

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada dasarnya dalam penelitian tindakan kelas perlu dilakukan serangkaian tahapan yang akan dapat memenuhi hasil yang diharapkan berdasarkan sikap, minat, pemahaman, serta kompetensi bermain. Kegiatan penelitian ini diawali dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Masalah tersebut akan penulis jelaskan secara rinci sebagai berikut:

### **A. Hasil Penelitian**

#### **1. Deskripsi Data**

Dalam Penelitian ini, peneliti membahas mengenai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, persoalan belajar yang sering dijumpai adalah siswa sulit menerima materi yang disampaikan oleh guru dan siswa merasa bosan dengan proses pembelajaran. Hal ini mengakibatkan kurangnya proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Faktor ini disebabkan karena guru selalu menggunakan media pembelajaran *Sport Education* (Pendidikan Olahraga) dan guru tidak pernah menggunakan media pembelajaran yang bervariasi. Oleh karena itu, semakin tepat dan cocok suatu media pembelajaran yang dipakai, maka semakin mudah tujuan pembelajaran dapat tercapai dan menyenangkan.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*classroom Action reasearch*), Oleh karena itu peneliti dibantu oleh mitra penelitian sekaligus penilai, penilai 1 yaitu Jhon Hardiyansa selaku guru olahraga SD Negeri 71 Kota Bengkulu dan Dani Wahyuno selaku penilai 2. Terdapat empat tahap dalam setiap

siklus penelitian ini, yaitu; perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil dari tiap-tiap siklus digunakan sebagai refleksi untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dan diharapkan pada siklus berikutnya.

Pada penelitian tindakan kelas ini peneliti dibantu oleh mitra penelitian sekaligus sebagai penilai yaitu Jhon Hardiansyah selaku guru olahraga SD Negeri 71 Kota Bengkulu sebagai penilai 1 dan Dani Wahyuno sebagai penilai 2. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti mengumpulkan nilai pra-siklus terlebih dahulu. Nilai pra-siklus dikumpulkan dari hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa yang dilakukan pada Kamis, 27 Maret 2014. Nilai rata-rata dari hasil tes pra-siklus yaitu 7.05. Dari hasil tersebut terlihat bahwa nilai rata-rata siswa tidak mencapai standar ketuntasan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SD Negeri 71 Kota Bengkulu yakni 75. Untuk itu peneliti menyimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa masih rendah. Oleh karena itu, sebuah strategi atau teknik baru dan variasi dalam pengajaran sangat diperlukan untuk dapat diaplikasikan sehingga menciptakan sebuah proses pembelajaran yang lebih baik dalam lompat jauh gaya jongkok. Melalui media pembelajaran yang bervariasi diharapkan mampu menyelesaikan masalah tersebut dan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa di SD Negeri 71 Kota Bengkulu.

### **1.1. Deskripsi Data Siklus 1**

Siklus 1 mulai dilakukan pada hari Jumat, 22 Maret 2013. Peneliti dibantu oleh mitra penelitian. Siklus ini terdiri dari empat langkah, yaitu: perencanaan,

tindakan, observasi, dan refleksi. Penjelasan mengenai siklus 1 ini dijelaskan sebagai berikut:

#### **1.1.1. Perencanaan**

Semua perangkat mengajar yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian ini, telah dipersiapkan dan dilengkapi pada tahap perencanaan, seperti; jadwal, RPP, bahan mengajar, media mengajar, tes, dan lembar observasi APKG-2. RPP dan bahan mengajar telah didesain berdasarkan kurikulum dan silabus sekolah di SD Negeri 71 Kota Bengkulu. Bagaimanapun, berdasarkan silabus, peneliti telah membuat perencanaan untuk mengajarkan lompat jauh. Tes kemampuan didesain untuk melihat peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Lembar observasi juga didesain berdasarkan indikator dan strategi belajar yang digunakan pada penelitian ini.

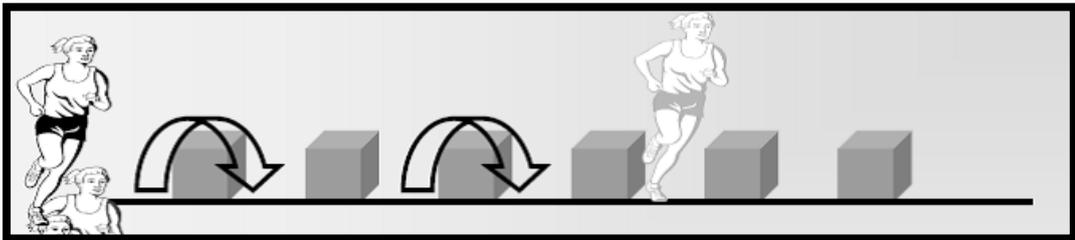
#### **1.1.2. Tindakan**

Peneliti mengaplikasikan tindakan berdasarkan RPP dalam tahap tindakan. Tindakan penelitian terdiri dari tiga pertemuan.

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Kamis, 20 Maret 2014 di kelas V B di SD Negeri 71 Kota Bengkulu. Pada pertemuan kali ini, guru memberikan apersepsi terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran yang berupa pengenalan metode pengajaran yang akan digunakan dalam lompat jauh. Selanjutnya guru memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan. Kegiatan inti pada pertemuan kali ini lebih ditekankan pada pengenalan media yang bervariasi yang akan digunakan pada lompat jauh gaya jongkok. Adapun media yang digunakan yaitu kardus, bambu, dan ban motor bekas guna mengefisiensikan waktu siswa dibagi

menjadi 3 berbanjar untuk setiap media yang akan digunakan kemudian untuk penguasaan teknik dasar lompat jauh dengan baik, kardus disusun lurus dengan jarak yang sesuai, siswa melompati kardus-kardus menggunakan satu kaki saja terlebih dahulu setelah itu diganti dengan kaki yang lain kemudian melompati kardus dengan satu kaki bergantian dan terakhir melompati kardus dengan kedua kaki.

**Gambar 7**  
**Penataan Kardus Untuk latihan teknik Lompat Jauh (Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)**



Ban bekas disusun zig-zag dengan jarak yang telah disesuaikan, siswa melewati lobang ban bekas dengan cara yang hampir sama dengan penggunaan kaki melompati kardus, tetapi dengan cara setengah berlari, Kemudian penggunaan 2 buah kayu yang diberi jarak yang cukup untuk melakukan lompatan tetapi tanpa awalan dengan tumpuan 2 kaki.

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Kamis, 27 April 2014. Pada pertemuan kali ini kegiatan yang lebih ditekankan yaitu latihan teknik dasar dengan menggunakan media yang bervariasi serta merefleksi latihan lompat pada pertemuan sebelumnya. Kemudian, guru melakukan pengambilan nilai pre-test lompat jauh gaya jongkok guna membantu siswa dalam pelaksanaan tes sebenarnya pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ketiga merupakan pertemuan terakhir pada siklus 1. Sebelum melakukan tes kemampuan lompat jauh, guru terlebih dahulu memberi penjelasan mengenai refleksi dari pre-test yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya, dan selanjutnya guru memberi kesempatan kepada siswa untuk latihan dengan menggunakan media yang bervariasi ini, setelah itu dilakukan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan media yang bervariasi tersebut pada siswa agar dapat memperoleh data kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa.

### **1.1.3. Observasi**

Pada tahap ini, peneliti dibantu oleh mitra penelitian yang mengobservasi proses belajar mengajar di kelas. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi APKG-2 yang diisi oleh mitra penelitian.

Pada pertemuan pertama siklus 1, nilai mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu mencapai kriteria sedang dengan nilai 1.65 (41.45%). Adapun nilai mengajar yang didapat dari penilai 1 yaitu 1.59 dan penilai 2 yaitu 1.72. Dengan penjelasan masing-masing aspek penilaian yaitu, pertama pada kegiatan pendahuluan, peneliti hanya mendapatkan kategori skor 3 dan 1 dari penilai 1 dan penilai 2, disini terlihat bahwa peneliti tidak melakukan kegiatan pendahuluan dengan baik. Kedua, pada kegiatan inti pembelajaran, pada point penguasaan materi, peneliti hanya mampu mendapatkan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan penilai 2, Ini menunjukkan bahwa peneliti kurang menguasai materi yang akan diajarkan, dalam menyampaikan materi pembelajaran peneliti tidak begitu jelas, serta dalam memberikan peragaan keterampilan gerak tertentu dan

mengaitkan materi dengan realita kehidupan, peneliti tidak terlihat begitu fasih dan kurang sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Selanjutnya pada point strategi/pendekatan/ metode pembelajaran, peneliti mendapatkan skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dan 2 dari penilai 2. Terlihat bahwa peneliti tidak melaksanakan pembelajaran sesuai penceapaian kompetensi dengan baik, tidak sistematis, kurang menguasai kelas, dan tidak melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Kemudian, pada point pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 2 dan 3 dari penilai dan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 2. Peneliti tidak menggunakan sumber belajar yang *up to date*, tidak menggunakan media dengan tepat, memanfaatkan media kurang efisien dan efektif, serta tidak menunjukkan hasil yang menarik, minat dan motivasi siswa. Point selanjutnya pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa, peneliti mendapatkan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan 2. Pada point ini terlihat bahwa peneliti kurang menumbuhkan partisipasi aktif dalam pembelajaran, tidak menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa, dan tidak menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar. Selanjutnya pada point penilaian proses dan hasil belajar, peneliti mendapat kategori skor 1 dan 2 dan kategori skor 2 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti tidak memantau/mengamati kemajuan belajar siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi dengan baik. Terakhir, pada kegiatan penutup, peneliti hanya mendapat kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 2 . Ini terlihat bahwa peneliti tidak melakukan refleksi pada akhir

pembelajaran dengan baik. Kesimpulannya, pada pertemuan pertama siklus 1 ini, berdasarkan skor nilai mengajar pada lembar observasi APKG-2 yang didapat oleh peneliti, maka minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan 1 ini masih sedang dengan persentase 41.25%.

