



**PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH SISWA
KELAS V SD NEGERI 52 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Oleh:
ENDANG MAHA PUTRA
NPM: A1H010074**

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



**PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS V
SD NEGERI 52 KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

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

**Oleh:
ENDANG MAHA PUTRA
NPM: A1H010074**

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Endang Maha Putra

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010074

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA
UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN
LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SD NEGERI 52
KOTA BENGKULU

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

Endang Maha Putra

NPM : A1H010074

ABSTRAK

ENDANG MAHA PUTRA:Penerapan Modifikasi Media Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana Universitas Bengkulu, 2014**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari lima langkah penelitian, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan revisi. Tujuan penelitian ini adalah untuk Untuk Mengetahui apakah metode modifikasi media olahraga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran cabang olahraga Atletik Lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu. Adapun subjek penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 18 jumlah orang siswa laki-laki dan 12 jumlah siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktivitas siswa. Penelitian ini dilakukan dalam 3 siklus dan tes evaluasi siswa dilakukan di tiap-tiap akhir siklus. Hasil persentase observasi aktivitas guru pada siklus 1 adalah 60 %, siklus 2 adalah 73,33 % dan siklus 3 adalah 86,66 %. Persentase observasi aktivitas siswa pada siklus 1 adalah 53,33 %, siklus 2 adalah 67 % dan siklus 3 adalah 80 %. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa penggunaan modifikasi media olahraga dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa. Faktor yang sangat mempengaruhi peningkatan ini adalah penguasaan materi dan penggunaan alokasi waktu oleh guru.

Kata kunci : Pembelajaran, Lompat Jauh, Modifikasi Media.

ABSTRACT

ENDANG MAHA PUTRA : Application of Modified Sports Media To Improve Long Jump Skills Fifth Grade Student Affairs Sd 52 Bengkulu city. Skripsi. Bengkulu: Bengkulu University Degree Program, 2014

This research is a class act consisting of five research steps , namely planning , action , observation , reflection and revision . The purpose of this study is to To Know whether sports media modification method can improve the quality of teaching sports Athletics long jump Elementary School fifth grade students of 52 city of Bengkulu . The subjects of this study were 30 people consisting of 18 number of male students and 12 female students enrolled . The instrument used in this study is the observation sheet observation of teacher activity and student activity sheets . This research was conducted in three cycles and student evaluation tests conducted at the end of each cycle . The results of the percentage of teachers' observations of activity in cycle 1 was 60 % , cycle 2 was 73.33 % and 86.66 % is 3 cycles . Percentage of observations of student activity in cycle 1 was 53.33 % , cycle 2 was 67 % and cycle 3 was 80 % . The results of this study suggest that the use of sports media modifications can improve the skill of student's long jump . Factor influencing this increase is mastery of the material and the use of time allocation by the teacher .

Keywords : Learning, Long Jump, Modified Media.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*Setiap manusia memerlukan cinta, harapan,
pengertian, kesabaran, kasih sayang, teman,
keluarga dan Tuhan.*

(endang mp)

*Hargailah kehidupan dan segala hal yang ada di
dalamnya.*

(Endang mp)

PERSEMBAHAN:

Kupersembahkan karya ini untuk:

- 1. Kedua orang tuaku Bapak Bayuniarga (alm) ibundaku Burhanisyah yang telah melahirkan, membesarkan dan mendidik dengan penuh kesabaran, kasih sayang, dan keikhlasan hingga aku dewasa.*
- 2. Kakak-kakakku dan kakak iparku Robby, Pipit, Rully, Yanti, Yum, Ira, Adik & Elan yang selalu memotivasi dan selalu menjadikan hari-hariku penuh keceriaan serta menanti kesuksesanku*
- 3. Keluarga besarku yang ada di Mukomuko dan di Kota Bengkulu*
- 4. Agama dan Almamater yang telah menempaku*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Modifikasi Media Olahraga Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu.”. Skripsi ini disusun sebagai karya tulis untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Universitas Bengkulu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melindungi dan melancarkan segala aktivitas dengan selamat
2. Bapak Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
3. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu
4. Bapak Drs. Tono Sugiartono M.Pd selaku Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Universitas Bengkulu.

