

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

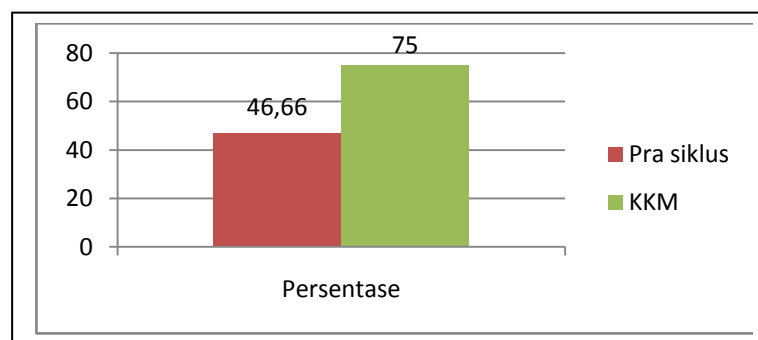
A. Prosedur dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Pra-Siklus

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, di dalam melaksanakan penelitian, peneliti dibantu oleh teman sejawat yaitu Setra Anggoro dan Hendro Nopian selaku Guru olahraga SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Setiap siklus penelitian terdapat lima tahapan, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dan revisi. Hasil dari tiap siklus digunakan sebagai refleksi untuk meningkatkan hasil yang lebih baik pada siklus berikutnya.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi untuk mendapatkan data pra siklus. Dari hasil observasi pra siklus di dapatkan rata-rata persentase observasi untuk siswa di dapat 46,66 %. Bila dibandingkan dengan nilai KKM yaitu 75 % maka angka tersebut masih sangat jauh. Berikut adalah grafik perbandingan antara pra siklus dan nilai KKM.

Gambar 4.1
Persentase perbandingan pra siklus dan KKM



Dari hasil observasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan lompat jauh siswa masih rendah. Maka perlu dilakukan penelitian tindakan kelas di kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa.

2. Deskripsi Data Siklus 1

Siklus 1 mulai dilakukan pada hari Senin, 21 April 2014 di SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Peneliti dibantu oleh mitra penelitian. Siklus ini terdiri dari lima langkah, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi dan revisi. Penjelasan mengenai siklus 1 ini dijelaskan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Semua perangkat mengajar yang diperlukan dalam melakukan penelitian telah dipersiapkan dan dilengkapi pada tahap perencanaan, seperti ; silabus,, rencana pelaksanaan pembelajaran, hand-out, lembar observasi siswa, serta media olahraga yang dibutuhkan. RPP dan bahan mengajar telah dibuat berdasarkan kurikulum dan silabus sekolah. Berdasarkan silabus, peneliti membuat perencanaan untuk mengajarkan lompat jauh.

b. Pelaksanaan

Peneliti mengaplikasikan tindakan dalam tahap pelaksanaan, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan satu kali pertemuan yang dilakukan pada hari Senin, 21 April 2014 di SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Pada pertemuan ini, guru memberikan persepsi terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran yang berupa pengenalan metode pengajaran yang akan digunakan dalam lompat jauh yaitu modifikasi media olahraga. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tiga

media olahraga yaitu kardus, ban bekas dan bola. Selanjutnya guru memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan.

Kegiatan inti pada pertemuan ini lebih ditekankan pada pengenalan olahraga dan media olahraga yang akan digunakan. Pada pertemuan ini kegiatan yang lebih ditekankan yaitu latihan dasar lompat jauh dengan menggunakan modifikasi media olahraga. Selanjutnya guru melakukan tes kemampuan lompat jauh pada siswa.

c. Observasi

Pada tahap ini, peneliti dibantu oleh mitra penelitian atau teman sejawat yaitu Setra Anggoro yang mengobservasi proses belajar mengajar. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi guru dan siswa yang diisi oleh mitra penelitian atau teman sejawat. Pada pertemuan siklus 1, observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi guru 60 % dan pada siswa 53,33 %. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan siswa pada siklus 1 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran lompat jauh siswa belum mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini.

Diagram berikut menampilkan peningkatan nilai rata-rata siswa dari pra siklus dan siklus 1 :

Gambar 4.2
 Persentase Rata-Rata Observasi Siswa
 Pada Pra-Siklus Dan Siklus 1

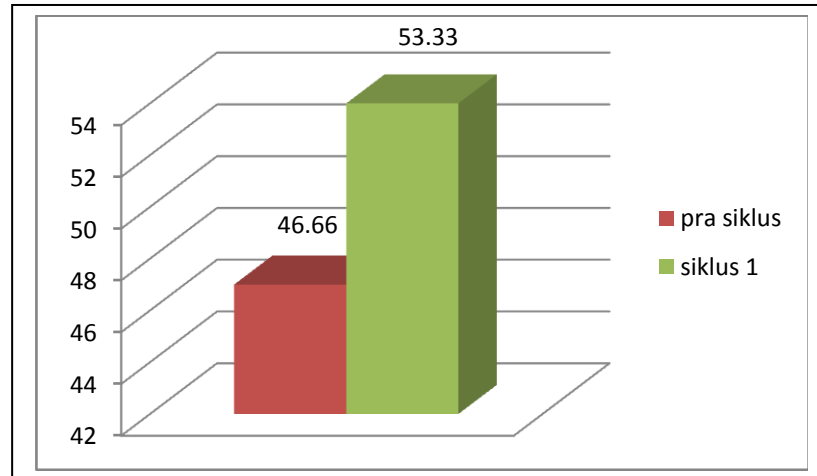


Diagram diatas didapatkan dari hasil persentase rata-rata siswa dengan mengisi lembar observasi untuk masing-masing siswa. Setelah didapatkan persentase observasi per siswa kemudian persentase siswa ditotalkan dan dibagi jumlah siswa. Terdapat suatu peningkatan yang baik dari persentase rata-rata pada pra-siklus 46,66% yang kemudian meningkat menjadi 53,33 % . Berikut adalah diagram nilai rata-rata keterampilan siswa pada pra siklus dan siklus 1.

Gambar 4.3
 Nilai rata-rata kemampuan lompat jauh Siswa Pada Pra-Siklus dan Siklus 1

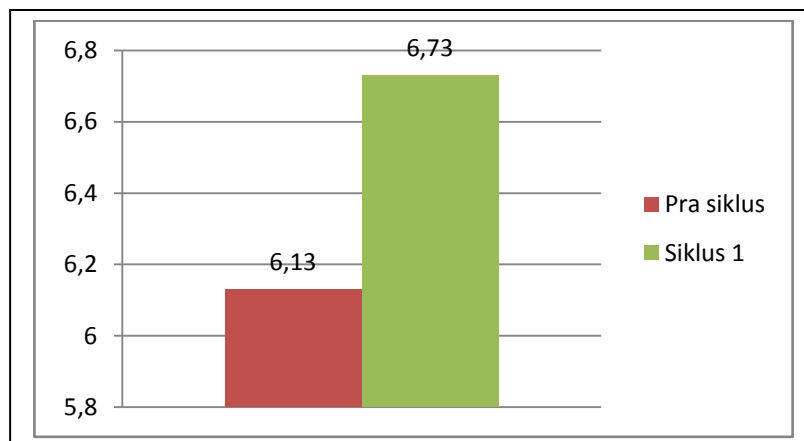
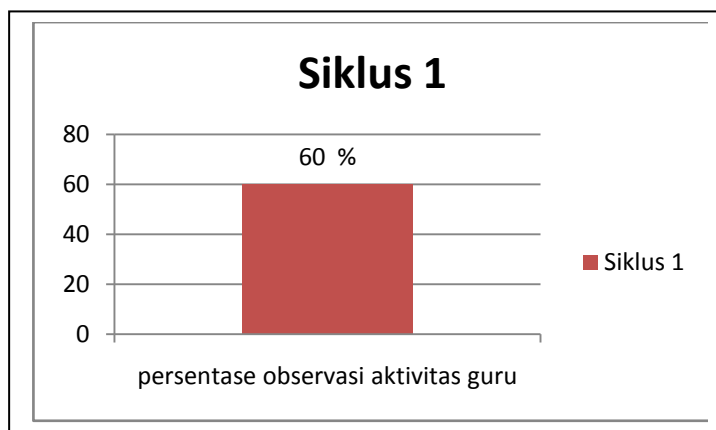


Diagram diatas didapatkan dari rata-rata nilai tes lompat jauh siswa menggunakan modifikasi media olahraga. Masing-masing siswa di tes keterampilan lompat jauhnya, kemudian nilai dari masing-masing siswa dijumlahkan dan dibagi jumlah siswa. Dari hasil tes didapatkan nilai rata-rata siswa pada pra siklus 6,13 dan pada siklus 1 yaitu 6,73.

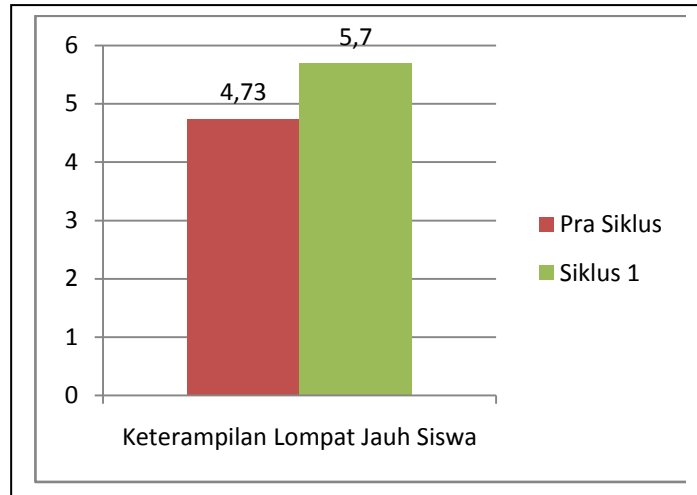
Pada siklus 1 ini didapatkan hasil persentase observasi aktivitas guru sebesar 60 %. Persentase ini didapatkan dengan mengisi lembar observasi aktivitas guru yang diisi oleh teman sejawat. Berikut adalah gambar diagram hasil persentase aktivitas guru.

