMBAR	Halaman
Gambar 1. Komponen Gerakan Ketrampilan Dasar.....	7
Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	17
Gambar 3. Grafik Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	40
Gambar 4. Grafik Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Siklus I ke Siklus II.....	41
Gambar 5. Grafik Perbandingan Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	43
Gambar 6. Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	44
Gambar 7. Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus I ke Siklus II.....	45
Gambar 8. Grafik Peningkatan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	46
Gambar 9. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	47

DAFTAR LAMPIRAN**Halaman**

Lampiran 1. RPP Siklus 1.....	52
Lampiran 2. Rekapitulasi Penilaian Pra Siklus.....	64
Lampiran 3. Rekapitulasi Penilaian Siklus 1.....	66
Lampiran 4. RPP Siklus 2.....	68
Lampiran 5. Rekapitulasi Penilaian Siklus 2.....	80
Lampiran 6. Lembar Penilaian RPP.....	82
Lampiran 7. Implementasi RPP Instrumen Penilaian RPP.....	85
Lampiran 8. Instrumen Penelitian Praktik Pembelajaran.....	88
Lampiran 9 Instrumen Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus 1 Pertemuan 1.....	91
Lampiran 10. Instrumen Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus 1 Pertemuan 2.....	94
Lampiran 11. Instrumen Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus 2.....	97
Lampiran 12. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Siswa.....	100
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan media yang berperan penting dalam mencetak generasi yang berkualitas dan berprestasi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah bagian yang integral dari dunia pendidikan. Penjasorkes mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat disemua jenjang sekolah yang ada di Indonesia. Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani disekolah merupakan bagian dari tujuan pendidikan nasional, yang mana pengajarannya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olah raga. Pada tingkat sekolah dasar cabang olahraga atletik diajarkan. Atletik dilakukan semua negara, karena mengandung nilai-nilai pendidikan serta memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik.

Gerakan-gerakan atletik adalah gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia sehari-hari misalnya berlari, berjalan, melompat ataupun melempar sesuatu. Semua gerakan ini terdapat dalam atletik. Akan tetapi bukan berarti atletik dapat dilakukan dengan mudah. Dalam atletik diperlukan aturan main agar dapat memacu prestasi. Untuk itu perlu diperhatikan oleh guru agar sejak dini peserta didik terlatih kemampuan gerak dasar untuk menciptakan peserta didik yang berprestasi dibidang olahraga.

Bermain tidak lepas dari gerak sehingga gerak adalah kehidupandan apabila gerak tersebut berhenti maka kehidupannya pun akan berakhir. Dengan demikian sejalan dengan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yang dimana dijelaskan dalam kurikulum berbasis kompetensi (2004: 6) sebagai berikut, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan

demokrasi melalui aktivitas jasmani. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

Dalam melaksanakan olahraga yang berhubungan dengan lompat siswa juga harus memiliki kemampuan gerak dasar lompat. Guru sebagai fasilitator diharapkan mampu memberikan stimulasi atau latihan-latihan agar peserta didik dapat menguasai gerak dasar lompat. Dengan pendekatan bermain lompat tali siswa dapat dengan mudah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan gerak dasar lompat. Hal ini karena permainan ini lebih banyak menekankan aktifitas melompat.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melalui Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen Tahun 2011 / 2012.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bagaimanakah penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran , Kabupaten Sragen ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dirumuskan di atas, penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kabupaten Sragen melalui penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran Penjasorkes.

Definisi Operasioanl

Kemampuan gerak dasar lompat adalah gerakan yang harus dikuasai oleh siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompatan. Permainan Gunungan adalah permainan yang banyak menggunakan gerak lompat sehingga dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan lompatan pada cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yang berarti bagi:

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Sebagai bahan masukan, saran dan informasi terhadap kelas IV SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen untuk meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa.

2. Bagi Siswa

Dengan penerapan belajar kemampuan gerak dasar lompat melalui modifikasi alat bantu, mempermudah siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 dalam memahami dan mengerti materi yang disampaikan oleh guru khususnya dalam pembelajaran gerak dasar lompat. Sehingga siswa mampu meningkatkan kemampuannya dalam menguasai ketrampilan dasar serta hasil belajar.

3. Bagi Guru

- a. Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru penjaskes di SD Negeri Sepat 1 yaitu bahwa kemampuan gerak dasar lompat melalui modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan serta hasil belajar siswa.

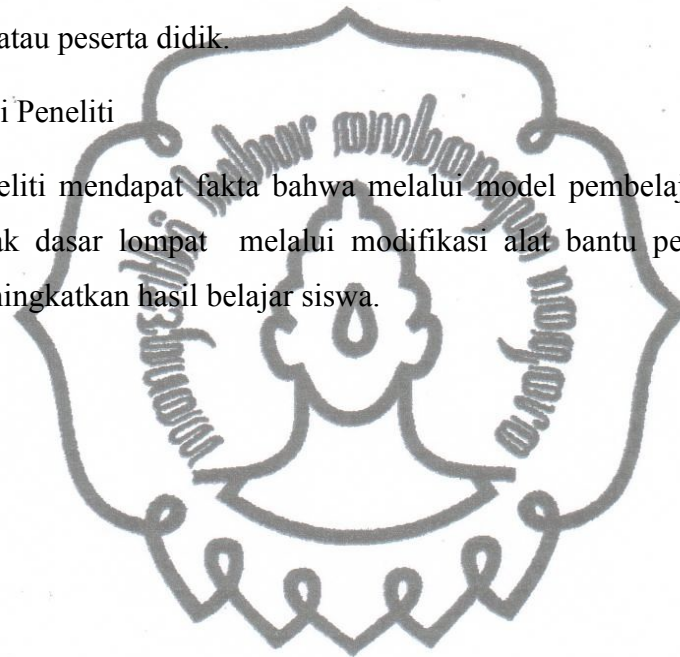
- b. Sebagai bahan masukan atau saran bagi guru penjaskes SD Negeri Sepat 1 dalam memilih alternative alat bantu pembelajaran yang dapat

meningkatkan keterlibatan atau partisipasi siswa dalam proses belajar mengajar.

- c. Memotivasi guru di SD Negeri Sepat 1 untuk membuat dan mengembangkan model alat bantu yang digunakan untuk mempermudah dalam mentransfer ilmu pengetahuan terhadap siswa atau peserta didik.

4. Bagi Peneliti

Peneliti mendapat fakta bahwa melalui model pembelajaran kemampuan gerak dasar lompat melalui modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Gerak Dasar Lompat

Gerak dasar lompat dapat dilatih sejak dini. Tidak terlalu sulit untuk melatih gerak dasar lompat. Lompat tanpa menggunakan alat terdiri dari (Widya, 2004:65):

- a. Lompat kedepan : dengan tumpuan satu kaki kekuatan penuh di ujung kaki dengan dorongan kedepan , lompatan ke depan ini berguna untuk latihan : lompat jauh , lompat jangkit.
- b. Lompat kebelakang : dengan tumpuan satu kaki kekuatan penuh di ujung kaki dengan dorongan ke belakang , lompatan ke belakang ini berguna untuk latihan : lompat tinggi gaya flop , back salto .
- c. Lompat kesamping : dengan tumpuan satu kaki kekuatan penuh di ujung kaki dengan dorongan ke samping kanan atau kiri , lompatan ke samping ini berguna untuk latihan : gerak pifot (gerak tipu) pada permainan sepak bola , bola basket.
- d. Lompat keatas : dengan tumpuan satu kaki kekuatan penuh di ujung kaki dengan dorongan ke atas , lompatan ini berguna untuk latihan : lompat tinggi .

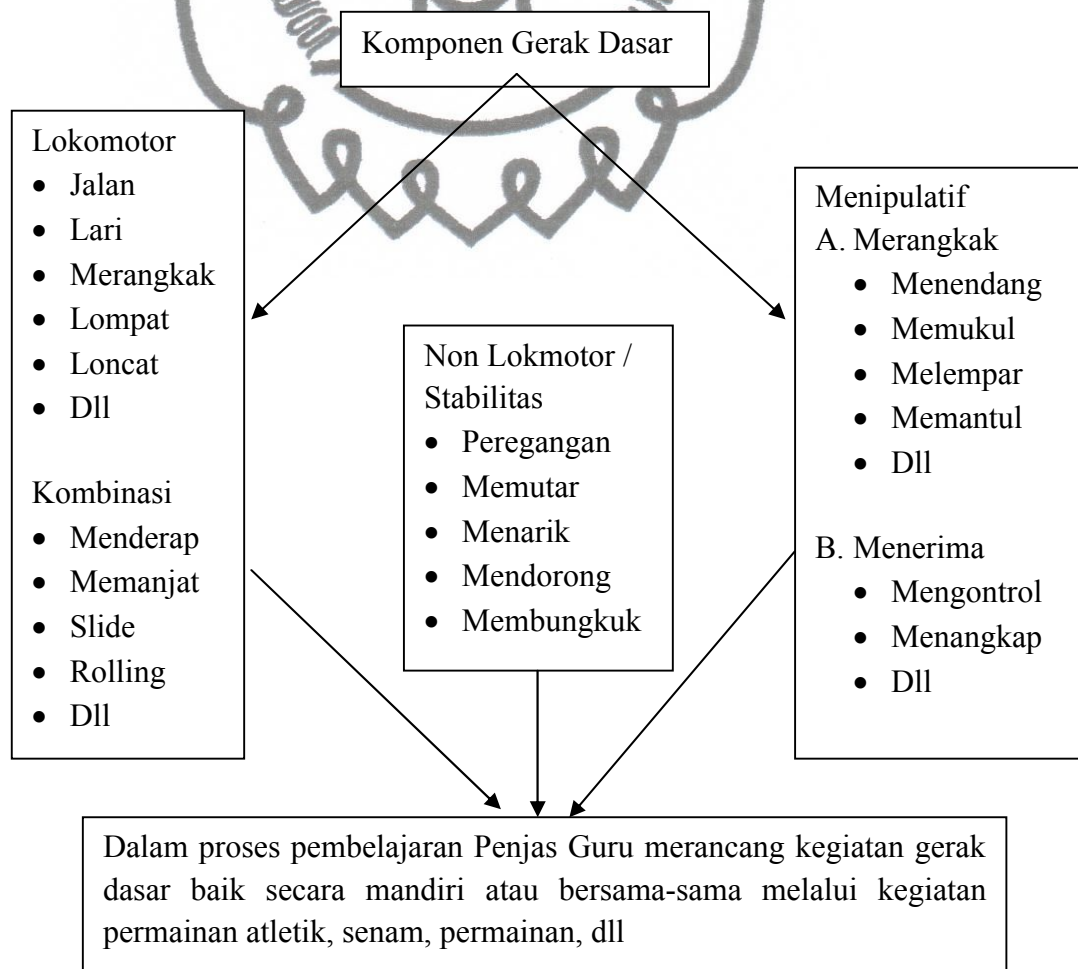
Alat-alat yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan gerak dasar lompat antara lain:

- a. Dengan menggunakan tali
- b. Dengan menggunakan simpai rotan
- c. Dengan menggunakan kotak box/ kardus
- d. Dengan menggunakan ban bekas kendaraan roda dua

Kemampuan gerak dasar lompat apabila dikuasai oleh siswa dengan baik maka akan dapat membantunya ketika ia melakukan olahraga lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit.

2. Alat Bantu Yang Dimodifikasi

Kemampuan gerak adalah suatu kemampuan yang penting didalam pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari kita, salah satu program pendidikan jasmani kepada siswa adalah agar siswa terampil dalam beraktifitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani tidak hanya berguna menguasai cabang olahraga tertentu tapi juga tidak untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Manusia pada kodratnya adalah benda hidup, bukan benda mati. Benda mati dapat bergerak disebabkan apabila ada gaya eksternal yang mempengaruhi benda tersebut. Sedangkan benda hidup dapat bergerak baik karena pengaruh gaya eksternal maupun karena pengaruh gaya internal.



Gambar 1. Komponen Gerakan Ketrampilan Dasar. – (Sukintaka, 200:19)

Kemampuan gerak bagi anak-anak sekolah dasar diartikan sebagai sikap perkembangan dan penghalusan aneka kemampuan gerak yang tentunya berkaitan dengan permainan olahraga. Kemampuan gerak ini diupayakan untuk dikembangkan dan diperhalus agar anak dapat melakukan dengan benar sesuai tenaga dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Apabila gerakan ini sudah matang maka dilanjutkan untuk diterapkan pada suatu permainan, aneka olahraga dan aktifitas jasmani yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Keterampilan dibutuhkan proses pembelajaran yang baik karena ketrampilan perlu dilatih sejak dini. Ada suatu anggapan yang menyebutkan keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh hal kesenangan. Kita lihat para pesepakbola eropa sangat terampil memainkan bola karena didasari oleh bakat dan kesenangan, tidak mungkin tanpa kesenangan para pesepakbola melakukan aksi-aksi memukau dalam mengolah bola di lapangan. Maka dari itu guru pendidikan jasmani harus berupaya memberikan bimbingan kepada anak-anak, supaya para siswa dapat menguasai keterampilan dasar dengan baik.

Gerak dasar menurut M Furqon H, (2002:9) merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.

3. Pembelajaran

a. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses

pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda dalam konteks pendidikan guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai suatu obyektif yang ditentukan (aspek kognitif) juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek efektif), serta keterampilan (aspek psikomotor).

b. Hakekat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik, kegiatan belajar dilakukan oleh siswa dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan lepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistematis untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar.

Dengan demikian proses belajar bisa terjadi di kelas, lingkungan sekolah, dan dalam kehidupan masyarakat.

Untuk keperluan analisis tugas guru sebagai pengajar, maka kemampuan guru atau kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dapat diguguskan kedalam empat kemampuan yaitu:

1. Merancang program belajar dan mengajar
2. Melaksanakan dan memimpin/ mengelola proses belajar mengajar
3. Menilai kemajuan proses belajar mengajar
4. Menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegang

c. Prinsip-prinsip Pembelajaran

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

1. Berpusat pada siswa.
2. Belajar dengan melakukan.
3. Mengembangkan kemampuan sosial.
4. Mengembangkan keingintahuan, imajinasi, dan fitrah.
5. Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah.
6. Mengembangkan kreatifitas siswa.
7. Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi.
8. Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik.
9. Belajar sepanjang hayat.

