



**PENERAPAN METODE MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA DALAM  
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
SISWA KELAS V SD N 09 KETAHUN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**FITTER ARIP SASONGKO**

**NPM : A1H010011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



**PENERAPAN METODE MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA DALAM  
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
SISWA KELAS V SD N 09 KETAHUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**OLEH:**

**FITTER ARIP SASONGKO**

**NPM : A1H010011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitter Arip Sasongko

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010011

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga  
Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014  
Yang Menyatakan



Fitter Arip Sasongko  
A1H010011

**SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RIKO FRANCISKA S.Pd  
Pekerjaan : Guru SD N 09 Ketahun  
Tugas : Guru Pendidikan jasmani dan Kesehatan SD N 09  
Ketahun  
Alamat : Jln. Cucak Rowo, Bukit Tinggi, Ketahun

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai observer/pengamat pada Penelitian Tindakan Kelas dari Penelitian An:

Nama : FITTER ARIP SASONGKO  
NPM : A1H010011  
Program studi : SI Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas  
Bengkulu.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan dapat di pergunakan sebagai mana mestinya.

Bengkulu, Maret 2014  
Yang memberi pernyataan



RIKO FRANCISKO S.Pd

## SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AGUNG SETIAWAN, A.Md  
Pekerjaan : Guru SD N 09 Ketahun  
Tugas : Guru Pendidikan jasmani dan Kesehatan SD N 09  
Ketahun  
Alamat : Jln. Raya Wijaya Kusuma, Bukit Tinggi , Ketahun

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai Penilai pada Penelitian Tindakan Kelas dari Penelitian An:

Nama : FITTER ARIP SASONGKO  
NPM : A1H010011  
Program studi : SI Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas  
Bengkulu.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan dapat di pergunakan sebagai mana mestinya.

Bengkulu, Maret 2014  
Yang memberi pernyataan



AGUNG SETIAWAN A,Md

### **Motto**

- ❖ *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu sudah selesai (dari satu urusan) dan kerjakanlah dengan sungguh (urusan lain) dan kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap (Surat Al-Nashir)*
- ❖ *Kesedihan bukan untuk dilupakan, kejayaan bukan untuk dibanggakan jadikan kesedihan dan kejayaan sebagai cermin diri.*
- ❖ *Setiap manusia adalah merugi, kecuali orang yang berilmu, setiap orang yang berilmu merugi, kecuali yang mengamalkan ilmunya, setiap yang beramal merugi, kecuali yang ikhlas... (Taimiyah)*
- ❖ *Bukan beban yang berat, Tetapi cara kita memikul beban yang membuatnya berat..*
- ❖ *Tuntutlah ilmu tapi jangan melupakan ibadah dan kerjakanlah ibadah tetapi tidak boleh lupa pada ilmu (Hasan Al Pasri)*
- ❖ *Hati yang pasrah..... bukan hati yang mengalah. Hati yang mengalah.... bukan hati yang menyerah, hati yang menyerah adalah hati yang diikuti oleh Allah.*

### **Persembahan**

- ✚ *Puji syukur.... hamba panjatkan padaMu ya Robb....  
Setiap keberhasilan ini takkan pernah ada dalam kehidupan ku,  
tanpa izin-Mu ya Allah...*
- ✚ *Cucuran keringat dan air mata serta untaian do'a yang selalu  
kalian panjatkan, setiap saat....  
Kupersembahkan semua ini untuk kalian.... Bapak ku  
(Ngatino) dan Ibu ku (Sutarmi) tercinta.... fitter takkan pernah  
seperti ini tanpa Bapak dan Ibu berdua....*
- ✚ *Adikku Fair Muhammad Said... adalah cerminan bagi Fitter  
untuk menjadi seperti ini....*
- ✚ *Teman-temanku (Kuncoro, Layur, Wahyu, Adi, Eko, Joni,  
Mu'arif, Denis, Komo, Toni, Welli, Ardiyansyah, Feri, Yudha,  
Candra, Septa, Angga, Robet, Sidik, Demen, Suandoko, Arki,  
Adriyan, Rahmad, Agung, Arik, Deka, Agus) yang selalu  
menejadi penghibur dan penyemangat.*
- ✚ *Adinda tersayang (Siti Q).... kesabaran, perhatian dengan  
segala yang dx miliki yang telah mampu buat aku bertahan....  
sampai saat ini.*
- ✚ *Khusus untuk dosen ku, ku rasakan bahwa kesabaran dan  
keikhlasan serta dorongan selama ini telah mebuat semuanya  
bermakna. Semoga semuanya menjadi pengalaman yang sangat  
bermakna.*
- ✚ *Teman-temen seperjuangan Penjaskes.....*
- ✚ *Almamater tercintaku. ....*

## ABSTRAK

FITTER ARIP SASONGKO : Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil pembelajaran penerapan metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode penelitian *Classroom Action Research* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 09 Ketahun yang berjumlah 36 orang. Yang terdiri dari 22 siswa putra dan 14 siswa putri. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami gerakan sehingga nilai hasil lompatan untuk siswa putra adalah 68,2% kategori cukup dan 31,8% kategori kurang. Sedangkan putri adalah 14,3% kategori baik, 28,6% kategori cukup dan 57,1% kategori kurang. Pada siklus pertama dengan penerapan metode modifikasi hasil lompatan siswa putra dengan kategori baik sebesar 13,6%, kategori cukup 81,8% dan kategori kurang 4,5%. Sedangkan siswa putri 27,6% kategori baik, 55,5% kategori cukup, dan 16,7% kategori kurang. Pada siklus kedua terjadi peningkatan hasil lompatan siswa putra 9,1% kategori baik sekali, 81,8% kategori baik, dan 9,1% kategori cukup. Sedangkan siswa putri 35,7% kategori baik sekali, 50% kategori baik dan 14,3% kategori cukup. Kemudian teknik lompat jauh pada pra-siklus siswa sebesar 5,5% 4 siswa kategori baik, 38,9% 14 siswa kategori cukup, 44,4% 16 siswa kategori kurang, dan 11,1% 4 siswa kategori kurang sekali. Pada siklus pertama 27,6% 10 siswa kategori baik, 55,5% 20 siswa kategori cukup, 16,7% 6 siswa kategori kurang. Pada siklus kedua terjadi peningkatan teknik siswa 13,9% 5 siswa kategori baik sekali, 61,1% 22 siswa kategori baik, dan 25% 9 siswa kategori cukup. Meningkatnya hasil lompatan dan teknik siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebagai pengaruh dari penerapan metode modifikasi. Berdasarkan hasil dari siklus kesatu dan siklus kedua maka disimpulkan bahwa penerapan metode modifikasi terbukti dapat meningkatkan hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci : Metode, Pembelajaran, Lompat, Jauh, Dan Gaya.

## **ABSTRACT**

**FITTER ARIP SASONGKO: Application of Modified Methods In Learning Media Sports Style Long Jump Squat Class V students of SD N 09 Ketahun. Thesis. Bengkulu: Graduate Program, University of Bengkulu, 2014.**

*This study aims to determine the results of the application of the modified method of learning the sports media can increase the yield jump and long jump technique squat style . The method used to answer the purpose of the study used research methods Classroom Action Research or action research . The subjects were 09 fifth grade students of SDN Ketahun totaling 36 people . Which consisted of 22 boys and 14 student daughter . The results of research on pre - cycle in mind that most students do not understand the movement so that the value of the jump to the student son was 68.2 % and 31.8 % fairly categories less categories . 14.3 % while the daughter is a good category , 28.6 % and 57.1 % fairly categories less categories . In the first cycle of the application of the modified method proceeds by boys leap with both categories at 13.6 % , 81.8 % category and the category is quite less 4.5 % . While 27.6 % of students daughters both categories , 55.5 % fairly categories , and 16.7 less category . In the second cycle results increased 9.1 % by boys leap excellent category , 81.8 % either category , and 9.1 % category pretty . While 35.7 % of students daughters excellent category , 50 % and 14.3 % good category category pretty . Then the long jump technique on pre - cycle of 5.5 % Siwa 4 students either category , 38.9% of 14 students enough categories , 44.4 % of 16 students less category , and 11.1 % less than once a category 4 students . 27.6 % in the first cycle 10 students either category , 55.5 % of 20 students enough categories , 16.7 % 6 students less category . In the second cycle engineering students increased 13.9 % 5 students excellent category , 61.1 % of 22 students categorized as good , and 25 % 9 students enough category . Increased results leaps and engineering students in learning the long jump squat style as the effect of the application of the modified method . Based on the results of the first and second cycle, we conclude that the application of the modified method is proven to improve outcomes and techniques long jump jump squat style .*

*Keywords: Methods, Learning, Jump, Far, And Style.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, shalawat serta salam penulis limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga Dalam Pembelajaran Lompat Jaug Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun”.