Gambar 4.4
Persentase Aktivitas Guru Siklus 1



Keterampilan lompat jauh siswa dinilai tidak hanya dari hasil seberapa jauh lompatan, tetapi dinilai dari seluruh aspek lompat jauh dengan mengisi lembar tes keterampilan lompat jauh siswa seperti awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat. Dari hasil penilaian tes keterampilan lompat jauh siswa didapat rata-rata nilai siswa untuk pra siklus 4,73 dan pada siklus 1 yaitu 5,7. Berikut ini adalah diagram keterampilan lompat jauh siswa.

Gambar 4.5
Nilai rata-rata keterampilan lompat jauh siswa



d. Refleksi

Melalui diskusi dan pembahasan antara peneliti dan mitra penelitian, pembelajaran akan diajarkan lebih intensif dan efektif lagi pada siklus selanjutnya. Terlebih lagi berdasarkan hasil lembar observasi juga menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran lompat jauh menggunakan menggunakan media olahraga pada siklus 1 ini belum maksimal, sehingga sangat perlu dilakukan penelitian pada siklus berikutnya guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar lompat jauh.

e. Revisi

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

1. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran lompat jauh serta memotivasi siswa terlibat pada pemecahan masalah.

2. Guru memotivasi siswa agar lebih tertarik pada olahraga lompat jauh.
3. Guru mengkondisikan siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.
4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya dan menceritakan tentang kesulitan mereka dalam melakukan lompat jauh.
5. Siswa diberikan kesempatan untuk berlatih sendiri sebelum dilakukan tes olah guru.

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

f. Hasil Analisis Siklus 1

Berdasarkan deskripsi siklus 1 di atas, nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa pada siklus 1 ini yaitu 6,73 dan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh siswa pada siklus 1 sebesar 5,7 serta hasil lembar observasi guru 60% dan observasi siswa 53.33% kualitas pembelajaran juga belum mencapai hasil maksimal dan belum sesuai yang diharapkan, sehingga terdapat peningkatan hasil kemampuan lompat jauh siswa pada siklus 1 ini. Namun peningkatan ini belum mampu mencapai indikator keberhasilan yaitu 75% siswa.

Oleh karena itu, dapat di simpulkan 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 di jelaskan sebelumnya akan digunakan dengan tujuan memberi perhatian atau penekanan lebih pada hal-hal yang harus diperbaiki pada siklus berikutnya.

3. Deskripsi Data Siklus 2

Siklus 2 dilakukan pada hari Senin, 28 April 2014. Siklus ini dilakukan berdasarkan hasil revisi dari siklus sebelumnya. Peneliti juga menyiapkan perencanaan yang telah diperbaiki berdasarkan refleksi pada siklus 1 guna mendapatkan hasil yang lebih baik. Penjelasan mengenai siklus kedua ini akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Pada siklus ke II ini, beberapa perubahan dibuat oleh peneliti yang dibantu oleh mitra penelitian. Seperti perencanaan pada siklus 1, peneliti juga sudah mempersiapkan semua perangkat mengajar yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian. Silabus, RPP, hand-out, lembar observasi siswa, serta media olahraga yang dibutuhkan.

b. Pelaksanaan

Peneliti mengaplikasikan tindakan berdasarkan RPP dalam tahap pelaksanaan, tindakan penelitian terdiri dari satu kali pertemuan. Pertemuan dilakukan pada hari Senin, 28 April 2014, di kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Media olahraga yang akan digunakan pada siklus 2 ini adalah kardus, ban bekas dan bola. Pada pertemuan kali ini, guru memberikan persepsi terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran serta menjelaskan hasil dan kekurangan pada pengambilan nilai tes pada siklus sebelumnya. Kemudian guru memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan dan kembali melakukan latihan lompat jauh dengan modifikasi media olahraga. Guru memberikan kesempatan kepada siswa

untuk melakukan latihan kemudian diadakan tes untuk mengetahui kemampuan siswa.

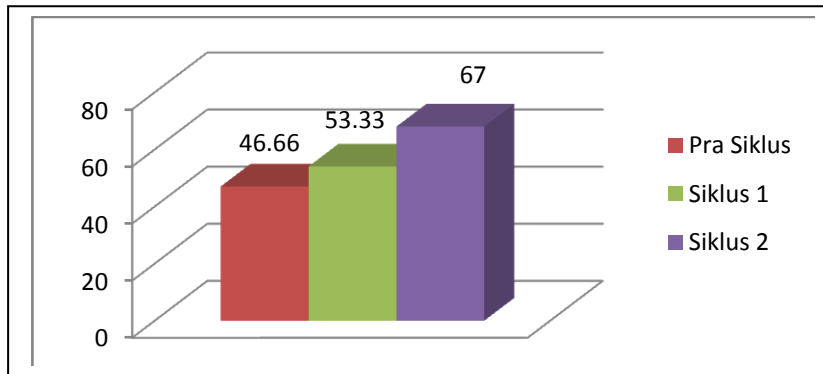
c. Observasi

Pada tahap observasi siklus II ini sama halnya dengan tahap observasi sebelumnya, dimana peneliti dibantu oleh teman sejawat yaitu penelitian yang mengobservasi proses belajar mengajar. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi.

Pada siklus 2 ini, observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi guru 73,33% dan lembar observasi siswa 67 %. Hasil persentase siswa didapatkan dari penilaian berdasarkan pengisian lembar observasi untuk masing-masing siswa. Setelah persentase observasi masing-masing siswa didapatkan, persentase tersebut di totalkan dan dibagi dengan jumlah siswa. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan lembar observasi siswa pada siklus 2 diatas, dapat disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran lompat jauh sudah mengalami peningkatan, akan tetapi persentase diatas belum mencapai indikator keberhasilan pada penelitian ini.

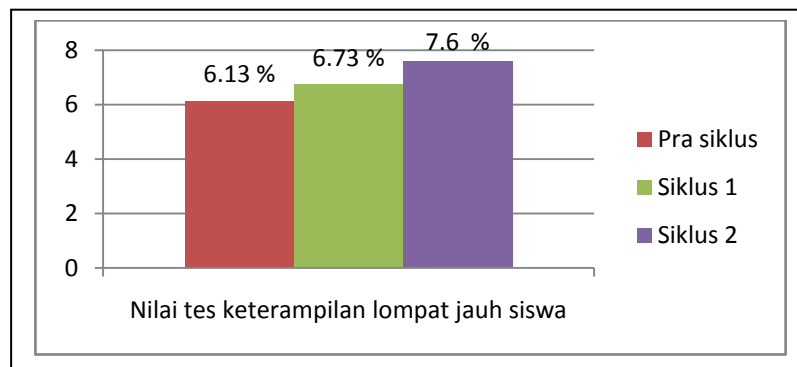
Diagram berikut akan menampilkan peningkatan nilai rata-rata keterampilan siswa dari pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 :

Gambar 4.6
 Persentase Rata-Rata Observasi Siswa
 Pada Pra Siklus, Siklus 1 Dan Siklus 2



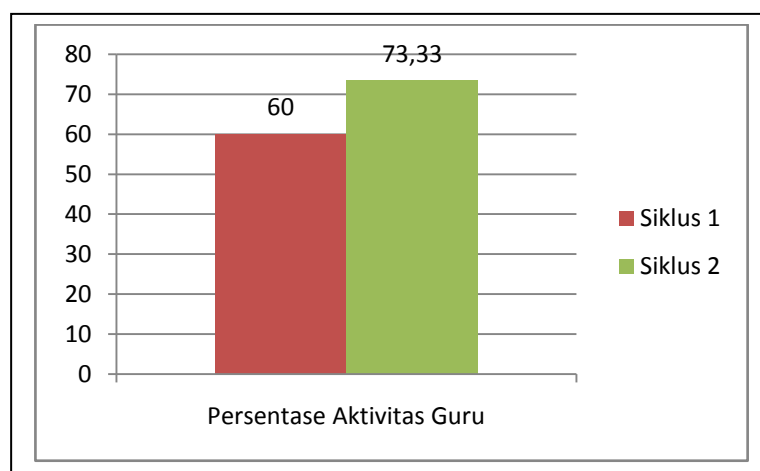
Dari diagram di atas, terdapat suatu peningkatan yang baik dari nilai rata-rata pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Itu berarti siswa mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui modifikasi media olahraga, tetapi peningkatan ini belum mencapai indikator keberhasilan yang peneliti inginkan. Selain itu, penelitian belum dihentikan pada siklus ini. Selain dari lembar observasi guru dan lembar observasi siswa, juga dilakukan tes kemampuan lompat jauh yang dilaksanakan pada tahap akhir siklus 2. Hasil rata-rata tes keterampilan lompat jauh siswa pada siklus 2 ini adalah 7,6.