Pada pertemuan kedua siklus 1, nilai mengajar yang didapat oleh peneliti masih mencapai kriteria sedang dengan nilai 1.97 (49.25%). Adapun nilai mengajar yang didapat dari penilai 1 yaitu 1.81 dan penilai 2 yaitu 2.13. Dengan penjelasan masing-masing aspek penilaian yaitu, pertama pada kegiatan pendahuluan, peneliti mendapat kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan 2 karena masih kurangnya pada saat mempersiapkan siswa belajar dan peneliti mendapatkan pada saat apersepsi, pemanasan dan pemanasan menyesuaikan dengan materi inti. Kedua, pada kegiatan inti pembelajaran, pada point penguasaan materi, peneliti hanya mampu mendapatkan kategori skor 1,2 dan 3 dari penilai 1 dan 1 dan 2 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti tidak begitu menguasai materi yang akan diajarkan, dalam menyampaikan materi pembelajaran peneliti tidak begitu jelas, serta dalam memberikan peragaan keterampilan gerak tertentu dan mengaitkan materi dengan realita kehidupan, peneliti tidak terlihat begitu fasih dan kurang sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Selanjutnya pada point strategi/pendekatan/ metode pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 2. Terlihat bahwa peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai pencapaian kompetensi dengan cukup baik, meski masih tidak sistematis, kurang menguasai kelas, dan tidak melaksanakan pembelajaran

sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Kemudian, pada point pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 2. Peneliti menggunakan sumber belajar yang cukup *up to date*, menggunakan media dengan cukup tepat, memanfaatkan media dengan efisien dan efektif, serta menunjukkan hasil yang menarik, minat dan motivasi siswa yang cukup baik. Point selanjutnya pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa, peneliti mendapatkan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dari penilai 2. Pada point ini terlihat bahwa peneliti mampu menumbuhkan partisipasi aktif dalam pembelajaran, menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa, dan menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar. Selanjutnya pada point penilaian proses dan hasil belajar, peneliti mendapat kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti tidak memantau/mengamati kemajuan belajar siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi dengan baik. Terakhir, pada kegiatan penutup, peneliti hanya mendapat kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dari penilai 2. Ini terlihat bahwa peneliti tidak melakukan refleksi pada akhir pembelajaran dengan baik. Kesimpulannya, pada pertemuan kedua siklus 1 ini, berdasarkan skor nilai mengajar pada lembar observasi APKG-2 yang didapat oleh peneliti, maka minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan 2 ini masih di kategorikan sedang dengan persentase 49.25%

Pada pertemuan ketiga siklus 1, nilai mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu mencapai kriteria tinggi dengan nilai 2.38 (59.5%). Adapun nilai mengajar yang didapat dari penilai 1 yaitu 2.18 dan penilai 2 yaitu 2.38. Dengan penjelasan masing-masing aspek penilaian yaitu, pertama pada kegiatan pendahuluan, peneliti mendapat kategori skor 3 dari penilai 1 dan 2, disini terlihat bahwa peneliti melakukan kegiatan pendahuluan dengan cukup baik. Kedua, pada kegiatan inti pembelajaran, pada point penguasaan materi, peneliti hanya mampu mendapatkan kategori skor 2 dan 3 penilai 1 dan 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti cukup menguasai materi yang akan diajarkan, dalam menyampaikan materi pembelajaran peneliti cukup jelas, serta dalam memberikan peragaan keterampilan gerak tertentu dan mengaitkan materi dengan realita kehidupan, peneliti terlihat cukup fasih dan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Selanjutnya pada point strategi/pendekatan/ metode pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dari penilai 2. Terlihat bahwa peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai pencapaian kompetensi dengan cukup baik, meski masih kurang sistematis, cukup menguasai kelas, dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Kemudian, pada point pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan 2. Peneliti menggunakan sumber belajar yang cukup *up to date*, menggunakan media dengan cukup tepat, memanfaatkan media dengan efisien dan efektif, serta menunjukkan hasil yang menarik, minat dan motivasi siswa yang cukup baik. Point selanjutnya pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa,

peneliti mendapatkan kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 2. Pada point ini terlihat bahwa peneliti mampu menumbuhkan partisipasi aktif dalam pembelajaran, menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa, dan menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar. Selanjutnya pada point penilaian proses dan hasil belajar, peneliti mendapat kategori skor 2 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti memantau/mengamati kemajuan belajar siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi dengan cukup baik. Terakhir, pada kegiatan penutup, peneliti mendapat kategori skor 1 dan 2 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dari penilai 2. Ini terlihat bahwa peneliti melakukan refleksi pada akhir pembelajaran dengan cukup baik. Kesimpulannya, pada pertemuan ketiga siklus 1 ini, berdasarkan skor nilai mengajar pada lembar observasi APKG-2 yang didapat oleh peneliti, maka minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan 3 ini mencapai kriteria tinggi dengan persentase 59,5%.

Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi APKG-2 siklus 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sudah cukup tinggi, namun belum mencapai indikator keberhasilan pada penelitian ini sehingga beberapa peningkatan lainnya masih dibutuhkan dan akan dilakukan pada siklus 2.

Selain dari lembar observasi APKG-2, observasi juga dilakukan melalui tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir siklus 1. Berdasarkan kriteria penilaian, tes kemampuan lompat jauh

dinilai berdasarkan 5 aspek penilaian yaitu, awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan, yang terdiri dari 4 kriteria penilaian; tinggi-sangat tinggi, sedang- tinggi, sedang- rendah, sangat rendah. Pertama, interval kategori hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus 1 akan ditampilkan pada table di bawah ini:

**Tabel 4**  
**Kategori, Frekuensi, dan Persentase Skor Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Pada Siklus 1**

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
86-100	Sangat Tinggi	0	0
71-85	Tinggi	15	44.11
56-70	Sedang	19	55.88
≤55	Rendah	0	0

*Sumber: Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Siklus 1 (Lihat Lamp. 2)*

Berdasarkan table diatas, kategori skor lompat jauh gaya jongkok terdiri dari 0.00% (0 siswa) mencapai kategori sangat tinggi, 44.11% (15 siswa) mencapai kategori tinggi, 55.88% (19 siswa) mencapai kategori sedang, dan terakhir 0.00% (0 siswa) menacapai kategori rendah. Adapun kalkulasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebuah peningkatan antara nilai rata-rata pra-siklus dan siklus 1. Dari kalkulasi tersebut menunjukkan bahwa hanya 15 siswa atau 744.11% dari siswa mampu mencapai kategori tinggi. Itu berarti bahwa indikator keberhasilan belum tercapai. Jadi, peneliti menyimpulkan siklus selanjutnya akan dilakukan karena hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus 1 tidak memuaskan.

Terlebih lagi, hasil dari lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus 1 terdiri dari beberapa aspek penilaian berdasarkan indikator penilaian. Terdapat 5 aspek; awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan, yang terdiri dari empat kategori; tinggi- sangat tinggi, sedang- tinggi, sedang- rendah, sangat rendah. Penjelasan lebih lanjut akan disajikan pada table berikut:

**Tabel 5**  
**Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa per-Aspek Penilaian Siklus 1**

Aspek Penilaian	Tinggi- Sangat Tinggi (%)	Sedang- Tinggi (%)	Rendah- Sedang (%)	Sangat Rendah (%)
Awalan	4 siswa (11.76)	30 siswa (88.23)	0	0
Tolakan	24 siswa (70.58)	10 Siswa (29.41)	0	0
Sikap Badan	0	25 siswa (73.52)	7 siswa (20.58)	0
Sikap Akhir	20 siswa (58.82)	14 siswa (41.17)	0	0
Jauh Lompatan	7 siswa (20.58)	27 siswa (79.41)	0	0

*Sumber: Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Siklus 1 (Lihat Lamp. 2)*

Berdasarkan table 4.2 di atas, pertama, untuk aspek penilaian awalan 11.76% (4 siswa) mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 88.23% (30 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah. Kedua, 70.58% (24 siswa) mampu mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 29.41% (10 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah untuk aspek penilaian tolakan. Ketiga, untuk aspek penilaian sikap badan 0% (0 siswa) mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 73.52% (25 siswa) mendapat sedang-tinggi, 26.58% (7 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan 0% (0 siswa) mencapai kriteria sangat rendah.

Keempat, 58.82% (20 siswa) mampu mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 41.17% (14 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah untuk aspek penilaian sikap akhir. Dan terakhir, untuk aspek penilaian jauh lompatan 20.58% (7 siswa) mampu mencapai kriteria tinggi-sangat tinggi, 79.41% (27 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah.

Sedangkan nilai rata-rata siswa per-aspek penilaian siklus 1 yang terdiri dari aspek awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan. nilai rata-rata siswa per-aspek penilaian untuk awalan yaitu kriteria sedang- tinggi (7.47). Itu berarti bahwa awalan lari yang dilakukan siswa pada tes kemampuan lompat jauh siklus 1 masih tergolong awalan lari yang langsung cepat. Kemudian, nilai rata-rata siswa untuk aspek tolakan yaitu mencapai kriteria tinggi-sangat tinggi (16.58), ini berarti bahwa siswa telah mampu melakukan tolakan atau tumpuan tepat pada papan tumpu atau kaki tepat berada di atas papan tumpu. Ketiga, nilai rata-rata untuk sikap badan mencapai kriteria sedang- tinggi (12.26), sikap badan di udara pada posisi setengah jongkok. Selanjutnya, untuk kriteria sikap akhir yaitu tinggi- sangat tinggi (15.82) dengan sikap akhir yang mendarat dengan kedua kaki yang sejajar. Dan terakhir yaitu aspek jauh lompatan yang mencapai kriteria sedang- tinggi (18.79). Ini berarti bahwa rata-rata siswa putra mampu melompat sejauh  $\geq 3$  meter dan putri mampu melompat sejauh  $\geq 1,5 - 2,5$  meter.