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optim

4. Permainan Lompat yang di Modifikasi

Permainan ini sudah lama sekali dimainkan oleh anak-anak usia sekolah dasar, baik putra maupun putri. Permainan ini sangat sederhana sekali. Tetapi dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak-anak SD. Permainan ini lebih banyak menekankan pada aktifitas melompat. Tujuan dari permainan ini adalah:

- a. Mengembangkan keterampilan gerak dasar melompat,
- b. Mengembangkan koordinasi antara tangan kaki dan mata

Alat-alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran penjas antara lain :

1. Karet gelang yang dirangkai (dilentang)
2. Tali plastik
3. Kotak kardus

Cara Bermain:

- 1) Loncat Katak :
- 2) Siswa di bagi menjadi beberapa kelompok
- 3) Setelah karet gelang terbentuk tali panjang, kemudian menyiapkan pemain.
- 4) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok 4 siswa.
- 5) Kedua anak membentangkan tali dan memutarnya lalu kedua anak yang tidak memegang tali melakukan lompatan bersamaan dan lompatan bisa dilakukan bervariasi.
- 6) Kegiatan ini dilakukan bergiliran.

Manfaat Permainan

Ada beberapa manfaat dari permainan ini, seperti:

1. Mengembangkan keterampilan gerak dasar melompat dan meloncat yaitu dengan melompati tiap tali berputar ke bawah.
2. Mengembangkan koordinasi mata dan kaki secara otomatis ketika peserta akan melompat ia menggunakan insting yang kuat agar kakinya tidak tersangkut pada tali.
3. Melatih otot tungkai, sehingga akan didapat kaki yang terkuat. Permainan ini baik sekali untuk melatih anak-anak dalam atletik lompat jauh, lompat jangkit bahkan lompat tinggi.
4. Melatih kejujuran, apabila kakinya menyentuh tali, maka peserta dinyatakan menunggu giliran berikutnya.

B. Kerangka Berfikir

Permainan lompat tali dapat membantu melatih kemampuan gerak dasar lompat karena dalam permainan tersebut siswa melakukan aktivitas yang meliputi latihan gerakan dasar lompat. Dengan permainan tersebut juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kondisi yang optimal, meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, daya tahan, meningkatkan kelincahan dan meningkatkan ketahanan. Sehingga siswa memiliki

kemampuan fisik atau kondisi yang prima. Dan diharapkan mereka akan memiliki kesegaran jasmani yang tinggi ketika melakukan aktivitas olahraga seperti lompat jauh, tinggi dan jangkit.

Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diharapkan mereka akan mempunyai kemampuan menangkal penyakit pada tubuhnya disamping itu juga berpengaruh pada fisik. Lompat juga akan mempengaruhi mental secara umum, seperti memiliki rasa percaya diri, keberanian, disiplin yang tinggi dan rasa kebersamaan. Hal ini akan berpengaruh pada hasil pembelajaran penjasorkes yang maksimal.

C. Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis atau jawaban sementara terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun ajaran 2011/2012.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen.

2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilaksanakan dari tanggal 24 April s/d 24 Juni 2012 pukul 08.00 samapi pukul 13.00 WIB

Tabel 1. Rician Kegiatan Waktu dan jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2012		
		April	Mei	Juni
1.	Persiapan			
	a. Observasi	√		
	b. Indetifikasi masalah	√		
	c. Penentuan Tindakan	√		
	d. Pengajuan Judul		√	
	e. Penyusunan Proposal		√	
	f. Pengajuan Izin Penelitian		√	
2	Pelaksanaan			
	a. Pengumpulan Data Penelitian		√	
3.	Penyusunan Laporan			
	a. Penulisan Laporan			√
	b. Ujian Skripsi			√

B. Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 yang berjumlah 24 siswa (L 10, P 14) dengan latar belakang yang berbeda status sosialnya, disisi lain dari karakter siswa tersebut ada yang didukung orangtuanya ada juga orangtua yang kurang mendukung dalam pendidikanya, karena sebagian

besar bekerja sebagai petani, sehingga faktor situasi dan keadaan sangat berpengaruh.

Variabel penelitian (Faktor-faktor yang diteliti)

C. Data dan Sumber Data

1. Data Primer

Data hasil kemampuan gerak dasar lompat diperoleh dari kegiatan yang dilakukan selama berlangsungnya proses belajar mengajar.

- a. Data hasil belajar lompat
- b. Data tentang keaktifan siswa
- c. Data tentang keaktifan guru

2. Data Sekunder

data diperoleh dari guru dan sekolah, yang terdiri dari :

- a. Nilai hasil belajar lompat, sebelum menjalani tindakan
- b. RPP, Silabus dan Kurikulum.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) terdiri dari test dan observasi:

1. Test dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerak dasar lompat yang dilakukan oleh siswa.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktifitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain dengan modifikasi alat bantu pembelajaran.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut:

Tabel 2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

N o	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrument
1.	Siswa	Hasil kemampuan gerak dasar lompat	Test Praktek	Tes kemampuan gerak dasar lompat
2.	Siswa	Kemampuan melakukan gerak dasar	Praktek dan unjungan kerja	Melalui lembar observasi

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk mencari data-data mengenai hal-hal yang berupa catatan, traskrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2006:231).

Peneliti juga menggunakan metode dokumentasi sebagai alat untuk mengambail gambar pada saat pembelajaran dan penelitian tindakan berlangsung.

2. Metode Observasi

Metode observasi dilakukan peneliti untuk mengamati proses pembelajaran berlangsung, olahraga berlangsung, ketika siswa melakukan gerak dasar lompat.

E. Uji Validitas Data

Validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) dan memenuhi persyaratan pembuatan tes. Validitas tes menunjukkan derajat kesesuaian antara tes dan atribut yang akan diukur.

Data yang terkumpul dalam penelitian ini dianalisis dengan triangulasi.

1. Hasil belajar lompat dianalisis dengan triangulasi tiga sumber data, yaitu data yang diperoleh dari peneliti, observer dan siswa.
2. Keaktifan siswa, tiga sumber data, yaitu data yang diperoleh dari peneliti, observer dan siswa.
3. Aktifitas guru, tiga sumber data, yaitu data yang diperoleh dari peneliti, observer dan siswa.
4. Nilai hasil belajar lompat sebelum tindakan, divalidasi dengan triangulasi peneliti.
5. RPP, silabus, kurikulum divalidasi dengan triangulasi dokumen.

F. Indikator Capaian Penelitian

Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Rata-rata nilai tes kemampuan gerak dasar siswa dalam melakukan lompat adalah di atas nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yaitu 70
- b. Siswa yang mendapat nilai di atas KKM minimal sebanyak 70 %.

Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang baru selesai dilaksanakan dalam satu siklus, guru sebagai pelaksana dan peneliti sebagai *observer* menentukan rancangan untuk siklus kedua. Jika sudah selesai dengan siklus kedua dan guru belum merasa puas, dapat melanjutkan ke siklus yang ketiga. Namun jika pada tahap akhir siklus II guru dan peneliti telah mencapai keberhasilan yang diharapkan, guru dan peneliti dapat mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang terkumpul (Arikunto, 2009:80).

G. Analisis Data

Dalam penelitian tindakan kelas ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif. Data yang dianalisis berupa rata-rata dan persentase

kemampuan gerak dasar lompat siswa. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

Berikut data kemampuan gerak dasar lompat sebelum dilakukan pembelajaran dengan pendekatan bermain Gunungan pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen.

1. Kemampuan gerak dasar lompat yaitu dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran lompat. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerak lompat yaitu dengan menganalisa rangkaian gerak lompat dengan mengkategorikan klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja. Menurut Iskandar, (2009:131) yang menyatakan bahwa, "Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran".

H. Prosedur Penelitian

Langkah penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang dicapai seperti yang telah didesain dalam faktor-faktor yang diselidiki.

1. Rancangan Siklus I

a. Pertemuan Pertama

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun scenario pembelajaran yang terdiri dari :

- a) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasokes.
- b) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lompat.
- c) Menyusun instrumen penilaian lompat .
- d) Menyiapkan media yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran.
- e) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah pembelajaran antara lain :

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat.
- b) Melakukan penguluran dan pemanasan.
- c) Membentuk satu barisan berbanjar dalam proses pembelajaran;
Melakukan lompatan. Mulai dari awalan, tolakan dan mendarat melompati tali yang dibentangkan atau kardus ke arah samping kanan ke samping kiri dan melompat ke depan.
- d) Menarik kesimpulan.
- e) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- f) Melakukan pendinginan.

3) Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap hasil keterampilan lompat. Kemampuan rangkaian gerak dasar lompat. Aktifitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

4) Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi pertemuan tindakan berikutnya.

b. Pertemuan Kedua

1) Tahap Perencanaan.

- a) Menyusun rencana perbaikan materi.
- b) Memadukan hasil pertemuan pertama agar pertemuan kedua lebih efektif.
- c) Menyusun instrumen penilaian lompat.
- d) Menyiapkan media yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran.
- e) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

2) Tahap Pelaksanaan

Melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah pembelajaran antara lain :

- a) Apersepsi tentang pertemuan pertama dan menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat.
- b) Melakukan penguluran dan pemanasan.

- c) Membentuk satu barisan berbanjar dalam proses pembelajaran;
Melakukan lompatan. Mulai dari awalan, tolakan dan mendarat melompati tali yang dibentangkan atau kardus ke arah samping kanan ke samping kiri dan melompat ke depan.

Membentuk kelompok siswa untuk bermain permainan Gunungan.

- d) Menarik kesimpulan.
- e) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- f) Melakukan pendinginan.

1) Pengamatan Tindakan.

Pengamatan dilakukan terhadap hasil keterampilan lompat. Kemampuan rangkaian gerak dasar lompat. Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

2) Tahap Evaluasi (Refleksi)

Melakukan tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus II.

2. Rancangan Siklus II

a. Tahap Perencanaan

- i. Menyusun rencana perbaikan materi.
- ii. Memadukan hasil siklus I agar siklus II lebih efektif.
- iii. Menyiapkan lembar kerja siswa.
- iv. Menyiapkan lembar informasi.
- v. Menyiapkan lembar evaluasi.

b. Tahap Pelaksanaan

- i. Menjelaskan kompetensi yang akan dicapai.
- ii. Melaksanakan pre-test mengenai materi yang telah dipelajari pada siklus I.
- iii. Meneliti motivasi siswa.
- iv. Menyampaikan permasalahan yang harus dibahas.

c. Tahap Evaluasi (Refleksi)

- i. Mengevaluasi hasil observasi.
- ii. Menganalisis hasil pembelajaran.

BAB IV

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan data hasil kegiatan observasi awal yaitu :

Siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun 2011/2012 yang mengikuti pembelajaran lompat sebanyak 24 siswa, terdiri dari 10 siswa putra dan 14 siswa putri. Dari proses pembelajaran atletik materi lompat, masih dikategorikan kurang berhasil.

1. Siswa kurang berminat dalam pembelajaran lompat, sebab dan model pembelajarannya monoton.
2. Dari hasil pengamatan yang dilakukan, kebanyakan siswa kurang memperhatikan pelajaran. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan langsung. Saat mengikuti pembelajaran lompat, siswa menunjukkan sikap kurang memperhatikan pelajaran, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
3. Guru kurang aktif dalam mengatur dan memberi motivasi terhadap siswa, sehingga tingkat kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat kurang maksimal.
4. Guru kesulitan menemukan model pembelajaran lompat yang sesuai dengan karakter siswa yang kurang antusias.

Pelaksanaan penelitian dapat dicapai melalui pengambilan data terhadap sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan dari hasil observasi pembelajaran lompat dan nilai ketuntasan kemampuan gerak dasar sebelum diberi pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain, setelah diberi siklus I dan siklus II. Berikut ini disajikan secara berturut-turut dari kondisi awal pembelajaran lompat sebelum diberi tindakan dan nilai ketuntasan kemampuan gerak dasar lompat, setelah diberi siklus I dan siklus II dari pembelajaran gerak dasar lompat melalui modifikasi alat bantu pembelajaran dengan tabel sebagai berikut :

commit to user

1. Kondisi awal kemampuan gerak dasar

Kondisi awal kemampuan gerak dasar siswa dalam pembelajaran lompat dan nilai ketuntasan kemampuan gerak dasar siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun 2011/2012 diketahui melalui observasi dan tes kemampuan gerakan lompat yang meliputi awalan, tolakan, mendarat dan koordinasi awalan-tolakan-mendarat. Data kemampuan gerak dasar lompat dari kondisi awal, siklus I dan siklus II dapat disajikan dalam bentuk tabel 4.1

Tabel 3. Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/ 2012.

No	Aspek	Jumlah	Rata-rata	Prosentase
1	Awalan	75	3,12	78,00 %
2	Tolakan	69	2,87	71,75 %
3	Mendarat	64	2,66	66,50 %
4	Koordinasi awalan, tolakan dan mendarat	58	2.41	60,25 %

Tabel 4. Kondisi Awal Ketuntasan Kemampuan Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2011/2012

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
93 – 100	Baik Sekali	Tuntas	0	0 %
84 – 92	Baik	Tuntas	0	0 %
75 – 83	Cukup	Tuntas	9	37,50 %
00 < 74	Kurang	Belum tuntas	15	62,50 %
Jumlah			24	

Tabel 5. Nilai Rata-rata Kondisi Awal dan Ketuntasan Kemampuan Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kaladawa 03 Kabupaten Tegal

Tahun 2011/2012

Jumlah siswa	Nilai rata-rata Kondisi awal	Tuntas	Prosentase	Belum tuntas	Prosentase
24 siswa	69,10	9	37,50 %	15	62,50 %

Berdasarkan data kondisi awal nilai ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa nilai ketuntasan belajar rata-rata kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012, yaitu 68,29. Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM 70 yaitu 9 siswa (37,5%).

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut, masing-masing aspek menuju kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012, dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

A. Deskripsi Siklus 1

Berdasarkan data kondisi awal kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012, maka prosentase nilai perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat yaitu membuat siswa tertarik, tidak bosan, senang dan mudah melakukannya dengan cara menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga rasa senang muncul pada peserta didik. Pada siklus I ini diberikan dua bentuk alat bantu pembelajaran. Bentuk alat bantu pembelajaran pada siklus I sebagai berikut:

(1) rintangan lompatan dengan menggunakan karet gelang yang di rangkai, (2) rintangan lompatan dengan menggunakan box kardus,. Pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran siklus I dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu 4 x 35 menit.

1. Rencana Siklus I

Kegiatan perencanaan siklus I peneliti dan guru kelas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan siklus yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. Melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan siklus I diadakan selama dua kali pertemuan. Peneliti bersama kolaborator melakukan penilaian kemampuan gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012. Dari hasil pengukuran dan penilaian diperoleh hasil yang kurang maksimal, dari keseluruhan siswa yang mengikuti pembelajaran dan tes hasilnya belum optimal. Masih banyak siswa yang nilainya kurang, di bawah nilai KKM (70) atau tidak tuntas. Melalui hasil penelitian tersebut maka peneliti dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan tindakan siklus I sebagai berikut: (1) peneliti bersama kolaborator merancang model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani, untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lompat siswa, (2) peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti dan guru menyiapkan alat bantu pembelajaran yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran gerak dasar lompat seperti: karet gelang yang di rangkai , box kardus , (3) peneliti kolaborator menyusun media pembelajaran berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai dari hasil kemampuan gerak dasar lompat siswa yang ditentukan oleh keberhasilan lompatan, sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung melalui formulir/ rubrik penilaian siswa yang

tercantum dalam RPP, (4) peneliti dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan kemampuan melakukan gerak dasar lompat siswa, (5) peneliti dan kolaborator menentukan lokasi pelaksanaan tindakan I, yakni halaman SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen.