Pada saat penulisan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak, karena itu izinkanlah penulis ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi SE, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fkip Universitas Bengkulu
4. Drs. Santun Sihombing, M.Si selaku pembimbing I dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku selaku pembimbing II dalam melaksanakan penyusunan skripsi penelitian ini, yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengetahuan dalam penulisan dan penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Kepala Sekolah Serta Dewan Guru Sekolah Dasar Negeri 09 Ketahun yang telah memberikan izin serta berbagai kemudahan dalam peneyelesain pembuatan skripsi ini.

7. Kedua orang tuaku yang telah memberikan nasehat, motivasi serta do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan Penjaskes yang telah memberikan banyak masukan, dorongan, motivasi serta kritikan yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa siswi kelas V SD N 09 Ketahun yang telah bersedia membantu penulis dalam melakukan penelitian.
10. Semua pihak yang membantu penulis skripsi ini, yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat, karena hanya Allah lah sebaik-baik pemberi balasan. Akhir kata semoga Allah SWT selalu mengiringi dan melindungi setiap langkah kita menuju kebenaran.

Bengkulu, Juni, 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Kajian Teori	
1. Pengertian Lompat Jauh.....	7
2. Teknik Dasar Lompat Jauh .....	8
3. Metode Modifikasi .....	12
4. Modifikasi Media Pembelajaran Lompat Jauh .....	14
5. Skenario Modifikasi Media Pembelajaran Lompat jauh.....	19
B. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	22

C. Kerangka Berfikir.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
C. Subjek Penelitian.....	26
D. Rancangan dan Prosedur Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Instrumen Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	37
H. Jadwal Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Prosedur dan Hasil Penelitian .....	40
B. Deskripsi Data Penelitian.....	64
C. Pembahasan Penelitian.....	68
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	73
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 Data Observasi Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media .....	34
2. Tabel 2 Data Observasi Aktivitas Guru pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media. ....	35
3. Tabel 3 Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	36
4. Tabel 4 Skor Nilai Jauh Lompatan Untuk Putra .....	37
5. Tabel 5 Skor Nilai Jauh Lompatan Untuk Putri. ....	37
6. Tabel 6 Jadwal Penelitian .....	39
7. Tabel 7 Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Pra-Siklus) .....	42
8. Tabel 8 Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra (Pra- Siklus) .....	43
9. Tabel 9 Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri (Pra- Siklus) .....	43
10. Tabel 10 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kesatu Pertemuan 1).....	47
11. Tabel 11 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kesatu Pertemuan 2).....	48
12. Tabel 12 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kesatu Pertemuan 1).....	49
13. Tabel 13 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kesatu Pertemuan 2).....	49
14. Tabel 14 Presentasi Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kesatu).....	50
15. Tabel 15 Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok	

Siswa Putra (Siklus kesatu).....	51
16. Tabel 16 Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri (Siklus kesatu).....	52
17. Tabel 17 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kedua Pertemuan 1).....	58
18. Tabel 18 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kedua Pertemuan 2).....	59
19. Tabel 19 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kedua Pertemuan 1).....	60
20. Tabel 20 Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kedua Pertemuan 2).....	61
21. Tabel 21 Presentasi Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kedua ).....	62
22. Tabel 22 Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra (Siklus kedua) .....	62
23. Tabel 23 Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra (Siklus kedua) .....	63
24. Tabel 24 Data-Data Rekapitulasi Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua.....	65
25. Tabel 25 Data-data Rekapitulasi Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua.....	65
26. Tabel 26 Data-Data Rekapitulasi Pengamatan Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus Pertama dan Siklus Kedua.....	66
27. Tabel 27 Data-data Rekapitulasi Pengamatan Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus Pertama dan Siklus Kedua.....	66

28. Tabel 28 Presentasi Penilaian Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra dan Putri Tiap Siklus .....	67
29. Tabel 29 Rata-Rata Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Gabungan Satu Kelas .....	67

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 RangkaianGerakan Lompat Jauh .....	12
2. Gambar 2 Berlatih Melompati Kardus.....	18
3. Gambar 3 Berlatih Melompati Ban Motor Bekas .....	19
4. Gambar 4 Penataan Kardus Untuk Latihan Teknik Lompat Jauh.....	20
5. Gambar 5 Penataan Ban Bekas Untuk Latihan Teknik Lompat Jauh.....	21
6. Gambar 6 Penataan Ban Motor Dengan Kardus Untuk Lompat Jauh .....	22
7. Gambar 7 Kerangka Berfikir .....	24
8. Gambar 8 PTK Model Lewin .....	25
9. Gambar 9 Diagram Peningkatan Nilai Rata-Rata Satu Kelas .....	68

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Data Pra Siklus) .....	76
2. Lampiran 2 Penilaian Hasil Lompatan Tes Lompata Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra dan Putri(Data Pra Siklus).....	78
3. Lampiran 3 Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Data Siklus Kesatu).....	80
4. Lampiran 4 Penilaian Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra dan Putri (Data Siklus Kesatu).....	82
5. Lampiran 5 Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Data Siklus Kedua)N.....	84
6. Lampiran 6 Penilaian Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra dan Putri(Data Siklus Kedua).....	86
7. Lampiran 7 Data-Data Rekapitulasi Hasil Tes Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua.	88
8. Lampiran 8 Data-Data Rekapitulasi Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Dan Putri Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua .....	90
9. Lampiran 9 Data Obsevasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga Siklus Kesatu Pertemuan 1 .....	92
10. Lampiran 10 Data Obsevasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga Siklus Kesatu Pertemuan 2.....	93
11. Lampiran 11 Data Obsevasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga Siklus Kedua Pertemuan 1 .....	94
12. Lampiran 12 Data Obsevasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga Siklus Kedua Pertemuan 2 .....	95

13. Lampiran 13 Data Obsevasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran	
Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi	
Media Olahraga Siklus Kesatu Pertemuan 1 .....	96
14. Lampiran 14 Data Obsevasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran	
Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi	
Media Olahraga Siklus Kesatu Pertemuan 2 .....	97
15. Lampiran 15 Data Obsevasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran	
Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi	
Media Olahraga Siklus Kedua Pertemuan 1 .....	98
16. Lampiran 16 Data Obsevasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran	
Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi	
Media Olahraga Siklus Kedua Pertemuan 2 .....	99
17. Lampiran 17 Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok ... ..	100
18. Lampiran 18 Data Reliabilitas <i>Test Retest</i> Menggunakan	
<i>Korelasi Product Moment</i> .....	101
19. Lampiran 19 Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Tes I	
(Data Uji Reliabilitas).....	102
20. Lampiran 20 Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Tes II	
(Data Uji Reliabilitas) .....	103
21. Lampiran 21 Gambar Kegiatan Penelitian .....	104
22. Lampiran 22 RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) .....	108

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Komponen tersebut meliputi : tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus diperhatikan oleh seorang guru dalam memilih dan menentukan model atau metode pembelajaran agar kegiatan pembelajaran berjalan dengan kondusif. Dalam pembelajaran seorang guru harus mampu menerapkan berbagai model pembelajaran dalam melaksanakan pembelajarannya baik di dalam kelas maupun di lapangan, dengan menciptakan pembelajaran yang menarik bagi siswa, akan berdampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan. Dengan demikian guru sebagai tenaga profesional harus mampu menciptakan atau memodifikasi dengan segala kemampuan aspirasi. (Lutan Rusli, 2001: 9).

Di dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, seorang guru penjaskes dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Kreatifitas guru sangat diperlukan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilakukan oleh siswa. Yang teramat penting dari semuanya itu adalah faktor kegembiraan pada anak yang ditimbulkan dari kegiatan atletik, sehingga anak akan tertarik dan mulai menyukai atletik. Untuk mewujudkan suasana yang menggembirakan diperlukan pengembangan atletik yang bernuansa permainan. Guru harus mampu mengemas kegiatan disajikan dalam bentuk tugas-tugas gerak yang

mudah dimengerti anak sesuai dengan keadaan jiwanya dalam proses pembelajaran. (Yudha M. Saputra, 2001 : 5).