Setelah mengumpulkan dan menganalisis hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 1, peneliti dan mitra penelitian atau penilai menyimpulkan bahwa terdapat suatu peningkatan yang cukup baik jika

dibandingkan dengan hasil pra-siklus. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa kelas VB di SD Negeri 71 Kota Bengkulu mampu melewati nilai standar ketuntasan belajar yaitu 75. Namun, berdasarkan hasil dari nilai rata-rata per aspek penilaian pada siklus 1. Hampir seluruh siswa mampu mencapai kriteria sedang-tinggi. Bagaimanapun, nilai rata-rata kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan peningkatan yang lebih baik yaitu pada pra-siklus (66.26) dan nilai rata-rata hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 1 (70.94). Peningkatan tersebut mencapai 4.68 point. Peningkatan point ini dapat dikategorikan sebagai kategori sedang, namun masih tidak memuaskan karena 75% dari siswa belum mencapai kategori tinggi, itu berarti bahwa siklus 1 belum meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Selain itu, hasil dari lembar observasi APKG-2 menunjukkan bahwa minat pembelajaran masih pada kriteria tinggi dan masih perlu ditingkatkan pada siklus berikutnya.

#### **1.1.4. Refleksi**

Hasil dari tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa hanya 15 siswa mampu mencapai kategori tinggi. Namun, berdasarkan nilai rata-rata per aspek penilaian, keseluruhan siswa hanya mampu mencapai kriteria sedang-tinggi. Itu berarti masih dibutuhkannya peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti; awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan.

Melalui refleksi dan pembahasan antara peneliti dan mitra penelitian, masing-masing aspek penilaian tersebut akan diajarkan lebih intensif dan efektif lagi pada siklus selanjutnya. Terlebih lagi, berdasarkan hasil lembar observasi

APKG-2 juga menunjukkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media yang bervariasi pada siklus 1 ini belum maksimal. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran masih kurang efektif dilakukan oleh peneliti, sehingga sangat perlu dilakukannya penelitian pada siklus berikutnya guna meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

#### **1.1.5. Revisi**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra penelitian terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki sebelum melanjutkan penelitian ke siklus berikutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Pemberian peragaan dan permodelan keterampilan gerak tertentu oleh guru masih belum maksimal.
2. Penggunaan waktu yang masih kurang efisien.
3. Penguasaan materi pembelajaran oleh guru belum memuaskan.
4. Teknik lari siswa yang masih banyak belum memenuhi syarat.
5. Tolakan saat melompat masih kurang tepat.

Hal-hal tersebut di atas akan diperbaiki dan lebih ditekankan dalam tindakan siklus berikutnya, guna mendapatkan hasil yang lebih baik pada penelitian ini.

#### **1.1.6. Hasil Analisis Siklus 1**

Berdasarkan deskripsi siklus 1 di atas, didapat hasil tes kemampuan lompat jauh siswa yang menunjukkan bahwa hanya terdapat 15 atau 44.11% siswa yang mampu mencapai kategori tinggi. Jika dibandingkan dengan hasil tes lompat jauh pada pra-siklus, hanya 8 atau 23.52% siswa yang mampu mencapai kategori

tinggi, sehingga terdapat peningkatan hasil kemampuan lompat jauh siswa pada siklus 1 ini. Namun peningkatan ini belum mampu mencapai indikator keberhasilan yaitu 75% siswa sudah mampu mencapai kategori tinggi. Serta hasil lembar observasi APKG-2 proses pembelajaran juga masih belum mencapai hasil maksimal, kriteria proses pembelajaran masih pada kategori tinggi (59,5%), sedangkan kategori yang diharapkan adalah sangat tinggi (86%-100%).

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa siklus selanjutnya sangat diperlukan guna mendapatkan peningkatan hasil yang lebih baik dari siklus sebelumnya, serta mampu mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Revisi mengenai hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya akan digunakan dengan tujuan memberi perhatian atau penekanan lebih pada hal-hal yang harus diperbaiki pada siklus berikutnya.

## **1.2. Deskripsi Data Siklus 2**

Siklus 2 mulai dilakukan pada hari Kamis, 10 April 2014. Siklus ini dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus 1. Disamping mempersiapkan media yang bervariasi, peneliti juga menyiapkan perencanaan yg telah diperbaiki berdasarkan refleksi pada siklus 1 guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penjelasan mengenai siklus kedua ini akan dijelaskan sebagai berikut:

### **1.2.1. Revisi Rencana**

Melalui refleksi dari siklus sebelumnya, beberapa perubahan dibuat oleh peneliti yang dibantu oleh mitra penelitian. Sama halnya dengan perencanaan siklus 1, peneliti juga sudah mempersiapkan semua perangkat mengajar yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian. Jadwal, RPP, materi mengajar, media

mengajar, lembar observasi APKG-2, serta jenis tes yang akan diberikan pada akhir siklus sudah dipersiapkan. Penelitian ini direncanakan akan dimulai sejak hari kamis, 10 April 2014. RPP dan materi mengajar telah didesain berdasarkan kurikulum dan silabus sekolah dan juga berdasarkan refleksi dari siklus sebelumnya. Lompat jauh gaya jongkok masih dipilih sebagai materi mengajar. Berdasarkan hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus sebelumnya, peneliti akan lebih memperhatikan pada kelima aspek penilaian yaitu; awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan yang belum tercapai dengan baik pada siklus sebelumnya.

### **1.2.2 Tindakan**

Peneliti mengaplikasikan tindakan berdasarkan RPP dalam tahap tindakan. Tindakan penelitian terdiri dari tiga pertemuan.

Pertemuan pertama dilakukan pada hari kamis, di kelas VB di SD Negeri 71 Kota Bengkulu. Pada pertemuan kali ini, guru memberikan apersepsi terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran serta menjelaskan hasil dan kekurangan pada pengambilan nilai tes lompat jauh gaya jongkok disiklus pertama. Selanjutnya guru memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan. Kegiatan inti pada pertemuan kali ini lebih cenderung untuk memperbaiki tehnik dan gerakan yang masih dianggap kurang baik dengan melakukan latihan teknik dasar menggunakan media bervariasi serta dilanjutkan dengan latihan lompat.

Pertemuan kedua dilakukan pada hari jumat,. Pada pertemuan kali ini kegiatan yang lebih ditekankan untuk penyempurnaan gerakan lompat dengan melakukan latihan teknik lompat dengan menggunakan media bervariasi serta

merefleksi latihan lompat pada pertemuan sebelumnya. Kemudian, guru melakukan pengambilan nilai pre-test lompat jauh gaya jongkok guna membantu siswa dalam pelaksanaan tes siklus kedua pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan ketiga merupakan pertemuan terakhir pada siklus 2. Sebelum melakukan tes kemampuan lompat jauh untuk yg kedua kalinya ini, guru terlebih dahulu memberi penjelasan mengenai refleksi dari pre-test dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang pertama yg telah dilakukan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya, dan selanjutnya guru memberi kesempatan kepada siswa untuk latihan dengan menggunakan media bervariasi, setelah itu dilakukan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan media bervariasi pada siswa guna memperoleh data kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa.

### **1.2.3. Observasi**

Tahap observasi ini sama halnya dengan tahap observasi sebelumnya, dimana peneliti dibantu oleh mitra penelitian yang mengobservasi proses belajar mengajar. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi APKG-2 yang diisi oleh mitra penelitian.

Pada pertemuan pertama siklus 2, nilai mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu mencapai kriteria sangat tinggi dengan nilai 2.90 (72.5%). Adapun nilai mengajar yang didapat dari penilai 1 yaitu 2.72 dan penilai 2 yaitu 3.09. Dengan penjelasan masing-masing aspek penilaian yaitu, pertama pada kegiatan pendahuluan, peneliti mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dari penilai 2, disini terlihat bahwa peneliti sudah melakukan kegiatan pendahuluan dengan baik. Kedua, pada kegiatan inti pembelajaran, pada point

penguasaan materi, peneliti mampu mendapatkan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti mampu menguasai materi yang diajarkan, dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan jelas, serta dalam memberikan peragaan keterampilan gerak tertentu dan mengaitkan materi dengan realita kehidupan, peneliti terlihat begitu fasih dan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Selanjutnya pada point strategi/pendekatan/metode pembelajaran, peneliti mendapat kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dari penilai 2. Terlihat bahwa peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai pencapaian kompetensi dengan baik, sistematis, menguasai kelas, dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Kemudian, pada point pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 3 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 2. Peneliti sudah menggunakan sumber belajar yang *up to date*, menggunakan media dengan kurang tepat, memanfaatkan media kurang efisien dan efektif, serta menunjukkan hasil yang menarik, minat dan motivasi siswa. Point selanjutnya pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa, peneliti mendapatkan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan penilai 2. Pada point ini terlihat bahwa peneliti mampu menumbuhkan partisipasi aktif dalam pembelajaran, menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa, dan menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar. Selanjutnya pada point penilaian proses dan hasil belajar, peneliti mendapat kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti memantau/mengamati kemajuan belajar siswa dalam proses pembelajaran dan

melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi dengan baik. Terakhir, pada kegiatan penutup, peneliti mendapat kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 2. Ini terlihat bahwa peneliti melakukan refleksi pada akhir pembelajaran dengan baik. Kesimpulannya, pada pertemuan pertama siklus 2 ini, berdasarkan skor nilai mengajar pada lembar observasi APKG-2 yang didapat oleh peneliti, maka minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan 1 ini sangat tinggi dengan persentase 72.5%.

