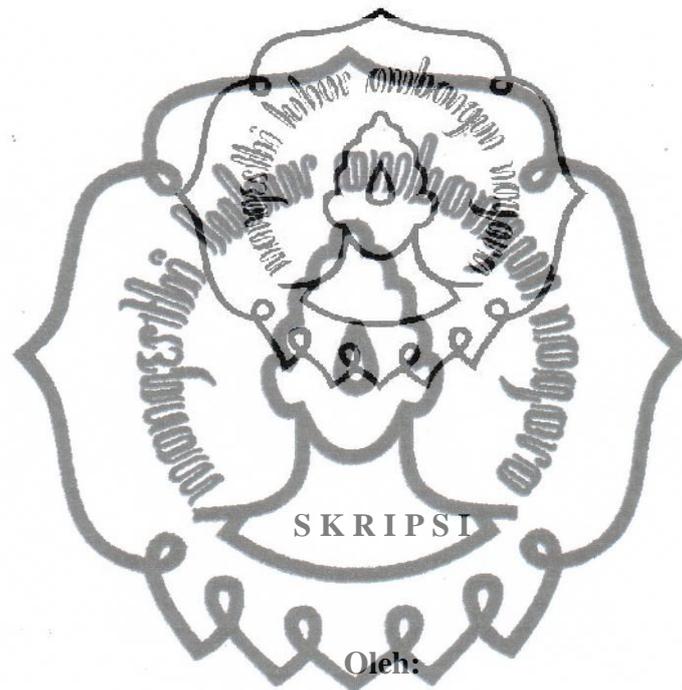


**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01**



Oleh:

MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN

X4710065

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA
commit to user
2012

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muhamad Zulfa Kurniawan
NIM : 221710065
Jurusan/program Studi : FKIP/S1 PPKHB penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS V MI KRANDON LOR DI TAHUN PELAJARAN 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.

Semarang, 27 Juli 2012

Yang membuat pernyataan



Muhamad Zulfa Kurniawan

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan 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
commit to user
2012

PERSETUJUAN

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



PENGESAHAN

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

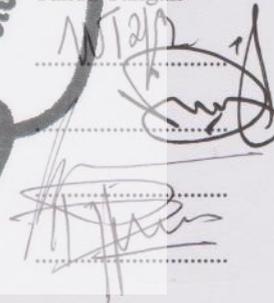
Pada hari : Senin
Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

- Ketua : Waluyo, S.Pd. M.Or
- Sekretaris : Deddy Whinata, S.Or. M.Pd
- Anggota I : Drs. Bambang Witanarko, M.Kes
- Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or



Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
a.n. Dekan

Pemangku Dekan I,

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



MOTTO

“Ilmu tanpa agama adalah buta, dan sebaliknya agama tanpa ilmu pengetahuan adalah lumpuh”

(Eindtein)

“Kau mungkin saja kecewa jika percobaanmu gagal, tetapi kau pasti takkan berhasil jika tidak mencoba”

(Beverly Sills)

“Pada akhirnya, orang-orang yang gagal hanyalah mereka yang tidak pernah mencoba”

(David Viscott)



commit to user

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya padaku.
2. Keluarga tercinta, dan teman-teman yang telah mendukungku.
3. Bapak dan Ibu Dosen yang telah membimbingku.
4. Keluarga besar Guru MI Krandon Lor 01
5. Siswa kelas V MI Krandon Lor 01
6. Almamater



commit to user

ABSTRAK

Muhamad Zulfa Kurniawan. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01 TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dan sebagai subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 12 siswa. Data hasil belajar lompat jauh diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa hasil keterampilan lompat jauh meningkat dari 42 % pada kondisi awal menjadi 58 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 92 % pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.

Kata kunci: penerapan pendekatan bermain, hasil belajar, lompat jauh

ABSTRACT

Muhamad Zulfa Kurniawan. **APPLICATION OF APPROACH TO PLAY TO IMPROVE STUDENT LEARNING LONG JUMP CLASS V KRANDON MI LOR 01 YEAR STUDY 2011/2012.** Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Sebelas Maret Surakarta, June 2012.

This study aims to determine the effectiveness of the implementation of approaches to improve learning outcomes play the long jump at V MI Krandon graders Lor 01 school year 2011/2012.

The method used in this study is Classroom Action Research (PTK), and as subjects in this study were students in grade V MI Krandon Lor 01 school year 2011/2012 which amounted to 12 students. Learning outcome data obtained through the long jump performance tests, observation sheets used to collect data on student activities in the learning process following the long jump motion base through the application of the approach play.

The results of this study can be summarized as follows: that the long-jump skills increased from 42% at baseline to 58% at the end of the cycle I and increased to 92% at the end of the second cycle. Based on the results of the study concluded that the application of the approach can improve learning outcomes play a lot of students skip class V MI Krandon Lor 01 school year 2011/2012.

Keywords: application of the approach play, learning outcomes, long jump

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan dengan kesungguhan hati kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena limpahan berkat dan karunia-Nya yang setiap waktu penulis terima dan rasakan, sehingga penyelesaian skripsi ini dapat tepat waktu. Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
6. Kepala Sekolah dan guru-guru MI Krandon Lor 01 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Siswa kelas V MI Krandon Lor 01 yang dengan senang hati bersedia menjadi obyek bagi penelitian ini
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Juni 2012

commit to user

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>halaman</i>
JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI.....	 8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Bermain.....	8
a. Pengertian Bermain.....	8
b. Fungsi Bermain.....	9
2. Pendidikan Jasmani.....	10
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	10

	b. Hakekat Pendidikan Jasmani	10
	3. Pembelajaran	12
	a. Konsep Pembelajaran.....	12
	b. Hakekat Pembelajaran.....	13
	c. Prinsip Prinsip Pembelajaran	16
	4. Lompat Jauh.....	17
	a. Pengertian Lompat Jauh.....	17
	b. Teknik Dasar Lompat Jauh	17
	5. Pendekatan Pembelajaran.....	23
	a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran	23
	b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran	24
	6. Pendekatan Bermain	25
	B. Kerangka Pemikiran.....	26
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	29
	A. Jenis Penelitian.....	29
	B. Setting Penelitian	29
	1. Tempat Penelitian	29
	2. Waktu Penelitian	29
	3. Siklus PTK.....	29
	C. Metode Penelitian	31
	D. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	32
	E. Subjek Penelitian.....	33
	F. Sumber Data.....	33
	G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	33
	H. Analisis Data	34
	I. Validitas Data.....	34
	J. Prosedur Penelitian	35
	1. Rancangan Siklus.....	35
	a. Tahap Perencanaan	35
	b. Tahap Pelaksanaan.....	35

c. Pengamatan Tindakan	36
d. Tahap Evaluasi (Refleksi)	36
2. Rancangan Siklus II	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)	38
B. Siklus I	40
1. Pertemuan I	40
a. Perencanaan Tindakan	40
b. Tahap Pelaksanaan	40
c. Pengamatan Tindakan	42
d. Refleksi dan Perencanaan Ulang	43
2. Pertemuan II	44
a. Perencanaan Tindakan	44
b. Tahap Pelaksanaan	45
c. Pengamatan Tindakan	47
d. Refleksi dan Perencanaan Ulang	48
C. Siklus II	49
1. Pertemuan I	49
a. Perencanaan Tindakan	49
b. Tahap Pelaksanaan	50
c. Pengamatan Tindakan	52
d. Refleksi dan Perencanaan Ulang	53
2. Pertemuan II	54
a. Perencanaan Tindakan	54
b. Tahap Pelaksanaan	54
c. Pengamatan Tindakan	56
d. Refleksi dan Perencanaan Ulang	58
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	59
A. Simpulan	59

B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ilustrasi awalan lompat jauh	19
Gambar 2. Ilustrasi tumpuan lompat jauh.....	21
Gambar 3. Ilustrasi melayang di udara	22
Gambar 4. Ilustrasi pendaratan lompat jauh	23
Gambar 5. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas	32
Gambar 6. Grafik tes lompat jauh pra siklus	39
Gambar 7. Grafik tes lompat jauh siklus I.....	48
Gambar 8. Grafik tes lompat jauh siklus II.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan.....	30
Tabel 2.	Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	34
Tabel 3.	Presentase Target Capaian	36
Tabel 4.	Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus).....	38
Tabel 5.	Deskripsi Hasil Tes Belajar Siswa Pada Siklus I.....	48
Tabel 6.	Deskripsi Hasil Tes Belajar Siswa Pada Siklus II.....	57



commit to user

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	RPP Siklus I pada pertemuan 1	63
Lampiran 2.	RPP Siklus I pada pertemuan 2.....	78
Lampiran 3.	RPP Siklus II pada pertemuan 3	93
Lampiran 4.	RPP Siklus II pada pertemuan 4	108
Lampiran 5.	Tabel hasil belajar lompat jauh pada kondisi awal	122
Lampiran 6.	Tabel hasil belajar lompat jauh pada siklus I.....	123
Lampiran 7.	Tabel observasi siswa siklus I.....	124
Lampiran 8.	Tabel hasil belajar lompat jauh pada siklus 2.....	126
Lampiran 9.	Tabel observasi siswa siklus II.....	127
Lampiran 10.	Foto Kegiatan.....	129
Lampiran 11.	Surat ijin penelitian.....	133
Lampiran 12.	Surat Keterangan.....	134
Lampiran 13.	Pengajuan Judul.....	135
Lampiran 14.	Lookbook TA.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kondisi rendahnya kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, atau sekolah lanjutan telah dikemukakan didalam berbagai forum oleh beberapa pengamat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Kualitas guru pendidikan jasmani yang ada pada sekolah dasar dan lanjutan pada umumnya kurang memadai. Guru kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara profesional, kurang berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mengajar dan mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan dan ketrampilan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual. Benar bahwa mengingat kebanyakan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah guru kelas yang secara normal mempunyai

commit to user

kompetensi dan pengalaman yang terbatas dalam pendidikan jasmani. Kebanyakan guru kelas yang dipaksa mengajar berbagai macam mata pelajaran, secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja guru tersebut serta tujuan pendidikan jasmani tidak akan tercapai, hal tersebut akan merusak citra guru penjas dimata siswa, dan sering menganggap sebelah pelajaran ini.

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Model metode-metode praktek ditekankan pada teacher centered dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif sendiri.

Guru cenderung menggunakan pendekatan yang mendasarkan pada olahraga prestasi dalam pembelajarannya, sehingga dalam proses pembelajarannya jelas beda dari penjas itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian. Dalam pendekatan ini guru menentukan tugas-tugas bagi siswa melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti latihan olahraga. Biasanya tujuan pembelajaran ditekankan pada penguasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan maupun jumlah pemain. Pendekatan seperti ini membuat siswa kurang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program pendidikan jasmani, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan untuk memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam pengajaran pendidikan jasmani, mutlak perlu dilakukan. Guru harus memiliki kemampuan untuk memodifikasi ketrampilan yang hendak diajarkan agar sesuai tingkat perkembangan siswa. Guru dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran, yang akan diberikan kepada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran tersebut.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain. Sifat bermain merupakan bawaan biologis dalam perkembangan motorik anak. Melalui bermain anak-anak mendapatkan rasa senang dan kepuasan, bahkan dapat meningkatkan rasa saling menghargai.

Berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar tersebut, maka pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pelajaran atletik harus diterapkan melalui bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Seorang guru harus mampu

menerapkan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar adalah pendekatan bermain. Seperti dijelaskan oleh Djumidar (2007: 11.31) “dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya”.

Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memiliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh. Namun pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran saja, masih ada faktor lain seperti kemampuan kondisi fisik siswa, motivasi, sarana dan prasarana dan lain-lain.

Upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama satu bulan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di MI Krandon Lor 01 masih terdapat kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Siswa yang mampu mencapai KKM hanya 42% dengan KKM 70. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Masalah yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian "Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat jauh Pada Siswa Kelas V MI Krandon Lor 01 Tahun Pelajaran 2011/2012".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Minat siswa kelas V MI Krandon Lor 01 terhadap pembelajaran lompat jauh masih sangat rendah.
2. Hasil belajar lompat jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01 masih rendah.
3. Belum diketahui efektifitas penerapan metode permainan terhadap pembelajaran lompat jauh.
4. Proses pembelajaran lompat jauh yang berlangsung di kelas V MI Krandon Lor 01 belum mencapai hasil yang optimal, sehingga perlu pendekatan pembelajaran yang baik dan benar.
5. Siswa kelas V MI Krandon Lor 01 belum menguasai gerak dasar lompat jauh yang benar.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan luasnya permasalahan yang timbul dari identifikasi masalah maka pembatasan perlu dilakukan guna memperoleh kedalaman kajian dan menghindari perluasan masalah. Pembatasan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Siswa kelas V MI Krandon Lor 01 belum menguasai gerak dasar lompat jauh yang benar.
2. Hasil belajar lompat jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01 masih rendah.
3. Efektifitas penerapan metode permainan terhadap hasil pembelajaran lompat jauh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimanakah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.

E. Tujuan Penelitian

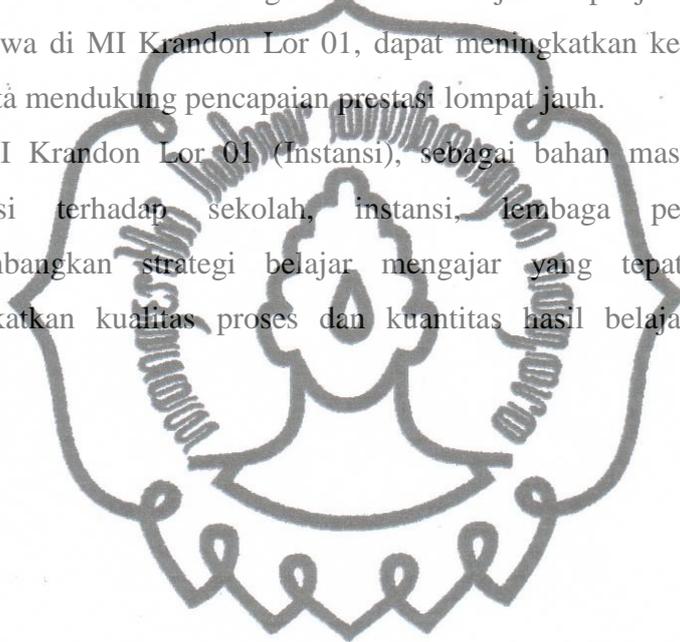
Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani di MI Krandon Lor 01, dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih pendekatan pembelajaran yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh untuk siswanya.
2. Bagi siswa di MI Krandon Lor 01, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh serta mendukung pencapaian prestasi lompat jauh.
3. Bagi MI Krandon Lor 01 (Instansi), sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa maupun lulusan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain sangat disukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan "bermain adalah kegiatan yang menyenangkan". Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 17) mengartikan "bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat atau produktif untuk menyenangkan diri". Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa "Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan asas anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pengembangan mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa.

Siswa dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi siswa merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak

dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi. Menurut Yudha M. Saputra (2001:9-10) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut:

1. Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
2. Mengakibatkan kegembiraan berlomba/bersaing secara sehat.
3. Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
4. Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
5. Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003: 698) bahwa "bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang". Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 4) yaitu "bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya".

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

b. Fungsi Bermain

Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992: 7) "bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya".