Lompat merupakan aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lainnya, gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa, maka guru penjaskes perlu merencanakan bentuk-bentuk gerakan yang menarik bagi siswa, pendekatan bermain menjadi kunci karena siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain. Pengembangan tentang keterampilan gerak domain pada gerakan melompat membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal. Perlu dipahami, siswa sekolah dasar sangat rentang mengalami cedera, untuk itu guru harus lebih teliti dalam mengamati berbagai gerakan yang dilakukan anak didiknya. Secara umum, gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu : lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis lompat ini dilakukan menggunakan satu kaki tolakan.

Sebenarnya tidak susah untuk mendorong siswa untuk melakukan aneka lompatan hanya dengan memakai tanda-tanda di tanah dan pola-pola garis di lantai cukup untuk merangsang anak untuk bergerak, dengan tanda-tanda sederhana sudah dapat diciptakan permainan loncat-loncatan di halaman sekolah. Di arena ini tersedia kesempatan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak dengan menggunakan peralatan seperti tali, simpai, skeeping, kardus dan khususnya ban bekas. Penyusunan alat-alat sederhana itu

dapat membangkitkan gairah untuk melakukan dasar atletik, seperti melompat menjadi taman lompat. (Yudha, M. Saputra, 2001 : 63-65).

Menurut Ahmad Rusly (1989: 142-143) Modifikasi merupakan cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, memodifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru penjas kes agar proses pembelajaran penjas dilaksanakan secara optimal.

Berdasarkan pendapat yang diutarakan diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam cabang olahraga lompat jauh, seperti : memberikan materi menarik menggunakan alat bantu sederhana, memfasilitasi sarana yang mendukung lompat jauh, dan modifikasi media pembelajaran menggunakan alat sederhana. Bagaimanapun, modifikasi media olahraga dengan menggunakan alat sederhana merupakan satu metode baru yang lebih menarik dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada hari selasa, 04 maret 2014 diketahui bahwa hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok kelas V SD N 09 Ketahun masih kurang optimal. Didapat nilai rata-rata hasil lompatan siswa putra adalah 6,68 (kurang), dengan rincian yang diperoleh siswa pada pra siklus 31,8 (7 orang siswa putra kategori kurang), 68,2% (15 orang siswa putra kategori cukup). Dan nilai rata-rata hasil lompatan siswa putri adalah 6,64 (kurang) dengan rincian 57,1% ( 8 orang siswa putri kategori kurang, 28,6% ( 4 orang siswa putri kategori cukup, dan 14,3% (2 orang siswa

putri kategori baik). Kemudian nilai rata-rata teknik lompat jauh gaya jongkok siswa adalah 5,33 (kurang) dengan rincian 11,1% ( 4 siswa kategori kurang sekali), 44,4% (16 siswa kategori kurang), 38,9% (14 siswa kategori cukup), 5,5% (2 siswa kategori baik).

Berkenaan dengan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan metode modifikasi media olahraga. Dengan modifikasi media olahraga diharapkan para siswa aktif, senang, tertarik, berminat dan tidak jenuh mengikuti proses pembelajaran penjas khususnya materi lompat jauh gaya jongkok. Sehingga dapat meningkatkan hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang “Penerapan Metode Modifikasai Media Olahraga Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas dapat didefinisikan sebagai berikut :

1. Siswa kurang berminat belajar lompat jauh.
2. Siswa belum menguasai materi lompat jauh.
3. Siswa masih begitu sulit melakukan teknik lompat jauh.
4. Hasil lompatan siswa belum maksimal.
5. Siswa merasa bosan saat melakukan pembelajaran lompat jauh.
6. Proses pembelajaran lompat jauh di sekolah tersebut kurang dimodifikasi.
7. Kurangnya fasilitas sarana dan prasarana penunjang olahraga lompat jauh.

8. Kurangnya memiliki kondisi fisik yang baik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka batasan dalam penelitian ini dibatasi pada penerapan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD N 09 Ketahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah dengan metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan proses pembelajaran, hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD N 09 Ketahun?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas maka tujuan yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui peningkatan proses pembelajaran, hasil lompatan dan teknik lompat siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode modifikasi media olahraga siswa kelas V SD N 09 Ketahun.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Guru

Sebagai sumber informasi, khususnya bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pentingnya mengembangkan model pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran.

## 2. Bagi Siswa

Siswa dapat memperoleh pembelajaran penjas yang lebih menarik sehingga siswa diharapkan mampu menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

## 3. Bagi Peneliti

Untuk memperoleh gambaran secara nyata peningkatan proses pembelajaran, hasil lompatan dan teknik lompat jauh melalui metode modifikasi media secara optimal siswa kelas V SD N 09 Ketahun

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Lompat Jauh**

Menurut (Yudha, M. Saputra, 2001 : 64) Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompat yang jauh, maka harus menguasai teknik dasar lompat jauh yaitu: teknik awalan, teknik tumpuan atau teknik tolakan, teknik melayang diudara, dan teknik mendarat.

Menurut (Tisnowati Tamata dan Moekarto Mirman, 2004: 2.50-2.52) Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya. Adapun unsur-unsur pokok dalam teknik lompat jauh adalah : Teknik awalan, teknik tumpuan atau teknik tolakan, teknik melayang diudara, dan teknik mendarat. Keempat unsur tersebut merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus. Dalam keterampilan lompat jauh, ada tiga gaya yang digunakan, yaitu : gaya jongkok (*orthodok*), gaya menggantung (*schnepper*), dan gaya berjalan diudara (*walking in the air*).

Lompat jauh gaya jongkok (*orthodok*) menurut Tisnowati Tamata dan Moekarto Mirman, (2004:2.52) adalah salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa disebut gaya jongkok? Karena gerakan dan sikap badan sewaktu berada diudara menyerupai dengan orang jongkok badan jongkok kedepan dan tangan dikibaskan kebelakang sambil mengatur posisi tubuh untuk melakukan pendaratan.

## **2. Teknik Dasar Lompat Jauh**

Dalam lompat jauh gerakan dari mulai sampai akhir haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Untuk memberikan kejelasan perlu diuraikan gerakan yang diperlukan dalam pelaksanaannya. Gerakan yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh meliputi:

### **a. Awalan**

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan, awalan adalah usaha mendapatkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertikal saat melakukan tolakan. Jarak awalan ini tergantung perorangan. Untuk anak-anak awalan ini lebih dekat bila dibandingkan dengan orang dewasa. Dalam memulai awalan biasanya diberi tanda. Untuk anak-anak sekolah dasar disarankan jumlah tanda cukup satu, supaya tidak membingungkan. Tanda awalan supaya ditempatkan pada tempat dimana awalan dimulai. Dalam awalan

kecepatan sangat penting, pada saat meninggalkan tanda pertama, anak harus lari secepat-cepatnya. Untuk anak-anak sekolah dasar kelas 5 dan 6, perlu diingatkan, sebelum jarak 5 meter dari balok tumpuan, ia harus memperhatikan dengan baik tempat bertolak. (Tisnowati Tamata dan Moekarto Mirman 2004 : 8.78 )

Cara mengambil awalan dalam lompat jauh antara lain dilakukan dengan jalan sebagai berikut Pertama, si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri (tempat tanda pada waktu akan melakukan awalan) ke papan tolakan sampai tempat pada papan tolakan diukur jaraknya. Kedua, si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur. Dan terakhir si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan dari papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur walaupun sudah menetapkan ukuran untuk mengambil awalan dengan tepat. Untuk menjaga kemungkinan-kemungkinan terjadi kegagalan melakukan tolakan, biasanya si pelompat membuat dua buah tanda yaitu tanda I dan II.