2. Pelaksanaan Siklus I

Siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan, yakni pada hari Sabtu 12 Mei dan 28 Mei 2012, di halaman SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru kelas yang bersangkutan, dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran.

Materi pada pelaksanaan siklus I, pertemuan pertama (Sabtu, 12 Mei 2012) adalah praktik gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu yaitu: rintangan lompatan menggunakan karet gelang yang di rangkai di bentangkan di tanah membentuk garis lurus, rintangan menggunakan box kardus yang di hias dengan warna yang menarik, Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah: (1) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian presensi, (2) peneliti dan kolaborator memberi motivasi kepada siswa dan menyampaikan materi pembelajaran, (3) peneliti memberikan pemanasan dan streatching, (4) peneliti menyampaikan penjelasan mengenai materi gerak dasar lompat menggunakan karet gelang. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan peneliti, (5) siswa diminta untuk melakukan gerakan lompatan melewati karet, sesuai dengan contoh yang dicontohkan peneliti, (6) peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukan serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (7) peneliti dan kolaborator menyampaikan penjelasan mengenai materi yang kedua yakni lompat tali perorangan maupun beregu (skeepping) menggunakan karet gelang. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (8) siswa diminta melakukan gerakan lompat tali menggunakan karet gelang sesuai dengan contoh yang dilakukan

peneliti, (9) peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukan serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (10) peneliti menyampaikan penjelasan mengenai materi yang ke tiga yakni kangka atau eskeep (lompatan pada lari gawang) dengan menggunakan box kardus. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan yang dicontohkan oleh peneliti, (11) siswa diminta melakukan gerakan saat melayang pada lompat kangka dengan menggunakan box kardus sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru, (12). memberikan motivasi kepada para siswa agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan sungguh-sungguh dan benar, (13) para siswa mengulang-ulang gerakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti, (14) diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan pada pertemuan berikutnya, (15) pelajaran diakhiri dengan berdo'a dan siswa dibubarkan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

Materi pada pelaksanaan siklus I pertemuan ke dua (Senin 28 Mei 2012) adalah mengulangi materi pada pertemuan 1 dan melakukan penilaian proses pembelajaran. Urutan pelaksanaan tersebut : (1) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi, (2) peneliti dan kolaborator memberi motivasi kepada siswa dan menyampaikan materi pembelajaran, (3) peneliti dan koaborator memberikan pemanasan dan streatching, (4) siswa mengulangi pembelajaran gerak dasar lompat menggunakan karet gelang yang di rangkai, box kardus . (5) peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktik yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang melakukan praktik gerak dasar lompat , serta menyiapkan materi selanjutnya, (6) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir siklus I dengan memanggil satu per satu untuk melakukan gerak dasar lompat jauh menggunakan alat bantu yang telah diajarkan, (7) peneliti dan kolaborator melakukan tes untuk siklus I, dengan mencatat dan menilai kualitas gerak dasar lompat pada blangko penilaian yang telah disiapkan, (8) diakhir

pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, serta memberikan informasi mengenai pelaksanaan tes kemampuan gerak dasar lompat.

Pada pertemuan berikutnya (Rabu, 28 Mei 2012), peneliti melakukan tes pengukuran kemampuan gerak dasar lompat pada siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir pada siklus I dengan memanggil satu per satu untuk melakukan tes kemampuan gerak dasar lompat. Peneliti dan kolaborator melakukan tes untuk siklus I dengan mencatat hasil tes kemampuan gerak dasar lompat pada blangko yang telah disiapkan, (2) diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil tes yang telah dilakukan serta memberi informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

3. Observasi dan Interpretasi Siklus I

Observasi dan interpretasi siklus I dilakukan selama siklus I berlangsung. Peneliti dan kolaborator melakukan observasi dan interpretasi siklus I, adapun pelaksanaan siklus I yakni: (1) sebelum pembelajaran berlangsung peneliti dan kolaborator bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (2) sebelum siklus I dilaksanakan peneliti dan kolaborator mengobservasi hasil belajar dan tes kemampuan gerak dasar lompat sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil observasi kondisi awal dengan hasil observasi pada akhir siklus I, (2) peneliti melakukan proses pembelajaran gerak dasar lompat, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi/ unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa, (3) peneliti mengamati proses pembelajaran gerak dasar lompat menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen. Pada pertemuan pertama (Sabtu, 12 Mei 2012 selama 2 x 35 menit), peneliti mengajarkan materi gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, yakni: karet gelang, box kardus. Pada pertemuan ke dua (Senin 28

Mei 2012, selama 2 x35 menit) peneliti memberikan materi yang sama, mengulangi pembelajaran pada pertemuan pertama, serta mengadakan observasi akhir siklus I. Peneliti bersama kolaborator melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, (4) pada pertemuan berikutnya (Senin, 28 Mei 2012) peneliti mengadakan tes kemampuan gerak dasar lompat. Tes ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa setelah siklus I.

d. Diskripsi Data Hasil Setelah Siklus I

Selama pelaksanaan siklus I, maka peneliti melakukan pengambilan data penelitian melalui observasi dan tes kemampuan gerak dasar lompat. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan gerak dasar lompat dan nilai ketuntasan hasil belajar melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Diskripsi Data Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Setelah Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Prosentase
>86	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
81 – 85	Baik	Tuntas	0	0%
76 – 80	Cukup Baik	Tuntas	1	4,2%
71 – 75	Cukup	Tuntas	9	37,5%
<70	Kurang	Tidak Tuntas	14	58,3%
JUMLAH			24	100%

Data siklus I kemampuan gerak dasar lompat dan nilai ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa, rata-rata kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas

V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 yaitu rata-rata 69,5 Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM 70 yaitu 10 siswa (41,7%).

Dalam pelaksanaan siklus I terdapat kelebihan dan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan siklus I, adapun kelebihan dalam pelaksanaan tindakan I diantaranya: (1) siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi dengan menggunakan alat bantu dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lompat yakni: rintangan lompatan menggunakan karet gelang yang di rangkai, rintangan lompatan menggunakan box kardus, siswa merasa senang dengan kegiatan belajar dengan menggunakan alat bantu pembelajaran sehingga siswa mudah melakukan gerakan gerak dasar lompat yang selama ini dianggap sulit, disamping itu model pelaksanaan pembelajaran ini dianggap jarang digunakan dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada mata pelajaran pendidikan jasmani, (2) siswa mudah menyerap pelaksanaan pembelajaran menggunakan alat bantu karena sangat membantu sekali siswa dalam melakukan gerak dasar lompat, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan siklus I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan siklus I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan siklus I tersebut adalah: (1) peneliti hanya mengamati gerakan siswa belum ada pembenahan gerakan secara langsung, (2) alat bantu yang digunakan masih kurang, tidak sebanding dengan jumlah siswa sehingga kesempatan siswa untuk melakukan pembelajaran lebih sedikit, (3) masih ada beberapa siswa belum dapat mempraktekkan beberapa gerak dasar lompat yang dicontohkan oleh peneliti secara benar, (4) saat melakukan gerakan lompatan menggunakan box kardus terdapat beberapa siswa yang takut melakukannya, (5) masih terdapat siswa yang kurang serius dalam melaksanakan pembelajaran, sering bercanda menggoda teman yang sedang melakukan

pembelajaran, (6) siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerak dasar lompat menggunakan alat bantu karet gelang, box kardus , sehingga siswa belum dapat menunjukkan kualitas lompat jauh yang optimal.

e. Analisis dan Refleksi Siklus I

Berdasarkan observasi siklus I tersebut, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I, (3) observasi kondisi awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada kondisi awal sebelum mendapatkan siklus, (4) penggunaan alat bantu pembelajaran yang ditetapkan oleh peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal, masih terdapat nilai siswa yang di bawah KKM dan belum sesuai dengan target yang ditetapkan yaitu ketuntasan hasil belajar siswa sebesar 70% dari jumlah siswa, sehingga dilanjutkan ke siklus II, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif yakni: a) untuk mengantisipasi agar siswa tidak bosan, maka peneliti mengganti alat bantu kapur menjadi karet gelang , alat bantu box kardus polos menjadi di hias , (b) peneliti dan kolaborator memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan gerak lompat secara benar, c) peneliti memonitor siswa yang sedang melakukan pembelajaran, membenarkan gerakan-gerakan siswa yang salah, sehingga siswa benar-benar mengerti gerakan yang benar d) menambah jumlah alat bantu agar siswa mempunyai kesempatan lebih banyak untuk melakukan pembelajaran, (e) peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

commit to user

B. Deskripsi Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari siklus I, dimana dalam pelaksanaan siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan belum sesuai dengan target yang ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini diantaranya:

1. Rencana Siklus II

Peneliti dan kolaborator yang bersangkutan mendiskusikan perencanaan siklus II yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi siklus I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

Melalui hasil observasi tersebut maka peneliti dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan siklus II sebagai berikut: (1) peneliti bersama kolaborator merancang scenario pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani, untuk meningkatkan hasil belajar serta kemampuan gerak dasar lompat siswa. Dengan sinteks pembelajaran sebagai berikut: a) peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, menyiapkan siswa untuk belajar, b) peneliti mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap, c) peneliti dan kolaborator merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal, d) mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik, e) peneliti mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dalam kehidupan sehari-hari, (2) peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) gerak dasar lompat yang terdiri dari : Loncat Katak , Lompat Tali Perorangan maupun beregu , Kanga (lompatan pada lari gawang) , (3) peneliti kolaborator menyusun media pembelajaran berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai hasil peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama

kegiatan pembelajaran berlangsung, melalui formulir penilaian/ rubrik penilaian siswa yang tercantum dalam RPP, (4) peneliti dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan kemampuan gerak lompat jauh siswa, (5) peneliti dan kolaborator menentukan lokasi pelaksanaan tindakan II, yakni di halaman SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen.

2. Pelaksanaan Siklus II

Siklus II dilaksanakan satu kali pertemuan, selama satu minggu yakni pada hari Selasa 5 Juni 2012, di halaman SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen. Tiap pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yang bersangkutan, dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang berbeda agar siswa tidak bosan.

Materi pada pelaksanaan siklus II, pertemuan pertama (Selasa, 19 Juni 2012) adalah praktik gerak dasar lompat menggunakan alat bantu yaitu: Loncat katak dengan melewati karet gelang, Lompat tali dengan karet gelang yang dihias, melompati box kardus layaknya orang melakukan lari gawang. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah: (1) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian presensi, (2) peneliti dan kolaborator memberi motivasi kepada siswa dan menyampaikan materi pembelajaran, (3) peneliti memberikan pemanasan dan streatching, (4) peneliti menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni gerakan lompat melewati karet gelang. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan peneliti, (5) siswa diminta untuk melakukan gerakan gerak dasar lompat, sesuai dengan contoh yang dicontohkan peneliti, (6) peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukan serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (7) peneliti dan kolaborator menyampaikan penjelasan mengenai materi yang kedua yakni lompat tali (skipping) pororangan maupun beregu. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (8) siswa

diminta melakukan gerakan lompat tali sesuai dengan contoh yang dilakukan peneliti, (9) peneliti dan kolaborator menyampaikan penjelasan mengenai materi yang ke tiga yakni gerakan Kanga : melompati box kardus atau layaknya orang melakukan lompatan pada lari gawang. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (10) peneliti dan kolaborator memberikan bimbingan serta evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukan serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (11) para siswa melakukan gerakan secara bergantian sampai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti, (12) diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan, (13) pelajaran diakhiri dengan berdo'a dan siswa dibubarkan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

Materi pada pelaksanaan tindakan II, pertemuan ke dua (Selasa, 26 Juni 2012) adalah melakukan gerak dasar lompat dengan menggunakan karet gelang, box kardus, Mengulangi materi pada pertemuan pertama dan melakukan penilaian proses pembelajaran. Urutan pelaksanaan tersebut : (1) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi, (2) peneliti dan kolaborator memberi motivasi kepada siswa dan menyampaikan materi pembelajaran, (3) peneliti dan koaborator memberikan pemanasan dan streatching. (4) siswa mengulangi pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan karet gelang, box kardus yang di hias, (5) peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktik yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang melakukan praktik gerak dasar lompat , serta menyiapkan materi selanjutnya, (6) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir siklus II dengan memanggil satu per satu untuk melakukan gerak dasar lompat dengan menggunakan alat banyu yang telah diajarkan, (7) peneliti dan kolaborator melakukan observasi atau tes untuk siklus II, dengan mencatat dan menilai proses pembelajaran pada blangko penilaian yang telah disiapkan, (8) diakhir pertemuan peneliti dan kolabolator melakukan evaluasi

terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, serta memberikan informasi mengenai pelaksanaan tes kemampuan gerak dasar lompat.

Pada pertemuan (Selasa, 5 Juni 2012), peneliti melakukan tes pengukuran kemampuan gerak dasar lompat siklus II. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) peneliti dan kolaborator menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir pada siklus II dengan memanggil satu per satu untuk melakukan tes kemampuan gerak dasar lompat. Peneliti dan kolaborator melakukan tes untuk siklus II dengan mencatat hasil tes kemampuan gerak dasar lompat pada blangko yang telah disiapkan, (2) diakhir pertemuan peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil tes yang telah dilakukan.

3. Observasi dan Interpretasi Siklus II

Observasi dan interpretasi Siklus II dilakukan selama siklus II berlangsung. Peneliti dan kolaborator melakukan observasi dan interpretasi siklus II, adapun pelaksanaan siklus II yakni: (1) peneliti mengamati proses pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012, (2) sebelum pembelajaran berlangsung peneliti dan kolaborator bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (3) peneliti melakukan proses pembelajaran gerak dasar lompat, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi/ unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa, (4) peneliti dan kolaborator memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan kolaborator memberikan contoh gerakan dengan benar. Siswa dengan semangat melakukan apa yang diperintahkan guru. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar diperoleh gambaran tentang motivasi dan aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, yaitu siswa yang senang, bersemangat dan tidak bosan ataupun bermalas-malasan, (5) peneliti, kolaborator dan siswa selalu

memberi *applause* kepada setiap penampilan siswa. Peneliti dan kolaborator juga memberikan *reward* berupa pujian, seperti: ” Bagus Sekali”, ”Ayo Semangat”, ”Ya Bagus”, dan lain-lain. Suasana tampak hidup dengan semangat dan antusiasme siswa yang tinggi, (6) peneliti bersama kolaborator melakukan penilaian melalui lembar observasi, dan tes kemampuan gerak dasar lompat pada siswa dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan alat bantu pembelajaran terhadap kemampuan gerak dasar lompat siswa.

d. Diskripsi Data Setelah Siklus II

Selama pelaksanaan siklus II, maka peneliti melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan gerak dasar lompat dan nilai ketuntasan hasil belajar dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Diskripsi Data Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Setelah Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>86	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
81 – 85	Baik	Tuntas	1	4,2%
76 – 80	Cukup Baik	Tuntas	10	41,7%
71 – 75	Cukup	Tuntas	10	41,7%
<70	Kurang	Tidak Tuntas	4	16,7%
JUMLAH			24	100%

Data siklus ke II kemampuan gerak dasar lompat dan nilai ketuntasan hasil belajar menunjukkan bahwa, rata-rata kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 yaitu rata-rata 74.6. Siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM 70 yaitu 21 siswa (87,5%).