Selanjutnya menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) dengan bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa, kegiatan bermain dapat meningkatkan siswa dengan sasaran aspek yang dapat di kembangkan menurut lima aspek. Aspek-aspek tersebut adalah:

1. Manfaat bermain untuk perkembangan fisik.
2. Manfaat bermain untuk perkembangan motorik.
3. Manfaat bermain untuk perkembangan sosial.
4. Manfaat bermain untuk perkembangan emosional.
5. Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spritual, dan sosial), serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pendidikan jasmani, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi serta prasarana dan sarana olahraga.

b. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan

jasmani memberlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dari berbagai dukungan ilmu, dimana dari pandangan-pandangan dari setiap disiplin tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas di sekolah-sekolah. Di sini peneliti akan menguraikan landasan ilmiah yaitu dari sudut pandang psikologis, sudut pandang biologis, dan yang terakhir sudut pandang sosiologis.

1) Landasan psikologis pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak, serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya kelainan pada fisik, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

Program pendidikan jasmani yang baik tentu harus dilandasi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik psikologis anak, dan yang paling penting adalah sumbangan apa yang dapat diberikan oleh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental dan psikologis anak.

2) Landasan biologis pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah disiplin yang berorientasi pada tubuh, disamping berorientasi pada disiplin mental dan sosial. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus memiliki penguasaan yang kokoh terhadap fungsi fisik dari tubuh untuk memahami secara lebih baik pemanfaatannya dalam kegiatan pendidikan jasmani. Secara biologis, manusia dirancang untuk menjadi makhluk yang aktif. Meskipun perubahan zaman dan peradaban telah menyebabkan penurunan dalam jumlah aktivitas yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas dasar yang berkaitan dengan kehidupan. Sebenarnya tubuh manusia tidak berubah, karenanya manusia harus tetap menyadari bahwa dalam hal

kesehatan tubuhnya, dasar biologisnya menuntut dan mengakui pentingnya aktifitas fisik yang keras dalam hidupnya. Dalam hal inilah pendidikan jasmani yang baik disekolah dan dimasa-masa berikut dalam hidupnya dipandang amat penting dalam menjaga kemampuan biologis manusia.

3) Landasan sosiologis dalam pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah sebuah wahana yang sangat baik untuk proses sosialisasi. Perkembangan sosial jelas penting, dan aktivitas pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk menuntaskan tujuan-tujuan tersebut. Seperangkat kualitas dari perkembangan sosial yang dapat dikembangkan dan dipengaruhi dalam proses penjas diantaranya adalah kepemimpinan, karakter, moral, dan daya juang.

Sosiologi berkepentingan dengan upaya mempelajari manusia dan aktivitasnya dalam kaitannya dengan atau interaksi antar satu manusia dengan manusia lainnya. Seorang guru penjas sesungguhnya seorang sosiologis yang perlu mengetahui prinsip-prinsip sosiologi agar mampu memanfaatkan proses pembelajarannya untuk menanamkan nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui penjas.

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 serta 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 sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar (*directing and facilitating the learning*) agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti bahwa setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan pendidikan.

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 terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Istilah pembelajaran sama dengan *instruction* atau pengajaran. Menurut Purwadarminta 1976 yang dikutip H.J.Gino Suwarni, Suropto, Maryanto dan Sutijan (1998: 30) bahwa “pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan”. Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjaya (2006: 74) bahwa “mengajar diartikan sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa”.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar, maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis belajar dan hasil belajar tersebut. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut pembelajaran kognitif, afektif, maupun psikomotor bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi sesuatu yang pada mulanya. Namun setelah guru berusaha untuk memusatkannya dan menangkap perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran, maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena itu, guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.

Dengan demikian proses belajar bisa terjadi di kelas, lingkungan sekolah, dan dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam bentuk interaksi sosial kultural melalui media masa. Dalam konteks pendidikan non formal justru sebaliknya proses pembelajaran sebagian besar terjadi dalam lingkungan masyarakat, termasuk dunia kerja, media massa dan lain sebagainya. Hanya sebagian kecil saja pembelajaran terjadi di kelas dan lingkungan.

Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus

mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan, kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau ketrampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru ini sesuai dengan yang dikemukakan Nana Sudjana (2009: 19) yaitu:

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 yakni:

- 1) Merencanakan program belajar 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 dipegangnya.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang studi yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Husdarta dan Yudha M. Saputra (2001: 4) bahwa "Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi di kelas dan di lapangan, ciri utamanya terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat didalam proses pembelajaran. Para guru harus *commit to user* selalu berupaya agar para siswa

dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran”.

Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

c. Prinsip Prinsip Pembelajaran.

Belajar suatu ketrampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J.Gino dkk (1998: 51) bahwa “perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

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. Menurut Wina Sanjaya (2006: 30) bahwa sejumlah prinsip 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. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

4. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 90): "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

b. Teknik dasar (gerak dasar) Lompat jauh

Teknik dasar (gerak dasar) lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik dasar (gerak dasar) lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Menurut Jonath U. Haag & Krempel R. (1987: 197) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Soegito (1992: 55) menyatakan, "Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan".

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, Teknik dasar (gerak dasar) lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan,

melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Awalan

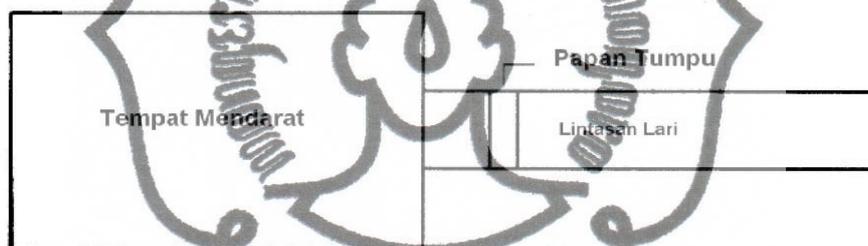
Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2005: 34) bahwa "Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take of*". Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Tamsir Riyadi (1985: 95) menyatakan: "Jarak awalan tergantung dari masing-masing atlet. Bagi pelompat yang dalam jarak relatif pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat/pendek saja (sekitar 30-35 m atau kurang dari itu). Sedangkan bagi atlet lain dalam jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi sekitar 40-45 meter atau lebih jauh dari itu. Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancer-ancer tersebut".

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan yang maksimal. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir

sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak dibalok tumpuan.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa, "Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (chekmark) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan". Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat cherkmark untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut:



Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh
(Aip Syarifuddin, 1992:91)

2) Tumpuan

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jes Jerver (2005: 26) menyatakan, "Maksud dari take off adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin". Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih

kurang 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan. Menurut Tamsir Riyadi (1985: 96) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat.
- 2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik sekitar 45° .
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.
- 4) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
- 5) Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 2. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh
(Aip Syarifuddin, 1992:91)

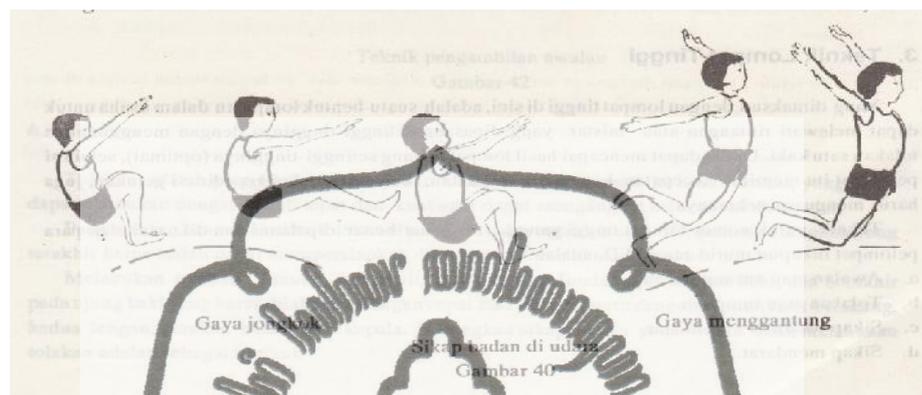
3) Melayang di Udara

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B./center of gravity). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (resultante) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jonath et al. (1987: 200) menyatakan, “Pada fase *commit to user*

melayang bertujuan untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan pendaratan”.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh sebagai berikut:



Gambar 3. Ilustrasi Melayang di Udara
(Aip Syarifuddin, 1992:91)

4) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Soegito (1992: 41) teknik pendaratan sebagai berikut:

Pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut:

- a) Luruskan kedua kaki ke depan.
- b) Kedua kaki sejajar.
- c) Bungkukkan badan ke depan.
- d) Ayunkan kedua tangan ke depan.
- e) Berat badan dibawa ke depan.

Pada saat jatuh di pasir atau mendarat :

- a) Usahakan jatuh pada ujung kaki sejajar.
- b) Segera lipat kedua lutut.
- c) Bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik dasar gerakan mendarat lompat jauh sebagai berikut:



Gambar 4. Ilustrasi Pendaratan Lompat Jauh

(Aip Syarifuddin, 1992:91)

5. Pendekatan Pembelajaran

a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

Menurut Depdikbud (1990: 180) pendekatan dapat diartikan, "sebagai proses, perbuatan, atau cara untuk mendekati sesuatu". Suharno, Sukardi, Chodijah dan Suwalni (1998: 25) berpendapat, "pendekatan pembelajaran diartikan model pembelajaran". Sedangkan pembelajaran menurut H.J. Gino dkk. (1998: 32) bahwa, "pembelajaran atau intruction merupakan usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat siswa belajar dengan jalan mengaktifkan faktor intern dan faktor ekstern dalam kegiatan belajar

mengajar”. Sukintaka (2004: 55) bahwa, ”pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya”.

Berdasarkan pengertian pendekatan dan pembelajaran tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (1999: 121) bahwa ”pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Sedangkan Syaiful Sagala (2005: 68) berpendapat bahwa ”pendekatan pembelajaran merupakan jalan yang akan ditempuh oleh guru dan siswa dalam mencapai tujuan instruksional untuk suatu satuan instruksional tertentu”.

Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan dua ahli tersebut menunjukkan bahwa, dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima adalah peserta didik atau siswa. Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses belajar mengajar.

b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa sebagai obyek yang sedang belajar dan guru sebagai pengajar untuk memberikan materi pelajaran guna terjadi perubahan pada diri siswa. Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan atau ketangkasan. Seperti dikemukakan oleh Slameto (1995: 97) bahwa ”kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan,

commit to user

menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan yang menghubungkannya dengan subyek yang sedang diajar”.

Upaya untuk menyampaikan materi atau keterampilan kepada siswa, maka harus diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya dengan mengacu pada pendekatan pembelajaran yang terkendali, dengan seksama menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan. Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

6. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa ”pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000: 35) berpendapat, ”strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Practice*) dan body scalling (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)”.

Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu

teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 35-36) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- 1) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- 2) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- 3) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Petunjuk seperti di atas harus dipahami dan dimengerti oleh seorang guru. Jika dalam pelaksanaan permainan kurang menarik karena teknik yang masih rendah, maka seorang guru harus dengan segera mampu mengatasinya. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan pembelajaran sebaik mungkin. Kesalahan-kesalahan yang dibiarkan selama pembelajaran berlangsung akan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

B. Kerangka Berfikir

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk

menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Seringkali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik Teknik dasar (gerak dasar) lompat jauh. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, menyentuh, merasakan, melalui modifikasi alat bantu tersebut.

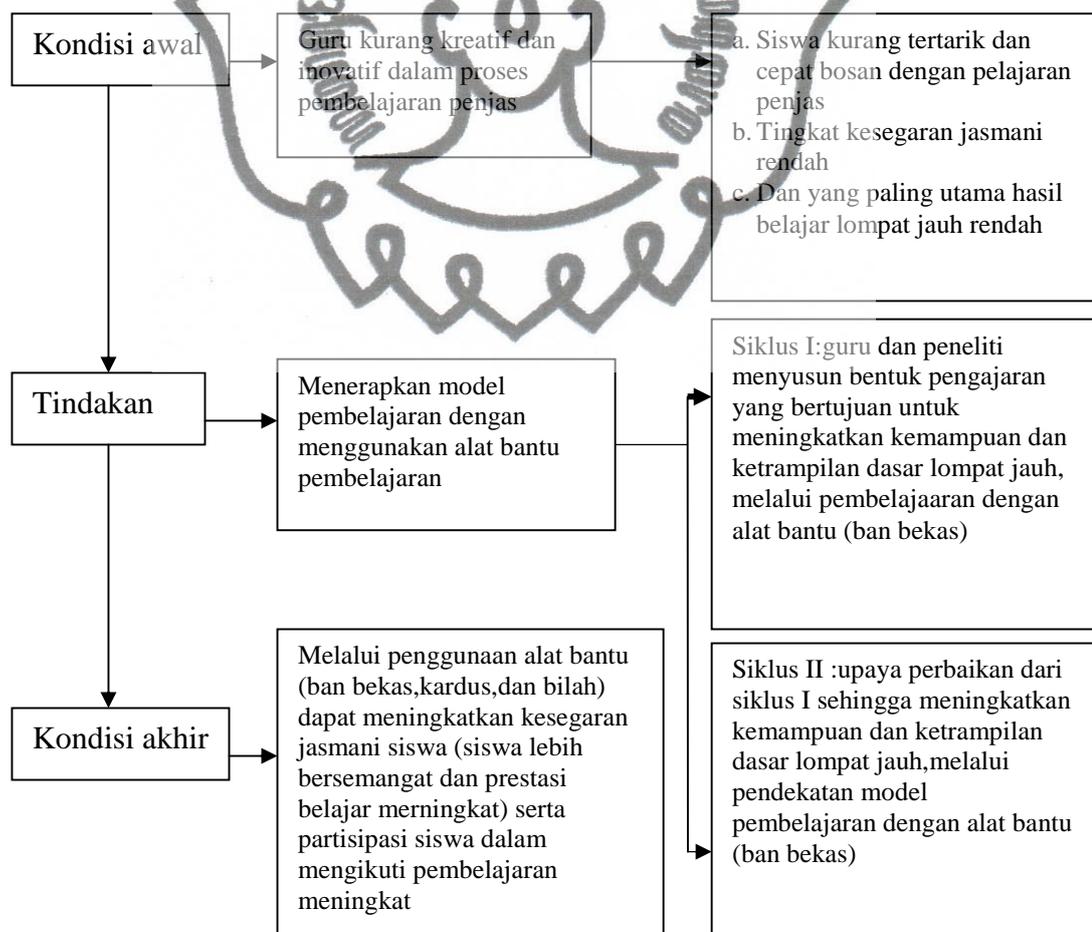
Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa alat bantu yaitu, ban bekas dan tali yang digunakan untuk pembelajaran dalam Teknik dasar (gerak dasar) (gerak dasar)lompat jauh. Secara lebih rinci jenis-jenis media tersebut dijabarkan dalam RPP, setiap pertemuan.

Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru kurang akan

model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Pemanfaatan alat bantu sederhana, ban bekas dan tali, sebagai sarana membantu guru dalam menjelaskan Teknik dasar (gerak dasar) lompat jauh pada siswa. Melalui alat bantu sederhana tersebut guru dapat memperlihatkan, dan memberikan penjelasan yang mendetail mengenai Teknik dasar (gerak dasar) lompat jauh

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), yaitu sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan secara sistematis agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas. Peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerja sama dengan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas V MI krandon Lor 01 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah.

B. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini mengambil tempat di MI Krandon Lor 01 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai juli 2012

3. Siklus PTK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan

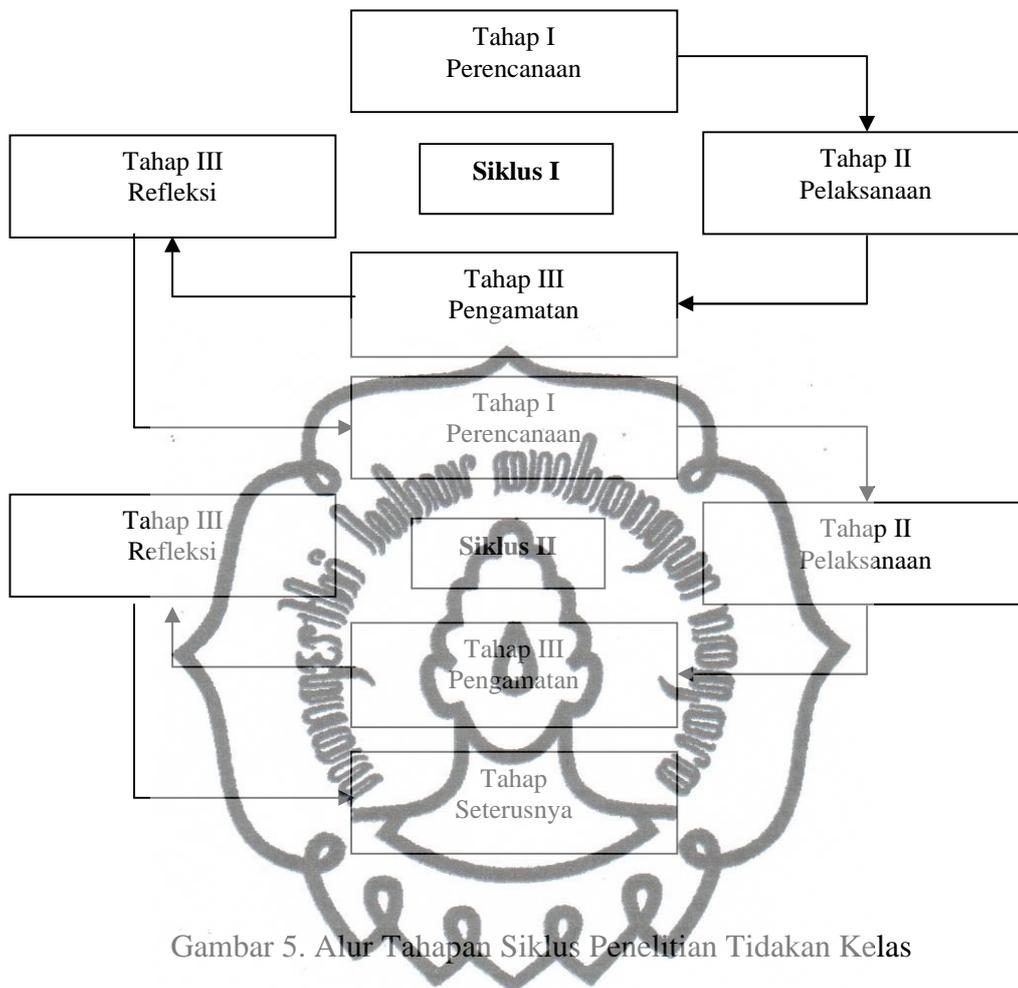
No	Rancangan Kegiatan	Waktu (bulan)				
		April 2012	Mei 2012	Juni 2012	Juli 2012	Agts 2012
1	Persiapan Penelitian					
	a. Mengurus perijinan					
	b. Koordinasi dengan kepala sekolah					
	c. Menyusul proposal penelitian					
	d. Menyiapkan perangkat pembelajaran					
	e. Mengadakan simulasi pelaksanaan tindakan					
2	Pelaksanaan					
	a. Siklus I					
	1) Perencanaan					
	2) Pelaksanaan tindakan					
	3) Observasi					
	4) Refleksi					
	b. Siklus II					
	1) Perencanaan					
	2) Pelaksanaan tindakan					
	3) Observasi					
	4) Refleksi					
3.	Analisi Data dan Pelaporan					
	a. Analisis data					
	b. Menyusun laporan skripsi					
	c. Ujian dan revisi					
	d. Penggandaan dan pengumpulan laporan					

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*. Menurut Supadi (2008 : 104) yakni penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (*kriteria keberhasilan*). Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut :

- a. Perencanaan (*Planning*) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
- b. Penerapan Tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
- c. Observasi dan Evaluasi Tindakan (*Observation and Evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
- d. Refleksi (*Reflection*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya

Adapun tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut :



Gambar 5. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidak Kelas

D. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrumental yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Dengan Kompetensi Dasar mempraktekkan gerakan lompat jauh dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat, dan percaya diri.

2. Perangkat Pembelajaran yang berupa; lembaran pengamatan siswa berupa lembaran penilaian dan lembaran evaluasi.

3. Dalam persiapan juga diurutkan siswa sesuai absen.

E. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang, yang berjumlah 12 siswa. Dengan komposisi siswa putra: 10 anak dan siswa putri: 2 anak

F. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat jauh dengan penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012.

G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari: tes dan observasi.

1. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jauh siswa.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lompat jauh.	Test praktek	Tes keterampilan lompat jauh.

H. Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat jauh: dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat jauh. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh: dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat jauh. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

I. Validitas Data

Hasil belajar (nilai tes) yang divalidasi instrumen tes. Menentukan validitas teoritik maupun validitas empirik (analisi kuantitatif dan kuantitatif). Proses pembelajaran (observasi, wawancara) yang divalidasi datanya melalui triangulasi :

- a. Triangulasi sumber data dilakukan dengan cara menggali kebenaran informasi melalui berbagai metode dan sumber perolehan data.
- b. Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda.

J. Prosedur Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar lompat jauh kelas V MI Krandon Lor 01 tahun pelajaran 2011/2012. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interpretasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

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

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- 2) Melakukan pemanasan.
- 3) Melakukan teknik dasar lompat jauh.
 - a) Awalan atau ancang-ancang melalui pendekatan bermain yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti.
 - b) Tolakan (*take off*) melalui pendekatan bermain yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti.

- c) Sikap badan di udara melalui pendekatan bermain yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti.
 - d) Sikap mendarat melalui pendekatan bermain yang telah disiapkan oleh guru dan peneliti.
- 4) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.
 - 5) Melaksanakan penenangan atau pendinginan.

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil keterampilan lompat jauh; (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh.

d. 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 siklus tindakan berikutnya. Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 3. Persentase target capaian

Aspek yang diukur	Persentase target capaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
Hasil belajar lompat jauh.	42 %	58%	80 %	Diukur saat guru memberikan tes lompat jauh pada akhir siklus dan saat proses belajar mengajar dengan menggunakan pedoman penelitian

2. Rancangan Siklus II

Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

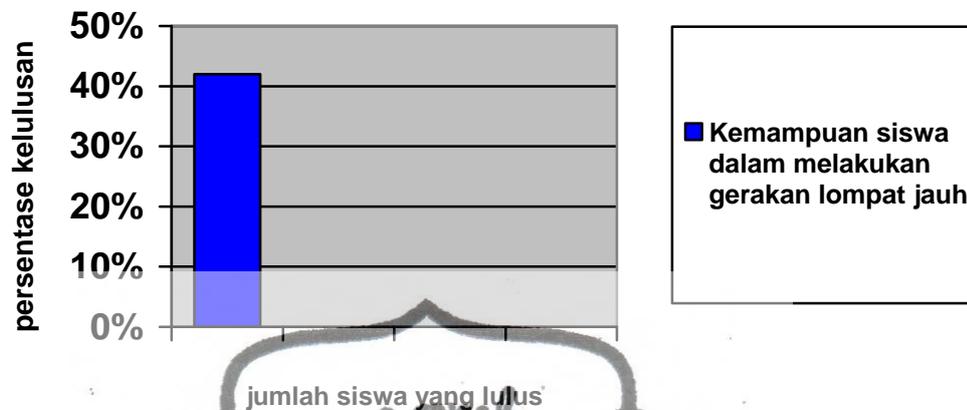
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi dan tes unjuk kerja keterampilan gerak dasar lompat jauh. Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, baik mengenai keterampilan maupun mengenai rangkaian gerakan sebelum diberi tindakan berupa penerapan pendekatan bermain dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Berikut merupakan hasil observasi pada setiap indikator, sebelum diberi tindakan berupa penerapan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar (pra siklus), dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil belajar lompat jauh	5	42%	Diukur saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti dan saat guru memberikan materi lompat jauh



Gambar 6. Grafik tes lompat jauh pra siklus

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa dari 12 siswa kelas V MI Krandon Lor 01 hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan lompat jauh dengan baik atau memperoleh nilai 70 ke atas. Dari hasil keterampilan lompat jauh hanya ada 5 siswa atau 42%. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan pendekatan bermain yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menggunakan penerapan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi dan tes unjuk kerja dalam lompat jauh pada tiap akhir siklus.

Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan

pada indikator partisipasi siswa ke arah yang lebih baik. Pembahasan masing-masing siklus dapat dilihat seperti di bawah ini.

B. SIKLUS I

1. Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan, sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pendekatan bermain untuk pembelajaran lompat jauh.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

1) Pemanasan.

Guru memberikan pemanasan berupa perenggangan dan dilanjutkan dalam bentuk permainan, siswa dibuat 2 bersap saling berhadapan, guru memberikan istilah kepada siswa seperti julukan dan masing-masing barisan berbeda nama, siswa melakukan kegiatan dengan disiplin, tertib dan jujur. Guru memberi aba-aba jika salah satu nama disebutkan maka barisan yang didepannya mengejar nama yang disebut oleh guru. Dan divariasi dengan menggunakan satu kaki. Siswa melakukan dengan disiplin dan sungguh-sungguh.

2) Inti Pelajaran

- a) Gerak dasar awalan. *commit to user*

Siswa dibariskan menjadi dua regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Guru menjelaskan kepada siswa cara permainannya. siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Satu per satu siswa berlari di sebelah kiri lingkaran melewati empat lingkaran yang sudah disusun, kemudian kembali lewat sebelah kanan lingkaran. Pada saat berlari langkah kaki selalu berada tepat di samping tanda lingkaran, hal ini dimaksudkan untuk melatih kestabilan langkah supaya pada saat melakukan awalan tidak memperpendek langkah, maupun mengubah kecepatan langkah. Siswa melakukan dengan penuh semangat. Pembelajaran ini kemudian divariasikan dengan berlari tidak melewati samping lingkaran tetapi langkah kaki melangkah tepat di tengah lingkaran. Dan selanjutnya dilanjutkan dengan kompetisi. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

b) Gerak dasar tolakan (*take off*).

Guru menjelaskan cara permainannya kepada siswa. siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Masih dalam posisi dua baris siswa melakukan gerakan berlari dengan melompat melewati empat mika penghalang yang telah diatur rapi baik letak maupun jaraknya. Permainan ini dilakukan dengan variasi yaitu posisi mika diganti dengan temannya dengan posisi anak dalam sikap merangkak. Gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan kaki dan ketangkasan saat melakukan gerakan menumpu. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

c) Posisi melayang di udara.

Guru menjelaskan cara permainan kepada siswa, siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri di atas peti setinggi kira-kira 80 centimeter kotak diletakkan satu meter dari bak pasir, kemudian siswa melompat satu per satu dan berusaha mendorong badan ke depan menyeberangi celah *commit to user* peti lompat dan bak pasir tempat

mendarat. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

d) Sikap mendarat.

Guru menjelaskan mekanisme permainan kepada siswa, siswa mendengarkan dengan penuh perhatian. Gerakan diawali dengan lari rintangan melompati simpai mendarat dengan dua kaki tepat di tengah ban. Gerakan ini bertujuan supaya ketika melakukan gerakan mendarat posisi kaki dalam gerakan dan sikap yang benar. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.

Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen dan siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

3) Penutup

- a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.
- b) Pendinginan dilakukan berupa penguluran.
- c) evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan

c. Pengamatan Tindakan

Pada langkah ini pengamatan dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan dan dari hasil observasi menyimpulkan bahwa :

1) Hasil keterampilan lompat jauh.

Dalam pertemuan pertama ini, keterampilan lompat jauh masih rendah. Pembelajaran pada siklus pertama lebih memfokuskan ke dalam rangkaian gerakan, karena jika rangkaian gerakan sudah benar maka keterampilan yang dihasilkan juga akan meningkat.

2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.

Siswa senang dengan metode pendekatan bermain yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

a) Awalan

Pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi dengan pendekatan bermain yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan.

b) Tumpuan (take off).

Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar sesuai dengan RPP. Siswa juga senang dengan pendekatan bermain yang diberikan. Pola permainannya adalah berlari melompati teman yang berjajar dalam posisi merangkak. Gerakan dilakukan bergantian antara pelari dan siswa yang berperan sebagai rintangan.

c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran posisi melayang di udara, siswa sudah mulai tertarik. Gerakan dilakukan bergantian urut absen.

d) Sikap mendarat.

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, kemudian lompat melewati kardus lalu mendarat di tengah ban. Pada pembelajaran model ini siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan cukup bervariasi dengan menggabungkan empat unsur gerakan lompat jauh.

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Penerapan pendekatan bermain dapat memotivasi siswa untuk belajar. Pendekatan bermain lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan

lompat jauh, karena model pembelajarannya bersifat kompetisi sehingga anak tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

Untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan pembelajaran, sebaiknya peneliti memberikan *reward* kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti: bagus, baik sekali, tepat sekali, bagus sekali, dan lain sebagainya.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain :

- a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh.
- b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.
- c) Sebaiknya peneliti memberikan materi permainan kompetisi antar kelompok sehingga siswa semakin antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

2. Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakannya adalah sebagai berikut:.

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pendekatan bermain yang pada pertemuan pertama kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

1) Pemanasan.

Guru memberikan pemanasan berupa perenggangan dan dilanjutkan dengan permainan sederhana yaitu permainan menjala ikan. Caranya ditunjuk tiga anak untuk menjadi jaring anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua. Siswa melakukan dengan disiplin, semangat dan sungguh-sungguh.

2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh, antara lain:

a) Gerak dasar awalan.

Pembelajaran awalan pada pertemuan kali ini merupakan gerakan dengan media bak lompat jauh sesungguhnya. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Gerakannya yaitu berlari dengan kencang dengan posisi kaki selalu berada pada lingkaran ban yang sudah dijejer mulai dari awal hingga pada batas tumpu di depan bak lompat. Gerakan ini dimaksudkan supaya pada saat berlari untuk mengambil awalan gerakan atau langkah kaki selalu stabil tidak mengurangi kecepatan dan panjang langkah kaki. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

b) Gerak dasar tolakan (*take off*)

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada pembelajaran ini siswa melakukan gerakan lanjutan *commit to user* yang merupakan rangkaian gerakan

dengan gerak sebelumnya yaitu setelah berlari mengambil awalan pada titik tumpu siswa menumpu dengan salah satu kaki yang kuat dan melompati kardus yang berada di depan bak lompat. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

c) Posisi melayang di udara.

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada bagian latihan melayang di udara, siswa masih melakukan gerakan yang merupakan rangkaian gerak lanjut. Latihannya adalah melompati kardus yang sudah disusun di depan bak lompat. Setiap siswa ditargetkan bisa melompati kardus setinggi-tingginya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

d) Sikap mendarat.