b. Bertolak

Pada saat mendekati balok tumpuan, anak harus melihat balok sampai dua atau tiga langkah sebelum bertolak. Bagi siswa sekolah dasar, lebih mudah kalau pandangan tetap pada balok tumpuan sampai saat ia

bertolak. Hal ini berlaku terutama bagi pemula. Kemudian sedikit demi sedikit diubah, pada saat bertolak pandangan keatas. Beberapa langkah sebelum bertolak pada balok tumpuan, anak-anak lari dengan sedikit merendahkan tubuh, sehingga anak atau pelompat mulai dengan kedudukan tubuh sedikit rendah, dengan langkah sedikit diperpendek. Keadaan tubuh yang rendah disertai dengan pandangan keatas saat bertolak, dapat membantu menambahkan ketinggian pada saat bertolak. Pada saat tumit bertumpu pada balok tumpuan, pandangan, kepala dan dada kearah atas, pelompat seolah-olah naik keudara dari balok tumpuan, didahului dengan pegas kaki tumpuan kemudian meluruskan tungkai tumpuan. (Tisnowati Tamata dan Moekarto Mirman 2004 : 8.78-8.79 )

Cara melakukan tumpuan yang berurutan dan baik adalah tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, lalu keujung telapak kaki. Pada saat bertolak dengan ujung telapak kaki, letakan tubuh sebaiknya agak condong kedepan, kaki tumpuan dan tungkai tetap lurus. Dengan kekuatan tolakan yang mendadak dan kerja sama seluruh bagian tubuh serta ayunan kedua lengan, tubuh bertolak kedepan atas, dengan sudut lompatan 45 derajat.

c. Berada diudara

Bagi anak yang biasa menggunakan tangan kanan dalam kehidupan sehari-hari, kaki tumpuan biasanya dengan kaki kiri. Sesaat kaki kiri bertolak, kaki kanan diayunkan keatas depan seperti halnya dalam gerakan lari. Pelompat seolah-olah mengapung atau lari diatas udara, sedang

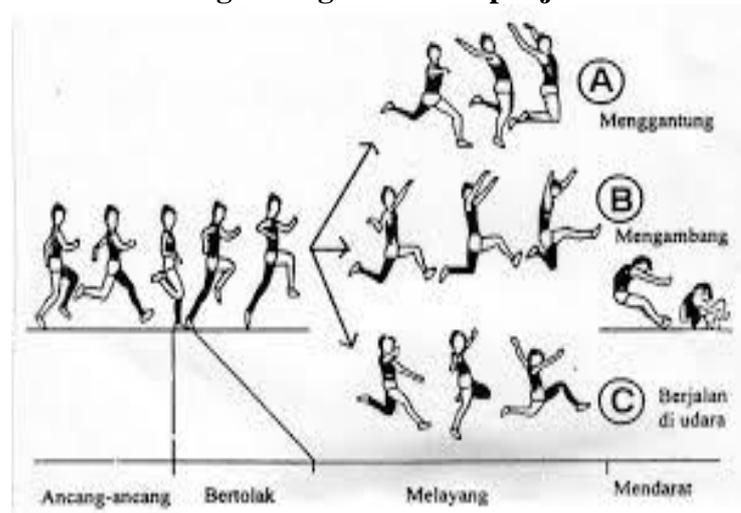
gerakan lengan dilakukan secara wajar dan sesuai dengan gerakan tungkai.  
(Tisnowati Tamata dan Moekarto Mirman 2004 : 8.80 )

Cara melakukannya sebagai berikut yaitu bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas, kemudian saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang lalu saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat.

d. Saat mendarat

Sesaat sebelum mendarat, kedua belahan kaki harus dijulurkan jauh-jauh kedepan, tubuh membungkuk kedepan, dagu dengan cepat didekatkan antara kedua kaki, tubuh tetap dalam keseimbangan. Selanjutnya mendarat dengan kedua kaki mendarat bersama-sama, letakan kedua kaki berdekatan, lutut bengkok, selanjutnya kedua lutut diikuti kedua tangan menumpu kedepan, setelah itu melangkah kedepan keluar dari bak lompat.  
(Tisnowati Tamata dan Moekarto Mirman 2004 : 8.80 )

**Gambar 1**  
**Rangkaian gerakan lompat jauh**



Sumber: Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2004 : 8.80)

### 3. Metode Modifikasi

Menurut Ahmad Rusly (1989 : 142-143) Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dilaksanakan secara optimal, modifikasi juga dapat diartikan cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya.

Metode modifikasi pembelajaran ini dimaksudkan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kualitas belajar. Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Menurut Ngasmain dan Soepartono ( 1997 : 3 ) alasan utama perlunya modifikasi adalah :

- a. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.

- b. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton.
- c. Fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang ada sekarang, hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

Aussie (1996:5) mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan:

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan yang standar untuk orang dewasa.
- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan senang dan gembira.

Dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani dan olahraga akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit akan menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dari apa yang

ia berikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

#### **4. Modifikasi Media Pembelajaran Lompat Jauh**

Menurut Azhar Arsyad ( 2013 : 4 ) Media pembelajaran adalah alat yang secara fisik yang digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang terdiri dari antara lain buku, tape recorder, kaset, video camera, video recorder, film, slide ( gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer. Dengan kata lain, media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi baru dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologi terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajar akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran pada saat itu. Selain membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman. (Azhar Arsyad 2013 :19-20)

Media berfungsi untuk intruksi dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa baik dalam benak atau mental maupun dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga pembelajaran dapat terjadi. Materi harus direncanakan secara lebih sistematis dan psikologi dilihat dari segi prinsip-prinsip belajar agar dapat menyiapkan intruksi yang efektif.

Disamping menyenangkan media harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memahami kebutuhan perorangan siswa.

Menurut Azhar Arsyad ( 2013: 29-30 ) beberapa manfaat praktis dari penggunaan media pembelajaran di dalam proses belajar mengajar sebagai berikut

- a. Media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan hasil belajar.
- b. Media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian anak sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi yang lebih langsung antara siswa dan lingkungannya, dan kemungkinan siswa untuk belajar sendiri-sendiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya.
- c. Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan indera, ruang, dan waktu.
- d. Media pembelajaran dapat memberikan kesempatan pengalaman tentang peristiwa-peristiwa di lingkungan mereka, serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung dengan guru, masyarakat, dan lingkungan.

Komponen-komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (1996:6) meliputi : (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan, dan (5) jumlah pemain.

Secara operasional Ateng (1992:47) mengemukakan modifikasi permainan sebagai berikut :(1) kurangi jumlah pemain dalam setiap regu, (2)

ukuran lapangan diperkecil, (3) waktu bermain diperpendek, (4) sesuaikan tingkat kesulitan, dan karakteristik anak, (5) sederhanakan alat yang digunakan, dan (6) ubahlah peraturan menjadi sederhana sesuai dengan kebutuhan, agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD adalah : (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) ukuran lapangan permainan, (3) lamanya waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan yang digunakan, (5) jumlah pemain atau jumlah siswa yang dilibatkan dalam suatu permainan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pendidikan jasmani dan olahraga di SD. Sarana yang memenuhi syarat untuk cabang olahraga tertentu, belum tentu memenuhi syarat untuk digunakan oleh anak SD. Modifikasi media yang sudah ada atau menciptakan yang baru merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan anak.

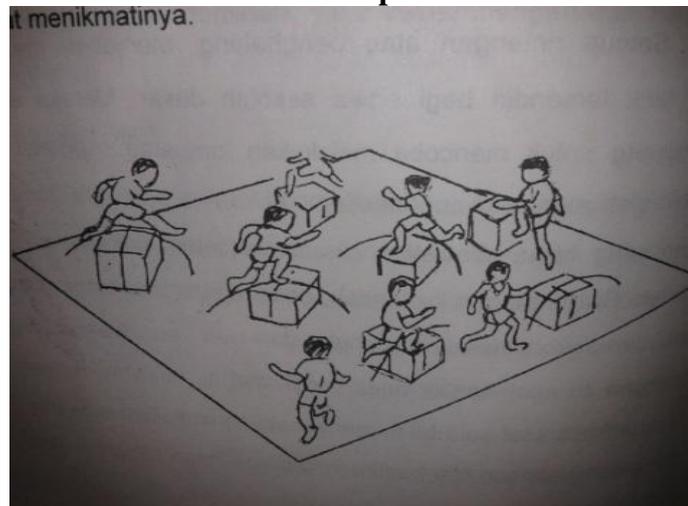
Menurut (Yudha M. Saputra 2001 : 65-70) Sebenarnya tidak susah untuk mendorong siswa sekolah dasar untuk melakukan aneka lompatan, hanya dengan penyusunan alat-alat sederhana seperti ban motor bekas dan kardus bekas dapat membangkitkan gairah untuk melakukan dasar atletik, seperti melompat dirubah menjadi taman lompat. Alat-alat sederhana untuk memodifikasi lompat jauh sebagai berikut:

## 1. Kardus Bekas

Semua rintangan atau penghalang, menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sekolah dasar. Mereka akan terangsang untuk mencoba melakukan lompatan. Alat-alat itu seolah-olah mengajak untuk dilompati karena berada di tengah arenana yang biasanya dilewati anak-anak sebelum mereka masuk sekolah. Bila rintangan itu rendah, boleh dibuat dari bahan yang kaku dan kokoh, misalnya bangku dan peti kecil. Namun, bila rintangan agak sedikit tinggi, alat itu tetap memelihara daya tariknya asal saja tidak menyebabkan timbulnya rasa takut dari potensi cedera bagian kaki atau lengan terbentur pada alat-alat itu.