Pada pertemuan kedua siklus 2, nilai mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu mencapai kriteria sangat tinggi dengan nilai 3.31 (82.75%). Adapun nilai mengajar yang didapat dari penilai 1 yaitu 3.18 dan penilai 2 yaitu 3.45. Dengan penjelasan masing-masing aspek penilaian yaitu, pertama pada kegiatan pendahuluan, peneliti mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2, disini terlihat bahwa peneliti melakukan kegiatan pendahuluan dengan sangat baik. Kedua, pada kegiatan inti pembelajaran, pada point penguasaan materi, peneliti mampu mendapatkan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti menguasai materi yang akan diajarkan, dalam menyampaikan materi pembelajaran peneliti sudah jelas, serta dalam memberikan peragaan keterampilan gerak tertentu dan mengaitkan materi dengan realita kehidupan, peneliti terlihat begitu fasih dan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Selanjutnya pada point strategi/pendekatan/ metode pembelajaran, peneliti mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2. Terlihat bahwa peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai pencapaian kompetensi dengan baik, sistematis, menguasai kelas, dan melaksanakan

pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Kemudian, pada point pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran, peneliti mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2. Peneliti menggunakan sumber belajar yang cukup *up to date*, menggunakan media dengan cukup tepat, memanfaatkan media dengan efisien dan efektif, serta menunjukkan hasil yang menarik, proses dan motivasi siswa yang baik. Point selanjutnya pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa, peneliti mendapatkan kategori skor 3 dari penilai 1 dan kategori skor 2 dan 3 dari penilai 2. Pada point ini terlihat bahwa peneliti mampu menumbuhkan partisipasi aktif dalam pembelajaran, menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa, dan menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar. Selanjutnya pada point penilaian proses dan hasil belajar, peneliti mendapat kategori skor 2 dan 3 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti memantau/mengamati kemajuan belajar siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi dengan baik. Terakhir, pada kegiatan penutup, peneliti hanya mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2. Ini terlihat bahwa peneliti melakukan refleksi pada akhir pembelajaran dengan sangat baik. Kesimpulannya, pada pertemuan kedua siklus 2 ini, berdasarkan skor nilai mengajar pada lembar observasi APKG-2 yang didapat oleh peneliti, maka proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan 2 ini sangat tinggi dengan persentase 82.75%.

Pada pertemuan ketiga siklus 2, nilai mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu mencapai kriteria sangat tinggi dengan nilai 3.63 (90.757%). Adapun nilai

mengajar yang didapat dari penilai 1 yaitu 3.59 dan penilai 2 yaitu 3.68. Dengan penjelasan masing-masing aspek penilaian yaitu, pertama pada kegiatan pendahuluan, peneliti mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2, disini terlihat bahwa peneliti melakukan kegiatan pendahuluan dengan sangat baik. Kedua, pada kegiatan inti pembelajaran, pada point penguasaan materi, peneliti mendapatkan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti menguasai materi yang diajarkan, dalam menyampaikan materi pembelajaran peneliti sudah jelas, serta dalam memberikan peragaan keterampilan gerak tertentu dan mengaitkan materi dengan realita kehidupan, peneliti terlihat fasih dan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun. Selanjutnya pada point strategi/pendekatan/metode pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2. Terlihat bahwa peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai pencapaian kompetensi dengan baik, sistematis, menguasai kelas, dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Kemudian, pada point pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran, peneliti mendapatkan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2. Peneliti menggunakan sumber belajar yang *up to date*, menggunakan media dengan tepat, memanfaatkan media dengan efisien dan efektif, serta menunjukkan hasil yang menarik, minat dan motivasi siswa yang baik. Point selanjutnya pembelajaran yang memicu dan memelihara keterlibatan siswa, peneliti mendapatkan kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan penilai 2. Pada point ini terlihat bahwa peneliti mampu menumbuhkan partisipasi aktif dalam

pembelajaran, menunjukkan sikap terbuka terhadap respon siswa, dan menumbuhkan keceriaan dan antusiasme siswa dalam belajar. Selanjutnya pada point penilaian proses dan hasil belajar, peneliti mendapat kategori skor 3 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2. Ini menunjukkan bahwa peneliti memantau/mengamati kemajuan belajar siswa dalam proses pembelajaran dan melakukan penilaian akhir sesuai dengan kompetensi dengan sangat baik. Terakhir, pada kegiatan penutup, peneliti mendapat kategori skor 3 dan 4 dari penilai 1 dan kategori skor 4 dari penilai 2. Ini terlihat bahwa peneliti melakukan refleksi pada akhir pembelajaran dengan sangat baik. Kesimpulannya, pada pertemuan ketiga siklus2 ini, berdasarkan skor nilai mengajar pada lembar observasi APKG-2 yang didapat oleh peneliti, maka kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan 3 ini mencapai kriteria sangat tinggi dengan persentase 90.75%.

Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi APKG-2 siklus 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sudah sangat tinggi, dan mampu mencapai indikator keberhasilan pada penelitian ini.

Selain dari lembar observasi APKG-2, observasi juga dilakukan melalui tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir siklus 2. Berdasarkan kriteria penilaian, tes kemampuan lompat jauh dinilai berdasarkan 5 aspek penilaian yaitu, awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan, yang terdiri dari 4 kriteria penilaian; tinggi-sangat tinggi, sedang- tinggi, sedang- rendah, sangat rendah. Pertama, interval kategori

hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus 2 akan ditampilkan pada table di bawah ini:

**Tabel 6**  
**Kategori, Frekuensi, dan Persentase Skor Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Pada Siklus 2**

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
86-100	Sangat Tinggi	2	5.88
71-85	Tinggi	31	91.17
56-70	Sedang	1	2.94
≤55	Rendah	0	0

*Sumber: Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Siklus 2 (Lihat Lamp. 3)*

Berdasarkan table diatas, kategori skor lompat jauh gaya jongkok terdiri dari 5.88% (2 siswa) mencapai kategori sangat tinggi, 91.17% (31 siswa) mencapai kategori tinggi, 2.94% (1 siswa) mencapai kategori sedang, dan terakhir 0.00% (0 siswa) menacapai kategori rendah. Adapun kalkulasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebuah peningkatan antara nilai rata-rata siklus 1 dan siklus 2. Dari kalkulasi tersebut menunjukkan bahwa 31 siswa atau 91.17% dari siswa mampu mencapai kategori tinggi. Itu berarti bahwa indikator keberhasilan telah tercapai. Tentu hasil ini menunjukkan beberapa peningkatan jika dibandingkan dengan hasil pada siklus sebelumnya.

Terlebih lagi, proses pembelajaran dari lompat jauh gaya jongkok siswa pada siklus 1, pada siklus 2 juga terdiri dari beberapa aspek penilaian berdasarkan indikator penilaian. Terdapat 5 aspek; awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan, yang terdiri dari empat kategori; tinggi- sangat tinggi, sedang-

tinggi, sedang- rendah, sangat rendah. Penjelasan lebih lanjut akan disajikan pada table berikut:

**Tabel 7**  
**Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa per-Aspek Penilaian Siklus 2**

Aspek Penilaian	Tinggi- Sangat Tinggi (%)	Sedang- Tinggi (%)	Rendah- Sedang (%)	Sangat Rendah (%)
Awalan	7 siswa (20.58)	27 siswa (79.41)	0	0
Tolakan	26 siswa (76.47)	8 Siswa (23.59)	0	0
Sikap Badan	4 siswa (11.76)	30 siswa (88.23)	0	0
Sikap Akhir	28 siswa (82.35)	6 siswa (17.64)	0	0
Jauh Lompatan	18 siswa (52.94)	16 siswa (47.05)	0	0

*Sumber: Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Siklus2 (Lihat Lamp. 3)*

Berdasarkan table 7 di atas, pertama, untuk aspek penilaian awalan 20.58% (7 siswa) mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 79.41% (27 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah. Kedua, untuk aspek penilaian tolakan 76.47% (26 siswa) mampu mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 23.59 % (8 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai sangat rendah untuk aspek penilaian tolakan. Ketiga, untuk aspek penilaian sikap badan 11.76% (4 siswa) mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 88.23% (30 siswa) ,sedang-tinggi dan kriteria rendah-sedang 0% (0 siswa) mencapai kriteria sangat rendah. Keempat, 82.35% (28 siswa) mampu mencapai kriteria tinggi- sangat tinggi, 17.64% (6 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah untuk aspek penilaian sikap akhir. Dan terakhir, untuk aspek penilaian jauh lompatan 52.94% (18 siswa)

mampu mencapai kriteria tinggi-sangat tinggi, 47.05% (16 siswa) mendapat sedang-tinggi, 0% (0 siswa) mencapai kriteria rendah-sedang dan sangat rendah. Sedangkan, hasil dari nilai rata-rata siswa per-aspek penilaian siklus 2 yang terdiri dari aspek awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan. Berdasarkan grafik di atas, nilai rata-rata siswa per-aspek penilaian untuk awalan yaitu kriteria sedang- tinggi (7.97). Itu berarti bahwa awalan lari yang dilakukan siswa pada tes kemampuan lompat jauh siklus 2 masih tergolong awalan lari yang langsung cepat. Kemudian, nilai rata-rata siswa untuk aspek tolakan yaitu mencapai kriteria tinggi-sangat tinggi (17.05), ini berarti bahwa siswa telah mampu melakukan tolakan atau tumpuan tepat pada papan tumpu atau kaki tepat berada di atas papan tumpu. Ketiga, nilai rata-rata untuk sikap badan mencapai kriteria sedang- tinggi (14.29), sikap badan di udara pada posisi setengah jongkok. Selanjutnya, untuk kriteria sikap akhir yaitu tinggi- sangat tinggi (17.26) dengan sikap akhir yang mendarat dengan kedua kaki yang sejajar. Dan terakhir yaitu aspek jauh lompatan yang mencapai kriteria sangat tinggi (20.82). Ini berarti bahwa rata-rata siswa putra mampu melompat sejauh  $\geq 3$  meter dan putri mampu melompat sejauh  $\geq 2,5$  meter.

Setelah mengumpulkan dan menganalisis hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2, peneliti dan mitra penelitian atau penilai menyimpulkan bahwa terdapat suatu peningkatan yang cukup baik jika dibandingkan dengan hasil siklus 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu mampu melewati nilai standar ketuntasan belajar yaitu 75. Namun, berdasarkan hasil dari nilai rata-rata per

aspek penilaian pada siklus 2, rata-rata nilai siswa meningkat dibandingkan siklus sebelumnya.