Gambar 4.7
 Nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa
 Pada Pra siklus, Siklus 1 dan Siklus 2



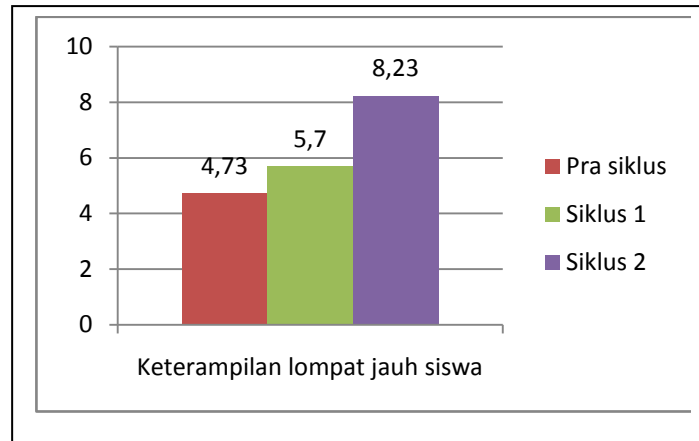
Persentase aktivitas guru pada siklus 2 adalah 73,33 %. Hasil persentase ini didapat dari penilaian terhadap guru melalui lembar observasi aktivitas guru yang diisi oleh teman sejawat. Berikut adalah diagram persentase aktivitas guru siklus 1 dan 2.

Gambar 4.8
Persentase aktivitas guru Pada Siklus 1 dan Siklus 2



Keterampilan lompat jauh siswa dinilai tidak hanya dari hasil seberapa jauh lompatan, tetapi dinilai dari seluruh aspek lompat jauh dengan mengisi lembar tes keterampilan lompat jauh siswa seperti awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat. Dari hasil penilaian tes keterampilan lompat jauh siswa didapat rata-rata nilai siswa pada siklus 2 yaitu 8,23. Berikut ini adalah diagram perbandingan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh siswa.

Gambar 4.9
Nilai rata-rata keterampilan lompat jauh siswa



d. Refleksi

Setelah pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan analisis terhadap hasil tes dan observasi, peneliti dan teman sejawat kembali mendiskusikan kelebihan dan kekurangan metode modifikasi media olahraga yang digunakan dalam proses pembelajaran lompat jauh. Penguasaan materi serta pemanfaatan media olahraga belum maksimal sehingga perlu dilakukan penelitian pada siklus berikutnya guna meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh.

e. Revisi

Berdasarkan hasil diskusi dengan teman sejawat masih 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 belum maksimal.
2. Penguasaan materi pembelajaran oleh guru belum memuaskan.
3. Tolakan saat melompat masih kurang tepat

f. Hasil Analisis Siklus 2

Dari penjelasan siklus 2 diatas, terdapat peningkatan dari nilai rata-rata tes kemampuan lompat jauh pada siklus 2 ini. Rata-rata hasil tes kemampuan siswa pada siklus 2 ini adalah 7,6 dan untuk nilai rata-rata keterampilan lompat jauh siswa sebesar 8,23. Berdasarkan hasil lembar observasi guru dan lembar observasi siswa juga menunjukkan kualitas lompat jauh menggunakan modifikasi media olahraga pada siklus 2 ini lebih baik daripada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi guru dan lembar observasi siswa yang sudah mencapai 73,33 % untuk guru dan 67 % untuk siswa. Itu berarti bahwa siswa mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siklus 2 ini, dan kualitas pembelajaran juga mampu ditingkatkan oleh guru, tetapi indikator keberhasilan belum bisa dicapai pada siklus 2 ini.

4. Deskripsi Data Siklus 3

Siklus 3 dilakukan dalam satu kali pertemuan, dilakukan pada hari Senin, 5 Mei 2014. Siklus ini dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus sebelumnya. peneliti menyiapkan perencanaan yang telah diperbaiki berdasarkan refleksi pada siklus 2 untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Selain itu peneliti juga mempersiapkan metode modifikasi media olahraga, berikut adalah penjelasan mengenai siklus ketiga:

a. Perencanaan

Sama halnya dengan perencanaan siklus 2, peneliti kembali mempersiapkan semua perangkat mengajar yang dibutuhkan untuk melakukan penelitian. Semua perangkat mengajar yang dibutuhkan untuk melakukan

penelitian, Silabus, RPP, hand-out, lembar observasi siswa, serta media olahraga yang dibutuhkan.

b. Pelaksanaan

Pertemuan di siklus 3 ini dilaksanakan pada hari Senin, 5 Mei 2014. Guru kembali memberikan penjelasan hasil dan kekurangan pada pengambilan nilai tes lompat jauh pada siklus sebelumnya. Selanjutnya guru memandu siswa untuk berdo'a dilanjutkan dengan melakukan pemanasan di lapangan. Pada pertemuan ini kegiatan lebih ditekankan untuk penyempurnaan gerakan lompat jauh dengan melakukan latihan lompat jauh menggunakan modifikasi media olahraga. Sebelum melakukan tes kemampuan lompat jauh pada siklus 3 ini, guru terlebih dahulu memberi penjelasan mengenai refleksi dari tes kemampuan lompat jauh pada siklus sebelumnya dan selanjutnya guru memberi kesempatan kepada siswa untuk latihan dengan modifikasi media olahraga, setelah itu dilakukan tes kemampuan lompat jauh pada siswa guna memperoleh data kemampuan lompat jauh siswa.

c. Observasi

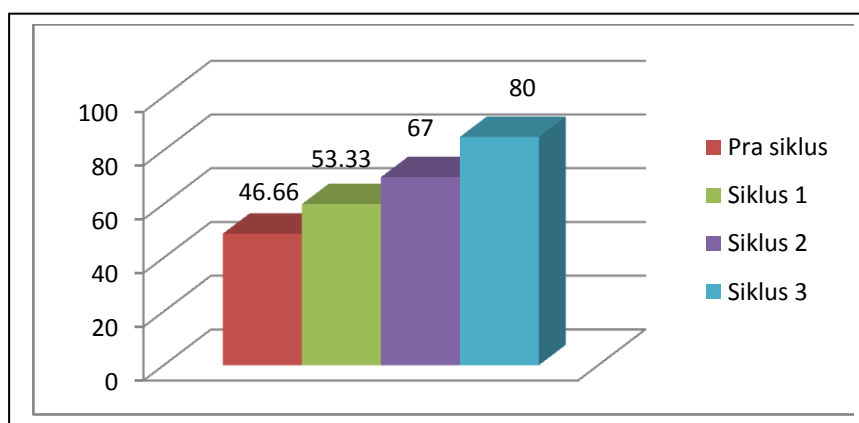
Tahap observasi ini sama halnya dengan tahap observasi sebelumnya, dimana peneliti dibantu oleh teman sejawat mengobservasi proses belajar mengajar. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi yang diisi oleh teman sejawat.

Pada siklus 3 ini, observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi guru 86,66 % dan lembar observasi siswa 80 %. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan lembar observasi siswa pada

siklus 3 diatas, dapat disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran lompat jauh dengan modifikasi media olahraga sudah mengalami peningkatan, dan mampu mencapai indikator keberhasilan pada penelitian ini.

Setelah mengumpulkan data dan menganalisis hasil tes kemampuan lompat jauh pada siklus 3, peneliti dan teman sejawat menyimpulkan bahwa terdapat suatu peningkatan yang cukup baik jika dibandingkan dengan hasil siklus sebelumnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu mampu melakukan lompat jauh terbaik. Diagram berikut akan menampilkan peningkatan nilai rata-rata siswa dari pra siklus 1, siklus 2 dan siklus 3.

Gambar 4.10
Persentase rata-rata observasi siswa
Pada Pra siklus, Siklus 1, Siklus 2 dan Siklus 3

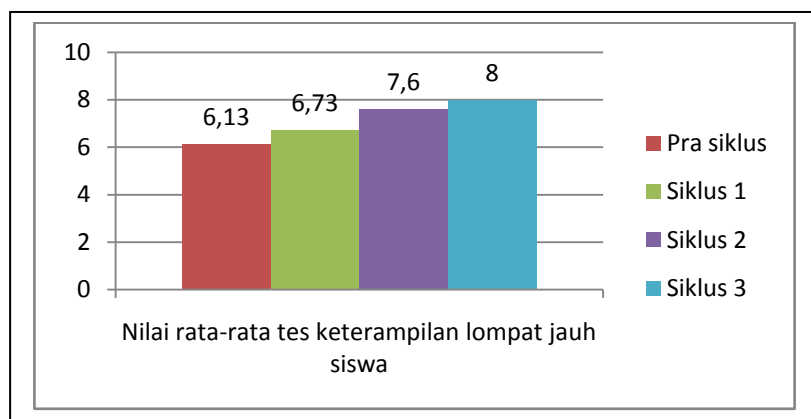


Sama seperti siklus-siklus sebelumnya, hasil persentase aktivitas siswa didapat dari pengisian lembar observasi aktivitas siswa. Hasil observasi aktivitas persiswa dijumlahkan dan dibagi jumlah siswa. Dari diagram diatas, terdapat suatu peningkatan yang baik dari nilai rata-rata pada pra siklus 46.66 %, siklus 1 yaitu 53.33 % , siklus 2 yaitu 67 % dan nilai rata-rata hasil tes kemampuan

lompat jauh siklus 3 yaitu 80 %. Pada siklus 3 ini telah tercapai indikator keberhasilan yang peneliti inginkan.