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan siklus II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat diidentifikasi telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas lebih dari target pencapaian yang diharapkan. Dalam pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pada pelaksanaan siklus II, adapun kelebihan pada pelaksanaan siklus II diantaranya: (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerak dasar lompat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dengan baik, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, siswa menjadi lebih tertarik dan senang melakukannya, sehingga siswa aktif dalam pembelajaran.

Akan tetapi dalam pelaksanaan siklus II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan siklus II, adapun kelemahan atau kekurangan dalam pelaksanaan siklus II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh sehingga kegiatan pembelajaran kurang maksimal dilaksanakan, terutama siswa bercanda dan menggoda teman yang sedang mengikuti pembelajaran. Selain itu masih ada siswa yang kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran.

e. Analisis dan Refleksi Siklus II

Berdasarkan observasi siklus II tersebut, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan untuk pengambilan data akhir siklus II, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, (3) model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik, (4) melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II maka Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana

target yang telah ditentukan. Dan dirasa sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dapat dipaparkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

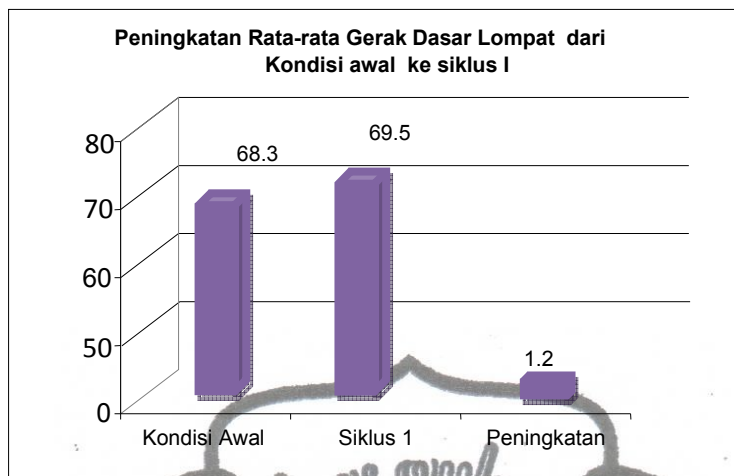
1. Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 tahun pelajaran 2011/ 2012 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke Siklus I.

Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pra Siklus	Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus II	Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat
68,3	69,5	1,2

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus I sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus I

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat bahwa, kemampuan gerak dasar lompat mengalami peningkatan dari kondisi awal (pra siklus) ke siklus II sebesar 1.2.

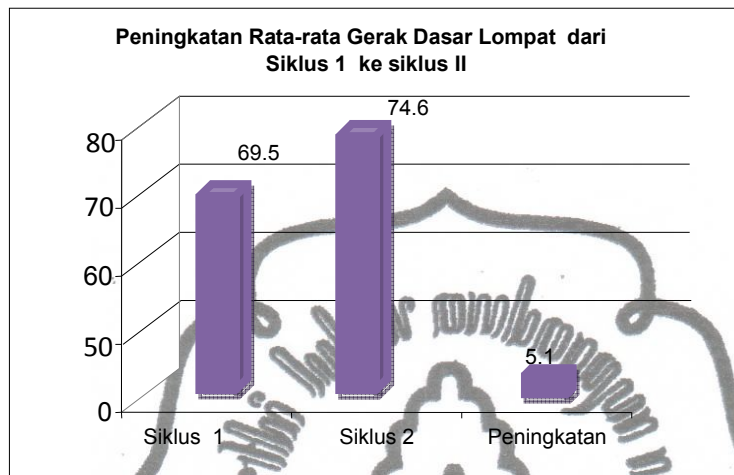
2. Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 tahun pelajaran 2011/2012 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Perbandingan Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus I ke Siklus II.

Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus I	Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus II	Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat
69,5	74,6	5,1

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan rata-rata kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran tahun pelajaran 2011/2012 dari siklus I ke siklus II sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Siklus I ke Siklus II

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat bahwa, kemampuan gerak dasar lompat mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 5.1.

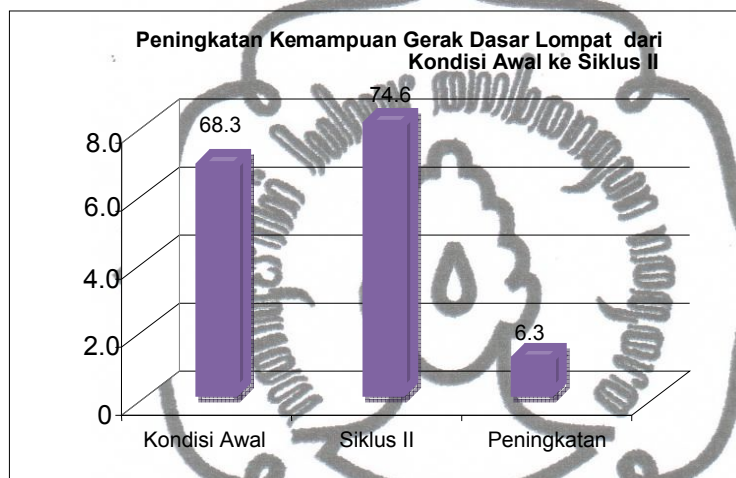
3. Perbandingan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus II.

Rata-Rata Kondisi Awal Kemampuan Gerak Dasar Lompat	Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus II	Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat
68.3	74.6	6.3

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik Perbandingan Rata-Rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus II.

Berdasarkan Grafik tersebut menggambarkan rata-rata kemampuan gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 kecamatan Masaran mengalami peningkatan. Rata-rata kemampuan gerak dasar lompat pada kondisi awal 1.79, kemudian diberi pendekatan pembelajaran dengan modifikasi alat bantu pada siklus II, rata-rata kemampuan gerak dasar lompat menjadi 1.91, sehingga peningkatannya sebesar 0.12.

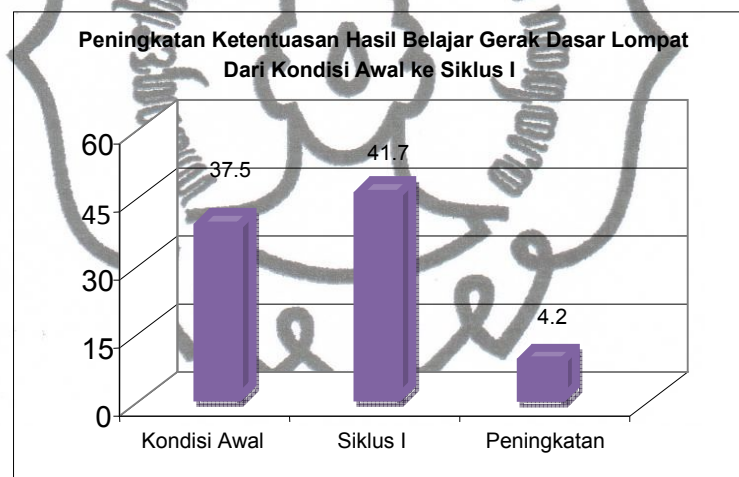
4. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1.

Ketuntasan Kondisi Awal Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat	Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siklus I	Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat
37.5	41.7	4.2

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus I sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus I.

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 4,2.

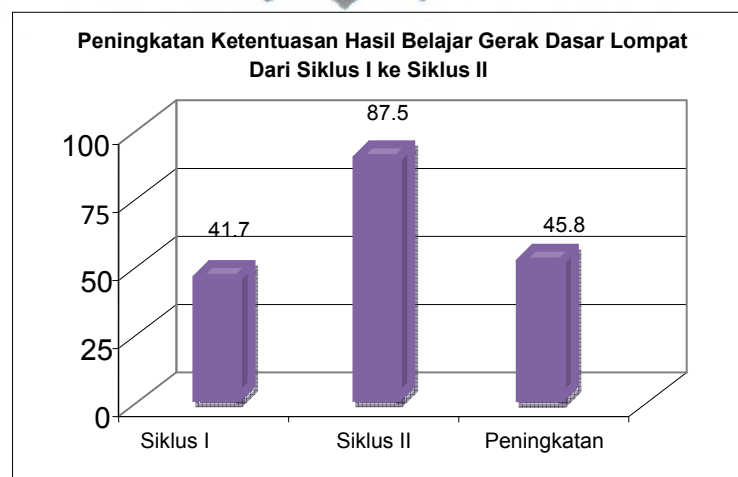
5. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran tahun pelajaran 2011/2012 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus I ke Siklus II.

Ketuntasan Awal Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat	Kondisi Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Siklus I	Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat
41.7	87.5	45.8

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari siklus I ke siklus II sebagai berikut:

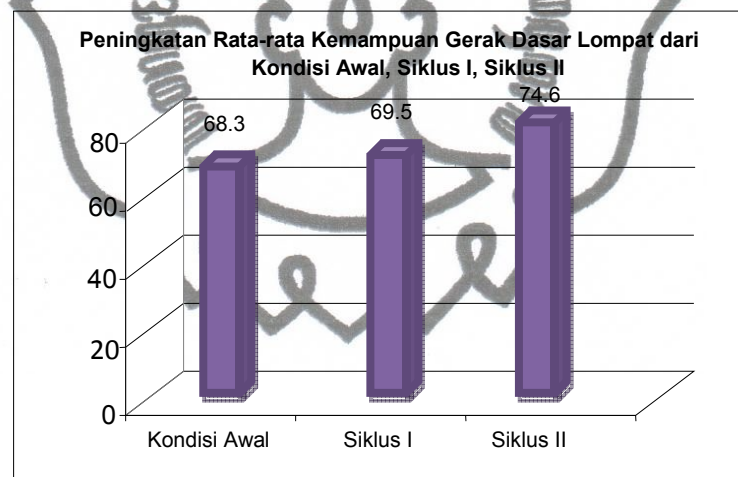


Gambar 7. Grafik Perbandingan Rata-Rata Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus I ke Siklus II.

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 45,8.

6. Peningkatan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Peningkatan rata-rata kemampuan gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

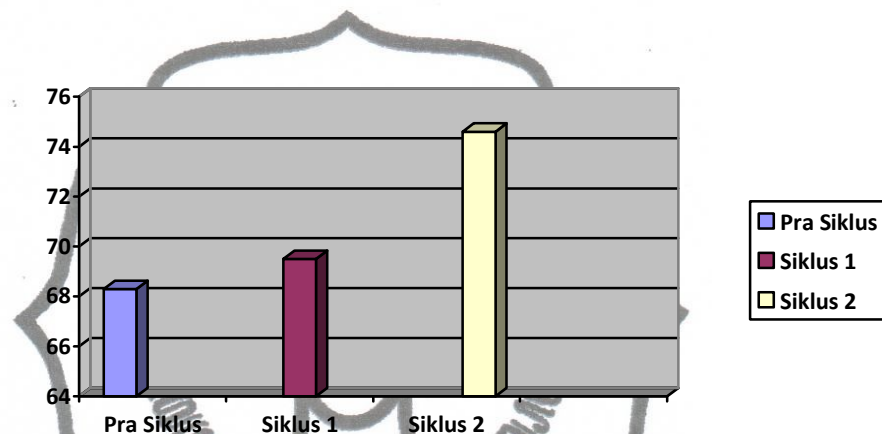


Gambar 8. Grafik Peningkatan Rata-rata Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, kondisi awal kemampuan gerak dasar lompat siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 yaitu 68.3, siklus I sebesar 69.5 dan siklus II sebesar 74.6. Sehingga peningkatan dari kondisi awal sebelum menggunakan alat bantu pembelajaran hingga pemberian alat bantu pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 6.3.

7. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat pada Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II

Peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 9. Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II pada Siswa Kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Dari data dan grafik diatas tersebut dapat disimpulkan pada kondisi awal nilai rata-rata pencapaian siswa adalah 68.3, siklus 1 dengan rata-rata 69.5 dan pada siklus 2 rata-rata 74.6.

Dari data dan grafik tersebut dapat disimpulkan pada kondisi awal siswa yang tuntas sebanyak 8 siswa (37.5%), siklus I sebanyak 10 siswa (41.7%), dan siklus II sebanyak 20 siswa (87,5%). Peningkatan hasil belajar dari kondisi awal sebelum menggunakan alat bantu hingga akhir siklus II sebesar (48%).

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan yaitu penggunaan alat batu pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada siswa kelas V SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012.

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan gerak dasar lompat maupun ketuntasan hasil belajar. Kemampuan rata-rata gerak dasar lompat pada kondisi awal (68.3), siklus I (69.5) dan siklus II (74.6), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (6.3). Prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (37,5%), siklus I (41,7%) dan siklus II (87,5%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (50%).

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat atau media pembelajaran yang digunakan.

Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta cara yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran,

ketersediaan alat atau media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa, dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan media yang berupa peralatan yang sederhana seperti kapur, tali karet gelang, box kardus, ataupun alat yang lain sebagai media alternatif dalam pembelajaran gerak dasar lompat. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran pendidikan jasmani yang pada awalnya sulit, melelahkan dan membosankan menjadi pembelajaran yang mudah dilakukan dan menyenangkan.