5. Bapak Drs. Arwin, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, dorongan, bimbingan dan masukan-masukan yang sangat bermanfaat dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak Dian Pujiyanto, S.Pd.Jas, M.Or selaku dosen pembimbing II atas bantuan, bimbingan dan saran-saran yang sangat bermanfaat dalam menyusun skripsi ini.
7. Bapak, ibu, kakak-kakakku dan kakak iparku atas segala doa, nasehat, bantuan dan dorongan semangat yang diberikan sebagai bekal bagi penulis.
8. Seluruh staff dan tim pengajar SD Negeri 52 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin, bantuan, dan informasi yang dibutuhkan dalam penulisan skripsi ini
9. Para Dosen dan staf di lingkungan Universitas Bengkulu. yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga sejak penulis menjadi Mahasiswa hingga selesai
10. Keluarga besar yang ada di Kota Bengkulu dan di Mukomuko yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya studi ini
11. Terima kasih untuk my special one Meilani nurtamia yang dengan penuh kesabaran, doa dan pengertiannya sehingga dapat menyelesaikan studi ini
12. Sahabat-sahabatku bayu,oki,tri,paul,dodi,mari,devi,toy,ciriak,endo,vansa,darta dan tak bisa kusebut satupersatu yang telah memberikan dukungan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan

13. Dan kepada Teman-teman mahasiswa S1 angkatan 2010, Serta teman-teman PS. FKIP UNIB terimakasih atas segala bantuan dan dorongan untuk menyelesaikan studi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak

Bengkulu.....Juni 2014

Endang Maha Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN TEORI

1. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	8
2. Materi Penjaskes SD.....	9
3. Karakteristik Siswa SD..	11
4. Model Pembelajaran Dengan Cara Modifikasi Media Olahraga Pemacu Kemampuan.....	12
5. Pengertian Lompat Jauh	13
6. Teknik-Teknik Dalam Lompat Jauh	16
7. Kajian Peneliti Yang Relevan.....	17
8. Kerangka Berfikir.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Subjek Penelitian	20
D. Prosedur Tindakan	20
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Instrumen	23
G. Teknik Analisis Data.....	28
H. Indikator Keberhasilan.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur dan Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan.....	48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan.....	50
2. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 karakteristik perilaku anak usia 9-12 tahun ..	11
2. Tabel lembar tes keterampilan lompat jauh.....	24
3. Tabel 3.1 interval skor lompatan.....	25
4. Tabel 3.2 skor nilai kemampuan.....	25
5. Tabel 3.3 kategori, frekuensi dan persentase skor siswa.....	25
6. Tabel lembar observasi aktivitas guru.....	26
7. Tabel lembar observasi aktivitas siswa.....	27
8. Tabel 3.4 kriteria kemampuan guru mengajar.....	29