Hasil rata-rata tes keterampilan siswa pada siklus 3 ini juga mengalami peningkatan dari siklus-siklus sebelumnya yaitu mencapai angka 8,0. Nilai rata-rata ini didapatkan dari nilai total tes keterampilan siswa dibagi dengan jumlah siswa. Berikut adalah diagram tes keterampilan siswa pada pra siklus, siklus 1 siklus 2 dan siklus 3.

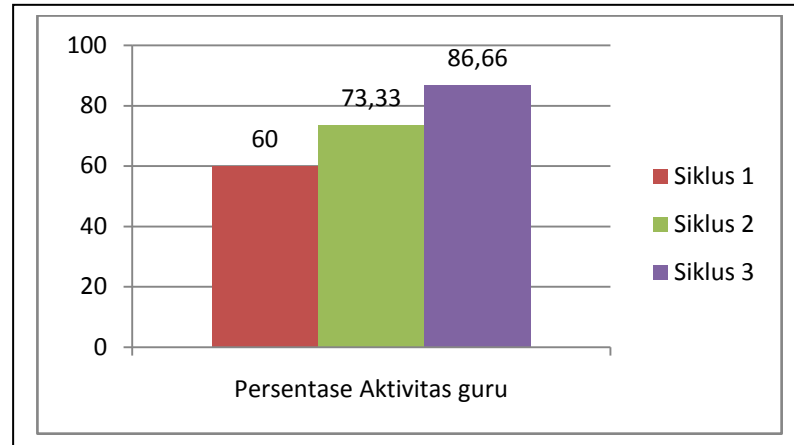
Gambar 4.11
Nilai Rata-Rata kemampuan lompat jauh Siswa
Pada Pra siklus, Siklus 1, Siklus 2 dan siklus 3



Hasil persentase aktivitas siswa pada siklus 3 ini adalah 86,66 %. Persentase ini didapatkan dari pengisian lembar observasi aktivitas guru oleh teman sejawat. Berikut diagram persentase aktivitas siswa yang meningkat dari siklus 1, siklus 2 dan siklus 3.

Gambar 4.12

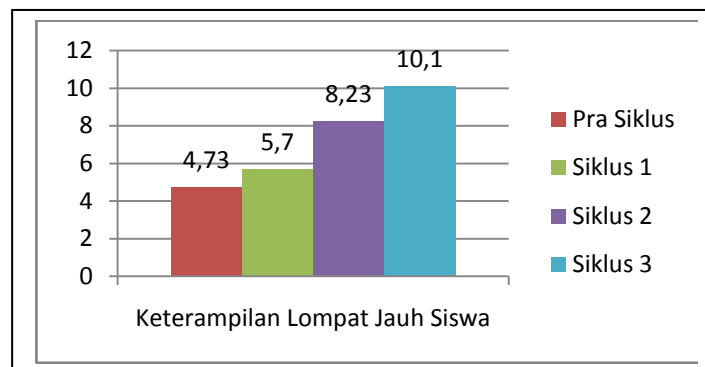
Persentase aktivitas guru Pada Siklus 1, Siklus 2 dan siklus 3



Seperti pada siklus-siklus sebelumnya, pada siklus 3 ini keterampilan lompat jauh siswa dinilai tidak hanya dari hasil seberapa jauh lompatan, tetapi dinilai dari seluruh aspek lompat jauh dengan mengisi lembar tes keterampilan lompat jauh siswa seperti awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diudara dan mendarat. Dari hasil penilaian tes keterampilan lompat jauh siswa didapat rata-rata nilai siswa pada siklus 3 yaitu 10,1. Berikut ini adalah diagram perbandingan rata-rata nilai keterampilan lompat jauh siswa.

Gambar 4.13

Nilai rata-rata keterampilan lompat jauh siswa pada pra siklus, siklus 1, siklus 2 dan siklus 3



d. Refleksi

Berdasarkan hasil tes dan lembar observasi aktivitas guru dan siswa menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran lompat jauh menggunakan metode modifikasi media olahraga pada siklus 3 ini sudah lebih baik dari pada siklus sebelumnya. Dapat dilihat dari hasil lembar observasi guru yang mencapai 86% dan lembar observasi siswa juga mencapai 80%. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran sudah sangat efektif dilakukan oleh peneliti. Itu dapat disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran lompat jauh sudah lebih baik dari sebelumnya.

e. Revisi

Setelah melakukan penelitian pada siklus 3 peneliti berdiskusi kepada teman sejawat untuk menghentikan penelitian pada siklus 3 karena pada siklus 3 ini dilihat dari hasil tes kemampuan lompat jauh mencapai 80%. Dengan hasil tersebut maka telah tercapainya indikator keberhasilan penelitian pada penelitian ini, dan juga dilihat dari penilaian kualitas dari teman sejawat terhadap peneliti yang mengajar telah mencapai persentase 86%.

f. Hasil Analisis Siklus 3

Dari hasil diskusi bersama teman sejawat, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai kualitas lompat jauh dengan menggunakan modifikasi media olahraga dapat dihentikan pada siklus 3 ini karena indikator keberhasilan penelitian ini telah tercapai. Nilai rata-rata tes keterampilan lompat jauh siswa pada siklus ini yaitu 10,1 dan untuk nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa sebesar 8,0. Berdasarkan hasil lembar observasi aktivitas guru dan siswa

menunjukkan kualitas pembelajaran lompat jauh menggunakan metode modifikasi media olahraga pada siklus ini lebih baik daripada siklus sebelumnya. Ini dapat dilihat dari hasil lembar observasi yang sudah mencapai persentase yang tinggi yaitu 80% untuk siswa dan guru yang telah mencapai 86%. Berarti bahwa siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam lompat jauh pada siklus 3 ini, dan kualitas pembelajaran juga mampu ditingkatkan oleh guru.

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini dibandingkan dengan teori yang dijelaskan pada tinjauan pustaka. Pada siklus 1, siklus 2 dan siklus 3 nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan. Nilai rata-rata siswa pada siklus 1 adalah 53,33 % meningkat menjadi 67 % pada siklus 2 dan kembali meningkat pada siklus 3 yaitu 80 %.

Berdasarkan peningkatan untuk tiap-tiap siklus, penggunaan metode modifikasi media olahraga mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh. Hasil dari penelitian ini juga menerima beberapa teori 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 Ateng (1992:47) bahwa dengan melakukan metode modifikasi guru mampu menjelaskan materi dengan mudah sehingga dapat memotivasi siswa dalam proses belajar.

Terakhir, dari pembahasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan metode modifikasi media olahraga sangat efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh pada siswa dan mampu menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Dengan metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Pada pra siklus hasil observasi siswa 46,66 %, siklus 1 hasil lembar observasi guru adalah 60% dan observasi siswa 53.33%, untuk siklus 2 didapat 73,33 % untuk guru dan 67 % untuk siswa dan pada siklus 3 diperoleh 80% untuk siswa dan guru mencapai 86%. Nilai rata-rata untuk keterampilan lompat jauh siswa pada siklus 1 adalah 5,7, untuk siklus 2 sebesar 8,23 dan untuk siklus 3 adalah 10,1.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan tersebut di atas maka saran yang dapat diberikan kepada guru pendidikan jasmani adalah :

1. Bagi guru penjas, Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengaplikasikan metode modifikasi media olahraga sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh.
2. Bagi peneliti, bermanfaat sebagai bahan evaluasi terhadap proses pembelajaran lompat jauh.
3. Bagi pembaca, bermanfaat sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pembelajaran lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, (1992). *Modifikasi Permainan Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Aussie, (1996). *Modified Sport, A Quality Yunion Sport Approach*, Belconen, ACT, Australian Sport Commision.
- Bahagia, Yoyo. (2002). *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes*. Direktorat Pendidikan Luar biasa
- Basuki, Sunarjo. (1979). *Atletik Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan*. Jakarta : Pt. Pertja Offset
- Biehler dan Snoman, (1982). *Karateristik Kognitif Anak*. Bandung. Cahaya Abadi
- Carl, B dan Elizabeth L, (1987). *Physical Education*. New Jersey : Prentice-Hall Inc
- Deborah, A dan Wuest, Ed.D (1991). *Foundation of Physical Education And Sport*. Mosby: Year Book, Inc
- Hartanto, Ridzqi. (2013). *Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Modifikasi Media Olahraga Siswa Kelas VIII H SMP.N.2 Kota Bengkulu*. Skripsi : Universitas Bengkulu.
- Mardiana Ade, dkk. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Banten : Universitas Terbuka
- Muklis, dkk. (2007). *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT. Macanan Jaya Cemerlang
- Nanang, dkk. (1994). *Pegangan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I Untuk SLTP Kelas I*. Bandung : CV. Armico
- Sugiyono, (2001). *Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto (2001). *Penelitian Tidakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Tim Abdi Guru, (2006). *Penjas Orkes Untuk SD Kelas V*. Semarang : PT. Gelora Aksara Pratama

Wijaya, dkk. (2011). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Indeks

Sumber Lain:

Ahira, (2011). *Lompat Jauh Salah Satu Cabang Atletik*. Diambil pada tanggal 20 Januari 2014, dari Annehire Web site:
<http://www.anneahira.com/lompat-jauh.html>

Masitoh, (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Diambil pada tanggal 25 Juni 2014, dari website:

[http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. KURIKULUM DAN TEK. PENDIDIKAN/194806261980112MASITOH/Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan \(KTSP\) SMP-Dra. Masitoh, M.Pd..pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._KURIKULUM_DAN_TEK._PENDIDIKAN/194806261980112MASITOH/Kurikulum_Tingkat_Satuan_Pendidikan_(KTSP)_SMP-Dra._Masitoh,_M.Pd..pdf)