C. Saran

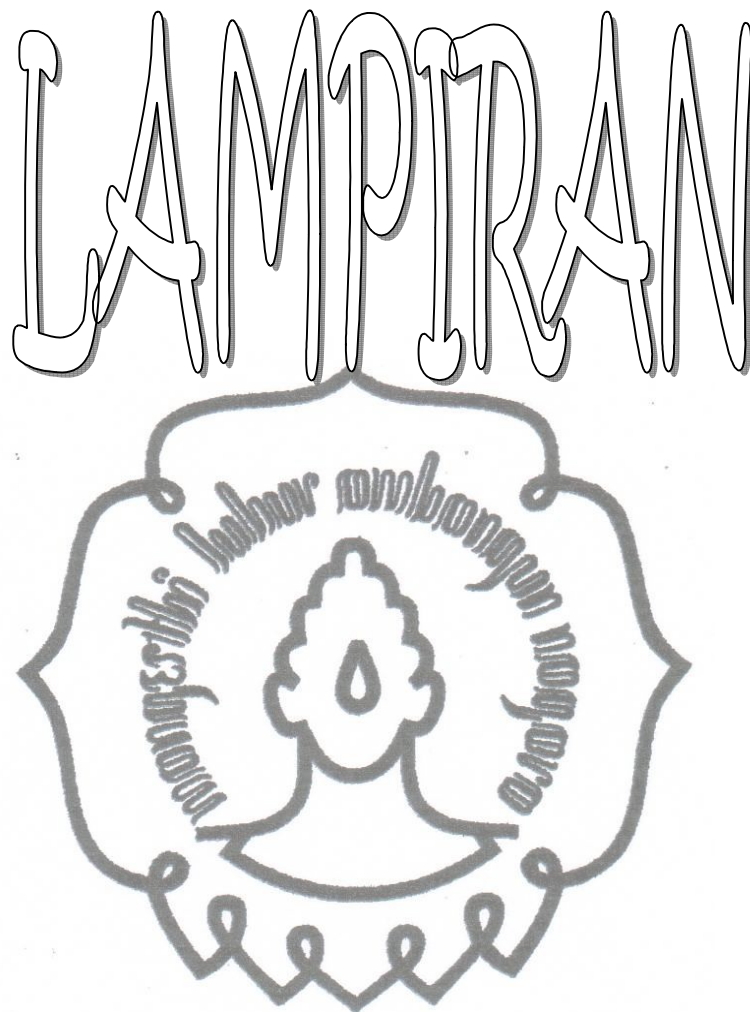
Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru pendidikan jasmani serta pihak SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarannya.
2. Guru hendaknya lebih inovatif, kreatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Arie Asnaldi. (2008). *Belajar Gerak*. www. Google. Com
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- _____, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arma Abdoellah, Agus Manaji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- H. Abdulkadir Ateng. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- H. Sunarto, B. Agung Hartono. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Oemar Hamalik.(2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Ratal Wirjasantosa.(1984). *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta : UI Press
- Sudjana, Nana.(2009).*Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sudjana, Nana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugihartono, dkk.(2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Sukintaka.(1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjakesrek*. BPK.
- Toho Cholik M., Rusli Lutan. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar, Dirjen Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Widya, Mochamad Jumidar.(2004).*Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada





Lampiran 1.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS I)**

MATA PELAJARAN PENJASORKES

KELAS V SEMESTER 2

TAHUN PELAJARAN 2011/2012



Disusun Oleh:

SISWANTO

X4711156

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA 2012

commit to user

RENCANA PELAKSANAAN PEMBALAJARAN (RPP)

Identitas Pelajaran

Nama Sekolah : SD Negeri Sepat 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : V / II

Alokasi Waktu

Waktu Pelaksanaan :
Waktu Pertemuan : 2 x pertemuan
Waktu Pelajaran : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi

6. Mempraktekkan gerak dasar lompat ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat dan loncat dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator

Psikomotor

- Melakukan gerak loncat katak
- Melakukan gerak dasar lompat skeepling
- Melakukan gerak dasar lompat kangkang/ esceep

Kognitif

- Mengetahui gerak dasar lompat
- Mengetahui pengetahuan lompat tali, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat

Afektif

- Dapat bersikap pantang menyerah
- Dapat bersikap sportif
- Dapat bersikap jujur
- Dapat bersikap percaya diri

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat memahami dasar-dasar lompat
- Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan baik

B. MATERI PEMBELAJARAN

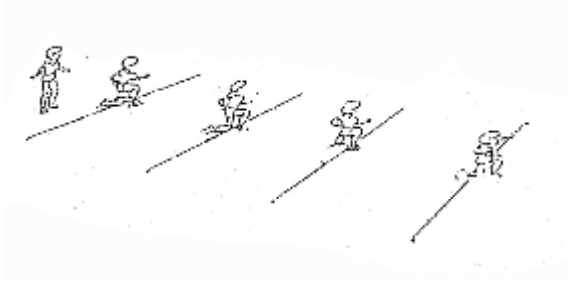
Atletik / gerak dasar lompat

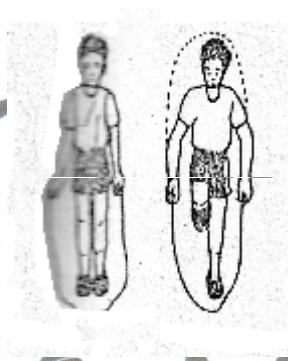
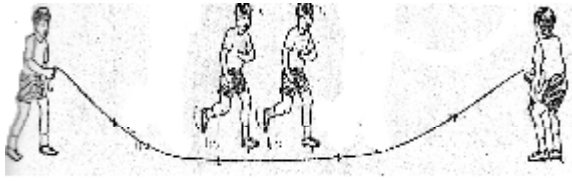
C. METODE PEMBELAJARAN

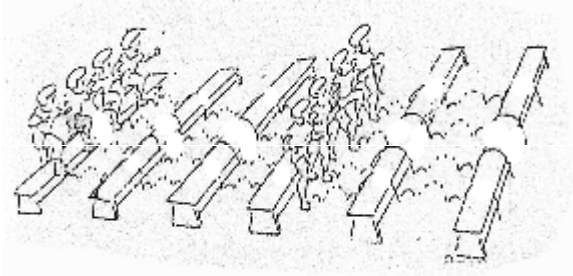
- Intruksi verbal
- Demonstrasi
- Peragaan
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab
- Resiprokal

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
1.	Kegiatan awal Persiapan Guru <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyiapkan peralatan/ media pembelajaran setting, dsb. • Guru menyiapkan pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa 		

	<p>Kegiatan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan sesuai kondisi lapangan Guru mengabsen kehadiran siswa Melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan indikator yang disampaikan <p style="text-align: center;">@</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>Keterangan:</p> <p>@ : Guru</p> <p>X : Siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa 	15 Menit	Intruksi verbal peragaan
2	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Anak dibariskan dengan membentuk satu barisan dan diberi jarak, kemudian siswa melakukan lompatan melewati garis kapur yang ditaburkan di atas tanah dengan membentuk garis lurus. Kegiatan ini dilakukan secara bergiliran.</p> 	10 menit	

	<p>b. Siswa dibariskan dengan membentuk barisan dua berbanjar. Secara bergiliran siswa melakukan aktivitas lompat tali yang dimainkan sendiri (skeeping). Gerakan bervariasi dengan lompatan satu kaki atau loncatan dua kaki.</p> 	10 menit	Intruksi verbal peragaan Drill
	<p>c. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok 4 siswa. Kegiatan yang dilakukan: kedua anak membentangkan tali dan memutarinya lalu kedua anak yang tidak memegang tali melakukan lompatan bersamaan dan lompatan bisa dilakukan bervariasi. Kegiatan ini dilakukan bergiliran.</p> 	10 menit	
	<p>d. Siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok 4 siswa. Kemudian siswa melakukan lompatan</p>	10 menit	

	<p>dengan melompati kardus yang dijejer dengan jarak tertentu.</p> 		
	<p>Kegiatan akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengabsen kembali siswa - Guru memberikan evaluasi hasil lompat tali yang dilakukan siswa - Mengevaluasi proses pembelajaran - Guru memberikan penjelasan dan salam penutup - Barisan dibubarkan <p>@</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>Keterangan:</p> <p>@ : Guru</p> <p>X : Siswa</p>	15 menit	

E. Saran dan Sumber

1. Sarana Pembelajaran

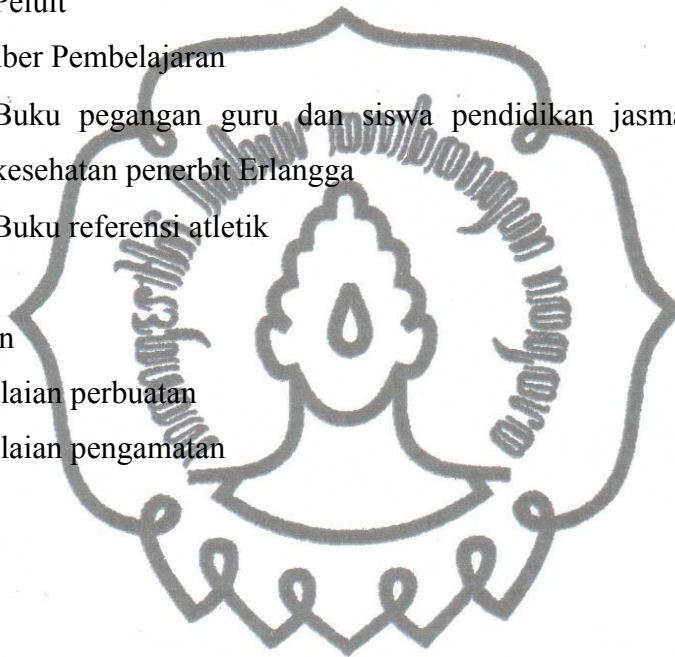
- Kapur
- Lapangan
- Tali
- Kardus
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Buku pegangan guru dan siswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penerbit Erlangga
- Buku referensi atletik

F. Penilaian

1. Penilaian perbuatan
2. Penilaian pengamatan



Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Tes	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan loncat katak	Tes perbuatan	Ketrampilan	1. Peragakan loncat katak
2. Melakukan lompat tali/skeeping perorangan	Tes perbuatan	Ketrampilan	2. Peragakan lompat tali/skeeping perorangan
3. Melakukan lompat tali/skeeping beregu	Tes perbuatan	Ketrampilan	3. Peragakan lompat tali/skeeping beregu
4. Melakukan kanga/ lari gawang	Tes perbuatan	Ketrampilan	4. Peragakan kanga askeep/ lari gawang
5. Mengetahui loncat katak, lompat tali/skeeping dan kanga eskeep/lari gawang	Tes lesan	Tanya jawab	5. Sebutkan macam kegiatan yang telah di pelajari
6. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, sportifitas, semangat, percaya diri dan kejujuran	Non tes	Perbuatan	6. Amatilah nilai-nilai yang tumbuh pada siswa

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Praktek	1. Loncat katak yang benar : <ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan loncatan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya, pandangan kedepan, badan bungkuk kedepan, mendarat kedua kaki bersamaan untuk 	4 (100)

		menjaga keseimbangan	
		<ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya pandangan kedepan, badan bungkuk kedepan, mendarat satu kaki, tangan dijulurkan kedepan untuk menjaga keseimbangan 	3 (75)
		<ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya, badan bungkuk kedepan, pandangan kesamping, mendarat satu kaki, tangan dijulurkan kedepan untuk menjaga keseimbangan 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan satu kaki dengan pelahan, badan tegak, pandangan tidak focus kedepan, mendarat satu kaki, tangan kebelakang sehingga tidak bisa menjaga keseimbangan 	1 (25)
		2. Lompat tali / Skeeping:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan ujung kaki ngeper, pandangan ke depan, gerakan tangan cukup folsnya saja, putaran tali stabil 	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan ujung ngeper, pandangan ke depan, gerakan tangan dengan lengan, putaran tali stabil 	3 (75)
		<i>commit to user</i>	

		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan ujung kaki ngeper, pandangan kebawah, gerakan tangan dengan lengan, putaran tali stabil 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan kaki bagian belakang / tumit, pandangan kebawah, gerakan tangan dengan lengan dan kaki, putaran tali tidak stabil 	1 (25)
		3. Tehnik melakukan kangaskeep / (lompat) lari gawang:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki tumpu yang terkuat, sedang kaki yang lain dijulurkan kedepan lurus, kaki tumpu ditarik buka kesamping, badan condong kedepan, siku ditekuk rilex 	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki di julurkan kedepan lurus, kaki tumpu ditarik buka kesamping, badan tegak, siku ditekuk rilex 	3 (75)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki terkuat, kaki yang lain di tarik kebawah, badan tegak, siku rilex 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki terbalik, kaki yang lain di tarik ke bawah, badan tegak, siku tidak rilex / kaku 	1 (25)

2	Pengetahuan	Menyebutkan berbagai cara melompat dan meloncat:	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan tehnik gerakan melompat dan meloncat, tehnik menjaga keseimbangan, tehnik gerakan kaki / tangan, pandangan yang focus 	3 (75)
3	Sikap	<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menyebutkan tehnik melompat / meloncat dan tehnik menjaga keseimbangan 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menyebutkan salah satu tehnik saja 	1 (25)
		Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa menunjukan sikap disiplin, sportif, percaya diri dan semangat 	3 (75)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menunjukan sikap disiplin, sportif dan semangat 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menunjukan sikap disiplin dan semangat 	1 (25)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menunjukan sikap disiplin saja 	

Mengetahui

Kepala Sekolah SDN Sepat 1

Guru Mata Pelajaran

Eko Sriyanto, S.Pd.

Siswanto

NIP. 19571122 198211 1 001

NIP. 19630301 198608 1 004



Lampiran 2.

REKAPITULASI PENILAIAN PRA SIKLUS**KKM : 70**

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Hasil Belajar	Kriteria
		Praktek	Pengetahuan	Sikap			
1	Oktaviana Dewi P	3	3	3	9	74	Lulus
2	Putri Ayu L	3	3	3	9	72	Lulus
3	Cucun Tri P	3	3	3	9	72	Lulus
4	Alvina Tasya	3	3	3	9	71	Lulus
5	Budi Utami	2	3	3	8	68	Tdk Lulus
6	Desi Wulandari	2	3	3	8	64	Tdk Lulus
7	Diani Santi	2	3	3	8	66	Tdk Lulus
8	Fauzi Mustakim	3	3	3	9	73	Lulus
9	Firnanda Fraisa	3	4	3	10	77	Lulus
10	Imron Susilo	3	3	3	9	71	Lulus
11	Ica Oktaviani	2	3	3	8	66	Tdk Lulus
12	Indah Nur H	3	3	3	9	73	Lulus
13	Irfan Handika	3	2	3	8	68	Tdk Lulus
14	Mira Refiana	3	3	3	9	74	Lulus
15	Muhammad Toriq	3	2	3	8	63	Tdk Lulus
16	Novita Anjarwati	2	3	3	8	67	Tdk Lulus
17	Nanda Dwi P	3	3	2	8	63	Tdk Lulus
18	Najmudin M	3	2	3	8	67	Tdk Lulus
19	Noval Prasetyo	3	2	3	8	64	Tdk Lulus
20	Rahayu Alvian	2	3	3	8	63	Tdk Lulus

21	Puput Putri Sabila	2	3	3	8	66	Tdk Lulus
22	Dewi Hermawa S	2	3	3	8	65	Tdk Lulus
23	Sonia Berbirlawatu	2	3	3	8	66	Tdk Lulus
24	Lisa Nur D	2	3	3	8	66	Tdk Lulus

Ket : $N = \frac{\text{Jml Skor} \times 100}{12(\text{Skor Max})}$ $L = \frac{9 \times 100}{24} = 37,5\%$

Sragen, 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah/Guru Pamong Mahasiswa Guru Kolabolator

Eko Sriyanto, S.Pd Siswanto Muji Lestari Ama.Pd

Nip. 19571122 198221 1 001 NIM. X 4711156 Nip. 19620323 198201 2 007

Lampiran 3.