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 ukuran lapangan lompat jauh	14
2. Gambar 2.2 rangkaian gerak lompat jauh gaya berjalan	15
3. Gambar 2.3 rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok.....	15
4. Gambar 2.4 model spiral	19
5. Gambar 4.1 Persentase perbandingan prak siklus dan KKM siswa..	30
6. Gambar 4.2 Persentase observasisiswa pada pra siklus dan siklus 1	33
7. Gambar 4.3 kemampuan rata-rata siswa pada pra-siklus dan siklus 1 ...	33
8. Gambar 4.4 persentase guru pada siklus 1	34
9. Gambar 4.5Keterampilan rata-rata siswa pada pra siklus dan siklus 1 ...	35
10. Gambar 4.6 persentase rata-rata siswa pada pra-siklus, siklus 1 dan siklus 2..	39
11. Gambar 4.7 kemampuan rata-rata siswa pada pra-siklus, siklus 1 dan siklus 2	39
12. Gambar 4.8 Persentase aktivitas guru Pada Siklus 1 dan Siklus 2.....	40
13. Gambar 4.9 Nilai rata-rata keterampilan lompat jauh siswa.....	41
14. Gambar 4.10 Persentase rata-rata observasi siswa Pada Pra siklus, Siklus 1, Siklus 2 dan Siklus 3.....	44
15. Gambar 4.11 Nilai Rata-Rata kemampuan lompat jauh Siswa Pada Pra siklus, Siklus 1, Siklus 2 dan siklus 3.....	45
16. Gambar 4.12 Persentase aktivitas guru Siklus 1, Siklus 2 dan siklus 3...	46
17. Gambar 4.13 Nilai rata-rata keterampilan lompat jauh siswa pada pra siklus, siklus 1, siklus 2 dan siklus 3.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Siswa.....	54
Lampiran 2. Hasil Persentase Observasi Aktivitas siswa.....	58
Lampiran 3. Hasil Keterampilan Lompat Jauh Siswa.....	61
Lampiran 3. Hasil Persentase Observasi Aktivitas Guru.....	65
Lampiran 4. Interval Skor Lompat Jauh.....	66
Lampiran 5. Silabus Pembelajaran.....	67
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	83
Lampiran 11. Dokumentasi	98
Lampiran 9. Surat Izin dari Fakultas.....	103
Lampiran 8. Surat Izin dari Sekolah.....	104
Lampiran 7. Surat izin dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan.....	105
Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan kemampuan jasmani saja, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Banyak sekali saya temukan kekurangan di SD Negeri 52 Kota Bengkulu dalam melakukan olahraga cabang atletik, khususnya lompat jauh baik dari segi sarana dan prasarana, motifasi siswa yang kurang dan penerapan teori yang diberikan kurang maksimal. Dalam menanggapi masalah yang terjadi ini tentu ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan 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 olahraga dengan menggunakan alat yang sederhana. Bagaimanapun, modifikasi media olahraga dengan menggunakan alat sederhana merupakan satu metode baru yang lebih menarik dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2013 lalu, peneliti menemukan berbagai macam kesulitan yang dialami oleh siswa kelas V SD Negeri 52 Bengkulu. Kesulitan tersebut terlihat dari hasil observasi dari cabang olahraga lompat jauh dengan rata-rata 46,66 %. Oleh karena itu, peneliti perlu melakukan penelitian pada siswa kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu. guna memperoleh data yang valid mengenai upaya peningkatan kualitas pembelajaran lompat jauh menggunakan metode modifikasi media olahraga. Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari kurikulum 1994 menjadi kurikulum 2004 yang semula pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu 70 menit, sekarang Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu 105 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan

karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam kurikulum 2006 (KTSP) untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (Masitoh, 2006).

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6 - 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif sudah mengalami perubahan. Perubahan yang nampak adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis namun belum begitu mencolok. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Atletik adalah salah satu cabang olah raga yang sangat populer dan mendunia, khususnya cabang olah raga lompat jauh. Olahraga ini sering di perlombakan tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Istilah atletik yang kita kenal dewasa ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athlon* adalah pentathlon. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata Penta yang berarti lima, dan *athlon* yang berarti lomba. Jadi pentathlon berarti lima lomba atau pancalomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *Athletique* (bahasa Perancis), dan *athletik* (bahasa Jerman). Walaupun berbeda dalam kata yang digunakan namun semua itu mempunyai istilah yang sama namun artinya tidak sama dengan istilah atletik yang digunakan di Indonesia. Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya sarana dan pra sarana yang ada di SD Negeri 52 Kota Bengkulu.
2. Kurangnya motivasi siswa SD Negeri 52 Kota Bengkulu dalam mengikuti latihan.
3. Penerapan teori yang digunakan kurang maksimal pada siswa SD Negeri 52 Kota Bengkulu.
4. Penerapan modifikasi alat yang kurang maksimal pada siswa SD Negeri 52 Kota Bengkulu.

5. Nilai rata-rata pada pra siklus siswa SD Negeri 52 Kota Bengkulu hanya 46,66 %, hal tersebut masih dibawah nilai ketuntasan sebesar 75 %.

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penulis membuat batasan masalah dan fokus penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yaitu Atletik Nomor Lompat Jauh dengan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada siswa kelas V SD negeri 52 Kota Bengkulu.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah yang diambil maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah melalui metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui apakah metode modifikasi media olahraga mampu meningkatkan kualitas pembelajaran cabang olahraga Atletik Lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu” dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu

1. Bagi Peneliti

- a. Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan latihan dalam pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran

- b. Guru dapat mengatasi permasalahan yang muncul dikelasnya.
- c. Agar dapat melibatkan secara langsung peserta didiknya didalam proses pembelajaran yang dilakukannya.
- d. Dapat memupuk rasa tanggung jawab guru terhadap tugas yang diberikan kepada siswa.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- a. Memperoleh wawasan tentang latihan menggunakan metode modifikasi pada pembelajaran penjaskes.
- b. Menemukan inovasi baru dalam proses pembelajaran, serta mengetahui media pengajaran dan peningkatan keterampilan mengajar pada mata pelajaran Pendidikan jasmani.
- c. Mengetahui permasalahan dalam pembelajaran penjaskes
- d. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang metode penguasaan kelas.