Upaya memanipulasi lingkungan sekitar membangkitkan daya tarik bagi anak. Misalnya beberapa kardus bekas dapat disusun untuk memebentuk tantangan yang berbada-deda, keuntungan berikutnya, kardus-kardus itu cukup ringan untuk diangkat kemana-mana, selain aman bagi keselamatan anak. Tugas gerak melompat dapat diiringi dengan musik. Anak biasa bervariasi gerak melompat, pendek atau panjang, sesuai dengan hentakan irama music yang disuguhkan. Bentuk-bentuk lari, bentuk-bentuk lompat, menjadi bervariasi karena dirangsang oleh music dapat juga dipergunakan untuk merubah lompatan dari gerakan cepat menjadi kecepatan sedang, disertai ayunan kaki yang lentur. Cara ini, dalam proses belajar mengajar gerakan melompat, sangat menyenangkan siswa, dan merka dapat meningkatkannya.

**Gambar 2**  
**Berlatih Melompati Kardus**



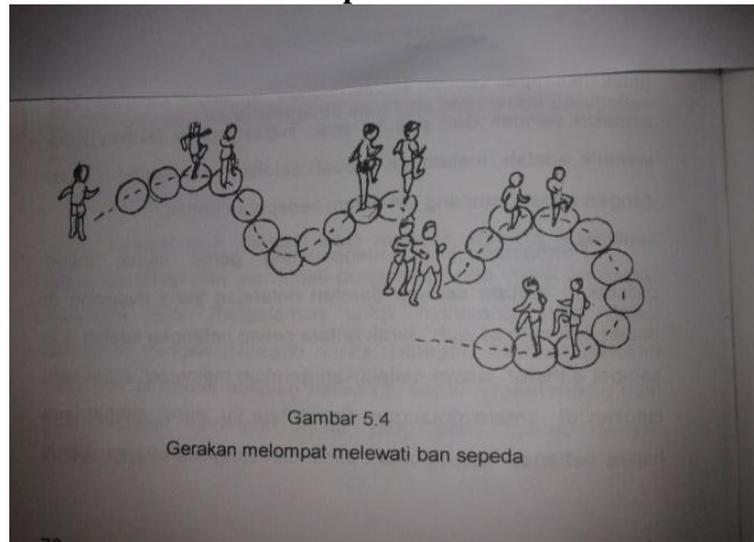
Sumber : (Yudha, M. Saputra, 2001 : 66 )

## 2. Ban Motor Bekas

Bentuk lompatan dapat dikembangkan lebih lanjut, tergantung pada tingkat ketangkasan para siswa. Rintangan dibuat berupa deretan ban sepedajarak lompatan dapat ditetapkan secara individu, dan juga dapat ditambah sedikit demi sedikit. Penekanan tugas gerak dominan ini juga dapat divariasikan, seperti melompat ban satu demi satu dalam irama yang berbeda. Siswa mendarat dengan mencoba tepat masuk kedalam sasaran setiap ban bekas. Ban bekas itu dapat diatur dalam bentuk sebuah garis diagonal. Dengan cara ini tugas untuk melompat kedalam ban sepeda dapat ditingkatkan kesulitannya, dari pos ke pos. Bentuk permainan ini dapat juga divariasikan oleh guru dengan menempatkan satu ban dibelakang yang lain dan dikaitkan satu sama lain. Siswa akan memperoleh skor penilaian yang berbeda beda, tergantung pada sasaran dia melompat, sebuah perlombaan yang menarik dapat diciptakan

penggabungan kotak-kotak dan ban sepeda. Dapat dirancang untuk merangsang kemampuan siswa sekolah dasar dalam hal keterampilan gerak dominan untuk lompat jauh.

**Gambar 3**  
**Berlatih Melompati Ban Motor Bekas**



Gambar 5.4  
Gerakan melompat melewati ban sepeda

Sumber : (Yudha, M. Saputra, 2001 : 70 )

Pembelajaran gerak dasar umum dan gerak dasar dominan lompat jauh maupun lompat jangkit dapat menggunakan ban-ban motor bekas atau kardus sebagai alat bantu seperti terlihat pada gambar 2 dan 3 dengan intensitas yang rendah, hampir sebagian besar siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, ditempat mana saja. Guru harus hati-hati agar dapat mengontrol kecepatan awalan siswa untuk keselamatan mereka saat mendarat.

##### **5. Skenario Modifikasi Media Olahraga Pembelajaran Lompat Jauh**

Alat-alat yang digunakan sebagai modifikasi media olahraga lompat jauh adalah:

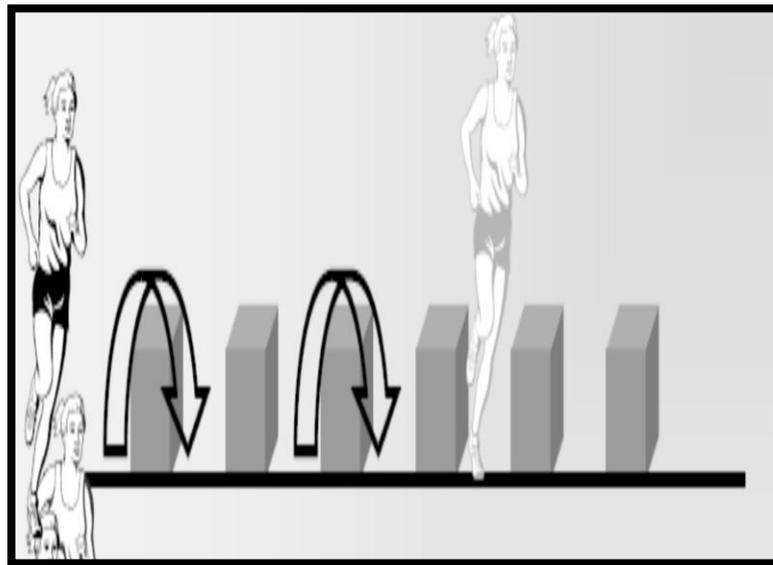
- a. 10 buah kardus
- b. 10 buah ban bekas

c. Meteran

Beberapa bentuk modifikasi media atau skenario yang di berikan:

1) Melompati Kardus

**Gambar 4**  
**Penataan Kardus Untuk Latihan teknik**  
**Lompat Jauh (Kreasi Yoyo Bahagia:2005)**

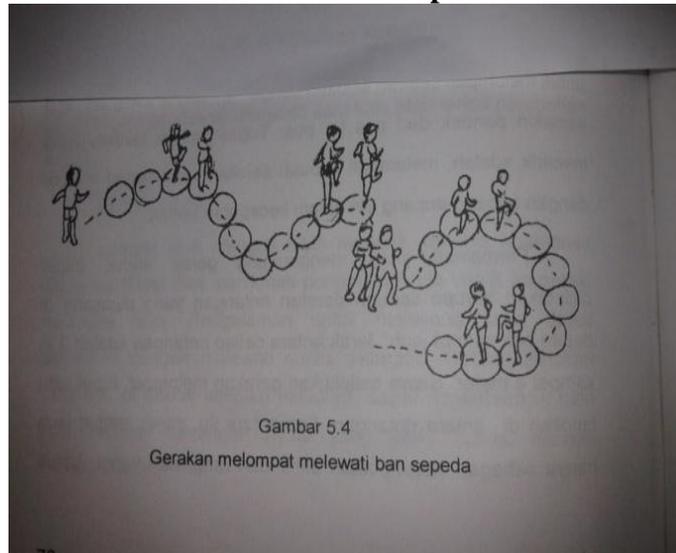


Sumber : (<http://www.yoyobahagia.com/2005/memilih-alat-untuk-pembelajaran-jasmani-di-Sekolah-Dasar.htm>) diakses 22 oktober 2013.

