

Data yang dipolakan, difokuskan dan disusun secara sistematis baik melalui penentuan tema atau model, tipologi, matriks dan sebagainya. Kemudian peneliti menyimpulkan sehingga makna data bisa ditemukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal (Pra Tindakan)

Sebelum dilakukan penelitian tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum diberikan latihan lompat tali. Dari tes awal yang telah dilakukan menunjukkan siswa belum memiliki kebugaran jasmani yang cukup.

Berdasarkan pengamatan dalam proses penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani awal siswa perlu mendapat bimbingan yang efektif dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut diantaranya adalah selain aktifitas siswa di rumah yang kurang, yaitu siswa kurang mendapatkan pelajaran praktek pelatihan kebugaran dalam pembelajaran penjas yang cukup. Untuk itu peneliti merasa perlu suatu tindakan perbaikan pembelajaran melalui latihan lompat tali untuk meningkatkan kebugaran jasmani, yang disajikan secara sistematis dalam bentuk siklus-siklus.

Tabel 4. Diskripsi Data Awal Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015

Keterangan	Frekuensi	Prosentase
Baik Sekali	-	0%
Baik	6	33,33%
Cukup	4	22,22%
Kurang	8	44,44%
Kurang Sekali	-	0%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 33,33% siswa.

2. Siklus I (Pertemuan I)

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I pada tanggal 1 Mei 2014, sebagai berikut :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran melalui lompat tali untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.
- 5) Guru mengamati siswa selama kegiatan.
- 6) Guru mengevaluasi hasil kegiatan.

b. Tahap Tindakan

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

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.

b) *Stretching*.

c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu permainan menjala ikan. Caranya ditunjuk tiga anak untuk menjadi jaring anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.

2) Inti Pelajaran

a) Awalan.

Gerakan yang dilakukan adalah siswa dibariskan menjadi empat regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Dua orang siswa berdiri berhadapan dengan saling memegang ujung tali, kemudian dua orang siswa melompati tali yang diputar oleh siswa yang lain tadi. Hal ini dituukan agar siswa tidak mudah capek, dan memiliki stamina yang kuat.

b) Tolakan.

Siswa berpasangan saling memegang ujung tali dan memutarnya searah, kemudian siswa disuruh melompati putaran tali tersebut. Siswa dipersilahkan memilih sendiri tali mana yang ingin di lompati.

Gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan kaki dan ketangkasan saat melakukan gerakan menumpu.

c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri ditengah-tengah kedua orang siswa yang memutar tali, kemudian satu per satu siswa melompati tali yang sudah diputar.

d) Sikap mendarat.

Siswa masih berdiri ditengah-tengah kedua orang siswa yang memutar tali, kemudian satu per satu siswa melompati putaran tali tersebut.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat tali.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tali dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di putaran tali sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen

3) Penutup

a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

b) Pendinginan dilakukan permainan.

c) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.

d) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Tahap Observasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

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

a) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya.

b) Awalan

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

c) Tumpuan (take off).

Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar walau ada sedikit siswa yang masih tampak bingung dan masih sering terjadi tabrakan antar siswa karena mereka belum mampu mengatur lompatann dengan putaran tali yang di lompat, tetapi makin lama para siswa juga

memahami permainan tersebut. Siswa merasa senang dengan pembelajaran melalui lompat tali yang diberikan. Cara bermainnya adalah siswa berpasangan kemudian berlari melompati tali yang diputar.

d) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran posisi melayang di udara, siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan ini dilakukan bergantian menurut absen, siswa tampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka.

e) Sikap mendarat.

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, kemudian lompat melewati tali lalu mendarat lagi. Pada pembelajaran ini siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang.

3. Siklus I (Pertemuan II)

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II tanggal 2 Mei 2014 yang juga akan dilakukan penilaian adalah sebagai berikut :

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pendekatan bermain menggunakan lompat tali pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.

- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat tali.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - b) Stretching.
 - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yang didalamnya terdapat sebuah kompetisi. Siswa dibagi menjadi 4 regu dibagi sama rata setiap regunya. Siswa melakukan perlombaan dengan cara jingkat, melompat dan mengambil bola. Siswa jingkat melewati bilah kemudian melompati kardus lalu mengambil bola dan kembali ketempat semula dengan cara berlari kemudian bola ditaruh didepan regu masing-masing, kemudian dilanjutkan siswa yang berikutnya.

2) Inti Pelajaran

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

- 1) Pemanasan.

a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.

b) c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu permainan menjala ikan. Caranya ditunjuk tiga anak untuk menjadi jaring anak lainnya akan menjadi ikan. Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, Sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.

2) Inti Pelajaran

a) Awalan.

Gerakan yang dilakukan adalah siswa dibariskan menjadi empat regu, masing-masing regu terdiri dari jumlah siswa yang sama. Dua orang siswa berdiri berhadapan dengan saling memegang ujung tali, kemudian dua orang siswa melompati tali yang diputar oleh siswa yang lain tadi. Hal ini dituukan agar siswa tidak mudah capek, dan memiliki stamina yang kuat.

b) Tolakan.

Siswa berpasangan saling memegang ujung tali dan memutarnya searah, kemudian siswa disuruh melompati putaran tali tersebut. Siswa dipersilahkan memilih sendiri tali mana yang ingin di lompati.

Gerakan ini dimaksudkan untuk melatih kekuatan kaki dan ketangkasan saat melakukan gerakan menumpu.

c) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran melayang kali ini dengan gerakan sebagai berikut, siswa berdiri ditengah-tengah kedua orang siswa yang memutar tali, kemudian satu per satu siswa melompati tali yang sudah diputar.

d) Sikap mendarat.

Siswa masih berdiri ditengah-tengah kedua orang siswa yang memutar tali, kemudian satu per satu siswa melompati putaran tali tersebut.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat tali.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tali dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di putaran tali sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen

3) Penutup

a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

b) Pendinginan dilakukan permainan.

c) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.

d) Berdoa kemudian dibubarkan.

d. Tahap Observasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Aktivitas siswa dalam pembelajaran pada kategori baik. Siswa terlihat senang dengan pembelajaran melalui latihan lompat tali yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

a) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya.

b) Awalan

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

c) Tumpuan (take off).

Pembelajaran pada tumpuan berjalan lancar walau ada sedikit siswa yang masih tampak bingung dan masih sering terjadi tabrakan antar siswa karena mereka belum mampu mengatur lompatann dengan putaran tali yang di lompat, tetapi makin lama para siswa juga

memahami permainan tersebut. Siswa merasa senang dengan pembelajaran melalui lompat tali yang diberikan. Cara permainannya adalah siswa berpasangan kemudian berlari melompati tali yang diputar.

d) Posisi melayang di udara.

Pembelajaran posisi melayang di udara, siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan ini dilakukan bergantian menurut absen, siswa tampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka.

e) Sikap mendarat.

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, kemudian lompat melewati tali lalu mendarat lagi. Pada pembelajaran ini siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang.

c. Tahap Observasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lompat tali, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan lompatan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Tabel 5. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 90	Baik Sekali	Tuntas	4	22,22%
89 – 80	Baik	Tuntas	2	11,11%
79 – 70	Cukup	Tuntas	3	16,67%
69 – 60	Kurang	Tidak Tuntas	9	50%
< 59	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	-	0%

d. Refleksi

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

- a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat tali.
- b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.
- c) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.

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

4. Siklus II (Pertemuan I)

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I tanggal 5 Mei 2014 adalah sebagai berikut :

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

b. Tahap Pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Streching.
 - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana.