REKAPITULASI PENILAIAN SIKLUS 1**KKM : 70**

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Hasil Belajar	Kriteria
		Praktek	Pengetahuan	Sikap			
1	Oktaviana Dewi P	3	3	3	9	75	Lulus
2	Putri Ayu L	3	3	3	9	73	Lulus
3	Cucun Tri P	3	3	3	9	73	Lulus
4	Alvina Tasya	3	3	3	9	72	Lulus
5	Budi Utami	2	3	3	8	69	Tdk Lulus
6	Desi Wulandari	2	3	3	8	65	Tdk Lulus
7	Diani Santi	2	3	3	8	67	Tdk Lulus
8	Fauzi Mustakim	3	3	3	9	74	Lulus
9	Firnanda Fraisa	3	4	3	10	78	Lulus
10	Imron Susilo	3	3	3	9	72	Lulus
11	Ica Oktaviani	2	3	3	8	67	Tdk Lulus
12	Indah Nur H	3	3	3	9	74	Lulus
13	Irfan Handika	3	3	3	9	71	Lulus
14	Mira Refiana	3	3	3	9	75	Lulus
15	Muhammad Toriq	3	2	3	8	64	Tdk Lulus
16	Novita Anjarwati	2	3	3	8	68	Tdk Lulus
17	Nanda Dwi P	3	3	2	8	64	Tdk Lulus
18	Najmudin M	3	2	3	8	68	Tdk Lulus
19	Noval Prasetyo	3	2	3	8	65	Tdk Lulus
20	Rahayu Alvian	2	3	3	8	64	Tdk Lulus

21	Puput Putri Sabila	2	3	3	8	67	Tdk Lulus
22	Dewi Hermawa S	2	3	3	8	66	Tdk Lulus
23	Sonia Berbirlawatu	2	3	3	8	67	Tdk Lulus
24	Lisa Nur D	2	3	3	8	67	Tdk Lulus

Ket : $N = \frac{\text{Jml Skor} \times 100}{12(\text{Skor Max})}$ $L = \frac{10 \times 100}{24} = 41,7\%$

Sragen, 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah/Guru Pamong Mahasiswa Guru Kolabolator

Eko Sriyanto, S.Pd Siswanto Muji Lestari Ama.Pd

Nip. 19571122 198221 1 001 NIM. X 4711156 Nip. 19620323 198201 2 007

Lampiran 4.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS II)**

MATA PELAJARAN PENJASORKES

KELAS V SEMESTER 2

TAHUN PELAJARAN 2011/2012



Disusun Oleh:

SISWANTO

X4711156

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA 2012

commit to user

RENCANA PELAKSANAAN PEMBALAJARAN (RPP)

Identitas Pelajaran

Nama Sekolah : SD Negeri Sepat 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : V / II

Alokasi Waktu

Waktu Pelaksanaan :
Waktu Pertemuan : 2 x pertemuan
Waktu Pelajaran : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi

6. Mempraktekkan gerak dasar lompat ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat dan loncat dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator

Psikomotor

- Melakukan gerak loncat katak
- Melakukan gerak dasar lompat skipping
- Melakukan gerak dasar lompat kangkang/ esceep

Kognitif

- Mengetahui gerak dasar lompat
- Mengetahui pengetahuan lompat tali, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat

Afektif

- Dapat bersikap pantang menyerah
- Dapat bersikap sportif
- Dapat bersikap jujur
- Dapat bersikap percaya diri

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa dapat memahami dasar-dasar lompat
- Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan baik

B. MATERI PEMBELAJARAN

Atletik / gerak dasar lompat

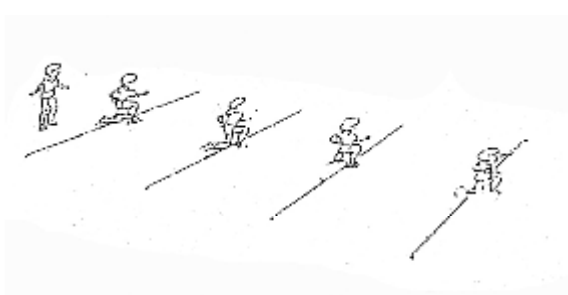
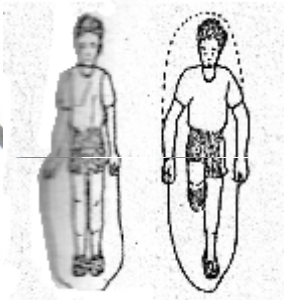
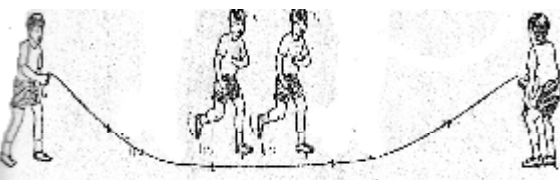
C. METODE PEMBELAJARAN

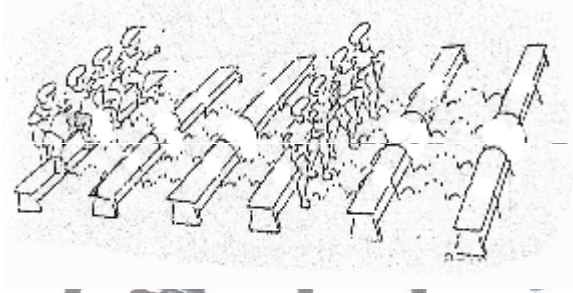
- Intruksi verbal
- Demonstrasi
- Peragaan
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab
- Resiprokal

D. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Kegiatan dan Gambar	Alokasi waktu	Metode
1.	Kegiatan awal Persiapan Guru <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyiapkan peralatan/ media pembelajaran setting, dsb. 		

	<ul style="list-style-type: none"> Guru menyiapkan pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa <p>Kegiatan pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan sesuai kondisi lapangan Guru mengabsen kehadiran siswa Melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan indikator yang disampaikan <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>Keterangan:</p> <p>@ : Guru</p> <p>X : Siswa</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa 	15 Menit	Intruksi verbal peragaan
2	<p>Kegiatan Inti</p> <p>a. Anak dibariskan dengan membentuk satu barisan dan diberi jarak, kemudian siswa melakukan lompatan dengan menggunakan alat tali (karet gelang yang dirangkai) yang diletakan di atas tanah dengan membentuk garis lurus. Kegiatan ini dilakukan secara bergiliran.</p> <p><i>commit to user</i></p>	10 menit	

	10 menit	Instruksi verbal peragaan Drill
<p>b. Siswa dibariskan dengan membentuk barisan dua berbanjar. Secara bergiliran siswa melakukan aktivitas lompat tali yang dimainkan sendiri (skeeping). Gerakan bervariasi dengan lompatan satu kaki atau loncatan dua kaki.</p> 	10 menit	
<p>c. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok 4 siswa. Kegiatan yang dilakukan: kedua anak membentangkan tali dan memutarnya lalu kedua anak yang tidak memegang tali melakukan lompatan bersamaan dan lompatan bisa dilakukan bervariasi. Kegiatan ini dilakukan bergiliran.</p> 		

	<p>d. Siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok 4 siswa. Kemudian siswa melakukan lompatan dengan melompati kardus yang dijejer dengan jarak tertentu.</p> 	10 menit	
	<p>Kegiatan akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru mengabsen kembali siswa - Guru memberikan evaluasi hasil lompat tali yang dilakukan siswa - Mengevaluasi proses pembelajaran - Guru memberikan penjelasan dan salam penutup - Barisan dibubarkan <p style="text-align: center;">@</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>Keterangan:</p> <p>@ : Guru</p> <p>X : Siswa</p>	15 menit	

E. Saran dan Sumber

1. Sarana Pembelajaran

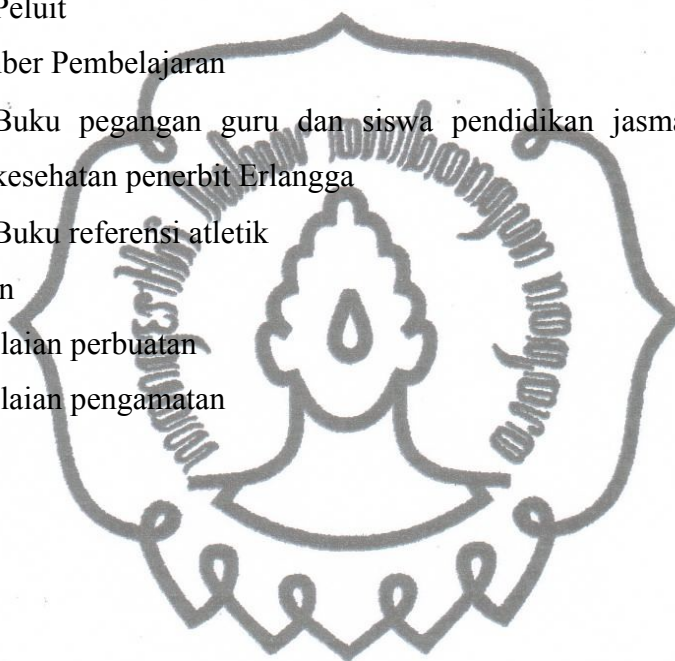
- Kapur
- Lapangan
- Tali
- Kardus
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

- Buku pegangan guru dan siswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penerbit Erlangga
- Buku referensi atletik

F. Penilaian

1. Penilaian perbuatan
2. Penilaian pengamatan



Indikator Kompetensi	P e n i l a i a n		
	Tes	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan loncat katak	Tes perbuatan	Ketrampilan	1. Peragakan loncat katak
2. Melakukan lompat tali/skeeping perorangan	Tes perbuatan	Ketrampilan	2. Peragakan lompat tali/skeeping perorangan
3. Melakukan lompat tali/skeeping beregu	Tes perbuatan	Ketrampilan	3. Peragakan lompat tali/skeeping beregu
4. Melakukan kanga/ lari gawang	Tes perbuatan	Ketrampilan	4. Peragakan kanga askeep/ lari gawang
5. Mengetahui loncat katak, lompat tali/skeeping dan kanga eskeep/lari gawang	Tes lesan	Tanya jawab	5. Sebutkan macam kegiatan yang telah di pelajari
6. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, sportifitas, semangat, percaya diri dan kejujuran	Non tes	Perbuatan	6. Amatilah nilai-nilai yang tumbuh pada siswa

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Praktek	1. Loncat katak yang benar : <ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya, pandangan kedepan, badan bungkuk kedepan, mendarat kedua kaki bersamaan untuk 	4 (100)

		menjaga keseimbangan	
		<ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya pandangan kedepan, badan bungkuk kedepan, mendarat satu kaki, tangan dijulurkan kedepan untuk menjaga keseimbangan 	3 (75)
		<ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan kedua kaki sekuat-kuatnya, badan bungkuk kedepan, pandangan kesamping, mendarat satu kaki, tangan dijulurkan kedepan untuk menjaga keseimbangan 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> • Peloncat melakukan lompatan dengan satu kaki dengan pelahan, badan tegak, pandangan tidak focus kedepan, mendarat satu kaki, tangan kebelakang sehingga tidak bisa menjaga keseimbangan 	1 (25)
		2. Lompat tali / Skeeping:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan ujung kaki ngeper, pandangan ke depan, gerakan tangan cukup folsnya saja, putaran tali stabil 	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan ujung ngeper, pandangan ke depan, gerakan tangan dengan lengan, putaran tali stabil 	3 (75)
		<i>commit to user</i>	

		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan ujung kaki ngeper, pandangan kebawah, gerakan tangan dengan lengan, putaran tali stabil 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan tumpuan kaki bagian belakang / tumit, pandangan kebawah, gerakan tangan dengan lengan dan kaki, putaran tali tidak stabil 	1 (25)
		3. Tehnik melakukan kangaskeep / (lompat) lari gawang:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki tumpu yang terkuat, sedang kaki yang lain dijulurkan kedepan lurus, kaki tumpu ditarik buka kesamping, badan condong kedepan, siku ditekuk rilex 	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki di julurkan kedepan lurus, kaki tumpu ditarik buka kesamping, badan tegak, siku ditekuk rilek 	3 (75)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki terkuat, kaki yang lain di tarik kebawah, badan tegak, siku rilex 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> • Pelompat melakukan lompatan dengan kaki terbalik, kaki yang lain di tarik ke bawah, badan tegak, siku tidak rilex / kaku 	1 (25)

2	Pengetahuan	Menyebutkan berbagai cara melompat dan meloncat:	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan tehnik gerakan melompat dan meloncat, tehnik menjaga keseimbangan, tehnik gerakan kaki / tangan, pandangan yang focus 	3 (75)
3	Sikap	<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menyebutkan tehnik melompat / meloncat dan tehnik menjaga keseimbangan 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menyebutkan salah satu tehnik saja 	1 (25)
		Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:	4 (100)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa menunjukan sikap disiplin, sportif, percaya diri dan semangat 	3 (75)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menunjukan sikap disiplin, sportif dan semangat 	2 (50)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menunjukan sikap disiplin dan semangat 	1 (25)
		<ul style="list-style-type: none"> Siswa hanya menunjukan sikap disiplin saja 	

Mengetahui

Kepala Sekolah SDN Sepat 1

Guru Mata Pelajaran

Eko Sriyanto, S.Pd.

NIP. 19571122 198211 1 001

Siswanto

NIP. 19630301 198608 1 004



Lampiran 5.

REKAPITULASI PENILAIAN SIKLUS 2**KKM : 70**

No	Nama Siswa	Performen			Jumlah Skor	Hasil Belajar	Kriteria
		Praktek	Pengetahuan	Sikap			
1	Oktaviana Dewi P	3	3	4	10	80	Lulus
2	Putri Ayu L	3	3	3	9	78	Lulus
3	Cucun Tri P	3	3	3	9	78	Lulus
4	Alvina Tasya	3	3	3	9	77	Lulus
5	Budi Utami	3	3	3	9	74	Lulus
6	Desi Wulandari	3	3	3	8	70	Lulus
7	Diani Santi	3	3	3	9	72	Lulus
8	Fauzi Mustakim	3	3	3	9	79	Lulus
9	Firnanda Fraisa	3	4	3	10	83	Lulus
10	Imron Susilo	3	3	3	9	77	Lulus
11	Ica Oktaviani	3	3	3	9	72	Lulus
12	Indah Nur H	3	3	3	9	79	Lulus
13	Irfan Handika	3	3	3	9	76	Lulus
14	Mira Refiana	3	3	4	10	80	Lulus
15	Muhammad Toriq	3	2	3	8	69	Tdk Lulus
16	Novita Anjarwati	3	3	3	9	73	Lulus
17	Nanda Dwi P	3	3	2	8	69	Tdk Lulus
18	Najmudin M	3	3	3	9	73	Lulus
19	Noval Prasetyo	3	3	3	9	70	Lulus
20	Rahayu Alvian	2	3	3	8	69	Tdk Lulus

21	Puput Putri Sabila	3	3	3	9	72	Lulus
22	Dewi Hermawa S	3	3	3	9	71	Lulus
23	Sonia Berbirlawatu	3	3	3	9	72	Lulus
24	Lisa Nur D	3	3	3	9	72	Lulus

Ket : $N = \frac{\text{Jml Skor} \times 100}{12(\text{Skor Max})}$ $L = \frac{21 \times 100}{24} = 87,5\%$

Sragen, 2012

Mengetahui,

Kepala Sekolah/Guru Pamong Mahasiswa Guru Kolabolator

Eko Sriyanto, S.Pd Siswanto Muji Lestari Ama.Pd

Nip. 19571122 198221 1 001 NIM. X 4711156 Nip. 19620323 198201 2 007

Lampiran 6.