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pembelajaran mendarat pada pertemuan kedua masih berupa gerakan berangkai dengan gerak sebelumnya yaitu setelah siswa menumpu dengan kuat dan melayang melompati kardus target siswa berikutnya adalah mendarat pada titik lingkaran ban yang sudah dipasang di tengah-tengah bak pasir dengan jarak tertentu. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan atau pendinginan.

a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran.

- b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.

c. Pengamatan Tindakan

Adapun hasil pengamatan pada pertemuan kedua ini sebagai berikut:

- 1) Hasil keterampilan lompat jauh.

Dalam pertemuan kedua ini, keterampilan lompat jauh siswa meningkat daripada pertemuan pertama.

- 2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh.

- a) Awalan

Pada pelaksanaan pertemuan kedua siswa tampak senang dan gembira sekali setiap melakukan latihan.

- b) Tolakan (*take off*)

Pada pembelajaran tolakan atau tumpuan pertemuan kedua, siswa tampak senang dengan bentuk pola bermain yang diberikan yaitu dengan lompat kardus. Untuk menghindari kebosanan variasi letak kardus diubah ubah dengan posisi vertikal dan horisontal.

- c) Posisi melayang di udara.

Saat pemberian materi posisi melayang di udara, siswa tampak kurang tertarik. Hal ini dikarenakan dengan model permainan yang diberikan, siswa menganggap gerakan yang dilakukan terlalu biasa, mudah dan kurang menarik sehingga jika dilakukan berulang-ulang menimbulkan rasa bosan.

- d) Sikap mendarat

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, melewati kardus lalu mendarat di ban. Pada pembelajaran ini siswa sudah mulai bisa merangkai gerakan secara utuh.

Pada dasarnya metode bermain yang dilakukan pada siklus I ini cukup memberikan gairah baru pada pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V MI Krandon Lor 01, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada

saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan lompatan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Tabel 5. Deskripsi Hasil Tes Belajar Siswa Pada Siklus 1

Aspek yang diukur	Tahap Awal		Siklus I		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh.	5	42%	7	58%	Diukur saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti dan saat guru memberikan materi lompat jauh



Gambar 7. Grafik tes lompat jauh Siklus I

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh meningkat, tetapi belum sesuai dengan

target capaian yang dicantumkan pada proposal. Dengan demikian masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan ini adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Dari hasil tes pada siklus I menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh meningkat dari 42% pada kondisi awal menjadi 58% pada akhir siklus I.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

a) Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.

b) Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu anak masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

3) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya.

b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

C. SIKLUS II

1. Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan tindakannya adalah sebagai berikut:

1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pendekatan bermain yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.

2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.

3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

1) Pemanasan.

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan tehnik permainan yang dimodifikasi. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari melewati empat simpai yang disusun berjajar menjadi dua lintasan. Satu lintasan dilewati terlebih dulu dengan langkah kaki yang stabil dan kaki selalu melangkah di tengah simpai, setelah itu berbelok pada lintasan berikutnya dilakukan bergantian hingga semua anggota kelompok melakukannya. Kelompok yang selesai terlebih dahulu akan menjadi pemenangnya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh, antara lain:

a) Gerak dasar awalan.

Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan tehnik permainan yang dimodifikasi. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari melewati empat simpai yang disusun berjajar menjadi dua lintasan. Satu lintasan dilewati terlebih dahulu dengan langkah kaki yang stabil dan kaki selalu melangkah di tengah simpai, setelah itu berbelok pada lintasan berikutnya dilakukan bergantian hingga semua anggota kelompok melakukannya. Kelompok yang selesai terlebih dahulu akan menjadi pemenangnya.

b) Tolakan (*take off*) *commit to user*

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua baris saling berhadapan dibatasi oleh kardus yang disusun berseling letaknya antara posisi vertikal dan horisontal sebanyak enam buah. Pelari paling depan berlari melompati rintangan yaitu kardus dengan membawa benda estafet sampai pada regu didepannya berikan benda estafet kemudian lakukan gerakan yang sama sampai semua anggota regu melakukannya. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

c) Posisi melayang di udara.

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian menolak pada batas tolakan dan melayang melewati tali yang dibentangkan melintang di atas bak pasir. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

d) Sikap mendarat.

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat dan mendarat pada lingkaran yang sudah disiapkan oleh peneliti berupa ban karet. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di lingkaran. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

commit to user

Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan atau pendinginan.

- a) Pendinginan dilakukan berupa penguluran.
- b) Setelah pendinginan, dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan waktu pada anak untuk bertanya gerakan mana yang dirasa cukup sulit dan peneliti memberikan respon dengan menerangkan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan benar.

c. Pengamatan Tindakan

Adapun hasil pengamatan pada pertemuan kedua ini sebagai berikut:

1) Hasil keterampilan lompat jauh.

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajar.

2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.

a) Awalan.

Pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi. Dengan pendekatan bermain siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran.

b) Tolakan (*take off*).

Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar sesuai dengan RPP. Siswa juga senang dengan pendekatan bermain yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingi mencoba lagi.

c) Posisi melayang di udara.

commit to user

Pada pembelajaran ini siswa cenderung ingin menaklukkan tali yang jaraknya paling jauh, sehingga siswa akan berusaha melayang sejauh jauhnya.

d) Sikap mendarat

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, melewati kardus lalu mendarat di ban. Pada pembelajaran sikap mendarat sikap terlihat senang dengan pendekatan bermain yang diberikan.

d. Refleksi dan Perencanaan Ulang (*Reflecting and Replanning*)

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Penerapan pendekatan bermain pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

a) Pada pembelajaran ini dibutuhkan lebih banyak alat dan keaktifan peneliti secara maksimal.

b) Untuk semakin memacu semangat siswa hadiah selalu disiapkan berupa pujian, tepuk tangan, dan acungan jempol pada siswa yang melakukan rangkaian gerakan dengan benar.

c) Peneliti harus selalu memonitor kegiatan siswa dari awal hingga akhir.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar.

- b) Kelompok yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih
- c) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.
- d) Peneliti harus lebih memperhatikan siswa, karena masih ada siswa yang tidak serius waktu pembelajaran berlangsung.

2. Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakannya adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pendekatan bermain yang pada pertemuan pertama kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.

Guru memberikan pemanasan berupa perenggangan dan dilanjutkan dengan permainan lintang alih, siswa berkelompok dengan jumlah kelompok 2 siswa. Siswa dipilih 2 siswa sebagai pengejar dan yang dikejar. Bila siswa yang dikejar hinggap di salah satu kelompok, maka siswa yang terdepan berlari. Siswa melakukan dengan disiplin dan sungguh-sungguh.

- 2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak dasar lompat jauh, antara lain:

a) Gerak dasar awalan.

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur latihan awalan. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua baris saling berhadapan. Pelari paling depan berlari dengan membawa benda estafet sampai pada regu didepannya berikan benda estafet kemudian lakukan gerakan yang sama sampai semua anggota regu melakukannya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

b) Gerak Dasar tolakan (*take off*).

Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada pembelajaran ini siswa akan berlari menuju bak lompat dengan cara melompat melintasi kardus yang merintang. Dan pada akhirnya melompat di bak pasir. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

c) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini merupakan gabungan dari gerakan sebelumnya. Gerakannya yaitu siswa berlari dari batas awalan kemudian menumpu dengan kuat kemudian melayang setinggi-tingginya melewati dua kotak yang diatur secara berdampingan. Dengan dua kotak dimaksudkan supaya gerakan melayang bisa lebih jauh atau tinggi lagi. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

d) Sikap mendarat.

Siswa berlari dari batas awalan kemudian menumpu dengan kuat dan melayang melompati dua kotak dan mendarat dengan dua kaki bersamaan tepat di tengah-tengah ban yang sudah disiapkan sebagai sasaran untuk mendarat. Ketika mendarat sikap kaki adalah jongkok dan mengepeer, sikap ini bertujuan supaya ketika mendarat tidak

terjatuh ke belakang dan selalu terjaga keseimbangannya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

- e) Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan rangkaian latihan gerakan sesuai daftar urutan absen. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.

- 3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran dan permainan sederhana.
- b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.

c. Pengamatan Tindakan

Adapun hasil pengamatan pada pertemuan kedua ini sebagai berikut:

- 1) Hasil keterampilan lompat jauh.

Dalam pertemuan kedua ini sikap dan hasil lompatan semakin meningkat meskipun belum semua siswa mengalami peningkatan.

- 2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.

- a) Awalan.

Hampir sama dengan pembelajaran sebelumnya, pada pelaksanaan pertemuan ini siswa tampak senang dan gembira sekali setiap melakukan permainan, rupanya metode kompetisi antar regu mampu membangkitkan semangat siswa. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang selalu ingin mengulangi gerakan.

- b) Tolakan (*take off*)

Pada pembelajaran tolakan atau tumpuan pertemuan kedua, siswa tampak senang dengan bentuk pola bermain yang diberikan yaitu

dengan lompat kardus. Untuk menghindari kebosanan variasi letak kardus diubah ubah dengan posisi vertikal dan horisontal dan menambah jumlah kardus.

c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang melompati dua kotak yang dijejer merupakan tantangan bagi siswa sehingga siswa melakukannya dengan serius.

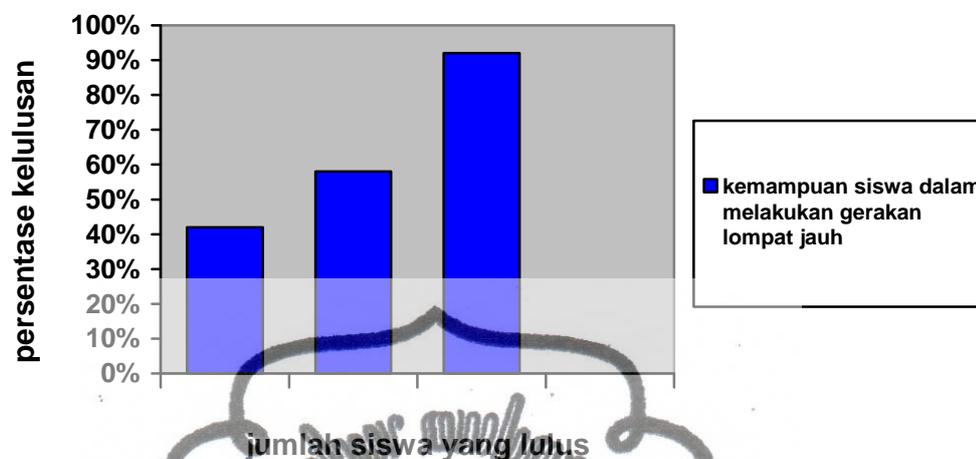
d) Sikap mendarat

Pada pembelajaran sikap mendarat, gerakan yang telah dirangkai memacu siswa melakukannya dengan benar dan hati hati. Rata-rata siswa sudah bisa melakukannya dengan benar.

Pada dasarnya metode bermain yang diterapkan pada siswa kelas V MI Krandon Lor 01 cukup memberikan gairah baru pada pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang memuaskan.

Tabel 6. Deskripsi Hasil Tes Belajar Siswa Pada Siklus 2

Aspek yang diukur	Pra Siklus		Siklus 1		Siklus 2		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yg lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yg lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa yg lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh.	5	42%	7	58 %	11	92%	Diukur saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar pengamatan penelitian dan saat guru memberikan materi lompat jauh.



Gambar 8. Grafik tes lompat jauh Siklus II

d. Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh dalam pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain siswa kelas V MI Krandon Lor 01 pada siklus kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh meningkat dari 42% pada kondisi awal menjadi 58% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 92% pada akhir siklus II.
- 2) Pendekatan bermain memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan lompat jauh.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh meningkat dari 42 % pada kondisi awal menjadi 58 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 92 % pada akhir siklus II. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesa yang menyatakan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran (ban bekas) dapat membantu meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V MI Krandon lor 01 tahun pelajaran 2010/2011 dapat dibenarkan.

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-alat media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat atau media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan model Pembelajaran berbantuan alat berupa ban bekas, kardus dan

mika penghalang dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan ketangkasan, kemampuan, serta hasil belajar siswa dalam lompat jauh (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran lompat jauh kepada para siswanya. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh bagi pemula yang lebih efektif. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak.

Pemberian tindakan dari siklus I, dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan motivasi belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran langsung ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

C. Saran

1. Bagi Guru

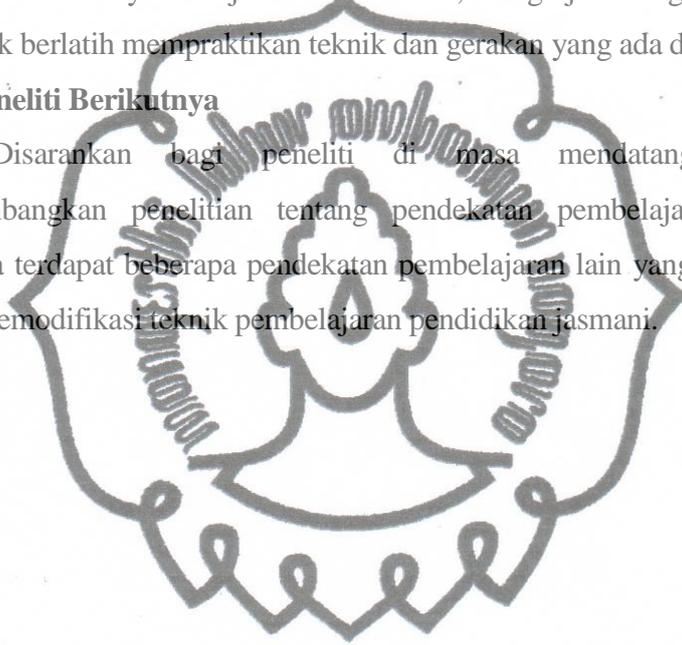
- a. Hendaknya pendekatan bermain dapat dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran lompat jauh di MI Krandon Lor 01.
- b. Dalam proses pembelajaran harusnya guru memperhatikan kondisi siswa dan menggunakan strategi mengajar yang bervariasi. Dengan demikian akan meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa harus siap untuk mengikuti pembelajaran dengan strategi pembelajaran apapun yang diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan guru.
- b. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya. Belajar secara mandiri, mengerjakan tugas-tugas dari guru untuk berlatih mempraktikkan teknik dan gerakan yang ada dalam pelajaran.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan bagi peneliti di masa mendatang untuk dapat mengembangkan penelitian tentang pendekatan pembelajaran, sebab pada dasarnya terdapat beberapa pendekatan pembelajaran lain yang dapat digunakan untuk memodifikasi teknik pembelajaran pendidikan jasmani.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Penjas Dikdasmen.
- Aip Syarifuddin. 1994. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.
- M. Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. 2008. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Buku Pegangan Guru Penjas di Sekolah Dasar. Universitas Sebalas Maret.
- Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Soegito. 1994. *Atletik I*, Surakarta : UNS Press.
- Suharno, Sukardi, Chodijah dan Suwalni. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. UNS Press.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SMP Setara DIII.

commit to user

Lampiran 1

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)**

**ATLETIK LOMPAT JAUH
(SIKLUS I PERTEMUAN I)**



Disusun oleh:
MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN
X4710065

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**
commit to user
SURAKARTA

2012

RPP PENDIDIKAN JASMANI

A. Identitas Mata Pelajaran:

Nama Sekolah : MI KRANDON LOR 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 2