Oleh karena itu terdapat peningkatan dari nilai rata-rata pada siklus 1 (70.94) dan nilai rata-rata hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 (77.41). Peningkatan tersebut mencapai 6.47 point. Peningkatan point ini dapat dikategorikan sebagai kategori tinggi, karena 91.17% dari siswa mampu mencapai kategori tinggi. Itu berarti bahwa siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, hasil dari observasi telah memuaskan sehingga penelitian dapat dihentikan pada siklus ini.

#### **1.2.4. Refleksi**

Hasil dari tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 ini menunjukkan peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2. minat belajar yang dilakukan oleh guru juga menunjukkan peningkatan yang lebih baik. Hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa menunjukkan 31 siswa 91.17% dari siswa mampu mencapai kategori tinggi (skor 71-85). Tambahan, berdasarkan nilai rata-rata per-aspek penilaian lompat jauh secara keseluruhan juga mampu mencapai kategori tinggi .

Berdasarkan hasil lembar observasi APKG-2 menunjukkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media yang bervariasi pada siklus 2 ini lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang sudah mencapai kategori sangat tinggi dengan persentase 90.75%. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran

sudah sangat efektif dilakukan oleh peneliti. Itu dapat disimpulkan bahwa minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sudah lebih baik dari sebelumnya.

#### **1.2.5. Revisi**

Setelah melakukan penelitian pada siklus 2 peneliti berdiskusi kepada mitra penelitian untuk menghentikan penelitian pada siklus 2 karena pada siklus 2 ini lebih dari 75% siswa telah mampu mendapatkan kategori nilai tinggi 71-85 dan penilaian proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari mitra penelitian terhadap peneliti yang mengajar telah mencapai kategori sangat tinggi atau mencapai persentase 75%-100%.

#### **1.2.6. Hasil Analisis Siklus 2**

Dari penjelasan siklus 2 diatas, terdapat peningkatan dari nilai rata-rata pada siklus 1 (70.94) dan nilai rata-rata hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 (77.41). Peningkatan tersebut mencapai 6.47 point. Peningkatan point ini dapat dikategorikan sebagai kategori tinggi, karena 91.17% dari siswa mampu mencapai kategori tinggi. Selain itu, berdasarkan hasil lembar observasi APKG-2 juga menunjukkan proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media yang bervariasi pada siklus 2 ini lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang sudah mencapai kategori sangat tinggi dengan persentase 90.75%. Itu berarti bahwa siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 ini, dan proses pembelajaran juga mampu ditingkatkan oleh guru, sehingga indikator keberhasilan penelitian ini telah tercapai pada siklus 2 ini.

Dari hasil diskusi bersama mitra penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai proses pembelajaran pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media yang bervariasi dapat dihentikan pada siklus 2 ini, karena indikator keberhasilan penelitian ini telah tercapai, yaitu 91.17% siswa mampu mencapai kategori tinggi dan hasil lembar observasi APKG-2 mampu mencapai kategori sangat tinggi atau 90.75%.

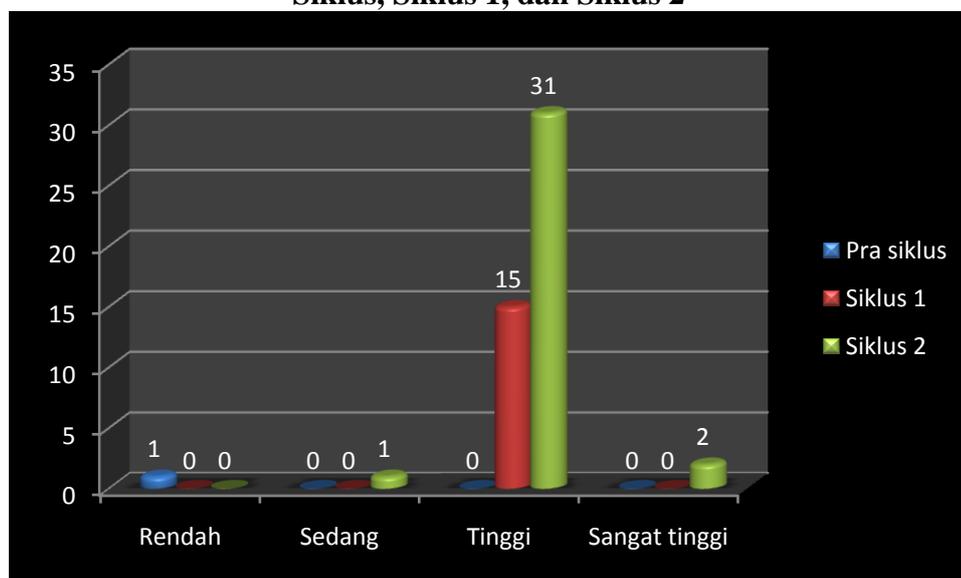
### **B. Hasil Analisis Proses Pembelajaran Penggunaan Media Yang Bervariatif**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mendeskripsikan hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah yang akan dijelaskan sebagai berikut: **“Apakah penggunaan media yang bervariasi dapat meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu?”**

Penggunaan lembar observasi dan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebagai instrumen mampu membawa peneliti menuju hasil penelitian. Dari hasil analisis instrumen tersebut, peneliti mampu mencapai peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Melalui beberapa siklus yang dilakukan oleh peneliti, mampu menunjukkan bahwa penggunaan media yang bervariasi dapat meningkatkan minat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

Grafik di bawah ini menunjukkan peningkatan frekuensi nilai rata-rata siswa pada pra-siklus, siklus 1, dan siklus 2

**Grafik 1**  
**Nilai Rata-Rata Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Pra-Siklus, Siklus 1, dan Siklus 2**

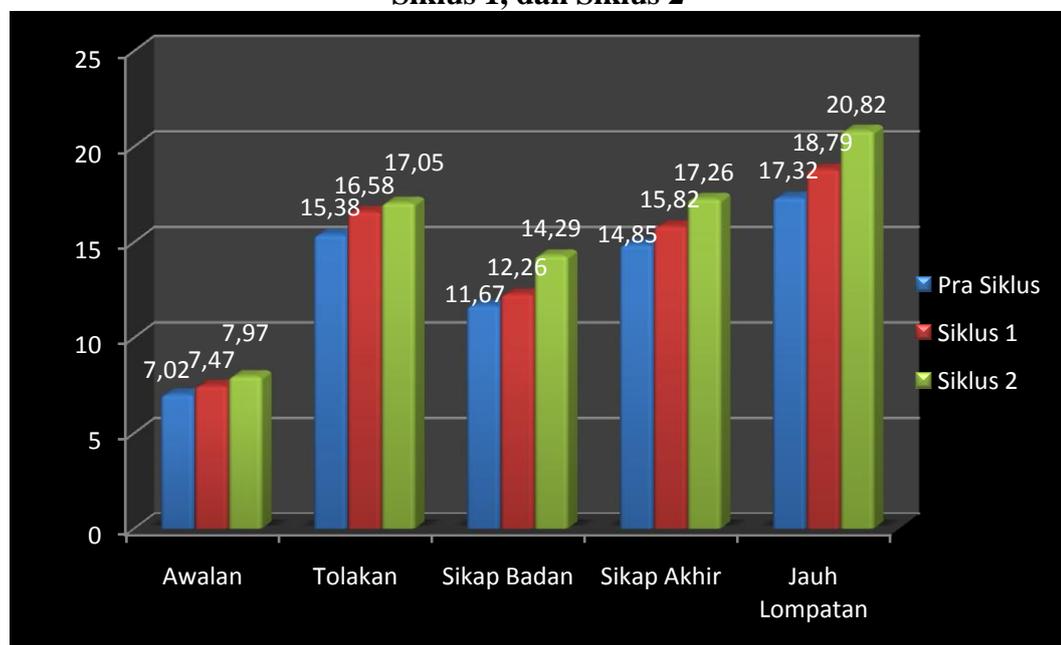


Berdasarkan grafik di atas, dapat dilihat bahwa terdapat sebuah peningkatan yang signifikan antara pra-siklus, siklus 1, dan siklus 2. Berdasarkan hasil tersebut, hanya 1 siswa atau 2.94% yang mencapai kategori rendah sedangkan 0% siswa pada siklus 1, dan siklus 2. Kemudian, terdapat 25 atau 73.52% dan 19 atau 55.88% dari total siswa yang mendapatkan kategori sedang pada pra-siklus dan siklus 1 kemudian menurun menjadi 1 atau 2.94% pada siklus 2. Selanjutnya, 8 atau 23.52% dan 15 atau 44.11% dari total siswa yang mendapat kategori tinggi pada pra-siklus dan siklus 2 meningkat menjadi 31 atau 91.17%

pada siklus 2. Untuk selanjutnya, tidak ada atau 0 siswa pada pra-siklus dan siklus 1 meningkat menjadi 2 atau 5.88% pada siklus 2. Kesimpulannya, penelitian ini bisa dihentikan pada siklus 2 ini karena hasil dari tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 ini sudah memuaskan dan bisa memenuhi indikator keberhasilan.

Peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ini juga secara khusus dianalisis menggunakan 5 aspek penilaian, yaitu; awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, dan jauh lompatan. Setiap aspek penilaian menunjukkan peningkatan yang lebih baik pada setiap siklus. Untuk lebih jelas, peningkatan pada setiap aspek akan dijelaskan apada grafik di bawah ini:

**Grafik 2**  
**Peningkatan Nilai Rata-Rata Siswa per-Aspek Penialain Pada pra-Siklus, Siklus 1, dan Siklus 2**



Dari grafik di atas, itu dapat dilihat bahwa terdapat beberapa peningkatan yang lebih baik dari nilai rata-rata siswa per-aspek penilaian lompat jauh gaya jongkok. Pertama, nilai rata-rata dari aspek penilaian awalan pada pra-siklus dan

siklus 1 dengan nilai 7.02 dan 7.47 meningkat menjadi 7.97 pada siklus 2. Kedua, nilai rata-rata dari aspek penilaian tolakan meningkat dari 15.38 pada pra-siklus dan 16.58 pada siklus 1 menjadi 17.05 pada siklus 2. Ketiga, nilai rata-rata pada aspek penilaian sikap badan meningkat dari 11.67 pada pra-siklus dan 12.26 pada siklus 1 menjadi 14.29 pada siklus 2. Keempat, nilai rata-rata dari aspek penilaian sikap akhir meningkat dari 14.85 pada pra-siklus dan 15.82 pada siklus 1 menjadi 17.26 pada siklus 2. Dan terakhir, nilai rata-rata pada aspek penilaian jauh lompatan meningkat dari 17.32 pada pra-siklus dan 18.79 pada siklus 1 menjadi 20.82 pada siklus 2. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tiap-tiap aspek penilaian lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, hasil dari lembar observasi APKG-2 telah memuaskan dan dapat dihentikan pada siklus 2 ini.