Wijaya kusuma (2011). *Model Spiral*.

http://www.wijayakusuma.com/gambar_spiral.htm di akses 14 april 2014

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

Nilai Kemampuan Lompat Jauh Siswa Pra siklus

Nama	Nilai	Kriteria
ARM	6	kurang
ARA	6	kurang
ADQ	5	kurang sekali
AA	6	kurang
AS	5	kurang sekali
AH	5	kurang sekali
ASP	6	kurang
DS	6	kurang
DL	5	kurang sekali
FR	6	kurang
FDA	7	cukup
HP	6	kurang
IP	5	kurang sekali
ID	6	kurang
MAF	7	cukup
MPR	5	kurang sekali
IDP	8	Baik
NNP	6	kurang
NR	7	cukup
NS	6	kurang
RS	7	cukup
ROP	7	cukup
RA	6	kurang
RL	7	cukup
SFA	5	kurang sekali
KHR	7	cukup
WP	6	kurang
YAO	7	cukup
UB	8	Baik
PO	5	kurang sekali
Σ	184	
Rata-rata	6,13	

Nilai Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus 1

Nama	Nilai	Kriteria
ARM	7	Cukup
ARA	6	kurang
ADQ	6	kurang
AA	6	kurang
AS	6	kurang
AH	6	kurang
ASP	7	cukup
DS	7	cukup
DL	6	kurang
FR	7	cukup
FDA	7	cukup
HP	7	cukup
IP	6	kurang
ID	7	cukup
MAF	8	baik
MPR	6	kurang
IDP	8	Baik
NNP	7	cukup
NR	8	baik
NS	7	cukup
RS	8	baik
ROP	7	cukup
RA	7	cukup
RL	7	cukup
SFA	5	kurang sekali
KHR	7	cukup
WP	6	kurang
YAO	7	cukup
UB	8	Baik
PO	5	kurang sekali
Σ	202	
Rata-rata	6,73	

Nilai Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus 2

Nama	Nilai	Kriteria
ARM	8	baik
ARA	7	cukup
ADQ	7	cukup
AA	7	cukup
AS	7	cukup
AH	7	cukup
ASP	8	baik
DS	8	baik
DL	7	cukup
FR	8	baik
FDA	8	baik
HP	8	baik
IP	7	cukup
ID	8	baik
MAF	9	baik sekali
MPR	7	cukup
IDP	9	baik sekali
NNP	8	baik
NR	8	baik
NS	8	baik
RS	8	baik
ROP	8	baik
RA	7	cukup
RL	8	baik
SFA	6	kurang
KHR	8	baik
WP	7	cukup
YAO	8	baik
UB	8	Baik
PO	6	kurang
Σ	228	
Rata-rata	7,6	

Nilai Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus 3

Nama	Nilai	Kriteria
ARM	9	baik sekali
ARA	8	baik
ADQ	7	cukup
AA	8	baik
AS	7	cukup
AH	8	baik
ASP	9	baik sekali
DS	8	baik
DL	7	cukup
FR	9	baik sekali
FDA	9	baik sekali
HP	8	baik
IP	7	cukup
ID	8	baik
MAF	9	baik sekali
MPR	7	cukup
IDP	9	baik sekali
NNP	8	baik
NR	9	baik sekali
NS	8	baik
RS	8	baik
ROP	9	baik sekali
RA	7	cukup
RL	8	baik
SFA	7	cukup
KHR	8	baik
WP	8	baik
YAO	8	baik
UB	9	Baik sekali
PO	7	cukup
Σ	241	
Rata-rata	8,03333333	

Hasil Persentase Observasi Aktivitas Siswa

Siklus 1		
No.	Nama	Persentase (%)
1	ARM	46,66
2	ARA	53,33
3	ADQ	60
4	AA	53,33
5	AS	46,66
6	AH	60
7	ASP	53,33
8	DS	46,66
9	DL	53,33
10	FR	53,33
11	FDA	53,33
12	HP	60
13	IP	66,66
14	ID	46,66
15	MAF	53,33
16	MPR	60
17	IDP	46,66
18	NNP	53,33
19	NR	60
20	NS	46,66
21	RS	53,33
22	ROP	60
23	RA	46,66
24	RL	46,66
25	SFA	60
26	KHR	46,66
27	WP	53,33
28	YAO	53,33
29	UB	46,66
30	PO	60
	Σ	1599,89
	Persentase rata-rata siswa	53,32966667

Hasil Persentase Observasi Aktivitas Siswa

Siklus 2		
No.	Nama	Persentase (%)
1	ARM	60
2	ARA	66,66
3	ADQ	60
4	AA	73,33
5	AS	53,33
6	AH	73,33
7	ASP	66,66
8	DS	60
9	DL	73,33
10	FR	73,33
11	FDA	66,66
12	HP	73,33
13	IP	73,33
14	ID	53,33
15	MAF	66,66
16	MPR	73,33
17	IDP	53,33
18	NNP	66,66
19	NR	73,33
20	NS	66,66
21	RS	66,66
22	ROP	73,33
23	RA	60
24	RL	66,66
25	SFA	80
26	KHR	73,33
27	WP	60
28	YAO	66,66
29	UB	73,33
30	PO	66,66
	Σ	2010
	Persentase rata-rata siswa	67

Hasil Persentase Observasi Aktivitas Siswa

Siklus 3		
No.	Nama	Persentase (%)
1	ARM	80
2	ARA	73,33
3	ADQ	86,66
4	AA	86,66
5	AS	86,66
6	AH	86,66
7	ASP	73,33
8	DS	86,66
9	DL	86,66
10	FR	86,66
11	FDA	80
12	HP	86,66
13	IP	86,66
14	ID	86,66
15	MAF	73,33
16	MPR	80
17	IDP	86,66
18	NNP	73,33
19	NR	80
20	NS	73,33
21	RS	80
22	ROP	86,66
23	RA	86,66
24	RL	80
25	SFA	86,66
26	KHR	80
27	WP	86,66
28	YAO	80
29	UB	86,66
30	PO	93,33
	Σ	2400
	Persentase rata-rata siswa	80

Nilai rata-rata keterampilan Lompat Jauh Siswa

Pra Siklus		
No.	Nama	Nilai
1	ARM	4
2	ARA	4
3	ADQ	6
4	AA	4
5	AS	6
6	AH	5
7	ASP	4
8	DS	4
9	DL	5
10	FR	5
11	FDA	5
12	HP	6
13	IP	4
14	ID	5
15	MAF	4
16	MPR	4
17	IDP	5
18	NNP	5
19	NR	4
20	NS	5
21	RS	4
22	ROP	5
23	RA	6
24	RL	6
25	SFA	5
26	KHR	4
27	WP	5
28	YAO	4
29	UB	5
30	PO	4
	Σ	142
	Rata-rata keterampilan siswa	4.733333333

Nilai rata-rata keterampilan Lompat Jauh Siswa

Siklus 1		
No.	Nama	Nilai
1	ARM	6
2	ARA	5
3	ADQ	6
4	AA	6
5	AS	5
6	AH	7
7	ASP	5
8	DS	6
9	DL	5
10	FR	5
11	FDA	5
12	HP	7
13	IP	6
14	ID	6
15	MAF	6
16	MPR	5
17	IDP	6
18	NNP	5
19	NR	6
20	NS	7
21	RS	5
22	ROP	6
23	RA	6
24	RL	6
25	SFA	6
26	KHR	5
27	WP	6
28	YAO	5
29	UB	6
30	PO	5
	Σ	171
	Rata-rata keterampilan siswa	5.7

Nilai rata-rata keterampilan Lompat Jauh Siswa

Siklus 2		
No.	Nama	Nilai
1	ARM	7
2	ARA	8
3	ADQ	9
4	AA	9
5	AS	9
6	AH	9
7	ASP	7
8	DS	8
9	DL	9
10	FR	8
11	FDA	8
12	HP	9
13	IP	8
14	ID	8
15	MAF	10
16	MPR	9
17	IDP	9
18	NNP	6
19	NR	7
20	NS	8
21	RS	8
22	ROP	10
23	RA	8
24	RL	9
25	SFA	10
26	KHR	9
27	WP	6
28	YAO	7
29	UB	7
30	PO	8
	Σ	247
	Rata-rata keterampilan siswa	8.233333333

Nilai rata-rata keterampilan Lompat Jauh Siswa

Siklus 3		
No.	Nama	Nilai
1	ARM	12
2	ARA	12
3	ADQ	10
4	AA	9
5	AS	10
6	AH	10
7	ASP	9
8	DS	11
9	DL	9
10	FR	10
11	FDA	11
12	HP	10
13	IP	10
14	ID	9
15	MAF	10
16	MPR	9
17	IDP	9
18	NNP	11
19	NR	11
20	NS	10
21	RS	11
22	ROP	9
23	RA	10
24	RL	11
25	SFA	9
26	KHR	10
27	WP	10
28	YAO	9
29	UB	11
30	PO	11
	Σ	303
	Rata-rata keterampilan siswa	10.1

PEDOMAN PENSKORAN LOMPAT JAUH

Interval skor keterampilan lompat jauh

No.	Interval skor	Kriteria
1.	0-3	Kurang sekali
2.	4-6	Kurang
3.	7-9	Cukup
4.	10-12	Baik
5.	13-15	Baik Sekali