LEMBAR PENILAIAN RPP

1. Nama Mahasiswa : Siswanto
 2. Tempat Praktik : SDN Sepat 1
 3. Jenis Sekolah, Kelas : SD Negeri, Kelas V (lima)
 4. Mata Pelajaran : Penjaskesrek
 5. Hari, Tanggal : Sabtu, 12 Mei 2012

No	Komponen dalam RPP	Skor			
		1	2	3	4
1	Rumusan Tujuan Pembelajaran				
	➤ Benar dan lengkap				
	➤ Benar, tetapi tidak lengkap				
	➤ Lengkap, tetapi sebagian salah				
	➤ Tidak lengkap dan salah				
2	Rumusan indikator (Psikomotorik)				
	➤ Rinci dan benar (sesuai tujuan)				
	➤ Tidak rinci, tetapi benar (sesuai tujuan)				
	➤ Rinci tetapi salah				
	➤ Tidak terinci dan salah				
3	Pemilihan Metode pembelajaran				
	➤ Sesuai dengan materi dan kondisi siswa				
	➤ Sesuai dengan materi, tetapi tidak sesuai dengan kondisi siswa				
	➤ Tidak sesuai dengan materi, tetapi sesuai dengan kondisi siswa				
	➤ Tidak sesuai dengan materi dan kondisi siswa				
	<i>commit to user</i>				

4	Langkah-langkah Pembelajaran	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Runtut dan lengkap ➤ Runtut, tetapi tidak lengkap ➤ Tidak runtut, tetapi lengkap ➤ Tidak runtut dan tidak lengkap 				
5	Pemilihan Media Pembelajaran	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sesuai dengan materi dan kondisi siswa ➤ Sesuai dengan materi, tetapi tidak sesuai dengan kondisi siswa ➤ Tidak sesuai dengan materi, tetapi sesuai dengan kondisi siswa ➤ Tidak sesuai dengan materi dan kondisi siswa 				
6	Evaluasi/Penilaian	1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sesuai dan mengacu pada seluruh indikator (Psikomotor) ➤ Sesuai dan mengacu pada sebag besar indikator (Psikomotor) ➤ Sesuai dan mengacu pada sebag kecil indikator (Psikomotor) ➤ Tidak sesuai dengan indikator (Psikomotor) 				
Skor maksimal		24			

Nilai ==

Penilai

Catatan :

.....

EKO SRIYANTO, S.Pd

commit to user

NIP: 19571122 198211 1 001

a. Pemecahan Masalah Melalui Perbaikan Pembelajaran

1. Merancang Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) model pembelajaran untuk Dengan Kompetensi Dasar 1.1. Mempraktikkan gerak dasar lompat dengan modifikasi alat bantu pembelajaran , serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran, pada siswa kelas V SDN Sepat 1 Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen.
2. Mengimplementasikan RPP Model Pendekatan Bermain.
3. Mengevaluasi efektifitas Pelaksanaan RPP Model Game-Dril-game



Lampiran 7.

IMPLEMENTASI RPP**INSTRUMEN PENILAIAN RPP**

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Nama Mahasiswa | : Siswanto |
| 2. Tempat Praktek | : SDN Sepat 1 |
| 3. Kelas | : V (lima) |
| 4. Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| 5. Tanggal | : 28 Mei 2012 |

No	Komponen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Skor			
1	Perumusan Masalah				
	➤ Kejelasan masalah	1	2	3	4
	➤ Sifat masalah	1	2	3	4
	➤ Perbaikan melalui perbaikan pembelajaran	1	2	3	4
2	Rumusan Kompetensi dan Indikatornya				
	➤ Kejelasan Rumusan	1	2	3	4
	➤ Kelengkapan cakupan rumusan	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian indikator dengan Kompetensi Dasar	1	2	3	4
3	Pemilihan dan pengorganisasian materi ajar				
	➤ Kesesuaian materi dengan kompetensi	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian materi dengan karakter peserta didik	1	2	3	4
	➤ Keruntutan dan sistematika/organisasi materi	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian materi dengan alokasi waktu	1	2	3	4

commit to user

4	Pemilihan sumber belajar/media pembelajaran				
	➤ Kesesuaian sumber belajar/media pembelajaran dengan kompetensi	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian sumber belajar/media pembelajaran dengan materi pembelajaran	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian sumber belajar/media pembelajaran dengan karakter peserta didik	1	2	3	4
5	Strategi pembelajaran				
	➤ Kesesuaian strategi dan metode pembelajaran dengan kompetensi	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian strategi dan metode pembelajaran dengan materi pembelajaran	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian strategi dan metode pembelajaran dengankarakter peserta didik	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian strategi dan metode pembelajaran denganalokasi waktu	1	2	3	4
6	Penilaian hasil belajar				
	➤ Kesesuaian teknik penilaian dengan kompetensi	1	2	3	4
	➤ Kesesuaian item soal dengan indikator	1	2	3	4
	➤ Kejelasan prosedur penilaian	1	2	3	4
Total					

Komentar: RPP yang dibuat sudah sesuai dengan sistematika, baik dan benar serta sesuai dengan kondisi di lapangan namun masih perlu adanya penyempurnaan.

commit to user

Pengamat/ penilai:

Nama	NIP	Tanda Tangan
EKO SRIYANTO, S.Pd	19571122 198211 1 001	



Lampiran 8.

INSTRUMEN PENILAIAN
PRAKTIK PEMBELAJARAN

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Nama Mahasiswa | : Siswanto |
| 2. Tempat praktik | : SDN Sepat 1 |
| 3. Kelas | : V (lima) |
| 4. Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| 5. Tanggal | : 5 Juni 2012 |

No	Komponen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	Skor			
1	Pra pembelajaran				
	➤ Kejelasan ruang, alat dan media pembelajaran	1	2	3	4
	➤ Memeriksa kesiapan siswa	1	2	3	4
2	Membuka pembelajaran				
	➤ Kesesuaian kegiatan apersepsi dengan materi ajar	1	2	3	4
	➤ Menyampaikan kompetensi (tujuan) yang akan dicapai	1	2	3	4
3	Kegiatan Inti Pembelajaran				
	A. Penguasaan materi pelajaran				
	➤ Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	1	2	3	4
	➤ Mengaitkan materi dengan pengetahuan lain yang relevan	1	2	3	4
	➤ Menyampaikan materi ajar sesuai dengan hierarki belajar	1	2	3	4
	➤ Mengaitkan materi dengan realitas kehidupan	1	2	3	4
	B. Pendekatan/Strategi pembelajaran				
	➤ Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi (tujuan) yang akan dicapai	1	2	3	4

➤ Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tingkat perkembangan dan kebutuhan siswa	1	2	3	4
➤ Melaksanakan pembelajaran secara runtut	1	2	3	4
➤ Menguasai kelas	1	2	3	4
➤ Melaksanakan pembelajaran yang bersifat kontekstual	1	2	3	4
➤ Melaksanakan pembelajaran yang memungkinkan tumbuhnya kebiasaan positif	1	2	3	4
➤ Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan	1	2	3	4
C. Pemanfaatan media pembelajaran/sumber belajar				
➤ Menunjukkan ketrampilan dalam penggunaan media	1	2	3	4
➤ Menghasilkan pesan yang menarik	1	2	3	4
➤ Menggunakan pesan secara efektif dan efisien	1	2	3	4
➤ Melibatkan siswa dalam pemanfaatan media	1	2	3	4
D. Pembelajaran yang menantang dan memacu ketertarikan siswa				
➤ Menumbuhkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran	1	2	3	4
➤ Merespon positif partisipasi siswa	1	2	3	4
➤ Memfasilitasi terjadinya interaksi guru, siswa dan sumber belajar	1	2	3	4
➤ Menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa	1	2	3	4
➤ Menunjukkan hubungan antar pribadi yang kondusif	1	2	3	4
➤ Menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar	1	2	3	4
E. Penilaian proses dan hasil belajar				
<i>commit to user</i>				

	➤ Memantau kemajuan belajar	1	2	3	4
	➤ Melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi (tujuan)	1	2	3	4
	F. Penggunaan bahasa				
	➤ Menggunakan bahasa lisan secara jelas, lugas dan lancar	1	2	3	4
	➤ Menggunakan bahasa tulis dengan baik dan benar	1	2	3	4
	➤ Menyampaikan pesan dengan gaya yang sesuai	1	2	3	4
4	Penutup				
	➤ Melakukan refleksi pembelajaran dengan melibatkan siswa	1	2	3	4
	➤ Menyusun rangkuman dengan melibatkan siswa	1	2	3	4
	➤ Melaksanakan tindak lanjut	1	2	3	4

Komentar : Proses pembelajaran berlangsung dengan baik, lancar dan tepat.
bahasa pengantar jelas, lugas dan mudah dipahami.

Pengamat/penilai:

Nama	NIP	Tanda Tangan
EKO SRIYANTO, S.Pd	19571122 198211 1 001	

Lampiran 9.

INSTRUMENT OBSERVASI**AKTIVITAS BELAJAR SISWA SIKLUS 1 PERTEMUAN 1**

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. Nama Mahasiswa | : Siswanto |
| 2. Tempat Praktik | : SDN Sepat 1 |
| 3. Kelas | : V (lima) |
| 4. Mata Pelajaran | : Penjasorkes |
| 5. Tanggal | : 12 Mei 2012 |

No	ASPEK YANG DIAMATI	CATATAN
1	Pra Pembelajaran	
	➤ Siswa berbaris secara teratur	Ya
	➤ Siswa siap melaksanakan pembelajaran	Ya
2	Kegiatan membuka pembelajaran	
	➤ Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi	Ya
	➤ Mendengarka secara seksama saat dijelaskan kompetensi yang hendak dicapai	Ya
3	Kegiatan inti pembelajaran	
	A. Penjelasan materi pelajaran	
	➤ Memperhatikan dengan serius ketika dijelaskan materi pelajaran	Ya
	➤ Aktif bertanya saat proses penjelasan materi	Ya
	➤ Adanya interaksi positif antar siswa	Ya
	➤ Adanya interaksi positif antara siswa – guru dan siswa –	Ya

commit to user

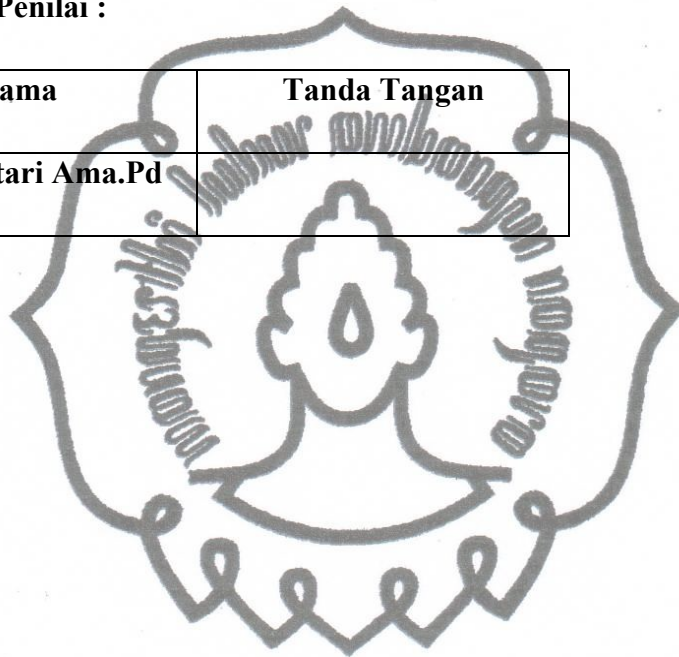
	materi	
	B. Pendekatan/ strategi belajar	
	➤ Siswa terlibat aktif dalam pembelajaran	Ya
	➤ Siswa memberikan pendapatnya ketika diberi kesempatan	Ya
	➤ Aktif mencatat berbagai penjelasan yang diberikan	Ya
	➤ Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran	Ya
	➤ Siswa mengikuti pembelajaran dengan tenang dan tidak merasa tertekan	Ya
	➤ Siswa merasa senang menerima pelajaran	Ya
	C. Pemanfaatan media pembelajaran/ sumber belajar	
	➤ Adanya interaksi positif antara siswa dan media pembelajaran yang digunakan guru	Ya
	➤ Siswa tertarik pada materi pembelajaran	Ya
	➤ Siswa tampak tekun mempelajari sumber belajar yang ditentukan guru	Ya
	D. Penilaian proses dan hasil belajar	
	➤ Siswa merasa terbimbing	Ya
	➤ Siswa mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang diajukan guru	Ya
	E. Penggunaan bahasa	
	➤ Siswa mampu mengemukakan pendapat dengan lancar	Ya
	➤ Siswa mampu mengajukan pertanyaan dengan lugas	Ya
4	Penutup <i>commit to user</i>	

	➤ Siswa secara aktif membuat rangkuman	Ya
	➤ Siswa menerima tugas tindak lanjut	Ya

Catatan tambahan : Kegiatan berjalan dengan baik dan siswa terlibat aktif

Pengamat/Penilai :

Nama	Tanda Tangan
Muji Lestari Ama.Pd	



Lampiran 10.