Gambar diatas adalah latihan teknik lompat jauh dengan menggunakan kardus bekas, 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.

## 2) Melompati Ban Bekas

**Gambar 5**  
**Penataan Ban Bekas Untuk**  
**Latihan Teknik Lompat Jauh**

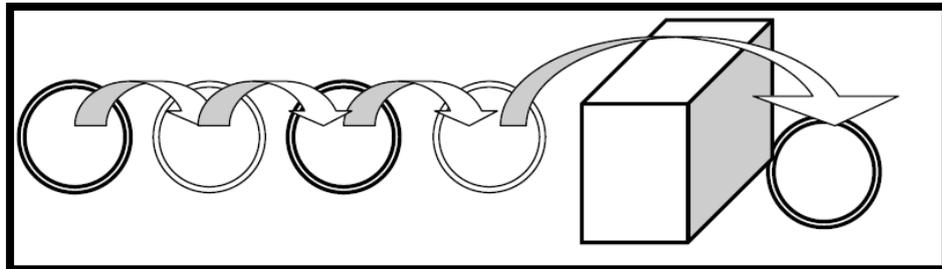


Sumber : (Yudha, M. Saputra, 2001 : 70 )

Gambar diatas adalah latihan teknik lompat jauh dengan menggunakan ban bekas. Ban bekas disusun zig-zag dengan jarak yang telah disesuaikan, siswa melewati lobang ban bekas dengan cara menggunakan satu kaki saja terlebih dahulu setelah itu diganti dengan kaki yang satunya kemudian melompati kardus dengan satu kaki bergantian dan terakhir melompati ban bekas dengan kedua kaki, yang hampir sama dengan penggunaan kaki melompati kardus, tetapi dengan cara setengah berlari.

3) Penataan ban bekas dengan kardus

**Gambar 6**  
**Penataan Ban Motor dengan Kardus**  
**Untuk Lompat Jauh (Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)**



Sumber : (<http://www.yoyobahagia.com/2005/memilih-alat-untuk-pembelajaran-jasmani-di-Sekolah-Dasar.htm>)  
 diakses 22 oktober 2013.

Gambar diatas adalah latihan teknik lompat jauh dengan menggunakan ban bekas dan kardus yang dirangkai. Siswa berlari melewati lobang-lobang ban bekas yang telah dirangkai kemudian melompati satu kardus dan dengan diakhiri pendaratan. Latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan berlari, ketepatan kaki pada papan tumpuan, ketinggian melompat, dan jauhnya lompatan.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ridzqi (2013) tentang “Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Modifikasi Media Olahraga Siswa Kelas VIII H SMPN 2 Kota Bengkulu”. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa penggunaan metode modifikasi sangat efektif dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan juga menumbuhkan kegembiraan serta memotivasi siswa dalam belajar

khususnya pada siswa kelas VIII H SMPN 2 Kota Bengkulu tahun ajaran 2012/2013.

Penelitian Prasetyo (2010) tentang “Survei Modifikasi Sarana dan Prasarana Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2010”. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa kualitas belajar siswa meningkat setelah penggunaan metode modifikasi sarana dalam pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yani (2011) dengan judul “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”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa dengan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 4 SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2010/2011.

Selanjutnya penelitian dengan judul “Efektivitas Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Kardus Pada Kelas VII SMPN 2 Jatiroto, Lumajang” yang dilakukan oleh Syahab (2010). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media kardus memberikan peningkatan.

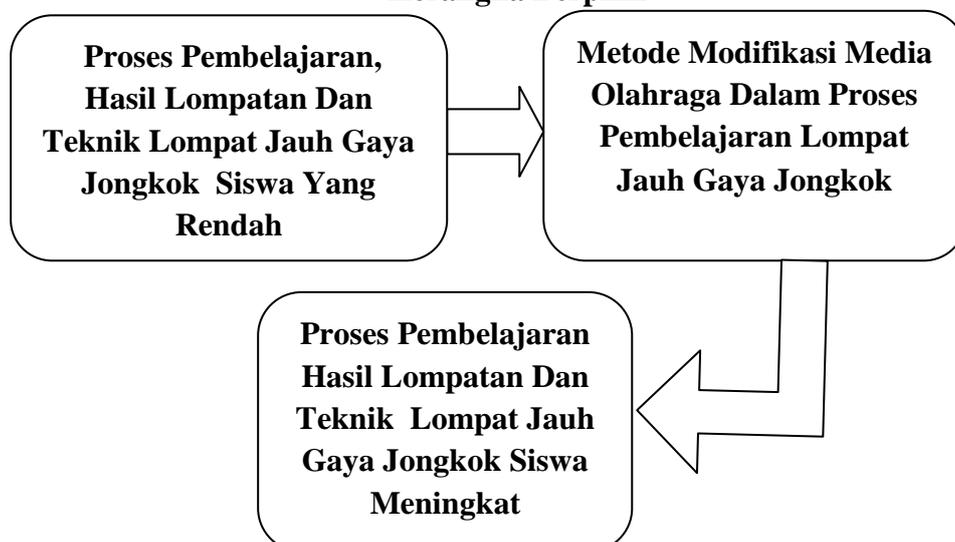
Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas menyatakan bahwa metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan

penelitian untuk memperoleh data mengenai penerapan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Namun dalam penelitian ini, tidak memiliki kesamaan sempurna, tetapi merupakan penelitian dengan permasalahan yang identik melalui subjek penelitian yang berbeda.

### C. Kerangka Berfikir

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak hal yang mempengaruhi minat siswa dalam mempelajari materi lompat jauh, hal ini dikarenakan lompat jauh cabang olahraga yang membosankan, sehingga siswa malas untuk belajar lompat jauh. Dalam lompat jauh penguasaan teknik dasar sangat penting, karena bila siswa mampu menguasai teknik dasar dengan baik, dapat dikatakan pembelajaran lompat jauh tersebut berhasil diterapkan. Diharapkan dengan penerapan metode modifikasi media dapat membantu atau berpengaruh terhadap siswa dalam meningkatkan pembelajaran dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

**Gambar 7**  
**Kerangka Berpikir**

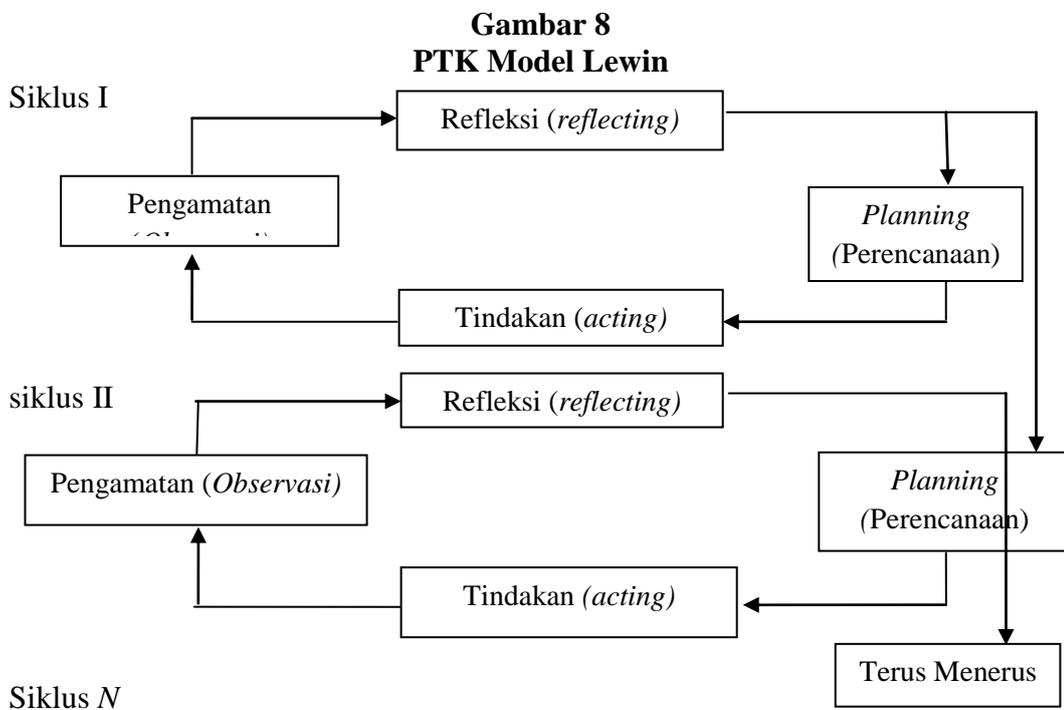


### BAB III

## METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau (*Classroom Action Research*) yang didesain berdasarkan model Kurt Lewin. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Konsep pokok PTK menurut Lewin terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) Perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*) dan (4) refleksi (*reflecting*). Trianto.( 2013 : 29 )