Sumber : Sugiyono (2011)

Skor Nilai Kemampuan

No.	Jauh Lompatan	Nilai	Kriteria
1.	0-2 meter	5	Kurang sekali
2.	2,1 meter- 3 meter	6	Kurang
3.	3,1 meter- 4 meter	7	Cukup
4.	4,1 meter- 5 meter	8	Baik
5.	> 5,1 meter	9	Baik Sekali

Sumber : Sugiyono (2011)

Hasil Persentase Aktivitas Guru

No	Siklus	Persentase (%)
1	1	60
2	2	73,33
3	3	86,66

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 52 Kota Bengkulu
Kelas : V
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Semester : II
Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan variasi tehnik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	Permainan sepak bola	6.1 Melakukan latihan menendang bola berpasangan -Menendang bola dengansisi kaki bagi-an dalam -Menendang dengan ujung sisi kaki bagian luar -Menendang bola dengan kura-kura kaki 6.2 Melakukan latihan mengontrol bola dan menghentikan bola secara berpasangan -Menghentikan	<ul style="list-style-type: none"> • Cara memegang bola basket • Cara memantulkan bola • Mendribel bola dengan berjalan / berlari • Kombinasi gerakan dribel dan memasukan bola ke ring • Melakukan gerakan ches pass dan bounc pass • Melakukan gerakan shoting • Melakukan gerakan lay up • Cara bermain bola basket • Bermain bola basket dengan peraturan 	Test praktik Test perorangan Test demonstrasi	Test lesan Test praktik Test ketrampilan	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola	10x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diktat permainan bola besar • Lapangan • Bola basket • Scoring board/keset • Stop watch • Pluit

<p>6.2 Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, sertanilai kerjasama, sportifitas dan kerjasama</p>	<p>Permainan rounders</p>	<p>bola dengan telapak kaki -Menghentikan bola dengan sisi kaki bagian dalam -Menghentikan bola dengan paha,dada, perut, kepala 6.3 Melakukan latihan menggiring bola dan menendang bola kearah gawang</p> <p>6.1 Mengerti posisi pemain rounders 6.2 Melakukan latihan melempar bola dan menangkap bola 6.3 Melakukan latihan menghindarkan sentuhan bola 6.4 Melakukan latihan strategi regu pemukul 6.5 Melakukan latihan mematikan regu pemukul 6.6 Melakukan melambungkan bola bagi pitcher</p>	<p>yang dimodifikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cara memegang raket • Melakukan gerakan memantulkan bola dengan raket • Gerakan dasar pukulan : lob, drop shot, smash • Melakukan gerakan memukul bola berpasangan • Cara bermain bulutangkis • Bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Test praktik Test ketrampilan</p>	<p>Test Praktik Test Pengamatan</p>	<p>Praktikkanlah menangkap dan melempar bola</p> <p>Praktikkanlah memukul bola</p>	<p>10x 35 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diktat permainan bola besar • Lapangan • Bola basket • Scoring board/keset • Stop watch Pluit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran.</p>	<p>Atletik</p>	<p>6.7 Melakukan latihan hak memukul bagi pemukul 6.8 Melakukan pukul strike</p> <p>6.1 Melakukan lompat jauh gaya -Gaya jongkok -Gaya berjalan diudara -Gaya menggantung</p> <p>6.2 Melakukan tahap-tahap lompat jauh gaya jongkok -Tahap awalan -Tahap tolakan</p> <p>6.3 Melakukan latihan lompatan dan pendaratan</p> <p>6.4 Melakukan lompatan ke atas</p> <p>6.5 Melakukan lompatan dengan awalan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan dasar lompat tinggi dengan hitungan • Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan dan hitungan • Melakukan gerakan lompat tinggi dengan awalan, tolakan, melayang dan mendarat tanpa alat • Melakukan lompat tinggi dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan alat sederhana 	<p>Test praktik</p> <p>Test perorangan</p> <p>Test pengamatan</p>	<p>Test Praktik</p> <p>Test pengamatan</p>	<p>Praktikanlah lompat jauh gaya jongkok</p>	<p>4 x 35 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diktat permainan bola besar • Lapangan • Bola basket • Scoring board/keset • Stop watch Pluit
<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>)</p>								

Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikkan aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama, dan kejujuran.	Senam	7.1 Melakukan program latihan kekuatan 7.2 Melakukan latihan kekuatan otot lengan 7.3 Melakukan latihan jongkok bertumpu pada telapak tangan 7.4 Melakukan latihan kekuatan otot perut 7.5 Melakukan latihan kekuatan otot punggung	<ul style="list-style-type: none"> Berlari memindahkan benda berkelompok Menggendong berkelompok Melakukan gerakan naik turun tangga Melakukan gerakan berjalan jongkok Melakukan gerakan loncat-loncat ke depan Berlari berbelok-belok Berlari ke berbagai arah Berlari dengan berbagai awalan 	Test praktik Test perorangan Test pengamatan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah kekuatan pada lengan dan telapak tangan Praktikkanlah kekuatan otot	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Lapangan Bola kecil Pluit Stop watch
7.2 Mempraktikkan aktifitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerjasama, disiplin, kerjasama dan kejujuran.	Senam	7.1 Melakukan program lompat tali dengan kelincahan -Lompat tali perorangan -Lompat tali beregu 7.2 Melakukan lari bolak balik dan belok-belok 7.3 Melakukan lari zig-zag 7.4 Melakukan lari zig-zag dengan berbelok-belok ke depan dan kebelakang				Praktikkanlah lompat tali perorangan dan beregu Praktikkanlah lari bolak-balik dan zig-zag		

<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>								

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

Standar Kompetensi : 8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat dan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	Senam	8.1 Melakukan latihan menggendong teman 8.2 Melakukan latihan tarik tambang beregu 8.3 Melakukan latihan senam sikap lilin 8.4 Melakukan latihan berdiri dengan kepala 8.5 Melakukan latihan dengan kedua tangan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan berguling Melakukan gerakan berlari kecil Melakukan gerakan melompat Melakukan gerakan rangkaian senam di mulai dari berlari, berguling dan melompat 	Test praktik Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah menggendong teman dan sikap lilin Praktikkanlah kopstan dan handstan	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diktat senam Lapangan / aula Matras Pluit Stop watch
8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian.	Senam	8.1 Melakukan lari menerobos teman dan lompat 8.2 Melakukan lari maju dan mundur 8.3 Melakukan permainan gerobak dorong 8.4 Melakukan latilah berguling ke depan kaki membungkukan 8.5 Melakukan latihan berguling ke depan tungkai kaki lurus 8.6 Melakukan berguling ke		Test praktik Test pengamatan Test perorangan	Test praktik Test ketrampilan Test demonstrasi	Praktikkanlah lari dan lompat Praktikkanlah berguling kedepan dan kebelakang		

		belakang kemudian jongkok 8.7 Melakukan latihan berguling kebelakang kemudian berdiri						
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

Standar Kompetensi : 9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
9.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar, dan gerak berirama, serta nilai kerjasama percaya diri dan disiplin.	Senam	9.1 Melakukan gerakan mengayun kedua tangan bergantian ke depan dan kebelakang sesuai dengan irama dan gerakan 9.2 Melakukan gerakan mengayun kedua tangan kedepan dan kebelakang sesuai dengan irama dan melangkah maju mundur 9.3 Melakukan gerakan meliuk badan kekanan dan kekiri 9.4 Melakukan gerakan memutar badan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan mengayun dengan irama hitungan Melakukan gerakan menekuk dengan irama hitungan Melakukan gerakan menarik dengan irama hitungan Melakukan gerakan meliuk dengan irama hitungan Melakukan gerakan memutar dengan irama hitungan Melakukan gerakan rangkaian senam irama dengan menggunakan pola gerak. 	Test praktik Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah gerakan mengayun Praktikkanlah gerakan maju mundur Praktikkanlah gerakan meliukdan memutar badan	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diktat senam Lapangan / aula Tape Casete Pluit
9.2 Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancer serta nilai	Senam SIS	9.1 Melakukan satu pola gerak irama dengan tepat 9.2 Melakukan gerakan senam	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan senam kesegaran jasmani dengan hitungan Melakukan 	Test beregu	Test praktik Test ketrampilan	Praktikkanlah senam irama dan SIS	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diktat senam Lapangan / aula

kerja sama, percaya diri, dan disiplin.		irama secara berurutan 9.3 Melakukan perbaikan gerak dalam senam irama	gerakan senam kesegaran jasmani dengan irama musik					<ul style="list-style-type: none"> • Tape • Casete Pluit
<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)</p>								

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

Standar Kompetensi : 10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
10.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri.	Renang	10.1 Melakukan gaya renang dan bentuk renang 10.2 Melakukan latihan tehnik posisi badan 10.3 Melakukan bentuk-bentuk posisi badan atau meluncur 10.4 Melakukan latihan tehnik gerakan kaki	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan meluncur Memperagakan gerak ayunan lengan dalam gaya punggung Melakukan gerakan kaki dalam gaya punggung Melakukan koordinasi gerakan lengan dan kaki gaya punggung Melakukan gerakan renang gaya punggung di mulai dari gerakan meluncur. 	Test praktik Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah gerakan renang gaya punggung Praktikkanlah tehnik badan dan kaki	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diktat senam Kolam renang Pelampung Stop watch Pluit
10.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri.	Renang	10.1 Melakukan latihan tehnik gerakan lengan 10.2 Melakukan latihan bentuk-bentuk gerakan lengan 10.3 Melakukan gerakan pengambilan nafas 10.4 Melakukan koordinasi gerakan 10.5 Melakukan start renang gaya	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan tehnik gerakan lengan Melakukan gerakan renang gaya punggung di mulai dari gerakan meluncur. 	Test praktik Test perorangan	Test praktik Test demonstrasi Test ketrampilan	Praktikkanlah gerakan renang gaya punggung dari awal sampai akhir		<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diktat senam Kolam renang Pelampung Stop watch Pluit

		punggung 10.6 Melakukan pembalikan renang gaya punggung						
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)								