INSTRUMENT OBSERVASI

AKTIVITAS BELAJAR SISWA SIKLUS 1 PERTEMUAN 2

6. Nama Mahasiswa	: Siswanto
7. Tempat Praktik	: SDN Sepat 1
8. Kelas	: V (lima)
9. Mata Pelajaran	: Penjasorkes
10. Tanggal	: 16 Mei 2012

No	ASPEK YANG DIAMATI	CATATAN
1	Pra Pembelajaran	
	➤ Siswa berbaris secara teratur	Ya
	➤ Siswa siap melaksanakan pembelajaran	Ya
2	Kegiatan membuka pembelajaran	
	➤ Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi	Ya
	➤ Mendengarka secara seksama saat dijelaskan kompetensi yang hendak dicapai	Ya
3	Kegiatan inti pembelajaran	
	F. Penjelasan materi pelajaran	
	➤ Memperhatikan dengan serius ketika dijelaskan materi pelajaran	Ya
	➤ Aktif bertanya saat proses penjelasan materi	Ya
	➤ Adanya interaksi positif antar siswa	Ya
	➤ Adanya interaksi positif antara siswa – guru dan siswa – <i>commit to user</i>	Ya

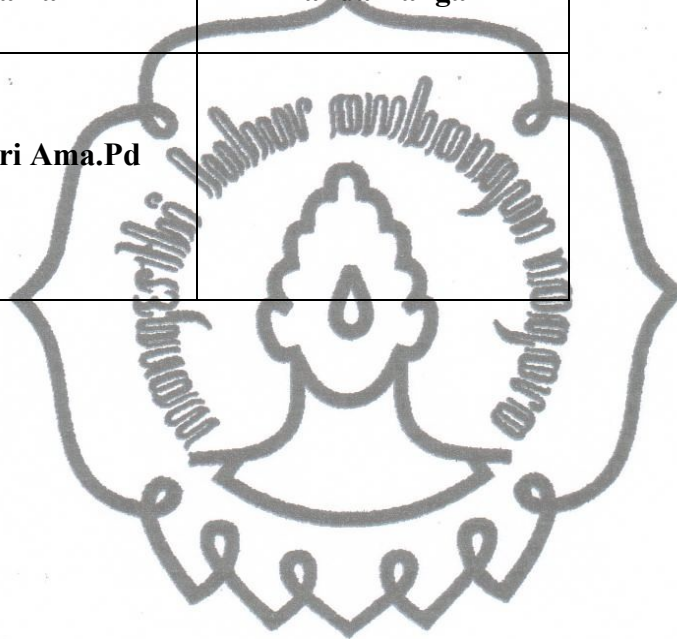
	materi	
	G. Pendekatan/ strategi belajar	
	➤ Siswa terlibat aktif dalam pembelajaran	Ya
	➤ Siswa memberikan pendapatnya ketika diberi kesempatan	Ya
	➤ Aktif mencatat berbagai penjelasan yang diberikan	Ya
	➤ Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran	Ya
	➤ Siswa mengikuti pembelajaran dengan tenang dan tidak merasa tertekan	Ya
	➤ Siswa merasa senang menerima pelajaran	Ya
	H. Pemanfaatan media pembelajaran/ sumber belajar	
	➤ Adanya interaksi positif antara siswa dan media pembelajaran yang digunakan guru	Ya
	➤ Siswa tertarik pada materi pembelajaran	Ya
	➤ Siswa tampak tekun mempelajari sumber belajar yang ditentukan guru	Ya
	I. Penilaian proses dan hasil belajar	
	➤ Siswa merasa terbimbing	Ya
	➤ Siswa mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang diajukan guru	Ya
	J. Penggunaan bahasa	
	➤ Siswa mampu mengemukakan pendapat dengan lancar	Ya
	➤ Siswa mampu mengajukan pertanyaan dengan lugas	Ya
4	Penutup <i>commit to user</i>	

	➤ Siswa secara aktif membuat rangkuman	Ya
	➤ Siswa menerima tugas tindak lanjut	Ya

Catatan tambahan : Kegiatan berjalan dengan baik dan siswa terlibat aktif

Pengamat/Penilai :

Nama	Tanda Tangan
Muji Lestari Ama.Pd	



Lampiran 11.

INSTRUMENT OBSERVASI

AKTIVITAS BELAJAR SISWA SIKLUS 2 PERTEMUAN 1

11. Nama Mahasiswa	: Siswanto
12. Tempat Praktik	: SDN Sepat 1
13. Kelas	: V (lima)
14. Mata Pelajaran	: Penjasorkes
15. Tanggal	: 29 Mei 2012

No	ASPEK YANG DIAMATI	CATATAN
1	Pra Pembelajaran	
	➤ Siswa berbaris secara teratur	Ya
	➤ Siswa siap melaksanakan pembelajaran	Ya
2	Kegiatan membuka pembelajaran	
	➤ Siswa mampu menjawab pertanyaan apersepsi	Ya
	➤ Mendengarka secara seksama saat dijelaskan kompetensi yang hendak dicapai	Ya
3	Kegiatan inti pembelajaran	
	K. Penjelasan materi pelajaran	
	➤ Memperhatikan dengan serius ketika dijelaskan materi pelajaran	Ya
	➤ Aktif bertanya saat proses penjelasan materi	Ya
	➤ Adanya interaksi positif antar siswa	Ya
	➤ Adanya interaksi positif antara siswa – guru dan siswa – <i>commit to user</i>	Ya

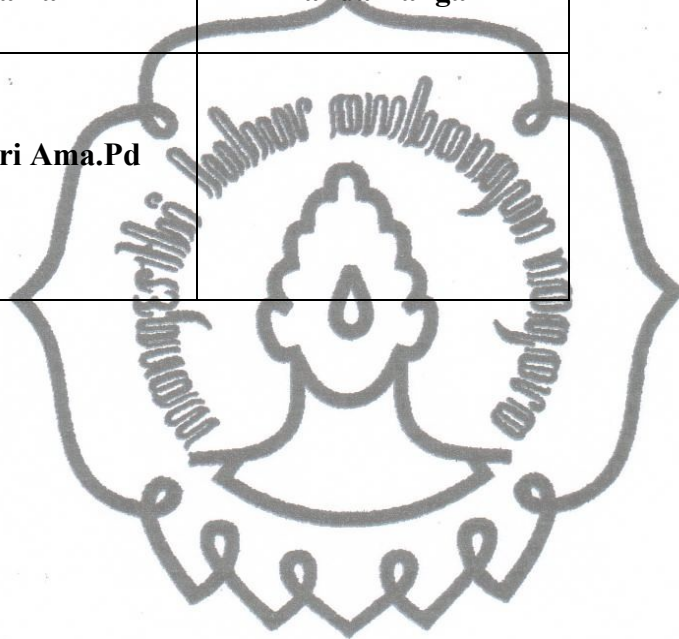
	materi	
	L. Pendekatan/ strategi belajar	
	➤ Siswa terlibat aktif dalam pembelajaran	Ya
	➤ Siswa memberikan pendapatnya ketika diberi kesempatan	Ya
	➤ Aktif mencatat berbagai penjelasan yang diberikan	Ya
	➤ Siswa termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran	Ya
	➤ Siswa mengikuti pembelajaran dengan tenang dan tidak merasa tertekan	Ya
	➤ Siswa merasa senang menerima pelajaran	Ya
	M. Pemanfaatan media pembelajaran/ sumber belajar	
	➤ Adanya interaksi positif antara siswa dan media pembelajaran yang digunakan guru	Ya
	➤ Siswa tertarik pada materi pembelajaran	Ya
	➤ Siswa tampak tekun mempelajari sumber belajar yang ditentukan guru	Ya
	N. Penilaian proses dan hasil belajar	
	➤ Siswa merasa terbimbing	Ya
	➤ Siswa mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang diajukan guru	Ya
	O. Penggunaan bahasa	
	➤ Siswa mampu mengemukakan pendapat dengan lancar	Ya
	➤ Siswa mampu mengajukan pertanyaan dengan lugas	Ya
4	Penutup <i>commit to user</i>	

	➤ Siswa secara aktif membuat rangkuman	Ya
	➤ Siswa menerima tugas tindak lanjut	Ya

Catatan tambahan : Kegiatan berjalan dengan baik dan siswa terlibat aktif

Pengamat/Penilai :

Nama	Tanda Tangan
Muji Lestari Ama.Pd	




Lampiran 12.

LEMBAR OBSERVASI
KEGIATAN BELAJAR SISWA

A. Kapan siswa mulai berkonsentrasi untuk belajar? (Harus berdasar pada fakta konkrit yang diamati dan disertai nama siswa)
Dari awal sampai akhir pembelajaran, bahkan sebelum itu siswa ikut aktif menyiapkan media pembelajaran
B. Kapan para siswa berhenti berkonsentrasi dalam belajar? (harus berdasar pada fakta konkrit yang diamati dan disertai nama siswa)
Setelah pembelajaran selesai siswa mulai kehilangan konsentrasi, bahkan untuk mengemasi alat/media pembelajaran saja hampir terbengkalai, hanya beberapa siswa saja yang masih aktif.
C. Pelajaran berharga apa saja yang anda petik dari pengamatan tadi?
Banyak sekali, namun yang paling berharga adalah bahwa dengan sarana yang dimodifikasi dapat menumbuhkan minat, semangat dan kreatifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran aktivitas ritmik.

Pengamat/Penilaim:

Nama	NIP	Tanda Tangan
 EKO SRIVANTO, S.Pd	19571122 198211 1 001	

PEMERINTAH KABUPATEN SRAGEN
DINAS PENDIDIKAN
UPTD KECAMATAN MASARAN
SD NEGERI SEPAT 1

SURAT PENELITIAN

Nomor : 207 / 05 / 2012

Menanggapi : Surat dari Universitas Sebelas Maret Surakarta No :
1433/II10.01/PP2012 tentang ijin penelitian.

Maka yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri Sepat 1 Kecamatan
Masaran Kabupaten Sragen, memberi ijin penelitian Skripsi kepada :

Nama : Siswanto

NIM : X4711156

Judul : "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui
Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V Sd Negeri
Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Ajaran
2011/2012"

Mulai : 30 April s/d selesai

Lokasi : SD Negeri Sepat 1

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, dan
yang berkepentingan harap melaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Sragen, 30 April 2012

Kepala SD Negeri Sepat 1



Eko Siswanto, S.Pd

NIP. 195711221982111001

PEMERINTAH KABUPATEN SRAGEN
DINAS PENDIDIKAN
UPTD KECAMATAN MASARAN
SD NEGERI SEPAT 1

SURAT KETERANGAN

Nomor : 105 / 05 / 2012

Nama : Siswanto
NIM : X4711156
Tempat/tanggal lahir : Sragen, 1 Maret 1963
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan : JPOK
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Semester : III (tiga)
Alamat : Tlobongan, Bentak, Sidoharjo, Sragen
Universitas : Universitas Sebelas Maret Surakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen pada tanggal : 30 April 2012 sampai dengan Juni 2012 dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Melalui Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Sepat 1 Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sragen, 30 April 2012

Kepala SD Negeri Sepat 1

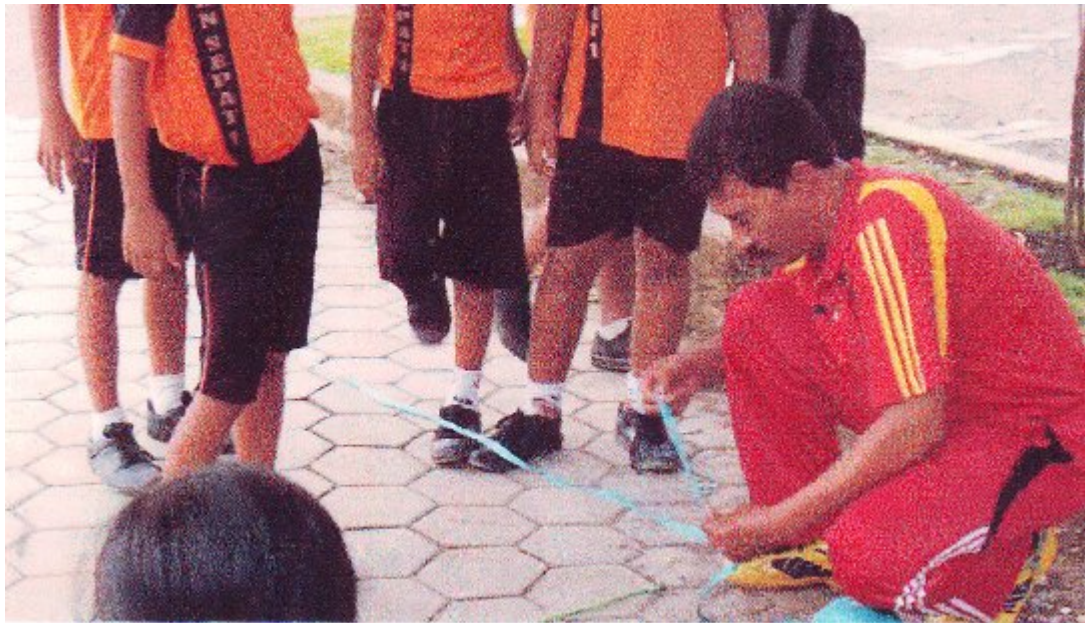


Eko Siswanto, S.Pd

NIP. 195711221982111001

Lampiran 13.

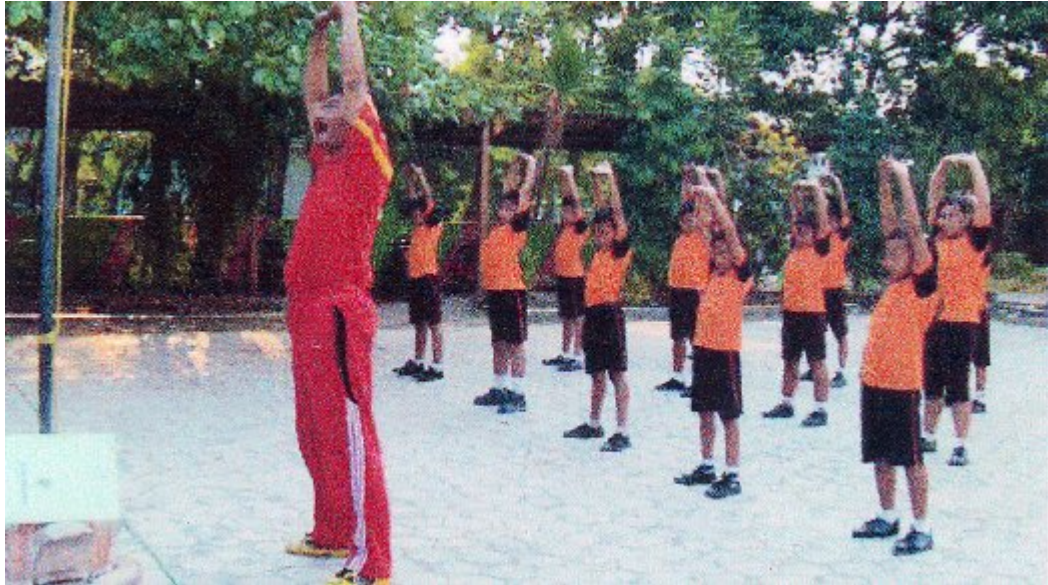
DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN



Persiapan Pembuatan Lapangan



commit to user
Berdoa



Pemanasan



Mengabsen Murid

commit to user



Kegiatan Inti / Gerakan loncat katak



Gerakan inti / Gerakan loncat katak



Gerakan inti/ lompat tali (skeeping)



Gerakan inti/ Lompat tali beregu



Gerakan inti kanga/ esceep



Gerakan inti kanga/ esceep



Penenangan



commit to user
Evaluasi