Terdapat 6 buah kotak dalam sebuah lapangan yang sudah dibuat,

yang masing-masing kotak harus berisi 4 siswa. Ada 2 siswa yang terlebih dahulu jaga, dengan cara mengejar dengan satu kaki (jingkat) siswa yang berada diluar kotak, kemudian siswa yang berada diluar kotak harus berlari dengan satu kaki pula (jingkat) menghindari siswa yang jaga. Siswa yang di dalam kotak bisa bergantian berada diluar apabila siswa yang berada diluar kotak menyentuhnya. Siswa yang disentuh oleh siswa yang jaga maka siswa tersebut ikutan jaga. Permainan selesai apabila siswa yang berada diluar kotak sudah habis.

2) Inti Pelajaran

Melakukan gerak lompat tali, antara lain :

a) Awalan.

Pembelajaran awalan pada pertemuan pertama siklus dua masih dilaksanakan dengan teknik permainan lompat tali. Permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok kemudian dibagi lagi menjadi dua regu dengan cara berhadapan, masing masing anggota kelompok akan berkompetisi melakukan lompatan tali sambil menggunakan sebuah tongkat. Tongkat dibawa siswa saling berpegangan, kemudian melompati tali sambil berjalan menuju regu yang berada diseberang setelah diterima siswa yang paling depan pada regu yang diseberang maka dia berlari menuju regu yang pertama tadi, begitu seterusnya. Semua regu harus kembali ketempat regunya masing-masing, kelompok

yang dinyatakan kalah yaitu regu yang paling akhir sampai ke regunya masing-masing.

b) Tolakan (take off).

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Setiap siswa harus berusaha melompati tali yang diputar oleh temannya. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu.

c) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian mendarat kembali.

d) Sikap mendarat.

Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat melewati tali yang diputar dan mendarat sambil berjalan/ lari kecil. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat kembali tanpa tersentuh oleh tali atau tali yang diputar tidak berhenti.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat tali.

Setelah melakukan serangkaian lompat tali dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

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

c. Tahap Observasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

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

1) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa lebih banyak bergerak dan melakukan dengan rasa antusias.

2) Awalan.

Pada saat pembelajaran awalan siswa tampak senang dengan penyajian materi. Melalui pendekatan bermain menggunakan lompat

tali, siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan karena model kompetisi yang digunakan, siswa terlihat saling ingin mengalahkan teman yang lainnya.

3) Tolakan (*take off*).

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

4) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini siswa sangat antusias, ini terlihat dari semangat siswa untuk melakukan pembelajaran ini dan merasa tertantang untuk melompat agar tidak tersentuh oleh tali.

5) Sikap mendarat

Pada pembelajaran sikap mendarat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan, melewati kardus lalu mendarat dengan tidak menyentuh tali. Pada pembelajaran sikap mendarat, siswa terlihat senang dengan pendekatan bermain menggunakan alat bantu yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk melakukan lompat yang lebih banyak.

6. Siklus II (Pertemuan II)

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II tanggal 7 Mei 2014, yang juga dijadikan untuk melakukan penilaian adalah sebagai berikut:.

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat tali.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Stretching.
 - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan. Siswa membentuk lingkaran kemudian berlari searah jarum jam. Setiap mendengar peluit dan melihat tanda yang diberikan oleh peneliti berupa angka, maka siswa harus berkumpul sesuai dengan angka yang ditunjukkan oleh peneliti. Bagi siswa yang berkumpul sedikit atau lebih dari angka yang ditunjukkan oleh peneliti, maka siswa tersebut langsung berada ditengah lingkaran. Setelah dirasa selesai, siswa yang berada ditengah kemudian dihukum.

2) Inti Pelajaran

Melakukan lompat tali, antara lain :

a) Awalan.