B. Alokasi Waktu

Waktu Pelaksanaan :
Waktu Pertemuan : 1 kali pertemuan
Waktu Pelajaran : 2 X 35 menit

C. Standar Kompetensi

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

D. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

E. Indikator

1. Melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang benar.
7. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang baik dan benar.
7. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

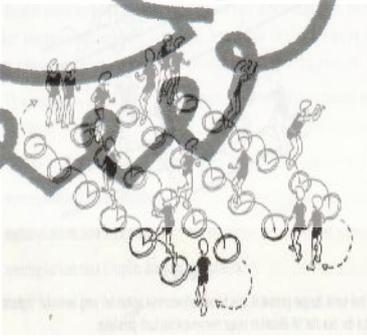
G. Materi Pembelajaran

Atletik (Jompat jauh)

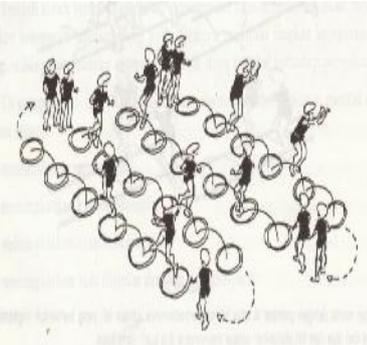
1. Gerak dasar awalan
2. Gerak dasar tolakan
3. Gerak dasar melayang
4. Gerak dasar mendarat

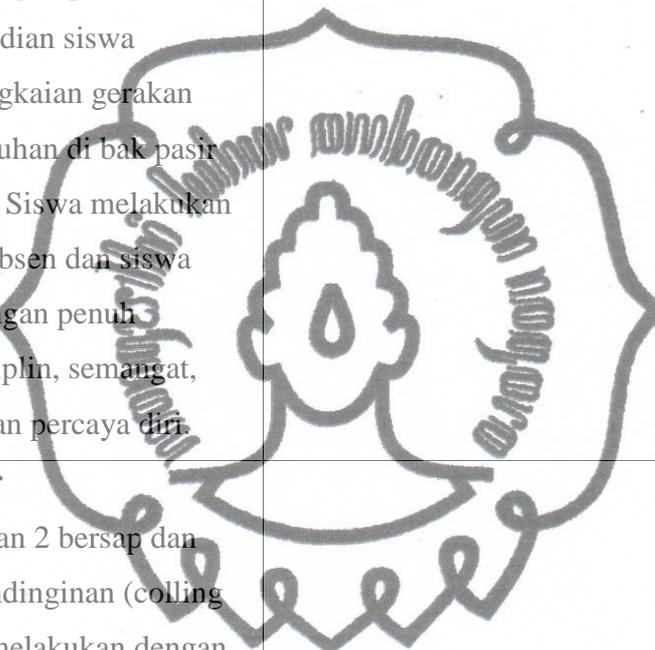
H. Metode Pembelajaran

1. Intruksi Verbal
2. Peragaan
3. Resiprocal (saling menilai sesama teman)

<p>siswa seperti julukan dan masing-masing barisan berbeda nama, siswa melakukan kegiatan dengan disiplin, tertib dan jujur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi aba-aba jika salah satu nama disebutkan maka barisan yang didepannya mengejar nama yang disebut oleh guru. Dan divariasikan dengan menggunakan satu kaki. Siswa melakukan dengan disiplin dan sungguh-sungguh. 			
<p>2. Kegiatan Inti/Materi</p> <p>a. Gerak dasar awalan</p> <p>Siswa dibariskan menjadi dua regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Guru menjelaskan kepada siswa cara permainannya. siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Satu per satu siswa berlari di sebelah kiri lingkaran melewati empat lingkaran yang sudah disusun, kemudian kembali lewat sebelah kanan lingkaran. Pada saat berlari langkah kaki selalu berada tepat di samping tanda lingkaran, hal ini dimaksudkan untuk melatih kestabilan langkah supaya pada saat melakukan awalan tidak</p>	 <p><i>commit to user</i></p>	<p>(50') 10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan

<p>memperpendek langkah, maupun mengubah kecepatan langkah. Siswa melakukan dengan penuh semangat. Pembelajaran ini kemudian divariasikan dengan berlari tidak melewati samping lingkaran tetapi langkah kaki melangkah tepat di tengah lingkaran. Dan selanjutnya dilanjutkan dengan kompetisi. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>			
<p>b. Gerak dasar Tolakan (take off) Guru menjelaskan cara bermainnya kepada siswa. siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Masih dalam posisi dua baris siswa melakukan gerakan berlari dengan melompat melewati empat mika penghalang yang telah diatur rapi baik letak maupun jaraknya. Permainan ini dilakukan dengan variasi yaitu posisi mika diganti dengan temannya dengan posisi anak dalam sikap merangkak. Gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan kaki dan ketangkasan saat melakukan gerakan menumpu. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin,</p>	<p><i>commit to user</i></p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan

<p>semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p> <p>c. Posisi melayang di udara.</p> <p>Guru menjelaskan cara permainan kepada siswa, siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri di atas peti setinggi kira kira 80 centimeter kotak diletakkan satu meter dari bak pasir, kemudian siswa melompat satu per satu dan berusaha mendorongkan badan ke depan menyeberangi celah diantara peti lompat dan bak pasir tempat mendarat. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>	 	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • Pengayaan
<p>d. Gerak dasar sikap mendarat.</p> <p>Guru menjelaskan mekanisme permainan kepada siswa, siswa mendengarkan dengan penuh perhatian. Gerakan diawali dengan lari rintangan melompati sampai mendarat dengan dua kaki tepat di tengah ban. Gerakan ini bertujuan supaya ketika melakukan gerakan mendarat posisi kaki dalam gerakan dan sikap yang benar. Siswa</p>	 <p><i>commit to user</i></p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)

<p>melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p> <p>e. Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh</p> <p>Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen dan siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan
<p>3. Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 2 bersap dan melakukan pendinginan (colling down), siswa melakukan dengan disiplin, teliti dan penuh tanggung jawab. • Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa. Siswa mendengarkan dengan tekun dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri. • Siswa dipersilahkan untuk berdoa, dilakukan dengan tekun, sungguh-sungguh dan penuh toleransi. 	<p style="text-align: center;">&</p> <p style="text-align: center;">@@@@@@@@@@@@@@@@</p> <p style="text-align: center;">@@@@@@@@@@@@@@@@</p> <p style="text-align: center;">@@@@@@@@@@@@@@@@</p> <p style="text-align: center;">Ket:</p> <p style="text-align: center;">& : guru</p> <p style="text-align: center;">@ : siswa</p> <p style="text-align: center;"><i>commit to user</i></p>	<p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Diskusi

J. Penilaian

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Gerak dasar	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan gerak dasar awalan	Non tes	Tes Ketrampilan	1. Peragakan gerak dasar awalan lompat jauh yang benar!
2. Melakukan gerak dasar tolakan		Tes Ketrampilan	2. Peragakan gerak dasar tolakan yang benar!
3. Melakukan gerak dasar melayang (sikap badan di udara).		Tes Ketrampilan	3. Peragakan gerak dasar melayang yang benar!
4. Melakukan gerak dasar mendarat		Tes Ketrampilan	4. Peragakan gerak dasar mendarat yang benar!
5. Mengetahui bentuk-bentuk gerak dasar dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang dan mendarat)		Soal, Tanya jawab	5. Sebutkan gerak dasar yang ada pada lompat jauh!
6. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Non tes	Perbuatan	6. Amatilah nilai-nilai sikap apa saja yang tumbuh pada siswa!

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Praktik	<p>1. Gerak dasar awalan yang benar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dari jogging menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan • Langsung berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. • Berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan lari diperlambat. • Berlari dengan pelan sampai menjelang tolakan. <p>2. Gerak dasar tolakan yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p> <p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

	<p>berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan tidak 40°- 45°</p> <p>3. Gerak dasar melayang yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang membentuk seperti busur panah. 4 (100) Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 3 (75) Lengan ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 2 (50) Lengan tidak ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 1 (25) <p>4. Gerak dasar mendarat yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk dan badan condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 4 (100) Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 3 (75) Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. <i>commit to user</i> 2 (50) Kedua kaki dan tangan tidak diluruskan 1 (25) 	
--	--	--

		kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan.	
2.	Pengetahuan	<p>Menyebutkan gerakan-gerakan dasar dalam lompat jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan, gerak dasar melayang dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan. • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>
3.	Sikap	<p>Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menunjukkan sikap disiplin, semangat, sportivitas dan percaya diri. • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, semangat, dan sportivitas. • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, dan semangat. • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin saja. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Praktik	Pengetahuan	Sikap			
1.	M irfan Efendi						
2.	Khoirul Sutopo						
3.	M Jadid						
4.	M Khakul Mubin						
5.	Andre Mahrozi						
6.	Ayub Abidin						
7.	M Ainul Yaqin						
8.	M Misbahul Mujib						
9.	Siti Almaunah						
10.	Aris Triyono						
11.	M Irvan						
12.	Eva Rahayu S						

Model Rubrik Penilaian (1)

Tes Gerak Dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Gerak dasar lompat jauh 1. Gerak dasar awalan 2. Gerak dasar tolakan 3. Gerak dasar melayang 4. Gerak dasar mendarat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Rubrik Penilaian

Tes Observasi Prilaku awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Perilaku Yang Diharapkan	Cek ()
1. Disiplin	
2. Semangat	
3. Sportivitas	
4. Kejujuran	
5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	



Rubrik Penilaian

Tes Tertulis/Lisan Konsep Gerak dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan gerak dasar awalan dalam lompat jauh 2. Jelaskan gerak dasar menolak dalam lompat jauh 3. Jelaskan gerak dasar melayang dalam lompat jauh 4. Jelaskan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh				
JUMLAH				

K. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Mika penghalang.
- Peluit.
- Peti lompat.
- Ban.
- Simpai.

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa
 - Buku atletik Gary A. Car dan Mochamad Djumidar A. Widya.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Mengetahui

Guru Pamong/Kepala Sekolah

Suruh,

Peneliti

M. Arif Rahmanul Hakim, S.Pd I

NIP.-

Muhamad Zulfa Kurniawan

NIM. X4710065

Mengetahui,
Pembimbing PKM

commit to user
Drs. BAMBANG WIJANARKO, M.Kes
NIP. 196205181987021001

Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)**

**ATLETIK LOMPAT JAUH
(SIKLUS I PERTEMUAN 2)**



Disusun oleh:

MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN

X4710065

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA
commit to user

2012

RPP PENDIDIKAN JASMANI

A. Identitas Mata Pelajaran:

Nama Sekolah : MI KRANDON LOR 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 2

B. Alokasi Waktu

Waktu Pelaksanaan :
Waktu Pertemuan : 1 kali pertemuan
Waktu Pelajaran : 2 X 35 menit

C. Standar Kompetensi

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

D. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

E. Indikator

1. Melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang benar.
7. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang baik dan benar.
7. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

G. Materi Pembelajaran

Atletik (Jompat jauh)

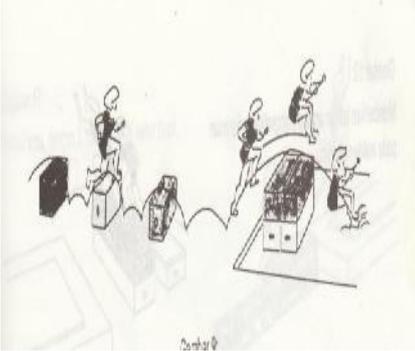
1. Gerak dasar awalan
2. Gerak dasar tolakan
3. Gerak dasar melayang
4. Gerak dasar mendarat

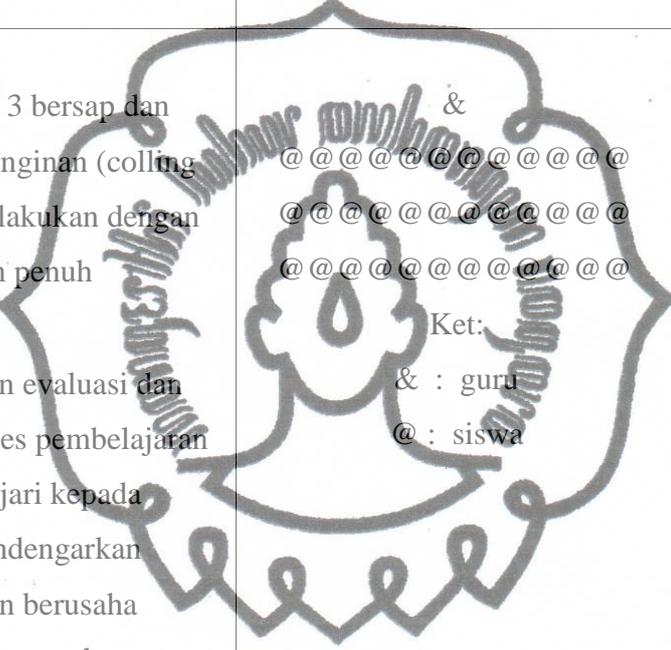
H. Metode Pembelajaran

1. Intruksi Verbal
2. Peragaan
3. Resiprocal (saling menilai sesama teman)

<p>anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • .Siswa melakukan dengan disiplin, semangat dan sungguh-sungguh. 	<p>KET : X : SISWA BERLARI @ : SISWA PENANGKAP</p>		
<p>2. Kegiatan Inti/Materi</p> <p>a. Gerak dasar Awalan. Pembelajaran awalan pada pertemuan kali ini merupakan gerakan dengan media bak lompat jauh sesungguhnya. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Gerakannya yaitu berlari dengan kencang dengan posisi kaki selalu berada pada lingkaran ban yang sudah diajar mulai dari awal hingga pada batas tumpu di depan bak lompat.</p>	  <p><i>commit to user</i></p>	<p>(45')</p> <p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)

<p>Gerakan ini dimaksudkan supaya pada saat berlari untuk mengambil awalan gerakan atau langkah kaki selalu stabil tidak mengurangi kecepatan dan panjang langkah kaki. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>			
<p>b. Gerak dasar tolakan (take off). Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada pembelajaran ini siswa melakukan gerakan lanjutan yang merupakan rangkaian gerakan dengan gerak sebelumnya yaitu setelah berlari mengambil awalan pada titik tumpu siswa menumpu dengan salah satu kaki yang kuat dan melompati kardus yang berada di depan bak lompat. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>c. Posisi melayang di udara. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada bagian latihan melayang di udara, siswa masih melakukan gerakan yang</p>	<p><i>commit to user</i></p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai

<p>merupakan rangkaian gerak lanjut. Latihannya adalah melompati kardus yang sudah disusun di depan bak lompat. Setiap siswa ditargetkan bisa melompati kardus setinggi-tingginya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>			<p>sesama teman)</p>
<p>d. Sikap mendarat. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pembelajaran mendarat pada pertemuan kedua masih berupa gerakan berangkai dengan gerak sebelumnya yaitu setelah siswa menumpu dengan kuat dan melayang melompati kardus target siswa berikutnya adalah mendarat pada titik lingkaran ban yang sudah dipasang di tengah-tengah bak pasir dengan jarak tertentu. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>e. Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh. Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan</p>	<p><i>commit to user</i></p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan

<p>bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>3. Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan (colling down), siswa melakukan dengan disiplin, teliti dan penuh tanggungjawab. • Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa. Siswa mendengarkan dengan tekun dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri. • Siswa dipersilahkan untuk berdoa, dilakukan dengan tekun, sungguh-sungguh dan penuh toleransi. 	 <p style="text-align: center;">& @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@</p> <p style="text-align: center;">Ket: & : guru @ : siswa</p>	<p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Diskusi

J. Penilaian

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Gerak dasar	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan gerak dasar awalan	Non tes	Tes Ketrampilan	1. Peragakan gerak dasar awalan lompat jauh yang benar!
2. Melakukan gerak dasar tolakan		Tes Ketrampilan	2. Peragakan gerak dasar tolakan yang benar!
3. Melakukan gerak dasar melayang (sikap badan di udara).		Tes Ketrampilan	3. Peragakan gerak dasar melayang yang benar!
4. Melakukan gerak dasar mendarat		Tes Ketrampilan	4. Peragakan gerak dasar mendarat yang baik!
5. Mengetahui bentuk-bentuk gerak dasar dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang dan mendarat)		Soal, Tanya jawab	5. Sebutkan gerak dasar yang ada pada lompat jauh!
6. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Non tes	Perbuatan	6. Amatilah nilai-nilai sikap apa saja yang tumbuh pada siswa!