Terakhir, dari pembahasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan media yang bervariasi sangat efektif dalam meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa dan mampu menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

### **C. Pembahasan Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dibandingkan dengan teori-teori serta ide-ide yang dijelaskan pada tinjauan pustaka. Peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus 1 dan siklus 2 sangat signifikan. Nilai rata-rata siswa pada siklus 1 adalah 70.94 meningkat menjadi 77.41 pada siklus 2. Itu juga terlihat dari peningkatan kategori persentase dimana 15 atau 44.11% dari siswayang

mencapai kategori tinggi meningkat menjadi 31 atau 91.17% dari siswa pada siklus 2.

Berdasarkan peningkatan untuk tiap-tiap siklus, penggunaan media yang bervariasi ini mampu meningkatkan proses pembelajaran kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian ini juga sama dengan hasil pada penelitian terdahulu. Pertama, hasil penelitian dari Prasetyo (2010) yang sama dengan hasil pada penelitian ini yang membuktikan bahwa kualitas belajar siswa meningkat setelah penggunaan metode modifikasi sarana dalam pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kedua, hasil dari penelitian oleh Yani (2011) yang berhasil mengoptimalkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Ketiga, hasil penelitian dari Ridzqi (2010) yang sama dengan hasil pada penelitian ini yang membuktikan bahwa kualitas belajar siswa meningkat setelah penggunaan metode modifikasi sarana dalam pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Disamping itu, hasil dari penelitian ini juga menerima beberapa teori dan ide-ide dari ahli. Pertama, penggunaan metode modifikasi mampu menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif. Hasil ini juga sama dengan teori Aussie (1996:5) yang menyatakan bahwa olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Kedua, penggunaan metode modifikasi ini juga mampu memotivasi siswa dalam belajar. Seperti teori oleh Ateng (1992:47) bahwa dengan

melakukan metode modifikasi guru mampu menjelaskan materi dengan mudah sehingga dapat memotivasi siswa dalam proses belajar.

Terakhir, dari pembahasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan media yang bervariasi sangat efektif dalam meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa dan mampu menumbuhkan kegembiraan dan kenangan pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian, peneliti menyimpulkan hasil penelitian yakni, dengan menggunakan Media bervariasi sangat efektif dalam meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Persentase peningkatannya sebesar 44.11% menjadi 91.17%.

Terakhir, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan media yang bervariasi sangat efektif dalam upaya peningkatan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan juga menumbuhkan kegembiraan serta memotivasi siswa dalam belajar khususnya pada siswa kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu tahun ajaran 2013/2014.

#### **B. Implikasi**

Implikasi pada penelitian ini yaitu penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terbukti mampu meningkatkan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Selain itu penggunaan media yang bervariasi mampu menumbuhkan kegembiraan atau kesenangan siswa dalam situasi kompetitif pada saat belajar serta memotivasi siswa dalam belajar. Penelitian lebih lanjut mengenai lompat jauh menggunakan media yang bervariasi ini sangat diperlukan guna memberi informasi lebih dan terbaru kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini hanya terbatas pada media bervariasi yang dilakukan dengan menggunakan alat bambu, ban bekas, dan kardus. Dan juga penelitian ini hanya terbatas pada cabang olahraga atletik lompat jauh gaya jongkok dengan subjek penelitian siswa-siswi pada kelas VB SD Negeri 71 Kota Bengkulu.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberi saran beberapa point berikut:

1. Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat mengaplikasikan media bervariasi sebagai salah satu metode alternative untuk meningkatkan proses pembelajaran.
2. Selain meningkatkan proses pembelajaran, media yang bervariasi juga direkomendasikan untuk membantu guru dalam menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif serta mampu memotivasi siswa dalam belajar.
3. Penelitian selanjutnya sangat direkomendasikan guna menemukan sebanyak mungkin media serta teknik-teknik yang dapat diaplikasikan dalam pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahira. (2011). *Lompat Jauh-Salah Satu Cabang Atletik*. Diambil pada tanggal 11 Juni 2014, dari Annehira Web site:  
<http://www.anneahira.com/lompat-jauh.htm>
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azhar Arsyad (2002) .*Media Pembelajaran yang Bervariasi*.Diambil pada tanggal 28 mei 2014, dari web site :  
<http://digitalreferensi.blogspot.com/2013/09/pentingnya-media-pembelajaran-bervariasi.html>
- Azhar Arsyad. (2013).*Media Pembelajaran*.Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Yoyo Bahagia. (2010). *Memilih Alat Untuk Pembelajaran Jasmani di Sekolah Dasar*. Bandung: Cahya Abadi
- Dakir. (1971). *Pengertian Minat Belajar*. Diambil Pada tanggal 08 Maret 2014 dari Web site : <http://belajarpsikologi.com/pengertian-minat/>
- Sudarwan Danim.(2010).*Perkembangan Peserta Didik*.Bandung:Alfabeta
- Katzenbagner,H/ Medler,M. (1996), *Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1 Nomor Lari dan Gawang*, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta
- Haryanto. (2010). *Pengertian Minat Belajar*.Diambil Pada Tanggal 08 Maret 2014 dari Web site : <http://belajarpsikologi.com/pengertian-minat/>
- Hasibuan. (1988). *Pola Pembelajaran Yang Efektif*. Diambil pada tanggal 13 Juni 2014, dari web site : <http://eprints.uny.ac.id/8120/3/BAB%202-06208241034.pdf>
- Kemmis dan Taggart. (1988). *Penelitian tindakan kelas model spiral kemmis-mc. Taggart*. Diambil Pada Tanggal 06 Juni 2014 dari Website:  
<http://wakhinuddin.wordpress.com/2010/07/01/487/>
- Mahmud Dyimyati. (1982). *Pengertian Minat Belajar*. Diambil Pada tanggal 08 Maret 2014 dari Web site : <http://belajarpsikologi.com/pengertian-minat/>
- Prasetyo. (2010). “*Survei Modifikasi Sarana dan Prasarana Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Negeri Se-Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2010*”. Tesis terpublikasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

- Rusli Lutan. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Rustaman. (2001). *Pengertian Proses Pembelajaran*. Diambil pada tanggal 13 Juni 2014, dari web site : <http://eprints.uny.ac.id/8120/3/BAB%202-06208241034.pdf>
- Soepartono. (1997). *Modifikasi Olahraga dan Model Pembelajarannya sebagai Strategi Pembinaan Olahraga Usia Dini Bernuansa Pendidikan*. Makalah disajikan pada Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung 22-23 September
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suparman. (1995). *Teknik Pembelajaran Lompat Jauh*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tidjan. (1976). *Pengertian Minat Belajar*. Diambil Pada tanggal 08 Maret 2014 dari Web site : <http://belajarpsikologi.com/pengertian-minat/>
- Tisnowati & Moekarto. (2004). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Wardani Igak & Kuswaya .(2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Wiarto. (2009). *Teknik Lompat Jauh*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yani. (2011). *Upaya mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas 4 SD negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2010/2011*. Jawa Tengah. Indonesia.
- Zain dkk. (1977). *Komponen-komponen Proses Pembelajaran*. Diambil pada tanggal 13 Juni 2014 dari Web site : <http://eprints.uny.ac.id/8120/3/BAB%202-06208241034.pdf>

**L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N**

## Lampiran 1

## Hasil lompat jauh gaya jongkok siswa Pra-siklus

No.	Nama	Skor/Aspek yang dinilai					Total skor
		Awalan	Tolakan	Sikap Badan	Sikap akhir	Jauh lompatan	
1	NRS	6	13	13	17	15	64
2	PPS	7	15	10	15	20	67
3	NRH	7	13	10	13	20	63
4	JF	8	16	10	16	21	71
5	RZP	7	15	10	14	18	64
6	RHA	6	15	10	17	18	66
7	YPS	6	14	11	18	15	64
8	TAS	7	16	12	13	20	68
9	ARM	7	15	10	14	18	64
10	RSE	8	15	13	15	20	71
11	MS	9	20	13	20	23	85
12	KC	8	12	14	17	18	69
13	YR	6	17	15	10	10	58
14	AS	7	15	13	15	10	60
15	AM	7	17	10	15	15	64
16	RP	8	15	15	15	22	75
17	NGT	7	15	10	10	20	62
18	AP	7	16	10	18	18	69
19	ME	6	15	15	16	15	67
20	GFA	8	15	13	10	20	66
21	DN	7	13	10	16	20	66
22	RPS	8	12	10	18	21	69
23	RNM	8	15	13	15	20	71
24	AS	7	15	10	15	21	68
25	YBRM	7	20	10	18	18	73
26	RA	8	17	14	14	18	71
27	Z	6	17	13	15	11	62
28	AZ	7	20	10	16	18	71
29	AMA	6	15	13	15	11	60
30	VPS	7	15	10	14	15	61
31	SR	6	15	11	13	15	60
32	RJP	7	17	14	10	18	66
33	ENS	7	15	12	15	15	64
34	C	6	13	10	13	12	54
Nilai Rata-Rata		7.02	15.38	11.67	14.85	17.32	66.26