Pada pembelajaran awalan pertemuan kedua, bentuk permainan merupakan pengembangan permainan pada pertemuan sebelumnya. Pola pembelajaran adalah gerakan bersifat kompetisi antar regu. Caranya siswa dibagi menjadi empat regu dengan jumlah anggota sama banyak. Siswa melompati tali yang diputar sambil berlari dengan membawa tongkat sampai pada regu didepannya berikan tongkat kemudian lakukan gerakan yang sama sampai semua anggota regu melakukannya dan kembali ketempat semula. Regu yang pelari terakhirnya lebih dulu tiba kembali ke barisan regu itulah keluar sebagai pemenangnya.

b) Tolakan (*take off*).

Permainan berikutnya adalah permainan yang mengandung unsur menumpu. Pola permainannya adalah siswa dibagi menjadi dua kelompok. Setiap siswa harus berusaha melompati putaran tali dengan sambil berjalan/ berlari. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki tumpu dan melatih daya ledak kaki tumpu.

c) Posisi melayang di udara.

Pada pembelajaran ini gerakan yang akan dilakukan siswa adalah berlari sebagai awalan kemudian mendarat sambil berjalan.

d) Sikap mendarat.

Gerakan yang dilakukan adalah berlari kemudian melompat melewati putaran tali dan mendarat, kemudian lompat lagi. Tujuan pembelajaran ini adalah melatih kecermatan dalam mengatur tempo kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di tempat yang telah ditentukan.

e) Melakukan rangkaian gerakan lompat tali.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tali dengan pendekatan bermain, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan di bak pasir sesungguhnya. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat tali sesuai daftar urutan absen dan diambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II.

3) Penutup

- a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran (stretching).
- b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih kurang.
- c) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Tahap Observasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui latihan lompat tali dalam kategori “baik”, dimana pembelajarannya memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran lompat jauh, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 6. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 90	Baik Sekali	Tuntas	5	27,78%
89 – 80	Baik	Tuntas	9	50%
79 – 70	Cukup	Tuntas	2	11,11%
69 – 60	Kurang	Tidak Tuntas	2	11,11%
< 59	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	-	0%

d. Refleksi

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus pertemuan pertama, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain adalah:

- a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar.
- b) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan permainan.

7. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil lompat tali siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015.

Tabel 7. Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Data Akhir Siklus II Hasil Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015.

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
> 90	Baik Sekali	0%	22,22%	27,78%
89 – 80	Baik	33,33%	11,11%	50%
79 – 70	Cukup	22,22%	16,67%	11,11%
69 – 60	Kurang	44,44%	50%	11,11%
< 59	Kurang Sekali	0%	0%	0%

Dari tabel perbandingan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani pada siswa dari prasiklus, siklus I dan siklus II.

B. Pembahasan

Dari hasil perbandingan antar siklus di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui lompat tali dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa siswa hal ini terbukti dari penerapan pembelajaran melalui lompat tali pada materi kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015 yang mengalami peningkatan di tiap tindakan yang di berikan. Terlebih dari prosentase hasil pembelajaran lompat tali pada siklus II pertemuan ke II yang telah memenuhi target dari yang di rencanakan

yaitu 88,89% dengan jumlah siswa tuntas adalah 16 siswa dari jumlah keseluruhan 18 siswa. Nilai rata-rata kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015 terjadi peningkatan hasil siswa mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II.

Dari peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan Tahun Ajaran 2014/2015 di atas dapat di simpulkan bahwa pembelajaran melalui lompat tali dalam pelaksanaan pembelajaran dapat memberikan pencerahan kepada guru sebagai alternatif dalam memilih model-model pembelajaran khususnya materi pembelajaran lompat tali guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan juga sebagai bentuk usaha guru dalam menyampaikan materi pembelajaran agar siswa dapat berperan aktif selama mengikuti proses pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai secara maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran melalui latihan lompat tali (*jump rope*) dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 113 Bengkulu Selatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil tindakan tingkat ketuntasan belajar klasikal yang selalu meningkat tiap siklusnya, yaitu pada siklus I mencapai 50%, dan pada siklus II mencapai 88,89%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri 113 Bengkulu Selatan, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya menggunakan metode dan media pembelajaran yang menarik guna meningkatkan kebugaran jasmani dan memotivasi belajar siswa.
2. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi.