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Praktik	<p>1. Gerak dasar awalan yang benar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlari dari joring menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan Langsung berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. Berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan lari diperlambat. Berlari dengan pelan sampai menjelang tolakan. <p>2. Gerak dasar tolakan yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p> <p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

		<p>berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan tidak 40°- 45°</p> <p>3. Gerak dasar melayang yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang membentuk seperti busur panah. 4 (100) • Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 3 (75) • Lengan ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 2 (50) • Lengan tidak ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 1 (25) <p>4. Gerak dasar mendarat yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk dan badan condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 4 (100) • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 3 (75) • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 2 (50) • Kedua kaki dan tangan <i>commit to user</i> tidak diluruskan 	
--	--	---	--

		kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan.	1 (25)
2.	Pengetahuan	<p>Menyebutkan gerakan-gerakan dasar dalam lompat jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan, gerak dasar melayang dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan. • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>
3.	Sikap	<p>Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menunjukkan sikap disiplin, semangat, sportivitas dan percaya diri. • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, semangat, dan sportivitas • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, dan semangat • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin saja. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Praktik	Pengetahuan	Sikap			
1.	M irfan Efendi						
2.	Khoirul Sutopo						
3.	M Jadid						
4.	M Khakul Mubin						
5.	Andre Mahrozi						
6.	Ayub Abidin						
7.	M Ainul Yaqin						
8.	M Misbahul Mujib						
9.	Siti Almaunah						
10.	Aris Triyono						
11.	M Irvan						
12.	Eva Rahayu S						

Model Rubrik Penilaian (1)**Tes Gerak Dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat**

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Gerak dasar lompat jauh				
1. Gerak dasar awalan				
2. Gerak dasar tolakan				
3. Gerak dasar melayang				
4. Gerak dasar mendarat				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Rubrik Penilaian

Tes Observasi Prilaku awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Perilaku Yang Diharapkan	Cek ()
1. Disiplin	
2. Semangat	
3. Sportivitas	
4. Kejujuran	
5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	



Rubrik Penilaian

Tes Tertulis/Lisan Konsep Gerak dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan gerak dasar awalan dalam lompat jauh 2. Jelaskan gerak dasar menolak dalam lompat jauh 3. Jelaskan gerak dasar melayang dalam lompat jauh 4. Jelaskan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh				
JUMLAH				

K. Alat dan Sumber Belajar**1. Alat Pembelajaran :**

- Mika penghalang.
- Peluit.
- Peti lompat.
- Ban.
- Simpai.

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa
 - Buku atletik Gary A. Car dan Mochamad Djumidar A. Widya.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Mengetahui

Guru Pamong/Kepala Sekolah

Suruh,

Peneliti

M. Arif Rahmanul Hakim, S.Pd I

NIP.-

Muhamad Zulfa Kurniawan

NIM. X4710065

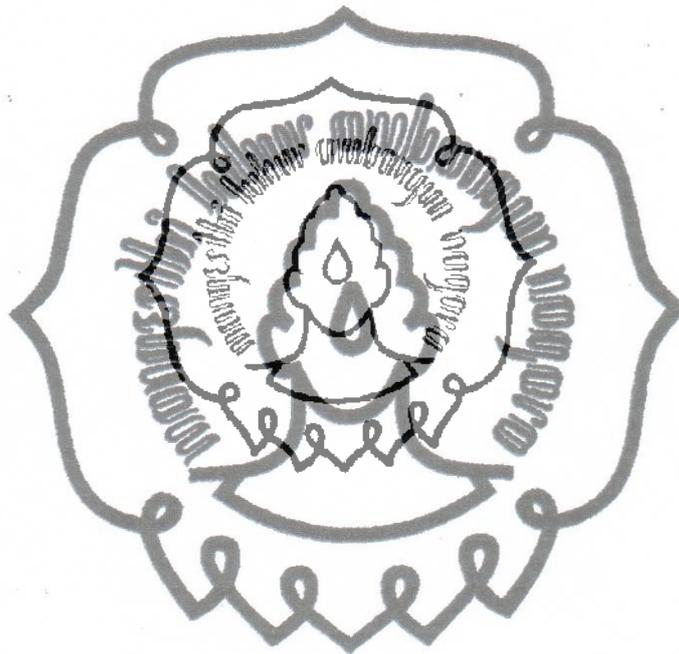
Mengetahui,
Pembimbing PKM

Drs. BAMBANG WIJANARKO, M.Kes
NIP. 196205181987021001

Lampiran 3

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)**

**ATLETIK LOMPAT JAUH
(SIKLUS II)**



Disusun oleh:

MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN

X4710065

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

commit to user

2012

RPP PENDIDIKAN JASMANI

A. Identitas Mata Pelajaran:

Nama Sekolah : MI KRANDON LOR 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 2

B. Alokasi Waktu

Waktu Pelaksanaan :
Waktu Pertemuan : 1 kali pertemuan
Waktu Pelajaran : 2 X 35 menit

C. Standar Kompetensi

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

D. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

E. Indikator

1. Melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang benar.
7. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang baik dan benar.
7. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

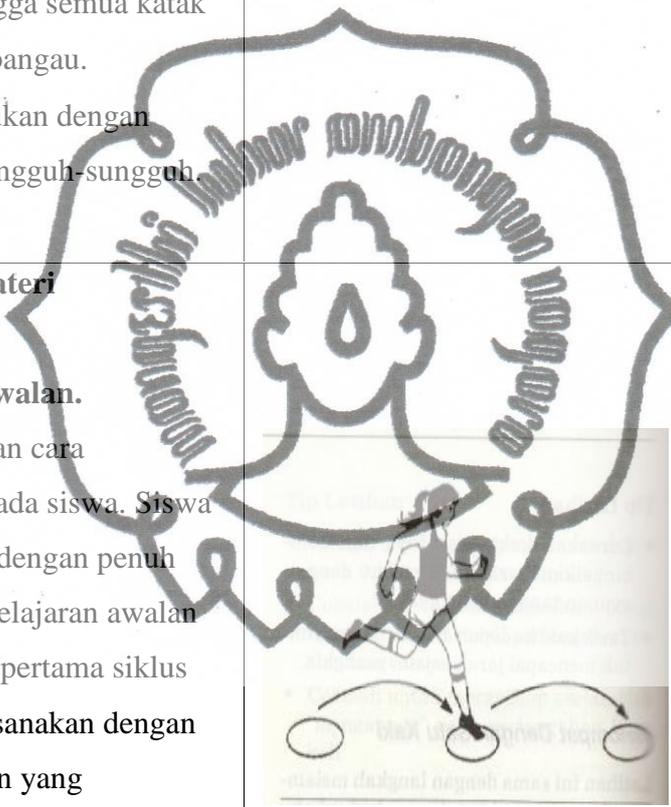
G. Materi Pembelajaran

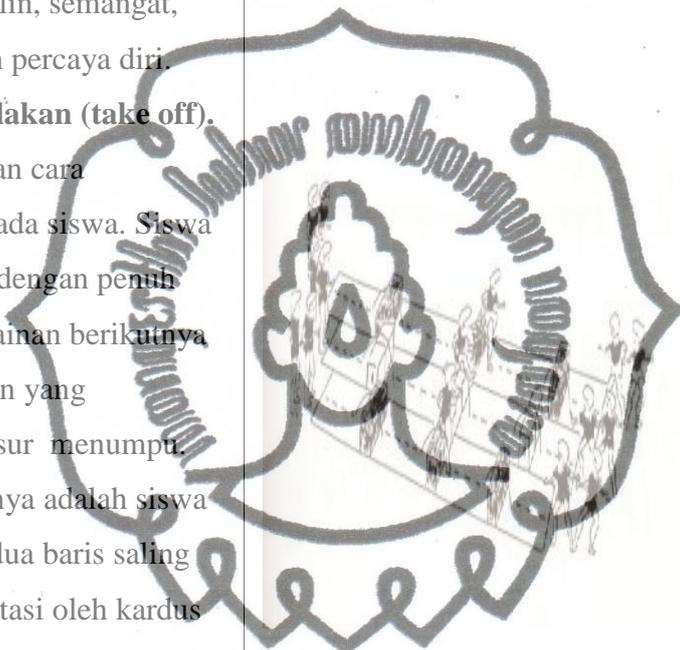
Atletik (Jompat jauh)

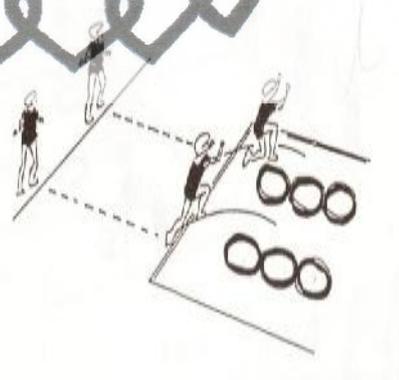
1. Gerak dasar awalan
2. Gerak dasar tolakan
3. Gerak dasar melayang
4. Gerak dasar mendarat

H. Metode Pembelajaran

1. Intruksi Verbal
2. Peragaan
3. Resiprocal (saling menilai sesama teman)

<p>lingkaran yang sudah dibuat kemudian ditunjuk satu orang sebagai bangau dan siswa lainnya menjadi katak. Katak yang didekati bangau segera menghindar dan katak yang tertangkap oleh bangau akan berubah menjadi bangau. Begitu seterusnya hingga semua katak akan menjadi bangau.</p> <ul style="list-style-type: none"> •.Siswa melakukan dengan disiplin dan sungguh-sungguh. 			
<p>2. Kegiatan Inti/Materi</p> <p>a. Gerak dasar Awalan. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan tehnik permainan yang dimodifikasi. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari melewati empat simpai yang disusun berjajar menjadi dua lintasan. Satu lintasan dilewati terlebih dulu dengan langkah kaki yang stabil dan kaki selalu melangkah</p>	 <p><i>commit to user</i></p>	<p>(45')</p> <p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)

<p>di tengah simpai, setelah itu berbelok pada lintasan berikutnya dilakukan bergantian hingga semua anggota kelompok melakukannya. Kelompok yang selesai terlebih dahulu akan menjadi pemenangnya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p> <p>b. Gerak dasar tolakan (take off). Guru menjelaskan cara mainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola mainannya adalah siswa dibagi menjadi dua baris saling berhadapan dibatasi oleh kardus yang disusun berseling letaknya antara posisi vertikal dan horisontal sebanyak enam buah. Pelari paling depan berlari melompati rintangan yaitu kardus dengan membawa benda estafet sampai pada regu didepannya berikan benda estafet kemudian lakukan gerakan yang sama sampai semua anggota regu melakukannya. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya</p>	 <p><i>commit to user</i></p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Reciprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
---	--	-----	--

<p>ledak kaki tumpu. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p> <p>c. Posisi melayang di udara.</p> <p>Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian menolak pada batas tolakan dan melayang melewati tali yang dibentangkan melintang di atas bak pasir. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>d. Sikap mendarat.</p> <p>Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat dan mendarat pada lingkaran yang sudah disiapkan oleh peneliti berupa ban karet. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di lingkaran. Siswa melakukan</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)

<p>dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p> <p>e. Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.</p> <p>Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>3. Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan (colling down), siswa melakukan dengan disiplin, teliti dan penuh tanggungjawab. • Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa. Siswa mendengarkan dengan tekun dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri. • Siswa dipersilahkan untuk berdoa, dilakukan dengan tekun, sungguh-sungguh dan penuh toleransi. 	<p style="text-align: center;">& @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@ @@@@</p> <p style="text-align: center;">Ket: & : guru @ : siswa</p>	<p>(5')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Diskusi

J. Penilaian

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Gerak dasar	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan gerak dasar awalan	Non tes	Tes Ketrampilan	1. Peragakan gerak dasar awalan lompat jauh yang benar!
2. Melakukan gerak dasar tolakan		Tes Ketrampilan	2. Peragakan gerak dasar tolakan yang benar!
3. Melakukan gerak dasar melayang (sikap badan di udara).		Tes Ketrampilan	3. Peragakan gerak dasar melayang yang benar!
4. Melakukan gerak dasar mendarat		Tes Ketrampilan	4. Peragakan gerak dasar mendarat yang baik!
5. Mengetahui bentuk-bentuk gerak dasar dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang dan mendarat)		Soal, Tanya jawab	5. Sebutkan gerak dasar yang ada pada lompat jauh!
6. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Non tes	Perbuatan	6. Amatilah nilai-nilai sikap apa saja yang tumbuh pada siswa!

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Praktik	<p>1. Gerak dasar awalan yang benar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlari dari joring menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan Langsung berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. Berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan lari diperlambat. Berlari dengan pelan sampai menjelang tolakan. <p>2. Gerak dasar tolakan yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p> <p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

		<p>berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan tidak 40°- 45°</p> <p>3. Gerak dasar melayang yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang membentuk seperti busur panah. 4 (100) • Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 3 (75) • Lengan ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 2 (50) • Lengan tidak ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 1 (25) <p>4. Gerak dasar mendarat yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk dan badan condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 4 (100) • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 3 (75) • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 2 (50) • Kedua kaki dan tangan <i>commit to user</i> tidak diluruskan 	
--	--	---	--

		kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan.	1 (25)
2.	Pengetahuan	<p>Menyebutkan gerakan-gerakan dasar dalam lompat jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan, gerak dasar melayang dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan. • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>
3.	Sikap	<p>Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menunjukkan sikap disiplin, semangat, sportivitas dan percaya diri. • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, semangat, dan sportivitas • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, dan semangat • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin saja. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Praktik	Pengetahuan	Sikap			
1.	M irfan Efendi						
2.	Khoirul Sutopo						
3.	M Jadid						
4.	M Khakul Mubin						
5.	Andre Mahrozi						
6.	Ayub Abidin						
7.	M Ainul Yaqin						
8.	M Misbahul Mujib						
9.	Siti Almaunah						
10.	Aris Triyono						
11.	M Irvan						
12.	Eva Rahayu S						



Model Rubrik Penilaian (1)

Tes Gerak Dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Gerak dasar lompat jauh				
1. Gerak dasar awalan 2. Gerak dasar tolakan 3. Gerak dasar melayang 4. Gerak dasar mendarat				
JUMLAH	<i>commit to user</i>			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Rubrik Penilaian

Tes Observasi Prilaku awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Perilaku Yang Diharapkan	Cek ()
1. Disiplin	
2. Semangat	
3. Sportivitas	
4. Kejujuran	
5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	



Rubrik Penilaian

Tes Tertulis/Lisan Konsep Gerak dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan gerak dasar awalan dalam lompat jauh 2. Jelaskan gerak dasar menolak dalam lompat jauh 3. Jelaskan gerak dasar melayang dalam lompat jauh 4. Jelaskan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh				
JUMLAH				

K. Alat dan Sumber Belajar**1. Alat Pembelajaran :**

- Mika penghalang.
- Peluit.
- Peti lompat.
- Ban.
- Simpai.