Sumber: Trianto,( 2011 : 30 )

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini berlokasi di SD N 09 Ketahun pada Tahun Pelajaran 2013/ 2014.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilaksanakan. Penelitian ini dilakukan pada bulan maret sampai april semester genap tahun pelajaran 2013/ 2014.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas V SD N 09 Ketahun. Siswa kelas V berjumlah 36 orang yang terdiri atas 22 laki-laki dan 14 perempuan. Objek penelitian ini adalah penerapan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## **D. Rancangan dan Prosedur Penelitian**

Sesuai dengan karakteristik penelitian tindakan kelas menerapkan pemecahan pembelajaran dengan tahapan siklus-siklus berkelanjutan perencanaan (*Planning*), tindakan(*acting*), pengamatan (*Observasi*) serta refleksi (*reflecting*). Tahapan 4 langkah ini merupakan langkah yang berurutan, artinya langkah pertama harus dikerjakan lebih dahulu sebelum langkah kedua dilaksanakan, demikian seterusnya. Mengidentifikasi masalah, perencanaan,

tindakan, observasi, dan refleksi dimana prosedur penelitian ini sebagai berikut :

1. Identifikasi gagasan awal (*orientasi*), yaitu studi pendahuluan sebelum tindakan dilakukan. Hal ini dilakukan oleh peneliti terhadap praktek pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan metode modifikasi media olahraga siswa kelas V SD N 09 Ketahun. Orientasi ini dilakukan untuk mendapatkan sejumlah informasi secara aktual yang berkaitan dengan karakteristik permasalahan penelitian yang nantinya akan dijadikan sebagai dasar dalam merumuskan rencana tindakan.
2. Perencanaan yaitu menyusun rencana tindakan atau penelitian (termasuk *revisi* dan perubahan rencana). Bentuk perencanaan antara lain :
  - a. Peneliti mengadakan pertemuan dengan guru mata pelajaran penjas dan berdiskusi tentang persiapan penelitian.
  - b. Menyusun jadwal pembelajaran
  - c. Menyusun rencana proses pembelajaran
  - d. Menyiapkan alat dan perlengkapan yang berkaitan dengan metode modifikasi media olahraga yang akan diterapkan
  - e. Menyiapkan instrumen pengamatan, dan tes keterampilan
3. Pelaksanaan (Tindakan), yaitu melaksanakan sesuatu yang telah direncanakan sebelumnya. Salah satunya adalah praktek pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun sebelumnya.
4. Monitoring pelaksanaan dalam kegiatan observasi yaitu pendokumentasian terhadap proses, pengaruh dan kendala tindakan (yang menghambat maupun

yang mempermudah tindakan yang direncanakan) yang persoalan lain mungkin timbul. Hasil observasi ini menjadi dasar refleksi dasar bagi tindakan yang telah dilakukan dan bagi penyusunan program tindakan lanjutannya.

5. Refleksi pada tahap ini data yang diperoleh dari hasil evaluasi kemudian dianalisis. Hasil analisis digunakan untuk merefleksi pelaksanaan tindakan pada siklus tersebut, hasil refleksi kemudian digunakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya.

Rancangan penelitian akan dilaksanakan dalam proses pembelajaran intrakurikuler, jumlah siklus yang akan dilakukan tidak ditentukan, tetapi berdasarkan perubahan dan peningkatan proses serta hasil belajar itu sendiri. Sedangkan dalam hal ini pengertian satu siklus dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan, diskusi hasil pengamatan dilaksanakan setiap akhir siklus. Selanjutnya peneliti merencanakan proses penelitian selama kurang lebih 1,5 bulan.

Langkah-langkah penelitian setiap siklus sebagai berikut :

- a. Perencanaan

Dalam tahap ini peneliti mempersiapkan silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, lembar kerja siswa, lembar observasi keaktifan, lembar angket respon siswa, lembar observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode modifikasi media olahraga dan pedoman wawancara yang kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada setiap siklus dilakukan dalam tiga pertemuan. Tahap tindakan oleh guru dengan menerapkan metode modifikasi media olahraga. Proses pembelajaran dilakukan sesuai dengan jadwal belajar pendidikan jasmani dan kesehatan kelas V SD N 09 Ketahun. Materi yang akan diberikan adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Adapun tindakan yang dilakukan pada setiap siklus adalah:

- 1) Berbaris, berdo'a, dan absensi
- 2) Menjelaskan materi pembelajaran
- 3) Pemanasan dan *Stretching* (Peregangan) pada bagian otot-otot tertentu.
- 4) Menyajikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang di modifikasi dengan media olahraga.
- 5) Melakukan langkah-langkah pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok yang dimodifikasi didepan siswa.
- 6) Memberikan siswa waktu untuk latihan modifikasi media olahraga secara berulang-ulang dan mengoreksi gerakan yang belum tepat.

c. Observasi

Dilakukan selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan dan mencatat kejadian-kejadian yang tidak terdapat dalam lembar observasi dengan membuat lembar catatan lapangan. Hal-hal yang diamati selama proses pembelajaran adalah

kegiatan pembelajaran dan aktivitas guru maupun siswa selama pelaksanaan pembelajaran.

#### d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti bersama guru mata pelajaran yang bersangkutan melakukan evaluasi dari pelaksanaan tindakan pada siklus 1 yang digunakan sebagai bahan pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus berikutnya. Jika hasil yang diharapkan belum tercapai maka dilakukan perbaikan yang dilaksanakan pada siklus kedua dan seterusnya.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

#### 1. Observasi

Dalam penelitian ini terdapat dua pedoman observasi yaitu observasi keaktifan siswa dan observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode modifikasi media olahraga. Observasi keaktifan siswa difokuskan pada pengamatan keaktifan siswa selama proses pembelajaran pada materi lompat jauh. Sedangkan observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode modifikasi media olahraga difokuskan pada aktivitas guru maupun siswa selama proses pembelajaran. Dan pengamatan yang belum terdapat pada pedoman observasi dituliskan pada lembar catatan lapangan.

#### 2. Tes

Tes digunakan berupa ujian lompat jauh yang fungsinya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kualitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh menggunakan metode modifikasi media olahraga.

## F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen kegiatan observasi disusun oleh peneliti bersama-sama dengan dosen pembimbing dan guru olahraga yang memahami pembelajaran bola voli. Hal ini untuk menjaga validitas isi instrumen dan berdasarkan teori-teori yang sudah ada dan untuk menjaga reliabilitas isi instrumen dilakukan dengan teknik *test retest* menggunakan korelasi *product moment* (Arikunto, Suharsimi. 2010 : 314)

### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### a. Validitas

Menurut Arikunto, Suharsimi. (2010 : 211) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat. Validitas butir soal atau validitas item digunakan untuk mengetahui tingkat kevalidan masing-masing butir soal atau item. Untuk menjaga kevalidan isi instrumen didasarkan pada teori-teori para pakar yang sudah ada dan baku.