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

Standar Kompetensi : 11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>11.1 Mempraktikkan pembuatan rencana kegiatan penjelajahan.</p> <p>11.2 Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah yang sehat, serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika</p>	Penjelajahan	<p>11.1 Menyusun jadwal kegiatan perjalanan</p> <p>11.2 Mendaftar kesulitan yang ditemukan di dalam aktivitas alam bebas</p> <p>11.3 Mengikuti jejak / symbol / sandi</p> <p>11.4 Berkerjasama dalam kelompok</p> <p>11.5 Bersikap sopan dalam beraktifitas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Menyusun rencana / jadwal penjelajahan Mengidentifikasi kesulitan yang di temukan di dalam aktivitas . Mengenal tanda jejak atau sandi Bekerjasama dalam kelompok Memiliki kepedulian terhadap lingkungan sekitar Bersikap sopan santun dalam melakukan aktivitas Menjaga kebersihan lingkungan Memiliki solidaritas sesama teman Memakai pakaian yang sesuai 	Test lisan	<p>Test tertulis</p> <p>Test ketrampilan</p>	Praktikanlah rencana kegiatan penjelajahan	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diktat senam Kolam renang Pelampung Stop watch Pluit
<p>❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>)</p>								

Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

Standar Kompetensi : 12. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan.	<ul style="list-style-type: none"> • Bahaya merokok bagi kesehatan • Bahaya minuman keras 	12.1 Menjelaskan macam-macam rokok 12.2 Menyebutkan bahaya merokok 12.3 Menyebutkan untung dan ruginya dalam merokok 12.4 Menyebutkan efek samping dari diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahaya merokok bagi kesehatan • Menjelaskan jenis racun pada rokok • Menjelaskan cara menghindari dari kecanduan merokok 	Test lesan	Test tertulis	Jelaskanlah bahaya merokok bagi kesehatan	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Majalah kesehatan • Gambar-gambar
12.2 Mengenal bahaya minuman keras.		12.1 Menjelaskan macam-macam minuman beralkohol 12.2 Menyebutkan minuman yang beralkohol 12.3 Menyebutkan untung dan ruginya dalam minuman keras 12.4 Menyebutkan efek samping bagi diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan bahaya miuman keras bagi kesehatan • Mengidentifikasi jenis-jenis minuman keras • Menjelaskan cara menghindari minuman keras 	Test lesan	Test tertulis	Jelaskanlah bahaya minuman beralkohol bagi kesehatan		
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin (<i>Discipline</i>) Tekun (<i>diligence</i>) Tanggung jawab (<i>responsibility</i>) Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>)								

Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

**Diketahui,
Guru Pembimbing**

(Hendro Nopian, A.Ma)

**Bengkulu, Mei 2014
Guru**

(Endang Maha Putra)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Rpp Penjas Lompat Jauh Kelas 5 SD Negeri 52

Satuan Pendidikan	: 5 SD Negeri 52 Kota Bengkulu
Kelas/Semester	: V / II (Genap)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Tema/Topik	: Lompat Jauh
Siklus ke	: 1
Waktu	: 105 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1. Mempraktikan teknik dasar atletik dengan baik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator

1. Kognitif

a. Proses

- 1) Mengidentifikasi koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- 2) Mempelajari pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

b. Produk

1. Menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
2. Dapat menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Afektif

- Mengembangkan sikap jujur, kerjasama, toleransi, percaya diri, bertanggung jawab, keberanian, menghargai teman.

3. Psikomotor

1. Melakukan dengan baik koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
2. Melakukan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif

a. Proses

1. Siswa mampu mengidentifikasi apa yang dimaksud dengan koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.

b. Produk

1. Siswa dapat menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
2. Dengan kalimat sendiri, siswa mampu menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Aspek Afektif

- Siswa mampu menunjukkan sikap jujur, kerjasama, toleransi, percaya diri, bertanggung jawab, keberanian, menghargai teman.

3. Psikomotor

1. Siswa dapat melakukan koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat, dengan benar
2. Siswa dapat melakukan lompat jauh yang baik dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah salah satu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara dengan cepat untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya

Elemen dasar bagi pelaksanaan lompat jauh adalah: a). Awalan b). Tolakan c). Melayang d).mendarat

1. Persiapan (Sikapawalan)

- a. Menghitung mundur kebelakang untuk ketepatan dalam melakukan awalan
- b. Tambah kecepatan sampai balok tumpuan
- c. Awalan berjarak 30-40 m

2. Persiapan Tolakan

- a. lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat
- b. Ayunkan bebas cepat ke posisi horisontal

3. Melayang di udara

- a. Posisi kaki tolak mengikuti kaki ayun
- b. Saat melayang kedua kaki dalam sikap jongkok

4. Mendarat

- a. Kedua kaki kebawah lurus
- b. Kedua kaki ngeper

F. Metode Pembelajaran.

- Metode: penugasan dan timbal balik.

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan Mengajar	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan, kemudian berdoa 2. Melakukan presentasi dan menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar. 3. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 4. Melakukan gerakan pemanasan. 	10menit
<p>Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 2. Mengenalkan media modifikasi teknik dasar lompat jauh. 3. Guru mendemonstrasikan gerakan lompat dengan bantuan beberapa peserta didik. 4. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan 	85 menit

<p>oleh guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru 4. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh guru yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat. 5. Siswa mengambil bahan ajar yang disiapkan oleh guru, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok. 6. Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya. 7. Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan teknik dasar lompat jauh , seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan lompat jauh dan yang lain menjadi pengamat. 8. Siswa melaksanakan tugas gerak, dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. 	
<p>Kegiatan Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran. 3. Pendinginan dan berdoa. 	10 Menit

H. Sumber Belajar

- Lapangan lompat jauh
- Cangkul, meteran, bendera
- Bukuteks
- Bukureferensi, *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas v*, Kemdikbud

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (kemampuan):

Lakukan teknik dasar Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5

No	Jauh lompatan	nilai	kriteria
1	0 - 2 meter	5	Kurang sekali
2	2,1 - 3 meter	6	Kurang
3	3,1 – 4 meter	7	Cukup
4	4,1 – 5 meter	8	Baik
5	>5,1 meter	9	Baik sekali

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapat nilai 1

kriteria kemampuan guru mengajar

Persentase	kriteria
75% - 100%	Sanngat tinggi
50% - 74,99%	Tinggi
25% - 49,99%	Sedang
0% -24%	rendah

Guru Penjas

Peneliti

Hendro Nopian A.Ma

Ending Maha Putra

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

RPP Penjas Lompat Jauh Kelas 5 SD Negeri 52

Satuan Pendidikan	: 5 SD Negeri 52 Kota Bengkulu
Kelas/Semester	: V / II (Genap)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Tema/Topik	: Lompat Jauh
Siklus ke	: 2
Waktu	: 105 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1. Mempraktikan teknik dasar atletik *lanjutan* dengan baik serta percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator

1. Kognitif

a. Proses

- 1) Mengidentifikasi koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu (awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat)
- 2) Mempelajari pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

b. Produk

1. Menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
2. Dapat menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Afektif

- Mengembangkan sikap jujur, kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

3. Psikomotor

1. Melakukan dengan baik koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
2. Melakukan dengan baik lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif

- a. Proses
 - 1) Siswa mampu mengidentifikasi apa yang dimaksud dengan koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu (awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat)
- b. Produk
 - 2) Siswa dapat menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
 - 3) Dengan kalimat sendiri, siswa mampu menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi dan perkebangannya.

2. Aspek Afektif

- Siswa dapat menunjukkan kesungguhan dalam berlatih pada saat mengikuti praktik berbagai teknik lompat jauh.

3. Psikomotor

- a. Siswa dapat melakukan koordinasi teknik dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- b. Siswa dapat melakukan dengan baik lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lompat cabang olahraga atletik. lompat jauh adalah salah satu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara dengan cepat untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya

Elemen dasar bagi pelaksanaan lompat jauh adalah: a). Awalan b). Tolakan c). Melayang d).mendarat

1. Persiapan (Sikapawalan)

- a. Menghitung mundur kebelakang untuk ketepatan dalam melakukan awalan
- b. Tambah kecepatan sampai balok tumpuan
- c. Awalan berjarak 30-40 m

2. Persiapan Tolakan

- a. lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat
- b. Ayunkan bebas cepat ke posisi horisontal

3. Melayang di udara

- a. Posisi kaki tolak mengikuti kaki ayun
- b. Saat melayang kedua kaki dalam sikap jongkok

4. Mendarat

- a. Kedua kaki kebawah lurus
- b. Kedua kaki ngeper

F. Metode Pembelajaran.

- Metode: penugasan dan timbal balik.