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa
 - Buku atletik Gary A. Car dan Mochamad Djumidar A. Widya.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Mengetahui

Guru Pamong/Kepala Sekolah

Suruh,

Peneliti

M. Arif Rahmanul Hakim, S.Pd I

NIP.-

Muhamad Zulfa Kurniawan

NIM. X4710065

Mengetahui,
Pembimbing PKM

Drs. BAMBANG WIJANARKO, M.Kes

NIP. 196205181987021001

Lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)**

**ATLETIK LOMPAT JAUH
(SIKLUS II)**



Disusun oleh:

MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN

X4710065

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA
commit to user

2012

RPP PENDIDIKAN JASMANI

A. Identitas Mata Pelajaran:

Nama Sekolah : MI KRANDON LOR 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V / 2

B. Alokasi Waktu

Waktu Pelaksanaan :
Waktu Pertemuan : 1 kali pertemuan
Waktu Pelajaran : 2 X 35 menit

C. Standar Kompetensi

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

D. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

E. Indikator

1. Melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang benar.
7. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar awalan lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan gerak dasar tumpuan dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
3. Siswa dapat melakukan gerak dasar melayang di udara dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
5. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat jauh dengan koordinasi yang baik.
6. Siswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar lompat jauh yang baik dan benar.
7. Dapat menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa.

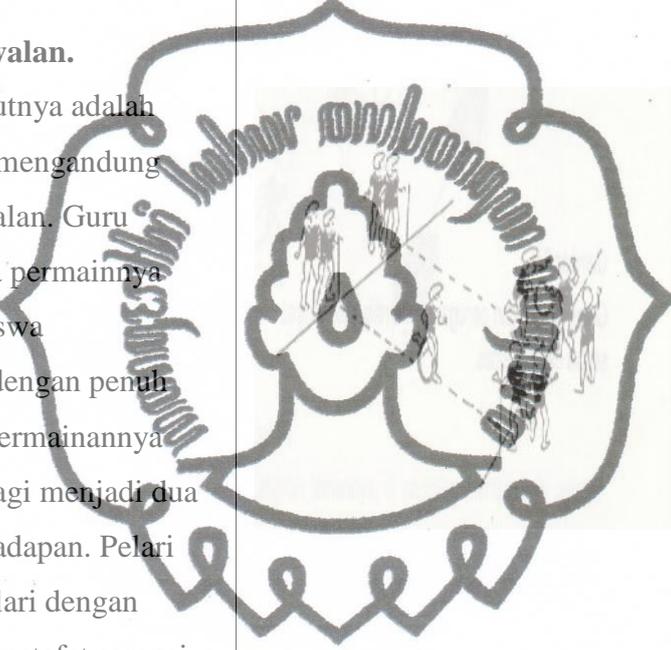
G. Materi Pembelajaran

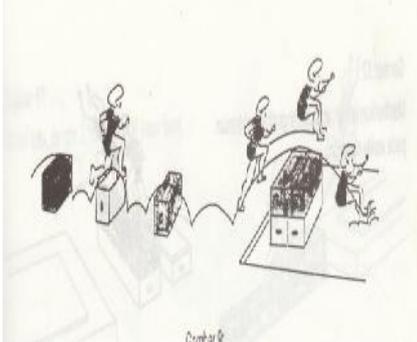
Atletik (Jompat jauh)

1. Gerak dasar awalan
2. Gerak dasar tolakan
3. Gerak dasar melayang
4. Gerak dasar mendarat

H. Metode Pembelajaran

1. Intruksi Verbal
2. Peragaan
3. Resiprocal (saling menilai sesama teman)

<p>sebagai pengejar dan yang dikejar. Bila siswa yang dikejar hinggap di salah satu kelompok, maka siswa yang terdepan berlari.</p> <ul style="list-style-type: none"> • .Siswa melakukan dengan disiplin dan sungguh-sungguh. 	<p>KET : P : Pengejar B : Siswa yang dikejar X : Siswa</p>		
<p>2. Kegiatan Inti/Materi</p>		<p>(45')</p>	
<p>a. Gerak dasar Awalan. Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur latihan awalan. Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua baris saling berhadapan. Pelari paling depan berlari dengan membawa benda estafet sampai pada regu didepannya berikan benda estafet kemudian lakukan gerakan yang sama sampai semua anggota regu melakukannya. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>b. Gerak dasar tolakan (take off). Guru menjelaskan cara permainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh</p>	<p><i>commit to user</i></p>	<p>10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i>

<p>perhatian. Pada pembelajaran ini siswa akan berlari menuju bak lompat dengan cara melompat melintasi kardus yang merintang. Dan pada akhirnya melompat di bak pasir. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>(Saling menilai sesama teman)</p>
<p>c. Posisi melayang di udara. Guru menjelaskan cara mainnya kepada siswa. Siswa memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada latihan ini merupakan gabungan dari gerakan sebelumnya. Gerakannya yaitu siswa berlari dari batas awalan kemudian menumpu dengan kuat kemudian melayang setinggi-tingginya melewati dua kotak yang diatur secara berdampingan. Dengan dua kotak dimaksudkan supaya gerakan melayang bisa lebih jauh atau tinggi lagi. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>d. Sikap mendarat. Guru menjelaskan cara mainnya kepada siswa. Siswa</p>	<p><i>commit to user</i></p>	<p>10'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan

<p>memperhatikan dengan penuh perhatian. Pada latihan ini merupakan gabungan dari gerakan sebelumnya. Gerakannya yaitu siswa berlari dari batas awalan kemudian menumpu dengan kuat kemudian melayang setinggi-tingginya melewati dua kotak yang diatur secara berdampingan. Dengan dua kotak dimaksudkan supaya gerakan melayang bisa lebih jauh atau tinggi lagi. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>e. Melakukan rangkaian gerakan lompat jauh. Setelah melakukan gerak dasar lompat jauh dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen. Siswa melakukan dengan penuh ketekunan, disiplin, semangat, sportif, jujur dan percaya diri.</p>		<p>10'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Peragaan • <i>Resiprocal</i> (Saling menilai sesama teman)
<p>3. Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan (colling 	<p><i>commit to user</i></p>	<p>(5')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intruksi Verbal • Diskusi

<p>down), siswa melakukan dengan disiplin, teliti dan penuh tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa. Siswa mendengarkan dengan tekun dan berusaha menjawab dengan penuh keberanian dan percaya diri. • Siswa dipersilahkan untuk berdoa, dilakukan dengan tekun, sungguh-sungguh dan penuh toleransi. 	<p style="text-align: center;">&</p> <p style="text-align: center;">@@@@@@@@@@@@@@</p> <p style="text-align: center;">@@@@@@@@@@@@@@</p> <p style="text-align: center;">@@@@@@@@@@@@@@</p> <p style="text-align: center;">Ket:</p> <p style="text-align: center;">& : guru</p> <p style="text-align: center;">@ : siswa</p>		
---	---	--	--

J. Penilaian

Indikator Kompetensi	Penilaian		
	Gerak dasar	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
1. Melakukan gerak dasar awalan	Non tes	Tes Ketrampilan	1. Peragakan gerak dasar awalan lompat jauh yang benar!
2. Melakukan gerak dasar tolakan		Tes Ketrampilan	2. Peragakan gerak dasar tolakan yang benar!
3. Melakukan gerak dasar melayang (sikap badan di udara).		Tes Ketrampilan	3. Peragakan gerak dasar melayang yang benar!
4. Melakukan gerak dasar mendarat		Tes Ketrampilan	4. Peragakan gerak dasar mendarat yang baik!
5. Mengetahui bentuk-bentuk gerak dasar dalam lompat jauh (awalan, tolakan, melayang dan mendarat)		Soal, Tanya jawab	5. Sebutkan gerak dasar yang ada pada lompat jauh!

6. Menumbuhkan dan membina nilai-nilai disiplin, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.	Non tes	Perbuatan	6. Amatilah nilai-nilai sikap apa saja yang tumbuh pada siswa!
---	---------	-----------	--

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Praktik	<p>1. Gerak dasar awalan yang benar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dari jogging menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan • Langsung berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan. Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. • Berlari dengan cepat sampai menjelang tolakan lari diperlambat. • Berlari dengan pelan sampai menjelang tolakan. <p>2. Gerak dasar tolakan yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p> <p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p>

	<p>dengan sudut tolakan 40°- 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan 40°- 45° 	2 (50)
	<ul style="list-style-type: none"> • Tolakan menggunakan kaki yang terkuat dengan sikap badan tidak lebih ditegakan dari sikap berlari dan perkenaan kaki pada papan tumpuan tidak dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki dengan sudut tolakan tidak 40°- 45° 	1 (25)
	<p>3. Gerak dasar melayang yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang membentuk seperti busur panah. 	4 (100)
	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan ditarik kebelakang, kaki juga ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 	3 (75)
	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 	2 (50)
	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan tidak ditarik kebelakang, kaki tidak ditarik kebelakang dan saat melayang tidak membentuk seperti busur panah. 	1 (25)
	<p>4. Gerak dasar mendarat yang benar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk dan badan condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 	4 (100)
	<ul style="list-style-type: none"> • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut segera ditekuk, 	3 (75)

		<p>badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. • Kedua kaki dan tangan tidak diluruskan kedepan, mendarat dengan kedua kaki pada bagian tumit terlebih dahulu, kedua lutut tidak ditekuk, badan tidak condong kedepan dengan kedua tangan diluruskan. 	<p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>
2.	Pengetahuan	<p>Menyebutkan gerakan-gerakan dasar dalam lompat jauh:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan, gerak dasar melayang dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan dan gerak dasar mendarat • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan, gerak dasar tolakan. • Siswa hanya menyebutkan gerakan gerak dasar awalan. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>
3.	Sikap	<p>Menumbuhkan sikap dan membina nilai-nilai pada siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menunjukkan sikap disiplin, semangat, sportivitas dan percaya diri. • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, semangat, dan sportivitas • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin, dan semangat • Siswa hanya menunjukkan sikap disiplin saja. 	<p>4 (100)</p> <p>3 (75)</p> <p>2 (50)</p> <p>1 (25)</p>

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Praktik	Pengetahuan	Sikap			
1.	M irfan Efendi						
2.	Khoirul Sutopo						
3.	M Jadid						
4.	M Khakul Mubin						
5.	Andre Mahrozi						
6.	Ayub Abidin						
7.	M Ainul Yaqin						
8.	M Misbahul Mujib						
9.	Siti Almaunah						
10.	Aris Triyono						
11.	M Irvan						
12.	Eva Rahayu S						



Model Rubrik Penilaian (1)

Tes Gerak Dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Gerak dasar lompat jauh				
1. Gerak dasar awalan				
2. Gerak dasar tolakan				
3. Gerak dasar melayang				
4. Gerak dasar mendarat				
JUMLAH	<i>commit to user</i>			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Rubrik Penilaian**Tes Observasi Prilaku awalan, tolakan, melayang dan mendarat**

Perilaku Yang Diharapkan	Cek ()
1. Disiplin	
2. Semangat	
3. Sportivitas	
4. Kejujuran	
5. Percaya diri	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

**Rubrik Penilaian****Tes Tertulis/Lisan Konsep Gerak dasar awalan, tolakan, melayang dan mendarat**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan gerak dasar awalan dalam lompat jauh 2. Jelaskan gerak dasar menolak dalam lompat jauh 3. Jelaskan gerak dasar melayang dalam lompat jauh 4. Jelaskan gerak dasar mendarat dalam lompat jauh				
JUMLAH				

K. Alat dan Sumber Belajar**1. Alat Pembelajaran :**

- Mika penghalang.
- Peluit.
- Peti lompat.
- Ban.
- Simpai.

2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
 - Buku pegangan guru dan siswa
 - Buku atletik Gary A. Car dan Mochamad Djumidar A. Widya.
 - Lembar Kerja Siswa (LKS), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Mengetahui

Guru Pamong/Kepala Sekolah

Suruh,

Peneliti

M. Arif Rahmanul Hakim, S.Pd I

NIP.-

Muhamad Zulfa Kurniawan

NIM. X4710065

Mengetahui,
Pembimbing PKM

Drs. BAMBANG WIJANARKO, M.Kes
NIP. 196205181987021001

Lampiran 5

REKAPITULASI PENILAIAN**KONDISI AWAL SISWA****Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01****Tahun Pelajaran 2011/2012**

Materi : Lompat Jauh

Mahasiswa : Muhamad Zulfa Kurniawan

No	Nama	L/P	Aspek yang dinilai			Jml	NA	Ket
			Afektif	Kognitif	Psikomotor			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	M Irfan Efendi	L	72	74	76	222	74	T
2	Khoirul Sutopo	L	73	74	72	219	73	T
3	M Jadid	L	69	70	68	207	69	BT
4	M Khakul Mubin	L	67	65	69	201	70	T
5	Andre Mahrozi	L	70	71	69	210	71	T
6	Ayub Abidin	L	71	71	71	213	67	BT
7	M Ainul Yaqin	L	67	68	66	201	70	T
8	M Misbahul Mujib	L	69	70	70	210	67	BT
9	Siti Almaunah	P	65	67	68	201	67	BT
10	Aris Triyono	L	70	68	69	207	69	BT
11	M Irvan	L	69	68	69	207	69	BT
12	Eva Rahayu S	P	65	67	68	201	67	BT
	JUMLAH		831	833	835			
	RATA-RATA		69	69	70			

Penilai,

Keterangan :

Siswa yang mempunyai nilai di atas KKM (70) 5 anak 42%

Siswa yang mempunyai nilai di bawah KKM (70) 7 anak 58%

Prosentase perolehan nilai 42%

Muhamad Zulfa Kurniawan

NIM : X4710065

commit to user

Lampiran 6

REKAPITULASI PENILAIAN

SIKLUS I

Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01

Tahun Pelajaran 2011/2012

Materi : Lompat Jauh

Mahasiswa : Muhamad Zulfa Kurniawan

No	Nama	L/P	Aspek yang dinilai			Jml	NA	Ket
			Afektif	Kognitif	Psikomotor			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	M irfan Efendi	L	72	74	76	222	74	T
2	Khoirul Sutopo	L	73	74	75	222	74	T
3	M Jadid	L	70	70	70	210	70	T
4	M Khakul Mubin	L	68	70	69	207	69	BT
5	Andre Mahrozi	L	70	71	69	210	70	T
6	Ayub Abidin	L	71	73	72	216	72	T
7	M Ainul Yaqin	L	67	68	69	204	68	BT
8	M Misbahul Mujib	L	70	70	70	210	70	T
9	Siti Almaunah	P	68	67	69	204	68	BT
10	Aris Triyono	L	69	68	73	210	70	T
11	M Irvan	L	70	68	69	207	69	BT
12	Eva Rahayu S	P	65	67	69	201	67	BT
	JUMLAH		833	840	850			
	RATA-RATA		69	70	71			

Penilai,

Keterangan :