DAFTAR PUSTAK

Afridha, Ajeng. 21 Juli 2012. *Makalah Filsaft Ilmu*. (Online), (<http://azenzoid.blogspot.com/>, diakses 21 Januari 2014)

- Ateng. 1992. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga
- Bungin, Burhan. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung : CV. Pustaka Setia
- Djoko. 2004. *Gemar Berolahraga 4*. Jakarta : CV Putra Nugraha
- Irianto, Djoko Pekik. 1999. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Andi offset
- Harisenjaya. 2007. *Pedoman Teknik Olahraga Permainan Tanpa Alat*. Bandung : PT. Rafika Aditama
- Kusumah, Wijaya dan Dwitagama, Dedi. 2011. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Indeks
- Len. 2001. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. CV. Putra Nugraha
- Lutan, Rusli. 2000. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Berkerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga
- Mahyuni, Sari. 2008. *Penerapan Metode Pengajaran Berbasis Portofolio*. Jakarta : Rineka Cipta
- Matakupan. 1995. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, STO Yogyakarta
- Mikdar, U Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan
- Mulyasa. 2009. *Pratik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdalarya
- Nurhasan dan Hasanudin Coholil. 2007. *Modul tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press
- Nurhasan. 2005. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Dirjen Olahraga

- Purwanto, Ngalim. 2004. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Riduwan. 2008. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Penelitian Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Indonesia University of Education
- Rusli Lutan, dkk. 1992. *Manusia dan Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral pendidikan Tinggi, Proyek Pendidikan Tenaga Akademi
- Soebroto. 1999. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize
- Soegito. 1990. *Atletik I*. Surakarta. Universitas Sebelas Maret Press
- Suherman, Adeng. MA. 2001. *Asesmen Belajar Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Sunendar, Dadang dan Iskandarwassid. 2009. *Strategi Pembelajaran Bahasa*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Waharsono. 1999. *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar
- Ismaryati, Wahyu dan Budhi S. 2006. *Anatomi*. Departemen pendidikan dan Kebudayaan. Surakarta. Universitas Sebelas Maret Press

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN 113 Bengkulu Selatan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : 5 (lima) / II (dua)

Pertemuan ke : 13 (tiga belas) dan 14 (empat belas)

Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : 7.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran
7.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat , serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan latihan dasar kebugaran jasmani
- Siswa dapat melakukan peningkatan kualitas fisik
- Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan kebugaran

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

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pengembangan diri
[Latihan kebugaran jasmani]

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 13

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan

- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- **Kegiatan inti**
 - **Eksplorasi**
 - ☞ Berlari memindahkan benda beregu
 - ☞ Melakukan menggendong bergantian berkelompok
 - ☞ Melakukan gerakan lompatan setinggi-tinggi
 - ☞ Melakukan gerakan loncat-loncat ke depan
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

 - ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan gerakan yang dilakukan

Pertemuan 14

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

 - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan

- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- **Kegiatan inti**
 - **Eksplorasi**
 - ☞ Melakukan gerakan berlari dengan arah berbelok belok
 - ☞ Melakukan gerakan berlari dengan berbagai arah ke samping, depan, belakang
 - ☞ Melakukan gerakan berlari dengan berbagai awalan, duduk, jalan di tempat, tidur dan jongkok
 - **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

 - ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
 - ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
 - ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;
 - **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

 - ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
 - ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan
- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

 - ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
 - ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan gerakan yang dilakukan

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 5
- Lapangan, Bola kecil, Pluit, Stop watch

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<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 Praktikkanlah lompat tali perorangan dan beregu Praktikkanlah lari bolak-balik dan zig-zag

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

📖 PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

👉 Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui,
Kepala SDN 113 B/S**

**Manna, Maret 2014
Guru Mapel PJOK**

(.....)