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan Mengajar	Waktu
<p style="text-align: center;">Kegiatan Pendahuluan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan, kemudian berdoa 2. Melakukan presensi dan menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar. 3. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 4. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya. 5. Melakukan gerakan pemanasan. 	10 menit
<p style="text-align: center;">Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan teknik dasar dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya. 2. Menjelaskan media modifikasi teknik dasar lompat jauh. 3. Guru mendemonstrasikan kembali gerakan lompat 	85 menit

<p>dengan bantuan beberapa peserta didik.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru. 5. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru 6. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yaitu awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat. 7. Guru mengamati siswa yang berlatih. 8. Kembali Siswa melakukan lompat jauh, mempraktekan hasil latihan. 9. Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa 	
<p>Kegiatan Penutup:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik. 2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran. 3. Pendinginan dan berdoa. 	10 Menit

H. Sumber Belajar

- Lapangan lompat jauh
- Cangkul, meteran, bendera
- Bukuteks
- Bukureferensi, *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas v*, Kemdikbud

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (kemampuan):

Lakukan teknik dasar Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5

No	Jauh lompatan	nilai	kriteria
1	0 - 2 meter	5	Kurang sekali
2	2,1 - 3 meter	6	Kurang
3	3,1 – 4 meter	7	Cukup
4	4,1 – 5 meter	8	Baik
5	>5,1 meter	9	Baik sekali

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapat nilai 1

kriteria kemampuan guru mengajar

Persentase	kriteria
75% - 100%	Sangat tinggi
50% - 74,99%	Tinggi
25% - 49,99%	Sedang
0% -24%	rendah

Guru Penjas

Peneliti

Hendro Nopian A.Ma

Endang Maha Putra

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

RPP Penjas Lompat Jauh Kelas 5 SD Negeri 52

Satuan Pendidikan	: 5 SD Negeri 52 Kota Bengkulu
Kelas/Semester	: V / II (Genap)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan
Tema/Topik	: Lompat Jauh
Siklus ke	: 3
Waktu	: 105 menit (1 x pertemuan)

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1. Mempraktikan teknik dengan baik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

C. Indikator

1. Kognitif

a. Proses

- 1) Mengidentifikasi koordinasi awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- 2) Mempelajari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

b. Produk

- 1) Menyebutkan koordinasi awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- 2) Dapat menjelaskan dengan baik lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Afektif

- Mengembangkan sikap jujur, kerjasama, toleransi, percaya diri, bertanggung jawab, keberanian, menghargai teman.

3. Psikomotor

1. Melakukan dengan baik koordinasi awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.

2. Melakukan dengan baik lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif

a. Proses

- 1) Siswa mengidentifikasi koordinasi awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- 2) Mempelajari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

b. Produk

- 1) Siswa paham koordinasi antara awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- 3) Siswa mampu menjelaskan dan memberitahu perkembangan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Aspek Afektif

- Siswa menunjukkan sikap jujur, kerjasama, toleransi, percaya diri, bertanggung jawab, keberanian, menghargai teman.

3. Psikomotor

- a. Siswa dapat melakukan koordinasi antara awalan, tolakan posisi di udara dan mendarat.
- b. Siswa dapat melakukan dengan baik lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

E. Materi Pembelajaran

Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lompat cabang olahraga atletik. lompat jauh adalah salah satu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara dengan cepat untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya

Elemen dasar bagi pelaksanaan lompat jauh adalah: a). Awalan b). Tolakan c). Melayang d).mendarat

1. Persiapan (Sikapawalan)

- a. Menghitung mundur kebelakang untuk ketepatan dalam melakukan awalan

- b. Tambah kecepatan sampai balok tumpuan
 - c. Awalan berjarak 30-40 m
2. Persiapan Tolakan
- a. lakukan tolakan dengan kaki yang terkuat
 - b. Ayunkan bebas cepat ke posisi horisontal
3. Melayang di udara
- a. Posisi kaki tolak mengikuti kaki ayun
 - b. Saat melayang kedua kaki dalam sikap jongkok
4. Mendarat
- a. Kedua kaki kebawah lurus
 - b. Kedua kaki ngeper

F. Metode Pembelajaran.

- Metode: penugasan dan timbal balik.

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan Mengajar	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan, kemudian berdoa 2. Melakukan presensi dan menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar. 3. Menjelaskan tujuan pembelajaran. 4. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya. 5. Melakukan gerakan pemanasan. 	10 menit
<p>Kegiatan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi 2. Guru memasang media modifikasi lompat jauh. 3. Guru mendemonstrasikan gerakan lompat dengan bantuan beberapa peserta didik. 4. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru. 5. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh guru 6. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yaitu awalan, 	85 menit

<p>tolakan posisi di udara dan mendarat.</p> <p>7. Siswa mengambil bahan ajar yang disiapkan oleh guru, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok.</p> <p>8. Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya.</p> <p>9. Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan teknik dasar lompat jauh , seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan lompat jauh dan yang lain menjadi pengamat.</p> <p>10. Siswa melaksanakan tugas gerak, dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.</p> <p>11. Guru mengawasi dan menilai hasil siswa</p>	
<p>Kegiatan Penutup:</p> <p>1. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik.</p> <p>2. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran.</p> <p>3. Pendinginan dan berdoa.</p>	10 Menit

H. Sumber Belajar

- Lapangan lompat jauh
- Cangkul, meteran, bendera
- Bukuteks
- Bukureferensi, *Buku Pegangan guru Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas v*, Kemdikbud

F. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (kemampuan):

Lakukan teknik dasar Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 5

No	Jauh lompatan	nilai	kriteria
1	0 - 2 meter	5	Kurang sekali
2	2,1 - 3 meter	6	Kurang
3	3,1 – 4 meter	7	Cukup
4	4,1 – 5 meter	8	Baik
5	>5,1 meter	9	Baik sekali

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (\checkmark) mendapat nilai 1

kriteria kemampuan guru mengajar

Persentase	kriteria
75% - 100%	Sangat tinggi
50% - 74,99%	Tinggi
25% - 49,99%	Sedang
0% -24%	rendah

Guru Penjas

Peneliti

Hendro Nopian A.Ma

Endang Maha Putra

DOKUMENTASI



Foto 1. Siswa sedang melakukan pemanasan



Foto 2. Siswa sedang latihan menggunakan media poa



foto 3. siswa sedang melakukan pemanasan



Foto 4. Siswa sedang latihan menggunakan media ban motor



foto 5. siswa sedang melakukan pemanasan



Foto 6. Siswa sedang latihan menggunakan media bola yang di gantung



Foto 7. Siswa sedang melakukan lompatan



Foto 8. Guru dan siswa sedang melakukan pengukuran



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan WR.Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A
Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 1866 /UN30.7/PL/2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

21 April 2014

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Di Bengkulu

Demi kelancaran penulisan Skripsi mahasiswa kami, bersama ini di mohon di wilayah kerja bapak dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : **Endang Maha Putra**
NPM : **AH010074**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**
Tempat penelitian : **SD Negeri 52 Kota Bengkulu**
Waktu Penelitian : **21 April s.d 23 Mei 2014**

dengan judul : **"Penerapan Modifikasi Media Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat jauh Siswa kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu."** Proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP.19591045 198503 1 016

Tembusan :
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Mahoni Nomor 57 B E N G K U L U 38227
Telp. 21429/21725 Fax. (0736) 345444

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ IV.Dikbud

Dasar : Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Nomor: 1866/UN30.7/PL/2014 tanggal 21 April 2014 tentang Izin Penelitian.

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

Nama : Endang Maha Putra
NPM : AH010074
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul penelitian : "Penerapan Modifikasi Media Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu "

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Tempat penelitian : SD Negeri 52 Kota Bengkulu
b. waktu penelitian : 21 April s.d 23 Mei 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, April 2014
An. Kepala Dinas Pendidikan dan kebudayaan
Kota Bengkulu
Kabid Dikdas,



Gunawan PB, SE
NIP. 19651123 1986031007

Tembusan Yth,

- Walikota Bengkulu (Sebagai laporan)
- Dekan FKIP UNIB.
- Kepala SDN 52 Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 52

AKREDITASI A

Jl.Jambu Perumnas Kel.Lingkar Timur Kota Bengkulu Telp(0736)27141

SURAT KETERANGAN

No : 420.07 / 627 / SD.52 / 2014

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : BUSI RUSMAWATI, S.Pd
NIP : 19611231 198307 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri 52 Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan :

Nama : Endang Maha Putra
NPM : A1H010074
PRODI : KIP/ PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
JUDUL : PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SD NEGERI 52
KOTA BENGKULU

Nama diatas telah diizinkan untuk melakukan penelitian skripsi di SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan seperlunya

Bengkulu , 23 April 2014

Kepala SDN 52 Kota Bengkulu



BUSI RUSMAWATI, S.Pd

NIP : 19611231 198307 2 001



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI (SDN) 52
AKREDITASI A

Jl. Jambu Perumnas Kel.LingkarTimur Kota Bengkulu Telp (0736) 27141

SURAT KETERANGAN

No:822.4/689 /SD.52 /2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BUSI RUSMAWATI, S.Pd
NIP : 19611231 198307 2001
Jabatan :Kepala Sekolah SD Negeri 52 Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan :

Nama : Endang Maha Putra
NPM : A1H010074
Jurusan/Prodi : FKIP/ PENJASKES

Nama di atas telah melaksanakan penelitian dengan judul "Penerapan Modifikasi Media Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas V SDN 52 Kota Bengkulu".Sejak tanggal 21 April - 23 Mei 2014. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Bengkulu, Mei 2014
Kepala Sekolah SDN 52 Kota Bengkulu