## Lampiran 2

## Hasil lompat jauh gaya jongkok siswa siklus 1

No.	Nama	Skor/Aspek yang dinilai					Total skor
		Awalan	Tolakan	Sikap Badan	Sikap akhir	Jauh lompatan	
1	NRS	7	15	14	17	16	69
2	PPS	8	16	11	17	22	74
3	NRH	7	15	10	15	20	67
4	JF	8	17	10	16	22	73
5	RZP	7	17	10	16	20	70
6	RHA	7	15	10	17	20	69
7	YPS	7	15	11	18	18	69
8	TAS	7	16	13	16	20	72
9	ARM	7	16	12	15	18	68
10	RSE	8	17	13	15	20	73
11	MS	9	20	13	20	23	85
12	KC	8	16	14	17	18	73
13	YR	8	17	15	12	15	67
14	AS	7	17	13	15	15	67
15	AM	7	18	10	15	18	68
16	RP	9	18	15	16	22	80
17	NGT	8	17	13	12	20	70
18	AP	7	17	10	18	18	70
19	ME	7	15	15	18	18	73
20	GFA	8	15	13	12	21	69
21	DN	8	15	11	16	20	70
22	RPS	7	15	11	18	21	72
23	RNM	8	18	13	20	20	79
24	AS	7	17	10	15	22	71
25	YBRM	9	15	12	19	18	73
26	RA	9	17	14	15	18	73
27	Z	7	17	15	17	15	71
28	AZ	7	20	13	16	18	74
29	AMA	6	16	14	16	18	70
30	VPS	7	17	10	16	20	70
31	SR	7	15	12	15	15	64
32	RJP	8	17	15	10	20	70
33	ENS	7	20	12	15	15	69
34	C	6	16	10	13	15	60
Nilai Rata-Rata		7.47	16.58	12.26	15.82	18.79	70,94

## Lampiran 3

## Hasil lompat jauh gaya jongkok siswa siklus 2

No.	Nama	Skor/Aspek yang dinilai					Total skor
		Awalan	Tolakan	Sikap Badan	Sikap akhir	Jauh lompatan	
1	NRS	8	15	14	19	18	74
2	PPS	8	16	12	17	23	76
3	NRH	8	15	12	16	22	73
4	JF	8	17	13	17	22	77
5	RZP	8	17	14	18	23	80
6	RHA	8	15	12	18	20	73
7	YPS	8	15	12	18	20	73
8	TAS	7	16	14	17	22	76
9	ARM	8	16	15	17	20	76
10	RSE	8	17	15	18	24	82
11	MS	9	20	13	20	26	88
12	KC	8	18	15	17	24	82
13	YR	8	17	16	15	18	74
14	AS	7	17	15	17	18	74
15	AM	8	20	14	15	18	75
16	RP	9	20	15	19	22	85
17	NGT	8	17	14	15	21	75
18	AP	7	17	12	18	20	74
19	ME	7	15	15	20	18	75
20	GFA	8	15	15	18	22	78
21	DN	8	15	15	17	22	77
22	RPS	9	18	15	18	23	83
23	RNM	9	20	14	20	21	84
24	AS	8	17	13	16	24	78
25	YBRM	9	20	15	20	23	87
26	RA	9	17	15	18	26	85
27	Z	8	17	16	18	18	77
28	AZ	7	20	15	18	20	80
29	AMA	7	16	17	16	18	74
30	VPS	8	17	14	16	22	77
31	SR	7	15	16	16	18	72
32	RJP	9	17	15	15	20	76
33	ENS	8	20	14	15	15	72
34	C	7	16	15	15	17	70
Nilai Rata-Rata		7.97	17.05	14.29	17.26	20.82	77.41

## Lampiran 4

**REKAPAN HASIL PENILAIAN LEMBAR OBSERVASI  
APKG2 SIKLUS 1**

No	Pertemuan Ke-	Nilai Mengajar		Total Nilai	Persentase	Kategori
		Penilai 1	Penilai 2			
1.	1 (Satu)	1.59	1.72	1.65	41.25%	Sedang
2.	2 (Dua)	1.81	2.13	1.97	49.25%	Sedang
3.	3 (Tiga)	2.18	2.59	2.38	59.5%	Tinggi

**REKAP HASIL PENILAIAN LEMBAR OBSERVASI APKG-2  
SIKLUS 2**

No	Pertemuan Ke-	Nilai Mengajar		Total Nilai	Persentase	Kategori
		Penilai 1	Penilai 2			
1.	1 (Satu)	2.72	3.09	2.90	72.5%	Sangat Tinggi
2.	2 (Dua)	3.18	3.45	3.31	82.75%	Sangat Tinggi
3.	3 (Tiga)	3.59	3.68	3.63	90.75%	Sangat Tinggi

## Lampiran 5

**PEDOMAN PENSKORAN LOMPAT JAUH**

<b>Materi</b>	<b>Aspek yang Dinilai</b>	<b>Skor Maksimal</b>
<b>Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Awalan lari perlahan berubah cepat dari jarak sesuai peraturan.</li> </ul>	10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tolakan/tumpuan tepat pada papan tumpu.</li> </ul>	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap badan di udara posisi jongkok</li> </ul>	20
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki.</li> </ul>	30
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jauh lompatan</li> </ul>	
	<b>Jumlah Skor Maksimum</b>	100

## RINCIAN PENSKORAN BERDASARKAN ASPEK PENILAIAN

Keterangan:

- ST = Sangat Tinggi  
T = Tinggi  
S = Sedang  
R = Rendah  
SR = Sangat Rendah

<b>No</b>	<b>Aspek Penilaian</b>	<b>Point Penilaian</b>	<b>Interval Skor</b>	<b>Kategori</b>
1.	<b>Awalan Lari</b>	- Awalan lari perlahan berubah cepat	9-10	T-ST
		- Awalan lari langsung cepat	6-8	S-T
		- Awalan lari dari cepat menjadi pelan	1-5	R-S
		- Awalan lari selalu pelan	0	SR
2.	<b>Tolakan</b>	- Tolakan/tumpuan tepat pada	16-20	T-ST

		<p>papan tumpu (kaki tepat berada di papan tumpu)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolakan/tumpuan kurang tepat pada papan tumpu (sebagian kaki berada di papan tumpu)</li> <li>- Tolakan/tumpuan tidak mengenai papan tumpu dengan tepat (kaki berada di belakang papan tumpu)</li> <li>- Tolakan /tumpuan sama sekali tidak mengenai papan tumpu (sebagian kaki di belakang papan tumpu)</li> </ul>	<p>11-15</p> <p>5-10</p> <p>1-5</p>	<p>S-T</p> <p>R-S</p> <p>SR</p>
3.	<b>Sikap Badan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap badan di udara pada posisi jongkok</li> <li>- Sikap badan di udara pada posisi setengah jongkok</li> <li>- Sikap badan di udara hampir pada posisi setengah jongkok</li> <li>- Sikap badan di udara tidak pada posisi jongkok ataupun setengah jongkok</li> </ul>	<p>16-20</p> <p>11-15</p> <p>5-10</p> <p>1-5</p>	<p>T-ST</p> <p>S-T</p> <p>R-S</p> <p>SR</p>
4.	<b>Sikap Akhir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki sejajar</li> <li>- Sikap akhir mendarat dengan kedua kaki yang tidak sejajar</li> <li>- Sikap akhir mendarat dengan kaki hamper sejajar</li> <li>- Sikap akhir mendarat dengan</li> </ul>	<p>16-20</p> <p>11-15</p> <p>5-10</p> <p>1-5</p>	<p>T-ST</p> <p>S-T</p> <p>R-S</p> <p>SR</p>

		satu kaki			
5.	<b>Jauh Lompatan</b>	<b>PutraPutri</b>			
		≥ 3 meter	>2,5 meter	21-30	T-ST
		>2-3 meter	1,5-2,5 meter	11-20	S-T
		1 - 2 meter	0,5-1,5	5-10	R-S
		meter		1-5	SR
		0 - 1 meter	0 – 0,5		
		meter			

*Sumber: Pedoman Penskoran Ujian Harian Penjasorkes  
Tahun Pelajaran 2012-2013 Kota Bengkulu*

## Lampiran 6

### SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : **SD. Negeri 71 Kota Bengkulu**  
 Kelas : VB  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2  
 Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modi-fikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sepor-tivitas dan kejujuran.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permainan rounders</li> <li>- Melambungkan bola</li> <li>- Melempar bola</li> <li>- Menangkap bola</li> <li>- Memukul bola</li> <li>- Bermain rounders dengan peraturan yang sederhana atau dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenal aturan umum permainan rounders .</li> <li>- Melakukan gerakan bertukar tem- pat dalam permainan rounders.</li> <li>- Melakukan cara mematikan regu pemukul.</li> <li>- Melakukan ketentuan memukul</li> <li>- Melakukan cara melempar bola</li> <li>-Lempar bola lambung</li> <li>- Lempar bola mendatar</li> <li>- Lempar bola menyusur tanah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan gerakan:</li> <li>- Melambungkan bola</li> <li>- Melempar bola</li> <li>- Menangkap bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Test lesan</li> <li>Test perorangan</li> <li>Test beregu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Test lesan</li> <li>Test praktik</li> <li>Demonstrasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dengarkan lah</li> <li>- Praktikkan lah memukul bola</li> </ul>	8 x 35 menit (4 x pertemuan)	Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Buku referensi bermain rounders

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tangkapan bola</li> <li>- Menangkap bola melambung</li> <li>- Menangkap bola mendatar</li> <li>- Menangkap bola menyusuri tanah</li> <li>- Menghindarkan sentuhan bola</li> </ul>						
1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, seportivitas dan kejujuran	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain Sepak bola</li> <li>- Mengoper dan menerima</li> <li>- Mengoper dan mengontrol</li> <li>- Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui ukuran lapangan sepak bola</li> <li>- Melakukan tendangan dengan kura-kura kaki</li> <li>- Melakukan tendangan kaki bagian dalam</li> <li>- Melakukan bentuk menggiring bola</li> <li>- Melakukan bentuk mengirim bola</li> <li>- Melakukan cara menembak bola kearah gawang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan gerakan:</li> <li>- Mengoper dan menerima</li> <li>- Mengoper dan mengontrol</li> <li>- Bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	Test pengamatan	Test praktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktikkan lah melempar bola</li> <li>- Praktikkanlah menangkap bola dengan benar</li> </ul>	8 x 35 menit (4 x pertemuan)	Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Buku referensi bermain rounders
1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, seportivitas, percaya diri dan kejujuran	Atletik Start Saat berlari Finish	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan aba-aba dalam start</li> <li>- Melakukan aba-aba"bersedia"</li> <li>- Melakukan aba-aba"siap"</li> <li>- Melakukan aba-aba"ya"</li> <li>- Melakukan sikap yang benar pada saat lari</li> </ul>	Melakukan gerakan: Start Saat berlari Finish	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demonstrasi	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola  Lakukanlah start lari dan	8 x 35 menit (4 x pertemuan)	Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Buku referensi bermain rounders