#### b. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya

juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. (Arikunto, Suharsimi.2010 : 221). Reliabilitas ini menggambarkan derajat keajegan, atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukuran atau tes dikatakan reliabel jika alat pengukur itu menghasilkan skor yang stabil, meskipun dilaksanakan beberapa kali. Hasil pengukuran itu disebut reliabel bila pengukuran yang dilakukan berulang-ulang, memakai alat yang sama terhadap objek yang sama, hasilnya akan relatif sama. Dalam penelitian ini untuk menguji derajat reliabilitas tes suatu alat pengukur atau tes dapat diperoleh melalui pengukuran ulang (*Test-retest*). Untuk mengetahui besarnya derajat keterandalan suatu alat ukur, maka dapat dilakukan dengan dua kali pengukuran, yaitu pengukuran pertama dan ulangnya. Selanjutnya hasil pengukuran yang pertama dan yang kedua dihitung korelasinya dan berapa besar koefisien korelasi menunjukkan derajat reliabilitas alat pengukur tersebut menggunakan Korelasi *product moment* : Arikunto, Suharsimi. 2010 : 226).

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N\sum XY - \sum X (\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - \sum X^2\} \{N\sum Y^2 - \sum Y^2\}}} \\
 &= \frac{29 \times 1502 - 179 (236)}{\sqrt{\{29 \times 1147 - 179^2\} \{29 \times 2000 - (236)^2\}}} \\
 &= \frac{43558 - 42244}{\sqrt{\{33263 - 32041\} \{58000 - 55696\}}}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{1314}{1222 \times 2304} \\
 &= \frac{1314}{2815488} \\
 &= \frac{1314}{1677,94} \\
 r &= (0,7831)^2 \\
 r &= 0,6132
 \end{aligned}$$

Apabila harga  $r_{xy} = 0,6132$  ini dikonsultasikan harga  $r$  tersebut dengan tabel *r product Moment* maka dari tabel diketahui  $N = 29$ , harga  $r_{t(5\%)} = 0,367$  dan  $r_{t(1\%)} = 0,470$ . Dengan begitu maka instrumen tersebut reliabel karena harga  $r_{xy} = 0,6132$  dengan tingkat kepercayaan 95% = 0,470. Jika harga  $r$  dimasukkan ke tabel interpretasi maka besarnya nilai  $r$  berada diantara 0,600 sampai dengan 0,800 dengan tingkat interpretasi cukup. jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel.

**Tabel 1**  
**Lembar Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media**

Tanggal :  
Pukul :  
Sub Pokok Bahasan :  
Siklus/Pertemuan Ke :

Berikan Penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PENILAIAN	
		0	1
I	PELAKSANAAN		
	A. Pendahuluan		
	1. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		
	2. Siswa merespon pembelajaran dengan dengan pengetahuan awal mereka		
	3. Siswa memperhatikan penjelasan guru		
	4. Siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh		
	B. Kegiatan Inti		
	1. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan		
	2. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang dilakukan oleh guru		
	3. Siswa melakukan teknik modifikasi media kardus		
	4. Siswa melakukan teknik modifikasi media ban bekas		
	5. Siswa bertanya		
	C. Penutup		
	1. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
	2. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti		
	3. Siswa antusias		
	Jumlah		

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas  
1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2	Kurang Sekali
2	3 – 5	Kurang
3	6 – 8	Cukup
4	9 – 11	Baik
5	➤ 12	Baik sekali

Sumber: Disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. ( Tukiran Teniredja, dkk, 2010 : 142-143 )

**Tabel 2**  
**Lembar Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media**

Nama Guru :  
Tanggal :  
Siklus/Pertemuan Ke :

Berikan Penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PENILAIAN	
		0	1
I	PERSIAPAN (Persiapan Keseluruhan)		
II	PELAKSANAAN		
	A. Pendahuluan		
	1. Mengecek disiplin siswa dilapangan tepat waktu (berdo'a dan presensi)		
	2. Menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		
	3. Menyampaikan inti, tujuan pembelajaran khususnya kognitif, psikomotor dan afektif.		
	4. Pemanasan		
	B. Kegiatan Inti		
	1. Menjelaskan teknik melakukan modifikasi media		
	2. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		
	3. Melatih siswa melakukan modifikasi media		
	4. Memonitor dan Evaluasi pelaksanaan modifikasi media		
	5. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback		
	C. Penutup		
	1. Pendinginan		
	2. Refleksi		
	3. Evaluasi		
Jumlah			

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2	Kurang Sekali
2	3 – 5	Kurang
3	6 – 8	Cukup
4	9 – 11	Baik
5	> 12	Baik sekali

Sumber: Disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. ( Tukiran Teniredja, dkk, 2010 : 142-143 )

**Tabel 3**  
**Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok**

NO	ASPEK YANG DINILAI	Penilaian	
		0	1
	<b>A. Sikap Awal</b>		
1.	Kemampuan siswa mengambil jarak awalan 20-30 (M)		
2.	Kemampuan siswa dalam melakukan awalan dengan berlari berlahan-lahan 5, 7, dan 9 langkah pada lompat jauh gaya jongkok		
3.	Kemampuan siswa berlari secepat-cepatnya pada saat mendekati bak lompatan		
4.	Kemampuan siswa mengarahkan pandangan kedepan saat melakukan lari sebelum melakukan tolakan		
5.	Kemampuan siswa menempatkan kaki pada papan tumpuan		
	<b>B. Sikap Pelaksanaan</b>		
1.	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan yang cukup kuat atau tinggi		
2.	Kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha lompat jauh gaya jongkok		
3.	Kemampuan menguasai tubuh dengann baik saat diudara		
4.	Kemampuan siswa dalam melakukan gaya dengan sikap jongkok diudara pada lompat jauh gaya jongkok		
5.	Kemampuan siswa meluruskan posisi lutut dan kaki sebaik mungkin, tepat sebelum mendarat		
	<b>C. Sikap Akhir</b>		
1.	Kempuan siswa dalam melakukan pendaratan dengan dua kaki		
2.	Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lanjutan setelah mendarat pada lompat jauh gaya jongkok		

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2	Kurang Sekali
2	3 – 5	Kurang
3	6 – 8	Cukup
4	9 – 11	Baik
5	➤ 12	Baik sekali

Sumber: (Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman,2004 : 8.77-8.78)

**Tabel 4**  
**Skor Nilai Jauh Lompatan Untuk Putra**

No	Jauh lompatan	Nilai	Kriteria
1	0 – 1 meter	5	Kurang sekali
2	1,1 – 2,1 meter	6	Kurang
3	2,2 – 3,2 meter	7	Cukup
4	3,3 – 4,3 meter	8	Baik
5	➤ 4,4 meter	9	Baik sekali

Sumber: Pedoman Penskoran Ujian Harian Penjasorkes Tahun Pelajaran  
2013-2014 SD N 09 Ketahun

**Tabel 5**  
**Skor Nilai Jauh Lompatan Untuk Putri**

No	Jauh lompatan	Nilai	Kriteria
1	0 – 0,5 meter	5	Kurang sekali
2	0,6– 1,1 meter	6	Kurang
3	1,2 –1,7 meter	7	Cukup
4	1,8 – 2,3 meter	8	Baik
5	➤ 2,4 meter	9	Baik sekali

Sumber: Pedoman Penskoran Ujian Harian Penjasorkes Tahun Pelajaran  
2013-2014 SD N 09 Ketahun

### G. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran, perlu dilakukan analisis data pada penelitian tindakan kelas ini, digunakan analisis deskripsi kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktifitas siswa selama proses pembelajaran. Aqib, Zainal (2001 : 39-41 )

1. Menghitung nilai rata-rata siswa pada setiap tindakan yaitu dengan rumus:

$$X = \frac{X}{\sum N}$$

Keterangan :  $\bar{X}$  = nilai rata-rata kelas  
 $X$  = Jumlah semua siswa  
 $N$  = Jumlah siswa

2. Menghitung daya serap dan ketuntasan belajar ( secara klasikal)

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum KTSP yaitu ketuntasan belajar bila sudah mencapai skor 65% atau nilai 65, dan kelas tersebut tuntas belajar, untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

## H. Jadwal Penelitian

**Tabel 6**  
**Jadwal Penelitian**

No	Uraian kegiatan PTK	Bulan 1, siklus 1					Bulan 2, siklus 2				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Penyusunan skripsi	*									
2	Pertemuan tim peneliti dengan guru penjas	*									
3	Tes awal/survei awal		*								
4	Perencanaan - Merancang silabus - Membuat silabus - Membuat rpp - Skenario - Media pembelajaran			*							
				*		*					
				*		*					
				*		*					
5	Pelaksanaan				*		*				
					*		*				
					*		*				
6	Evaluasi dan observasi				*		*				
7	Perencanaan ulang/ <i>Re planning</i>					*		*			