NIP/NIK :

(.....)

NIP/NIK :

Lampiran 2 : Lembar Observasi Siklus I

Lembar pengamatan aktivitas guru (Siklus I)

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1

1	Persiapan		
	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	5. Mengecek kedisiplinan dilapangan tepat waktu (berdoa dan presensi)		√
	6. Menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	7. Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya kognitif, afektif, dan psikomotorik.		√
	8. Pemanasan		√
	B. Kegiatan Inti		
	6. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik dasar lompat tali.		
	7. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		√
	8. Melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tali.		√
	9. Memonitor dan evaluasi pelaksanaan teknik dasar lompat tali.		
	10. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback.		
	C. Penutup		
	4. Pendinginan		√
	5. Refleksi		
	6. Evaluasi		√
Jumlah			8

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

**Lembar pengamatan aktivitas siswa
(Siklus I)**

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	5. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		√

	6. Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	7. Siswa memperhatikan penjelasan guru.		√
	8. Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan sungguh-sungguh.		
	B. Kegiatan Inti		
	6. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru.		√
	7. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan		
	8. Siswa tertib dikelompok masing-masing.		
	9. Siswa melakukan teknik dasar lompat tali.		√
	10. Siswa memberikan pertanyaan.		
	C. Penutup		
	4. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		√
	5. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.		
	6. Siswa antusias		√
Jumlah			7

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

Lampiran 3 : Lembar Observasi Siswa Siklus II

**Lembar pengamatan aktivitas guru
(Siklus II)**

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1

1	Persiapan		
	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	9. Mengecek kedisiplinan dilapangan tepat waktu (berdoa dan presensi)		√
	10. Menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	11. Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya kognitif, afektif, dan psikomotorik.		√
	12. Pemanasan		√
	B. Kegiatan Inti		
	11. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik dasar lompat tali.		
	12. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		√
	13. Melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tali.		√
	14. Memonitor dan evaluasi pelaksanaan teknik dasar lompat tali.		
	15. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback.		
	C. Penutup		
	7. Pendinginan		√
	8. Refleksi		√
	9. Evaluasi		√
Jumlah			10

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

**Lembar pengamatan aktivitas siswa
(Siklus I)**

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	9. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		√
	10. Siswa merespon pembelajaran dengan		√

	pengetahuan awal siswa.		
	11. Siswa memperhatikan penjelasan guru.		√
	12. Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan sungguh-sungguh.		√
	B. Kegiatan Inti		
	11. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru.		√
	12. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan		√
	13. Siswa tertib dikelompok masing-masing.		
	14. Siswa melakukan teknik dasar lompat tali.		√
	15. Siswa memberikan pertanyaan.		
	C. Penutup		
	7. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		√
	8. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.		
	9. Siswa antusias		√
Jumlah			10

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

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

Lampiran 4 : Daftar Nilai Siswa

Rekap Nilai Kebugaran Jasmani Siswa

No	Siswa	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	A.S	80	90	90

2	A.W	70	75	80
3	A.H	60	60	65
4	A.T	70	70	80
5	A.Z	80	90	90
6	A.S	60	65	80
7	D.A	60	65	80
8	D.K	80	80	90
9	D	60	60	70
10	E.R	80	80	85
11	S.E.N.	60	60	60
12	D.D.A	60	65	80
13	F	70	70	80
14	M.S	65	65	70
15	M.T	80	90	90
16	N	60	65	80
17	N	75	65	80
18	P	80	90	90
Jumlah		1250	1305	1440
Rata-rata		69,44	72,5	80
Jumlah siswa yang tuntas		10	9	16
Ketuntasan klasikal		55,56%	50%	88.89%

Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian



Siswa mendengarkan arahan guru



Siswa melakukan pemanasan



Gerakan lompat tali



Gerakan lompat tali