		- Melakukan sikap lari pada waktu memasuki garis finish				finish		
Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( Discipline ) Tekun ( diligence ) Tanggung jawab ( responsibility ) Ketelitian ( carefulness) Kerja sama ( Cooperation ) Toleransi ( Tolerance ) Percaya diri ( Confidence ) Keberanian ( Bravery )								

....., ..... 2014  
**Guru pamong**

**Jhon Hardiansyah,A.Ma**  
**NIP.**



## Lampiran 7

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>SEKOLAH</b>	<b>: SD Negeri 71</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VB / II</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3x 2 x 40 menit (3 x pertemuan )</b>
<b>Siklus</b>	<b>: 1 (Satu)</b>

#### **I. Standar Kompetensi**

1. Mempraktekkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

#### **II. Kompetensi Dasar**

- 1.3. Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin

#### **III. Indikator**

1. Kognitif
  - a. Menjelaskan tentang variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - b. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
2. Afektif
  - a. Disiplin dalam melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - b. Tekun pada saat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - c. Bekerja sama pada saat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran

- d. Kesungguhan dalam melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - e. Konsentrasi dalam melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - f. Bertanggungjawab.
3. Psikomotor
    - a. Melakukan dan memahami variasi gerak dasar ke dalam lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran

#### **IV. Tujuan Pembelajaran**

1. Kognitif
  - a. Siswa dapat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - b. Siswa dapat memahami variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
2. Psikomotor
  - a. Siswa dapat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
3. Afektif
  - a. Pada saat kegiatan pembelajaran variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran., siswa harus menunjukkan sikap disiplin, tekun, bekerja sama, bersungguh-sungguh, konsentrasi, dan tanggung jawab

#### **V. Materi Pembelajaran**

##### **Lompat Jauh Gaya Jongkok**

- Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok(awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat )
- Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

## VI. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1-2 = penugasan dan resiprokal/timbal-balik

## VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish

## VIII. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### PERTEMUAN KE-1

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (65 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Pengenalan media modifikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mempraktekkan cara menggunakan media modifikasi untuk teknik dasar.	Siswa memperhatikan guru.
4.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan cara yang telah diperaktekan oleh guru.
5.	Pengenalan media modifikasi untuk latihan lompat.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
6.	Guru mempraktekan cara latihan lompat menggunakan modifikasi.	Siswa memperhatikan guru.
7.	Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa melakukan latihan lompat.
<b>C. Kegiatan Penutup (5 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan	Siswa mendengarkan arahan dari guru.

2.	arahan untuk pertemuan berikutnya. Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.
----	---	-------------------------

### PERTEMUAN KE-2

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (65 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan teknik dasar dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan media modifikasi.
4.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya. Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
5.	Guru mengambil nilai pra-test.	Siswa melakukan latihan lompat dengan media modifikasi.
6.		Siswa melakukan pra-test lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (5 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

### PERTEMUAN KE-3

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru

<b>B. Kegiatan Inti (65 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengawasi dan memberi penilaian.	Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
4.	Guru mengambil nilai tes lompat jauh gaya jongkok.	Siswa melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan media modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (5 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

#### IX. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi, , *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

#### X. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

**Bengkulu, ..... 2014**

**Mengetahui,**

**Guru pamong**

**Pratikan**

**Jhon Hardiansyah,A.Ma**

**Aris Sugiarno**

**NIP :**

**NPM A1H010009**

## Lampiran 8

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>SEKOLAH</b>	<b>: SD Negeri 71</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: VB / II</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3x 2 x 40 menit (3 x pertemuan )</b>
<b>Siklus</b>	<b>: 2 (Dua)</b>

#### **I. Standar Kompetensi**

1. Mempraktekkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

#### **II. Kompetensi Dasar**

- 1.3. Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin

#### **III. Indikator**

1. Kognitif
  - a. Menjelaskan tentang variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - b. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
2. Afektif
  - a. Disiplin dalam melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - b. Tekun pada saat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran

- c. Bekerja sama pada saat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - d. Kesungguhan dalam melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - e. Konsentrasi dalam melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - f. Bertanggungjawab.
3. Psikomotor
    - a. Melakukan dan memahami variasi gerak dasar ke dalam lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran

#### **IV. Tujuan Pembelajaran**

1. Kognitif
  - a. Siswa dapat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
  - b. Siswa dapat memahami variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
2. Psikomotor
  - a. Siswa dapat melakukan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
3. Afektif
  - a. Pada saat kegiatan pembelajaran variasi gerak dasar ke dalam modifikasi lompat jauh gaya jongkok serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran., siswa harus menunjukkan sikap disiplin, tekun, bekerja sama, bersungguh-sungguh, konsentrasi, dan tanggung jawab

#### **V. Materi Pembelajaran**

##### **Lompat Jauh Gaya Jongkok**

- Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok(awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat )
- Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi

## VI. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1-2 = penugasan dan resiprokal/timbal-balik

## VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish

## VIII. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### PERTEMUAN KE-1

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (65 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Pengenalan media modifikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mempraktekkan cara menggunakan media modifikasi untuk teknik dasar.	Siswa memperhatikan guru.
4.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan cara yang telah dipraktekan oleh guru.
5.	Pengenalan media modifikasi untuk latihan lompat. Guru mempraktekkan cara latihan lompat menggunakan modifikasi.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
6.	Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa memperhatikan guru.
7.		Siswa melakukan latihan lompat.
<b>C. Kegiatan Penutup (5 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

## PERTEMUAN KE-2

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (65 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan teknik dasar dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan media modifikasi.
4.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya. Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
5.	Guru mengambil nilai pra-test.	Siswa melakukan latihan lompat dengan media modifikasi.
6.		Siswa melakukan pra-test lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (5 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

## PERTEMUAN KE-3

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (65 Minutes)</b>		

1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengawasi dan memberi penilaian.	Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
4.	Guru mengambil nilai tes lompat jauh gaya jongkok.	Siswa melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan media modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (5 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

#### **IX. Sumber Belajar**

- Buku teks
- Buku referensi, , *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V*,
- Lembar Kerja Proses Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

#### **X. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

**Bengkulu, ..... 2014**

**Mengetahui,**

**Guru pamong**

**Pratikan**

**Jhon Hardiansyah,A.Ma**

**Aris Sugiatno**

**NIP :**

**NPM A1H010009**



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jalan Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227  
Telp. ( 0736 ) 21429 FAX (07360 345444.

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 421.2/046/IV.Dikbud

Dasar : Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Nomor :  
1420/UN30.3/PL/2014 tanggal 18 Maret 2014 tentang Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan ilmiah dan pengembangan Pendidikan dalam  
wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Aris Sugiatno  
NPM : A1H010009  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Penelitian : "Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran  
Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Pembelajaran yang  
Bervariatif di Kelas V SDN 71 Kota Bengkulu"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Tempat penelitian : SD Negeri 71 Kota Bengkulu  
b. waktu penelitian : 20 Maret s.d 29 April 2014
- Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk di publikasikan.
- Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 20 Maret 2014

An. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan  
Kota Bengkulu



**Gunawan PB, SE**  
NIP. 19651123 1986031007

Revisi :

Walikota Bengkulu (Sebagai laporan)  
Dekan FKIP Universitas Bengkulu  
Kepala SD Negeri 71 Kota Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI 71**

Jl. WR. Supratman Pematang gubernur Telp.(0736) 7007478 - 7310071 Bengkulu 38125

**SURAT KETERANGAN**

**NO : 800/ 43/SDN 71/2014**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 71 Kota Bengkulu , dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **UMI SALAMA, S.Pd**  
NIP : 19590720 198202 2 004  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGSD Univeritas Bengkulu tersebut di bawah ini :

Nama : **ARIS SUGIATNO**  
NPM : A1H010009  
Tempat Pendidikan : Universitas Bengkulu  
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah selesai melaksanakan Penelitian di kelas V SD Negeri 71 Kota Bengkulu pada tanggal 20 Maret s.d 29 April 2014 dengan judul **"UPAYA MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA PADA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG BERVARIATIF DI KELAS V SD NEGERI 71 KOTA BENGKULU"**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 19 Mei 2014

Kepala Sekolah

**UMI SALAMA, S.Pd**

Nip. 19590720 198202 2 004





## SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama : Dani Wahyuno**  
**Pekerjaan : Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu**  
**Alamat : Jln Medan Baru Kandang Limun Unib Belakang**

dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai observer/pengamat pada penelitian Deskriptif Kuantitatif dari :

**Nama : Aris Sugiatno**  
**Program Studi: S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu**

dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

**Bengkulu, Maret 2014**  
**Yang Memberi Pernyataan**

**Dani Wahyuno**  
**NMP : A1H009023**

## FOTO-FOTO PENELITIAN SIKLUS 1



**Foto 1.** *Penjelasan Materi Pembelajaran oleh Guru*



**Foto 2.** *Penerapan Media Kardus*



**Foto 3.***Penerapan Media Ban Bekas*



**Foto 4.***Penerapan Media Bambu*



**Foto 5.***Latihan Lompat Menggunakan Media Bervariatif*

## FOTO-FOTO PENELITIAN SIKLUS 2



**Foto 1.** *Guru Mempraktekan Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok*



**Foto 2.** *Pengambilan Nilai Pre-Test*



**Foto 3.***Pengambilan Nilai Test Siswi*



**Foto 4.***Pengambilan Nilai Test Siswa*