Siswa yang mempunyai nilai di atas KKM (70) 7 anak 58%

Siswa yang mempunyai nilai di bawah KKM (70) 5 anak 42%

Prosentase perolehan nilai 58%

Muhamad Zulfa Kurniawan

commit to user

NIM : X4710065

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN**Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01****Tahun Pelajaran 2011/2012****SIKLUS I**

No	Nama	L/P	Aspek yang dimstisi			Jumlah
			Perhatian	Pemahaman	Praktek	
1	2	3	4	5	6	7
1	M irfan Efendi	L	4	3	3	10
2	Khoirul Sutopo	L	4	3	3	10
3	M Jadid	L	3	2	3	8
4	M Khakul Mubin	L	3	2	2	7
5	Andre Mahrozi	L	3	2	3	8
6	Ayub Abidin	L	4	2	3	9
7	M Ainul Yaqin	L	3	2	2	7
8	M Misbahul Mujib	L	3	2	3	8
9	Siti Almaunah	P	3	2	2	7
10	Aris Triyono	L	3	2	3	8
11	M Irvan	L	3	2	2	7
12	Eva Rahayu S	P	2	2	2	6
	JUMLAH		38	26	31	95
	RATA-RATA		3.1	2.1	2.5	7.9

Keterangan :

- 1 = Sangat Kurang
 2 = Kurang
 3 = Cukup
 4 = Baik
 5 = Sangat baik

Kriteria :

- 3-4 = Sangat Kurang
 5-6 = Kurang
 7-9 = Cukup
 10-12 = Baik
 13-15 = Sangat Baik

Kolaborator,

*commit to user***Herlina Tri Amperawati**

LEMBAR OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN

Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01

Tahun Pelajaran 2011/2012

SIKLUS I

No	Nama	L/P	Aspek yang dimsti			Jumlah
			Perhatian	Pemahaman	Praktek	
1	2	3	4	5	6	7
1	M irfan Efendi	L	4	3	2	9
2	Khoirul Sutopo	L	4	3	2	9
3	M Jadid	L	3	2	3	8
4	M Khakul Mubin	L	3	2	2	7
5	Andre Mahrozi	L	3	2	3	8
6	Ayub Abidin	L	3	2	3	8
7	M Ainul Yaqin	L	3	2	2	7
8	M Misbahul Mujib	L	3	2	3	8
9	Siti Almaunah	P	3	2	2	7
10	Aris Triyono	L	3	2	2	7
11	M Irvan	L	3	2	2	7
12	Eva Rahayu S	P	2	2	2	6
	JUMLAH		37	26	28	91
	RATA-RATA		3.0	2.1	2.3	7.5

Keterangan :

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Kriteria :

3-4 = Sangat Kurang

5-6 = Kurang

7-9 = Cukup

10-12 = Sangat baik

13-15 = Sangat Baik

Kolaborator,

commit to user

Sri Hartati

Lampiran 8

REKAPITULASI PENILAIAN

SIKLUS 2

Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01

Tahun Pelajaran 2011/2012

Materi : Lompat Jauh

Mahasiswa : Muhamad Zulfa Kurniawan

No	Nama	L/P	Aspek yang dinilai			Jml	NA	Ket
			Afektif	Kognitif	Psikomotor			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	M irfan Efendi	L	73	74	78	225	75	T
2	Khoirul Sutopo	L	77	77	80	234	78	T
3	M Jadid	L	73	73	73	219	73	T
4	M Khakul Mubin	L	74	73	75	222	74	T
5	Andre Mahrozi	L	73	76	73	222	74	T
6	Ayub Abidin	L	74	73	72	219	73	T
7	M Ainul Yaqin	L	75	72	72	219	73	T
8	M Misbahul Mujib	L	75	72	72	219	73	T
9	Siti Almaunah	P	70	71	72	213	71	T
10	Aris Triyono	L	73	73	70	216	72	T
11	M Irvan	L	73	72	71	216	72	T
12	Eva Rahayu S	P	69	69	69	207	69	BT
	JUMLAH		879	875	877			
	RATA-RATA		73	73	73			

Penilai,

Keterangan :

Siswa yang mempunyai nilai di atas KKM (70) 11 anak 92%

Siswa yang mempunyai nilai di bawah KKM (70) 1 anak 8%

Prosentase perolehan nilai 92%

Muhamad Zulfa Kurniawan

commit to user

NIM : X4710065

Lampiran 9

LEMBAR OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN**Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01****Tahun Pelajaran 2011/2012****SIKLUS II**

No	Nama	L/P	Aspek yang dismsti			Jumlah
			Perhatian	Pemahaman	Praktek	
1	2	3	4	5	6	7
1	M irfan Efendi	L	4	4	4	12
2	Khoirul Sutopo	L	4	4	4	12
3	M Jadid	L	4	4	3	11
4	M Khakul Mubin	L	3	3	3	9
5	Andre Mahrozi	L	4	3	3	10
6	Ayub Abidin	L	4	3	3	10
7	M Ainul Yaqin	L	3	3	3	9
8	M Misbahul Mujib	L	4	3	3	10
9	Siti Almaunah	P	3	3	3	9
10	Aris Triyono	L	4	3	3	10
11	M Irvan	L	4	3	3	10
12	Eva Rahayu S	P	3	3	2	8
	JUMLAH		44	39	37	120
	RATA-RATA		3.6	3.25	3.1	10

Keterangan :

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Kriteria :

3-4 = Sangat Kurang

5-6 = Kurang

7-9 = Cukup

10-12 = Sangat baik

13-15 = Sangat Baik

Kolaborator,

Herlina Tri Amperawati*commit to user*

LEMBAR OBSERVASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN

Atletik Lompat Jauh siswa kelas V MI Krandon Lor 01

Tahun Pelajaran 2011/2012

SIKLUS II

No	Nama	L/P	Aspek yang dismsti			Jumlah
			Perhatian	Pemahaman	Praktek	
1	2	3	4	5	6	7
1	M irfan Efendi	L	4	4	4	12
2	Khoirul Suṭopo	L	4	4	3	11
3	M Jadid	L	4	3	4	11
4	M Khakul Mubin	L	3	3	3	9
5	Andre Mahrozi	L	4	3	4	11
6	Ayub Abidin	L	3	4	3	10
7	M Ainul Yaḳin	L	3	3	3	9
8	M Misbahul Mujib	L	3	4	3	10
9	Siti Almaunah	P	3	3	3	9
10	Aris Triyono	L	4	4	3	11
11	M Irvan	L	4	3	3	10
12	Eva Rahayu S	P	3	3	2	8
	JUMLAH		42	41	38	121
	RATA-RATA		3.5	3.4	3.2	10.1

Keterangan :

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat baik

Kriteria :

3-4 = Sangat Kurang

5-6 = Kurang

7-9 = Cukup

10-12 = Sangat baik

13-15 = Sangat Baik

Kolaborator,

Sri Hartati

commit to user

Lampiran 10

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

A. KEGIATAN AWAL PEMBELAJARAN



GAMBAR 1: PEMANASAN 1



GAMBAR 2: PEMANASAN 2 (DALAM BENTUK PERMAINAN)

B. KEGIATAN INTI



GAMBAR 3 : INTI 1



GAMBAR 4 : INTI 2

commit to user



GAMBAR 5 : INTI 3



GAMBAR 6 : INTI 4

commit to user



GAMBAR 7 : INTI 5

C. PENUTUP



GAMBAR 8 : *commit to user* PENDINGINAN

Lampiran 11

133



LEMBAGA PENDIDIKAN AL MA'ARIF
MADRASAH IBTIDAIYAH RAUDLATUL ATFAL
KRANDON LOR 01 SURUH

Alamat : Krandon Lor, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 008 / VII / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MI Krandon Lor 01, memberi ijin penelitian kepada :

Nama : Muhamad Zulfa Kurniawan

NIM : X4710065

Judul Penelitian : PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01 TAHUN
PELAJARAN 2011/2012

Lokasi : MI Krandon Lor 01

Kecamatan Suruh

Kabupaten Semarang

Demikian Surat ijin Penelitian ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan yang berkepentingan harap melaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Krandon Lor, 8 April 2012

Kepala Madrasah Ibtidaiyah
Raudlatul Atfal Krandon Lor 01



M. Arif Rahmanul Hakim, S.Pd.I
NIP.-



LEMBAGA PENDIDIKAN AL MA'ARIF
MADRASAH IBTIDAIYAH RAUDLATUL ATFAL
KRANDON LOR 01 SURUH

Alamat : Krandon Lor, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang

SURAT KETERANGAN

Nomor : 008 / VII / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala MI Krandon Lor 01 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang, menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Zulfia Kurniawan
NIM : 1110065
Tempat/tgl lahir : Kab. Semarang, 31 Desember 1987
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan : IPK
Program Studi : ST PPKHB Penjaskesrek
Tingkat Semester : (1^{ta})
Alamat : Dusun Krajan Rt 07/Rw 03
Desa Krandon Lor
Kecamatan Suruh
Kabupaten Semarang
Universitas : Universitas Sebelas Maret Surakarta

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian di MI Krandon Lor 01 Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang, pada tanggal 23 April 2012 sampai dengan 12 Juni 2012 dengan judul : **"PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01 TAHUN PELAJARAN 2011/2012"**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Krandon Lor, 14 Juni 2012

Kepala Madrasah Ibtidaiyah
Raudlatul Atfal Krandon Lor 01


M. Arif Rahmanul Hakim, S.Pd.I
NIP.-



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Alamat : Jl. Ir Sutami 36 A kentingan Surakarta telp/fax (0271) 648939

PENGAJUAN JUDUL

DIAJUKAN OLEH :
NAMA : MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN
NIM : X4710065
PROGRAM : SI PPKHB PENJASKESREK
SEMESTER : 3 (TIGA)
ALAMAT : Ds. Krandon Lor Kec. Suruh Kab. Semarang

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA
KELAS V MI KRANDON LOR 01 TAHUN PELAJARAN
2011/2012''**

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 196205181987021001

Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or
NIP. 197303052005011001

Penasehat Akademik

Ketua Program Studi Penjaskesrek

Drs. H. Sunardi, M.Kes.
NIP. 115811211990031004

Waluyo, S.Pd. M.Or
NIP. 197206171998021001

Terdaftar Tim Skripsi

Tanggal :

Nomor :

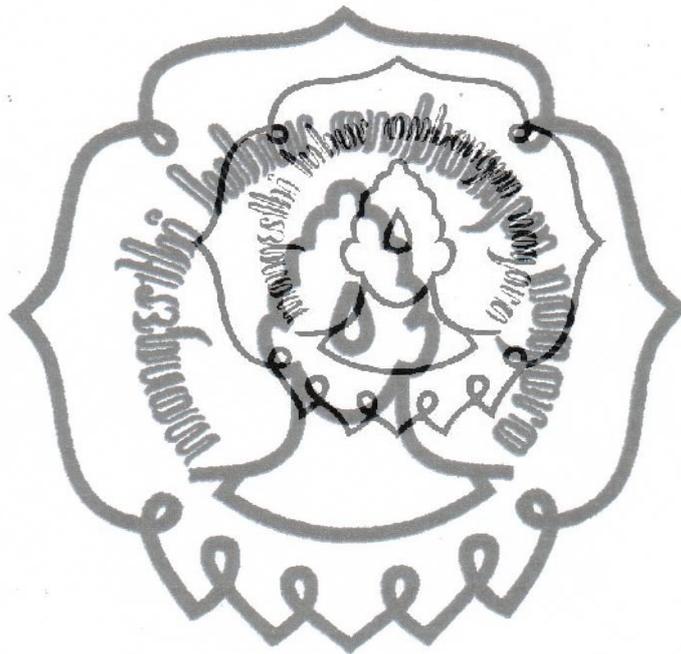
Tri Winarti Rahayu, S.Pd. M.Or
NIP. 197601292003122001

commit to user

Lampiran 14

LOOKBOOK TUGAS AKHIR (TA) PPKHB PENJASKESREK

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**DI SUSUN OLEH
MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN
NIM : X4710065**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
community user
2012**

LOGBOOK TUGAS AKHIR (TA) PPKBH PENJASKESREK

JUDUL TUGAS AKHIR : PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
SISWA KELAS V MI KRANDON LOR 01 TAHUN
PELAJARAN 2011/2012

NAMA MAHASISWA : MUHAMAD ZULFA KURNIAWAN
NIM : X4710065

NO	TANGGAL	TEMPAT	KEGIATAN	HASIL	KETERANGAN LAIN
				DATA, PRODUK, KESIMPULAN SEMENTARA	ELABORASI, KEJADIAN DAN SOLUSI
1	20 April 2012 Jum'at	Pemalang	Penyerahan Mahasiswa kesekolah mitra	Diterima masing-masing Kabupaten, terutama Kab. Batang	
2	24 April 2012 Selasa	Batang	Observasi pembelajaran yang akan diteliti	Mahasiswa memastikan pokok permasalahan yang akan diteliti yang diangkat dalam PTK	Mahasiswa bekerjasama dengan guru pamong memecahkan masalah
3	12 Mei 2012 Jum'at	MI Krandon Lor 01	Pembahasan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Siklus I Putaran 1
4	16 Mei 2012 Rabu	MI Krandon Lor 01	Implementasi RPP dan Observasi	Pelaksanaan pembelajaran Pada siklus I putaran 1	Siklus I Putaran 1
5	21 Mei 2012 Senin	MI Krandon Lor 01	Refleksi	Perumusan tindakan pembelajaran pada siklus I putaran 1 yang ditindak lanjuti dengan putaran selanjutnya.	Siklus I Putaran 1
6	22 Mei 2012 Jum'at	MI Krandon Lor 01	Pembahasan RPP	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	Siklus I Putaran 2
7	23 Mei 2012 Rabu	MI Krandon Lor 01	Implementasi RPP dan Observasi	Pelaksanaan pembelajaran Pada siklus I putaran 2	Siklus I Putaran 2

8	28 Mei 2012 Senin	MI Krandon Lor 01	Refleksi	Perumusan tindakan pembelajaran pada siklus I putaran 2 yang ditindak lanjuti dengan putaran selanjutnya.	Siklus I Putaran 2
9	1 Juni 2012 Jum'at	MI Krandon Lor 01	Pembahasan RPP	Tindak lanjut perbaikan pembelajaran pada putaran yang akan dilaksanakan pada siklus II putaran 3	Siklus II Putaran 3
10	2 Juni 2012 Sabtu	MI Krandon Lor 01	Implementasi RPP dan Observasi	Pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus II putaran 3	Siklus II Putaran 3
11	4 Juni 2012 Senin	MI Krandon Lor 01	Refleksi	Pembahasan hasil perbaikan pembelajaran pada siklus II putaran 3	Siklus II Putaran 3
12	8 Juni 2012 Jum'at	MI Krandon Lor 01	Pembahasan RPP	Tindak lanjut perbaikan pembelajaran pada putaran yang akan dilaksanakan pada siklus II putaran 4	Siklus II Putaran 4
13	9 Juni 2012 Sabtu	MI Krandon Lor 01	Implementasi RPP dan Observasi	Pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus II putaran 4	Siklus II Putaran 4
14	11 Juni 2012 Senin	MI Krandon Lor 01	Refleksi	Pembahasan hasil perbaikan pembelajaran pada siklus II putaran 4	Siklus II Putaran 4

Pembimbing I

Semarang, Juli 2012
Pembimbing IIDrs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 196205181987021001Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or
NIP. 197303052005011001