3. Bagi Siswa

- a. Dengan banyaknya model latihan yang diberikan dalam pelatihan, mereka dapat meningkatkan kemampuan tolakan tungkai kaki.
- b. Selain itu siswa dapat belajar sambil bermain
- c. Dapat membangkitkan semangat siswa untuk belajar penjaskes.
- d. Dapat mengembangkan pola berfikir, keterampilan maupun efektif anak yang berhubungan dengan tugas yang diberikan kepadanya.
- e. Dapat memupuk rasa percaya diri dan disiplin siswa.

4. Bagi Sekolah

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.
- b. Meningkatkan kualitas pendidikan secara umum ditinjau dari kualitas proses maupun hasil.
- c. Meningkatkan kualitas pembelajaran penjasokes khususnya pada siswa kelas V di SD N 52 kota Bengkulu
- d. Menemukan inovasi baru dalam penggunaan metode peningkatan kemampuan dan keterampilan mengajar di Sekolah Dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh tubuh, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Dari banyak pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis diarahkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Pedoman Khusus Pengembangan Sistem Penilaian Berbasis Satuan Tingkat Pendidikan SD,2006)

Menurut Deborah. A and Wuest. Ed. D (1991 : 6) Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan pencapaian manusia dan meningkatkan perkembangan manusia melalui aktivitas fisik untuk direalisasikan, pada definisi ini pendidikan jasmani secara luas diartikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi sepanjang hidup.

Dari banyak pendapat tentang pengertian pendidikan jasmani, dapat disimpulkan Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran untuk meningkatkan kesegaran dan kebugara jasmani melalui aktivitas fisik yang diarahkan untuk mengembangkan kemampuan.

2. Materi Penjaskes SD

Menurut Silabus pegangan guru penjas SD, materi pelajaran pendidikan jasmani SD meliputi hal-hal sebagai berikut : 1) Sepak Bola, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang menghentikan bola. 2) Bola voli, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas, bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik. 3) Bola Basket, Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerjasama. 4) Bulu Tangkis, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang raket *forehand* dan *backhand* untuk servis dan pukulan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok. 5) Tenis Meja, Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan. 6) Tennis, Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerjasama dan menghargai lawan. 7) *Softball*, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap, dan memegang *stick* serta pukulan *swing/bunch* dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok. 8) Lari Jarak Menengah, Melakukan variasi dan kombinasi teknik start berdiri, lari dan finish dengan koordinasi yang baik. 9) Lempar Lembing, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memegang, posisi awal, melempar dan gerak ikutan lempar lembing dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok.

10) Lompat Jauh gaya jongkok, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, sikap diudara, dan mendarat) dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok. 11) Pencak Silat, Melakukan variasi dan kombinasi gerak langkah, kuda-kuda, pukulan dan tangkisan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok. 12) Karate, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar dan pukulan tangkisan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok. 13) Judo, Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar gerak langkah dan dan jatuhan dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau kelompok.

Tim Abdi Guru (2006) materi penjaskes kelas V SD meliputi (1) Aktivitas permainan yang terdiri dari rounders, sepak bola, dan lari cepat (2) Kebugaran Jasmani yang terdiri dari senam dasar dan kebugaran jasmani (3) Senam ketangkasan yang terdiri dari latihan peregangan dan pelepasan, senam ketangkasan (4) Gerak Ritmik yang terdiri dari pengertian senam irama dan latihan senam irama (5) Budaya hidup sehat yang terdiri dari masa pubertas, kesehatan reproduksi, menghindari pelecehan seksual (6) Renang yang terdiri dari renang gaya punggung dan koordinasi gerakan (7) Aktivitas luar sekolah yang terdiri dari penjelajah disekitar sekolah, perencanaan, mengenal tanda jejak (8) Budaya hidup sehat yang terdiri dari bahaya merokok dan bahaya minuman beralkohol.

3. Karakteristik Siswa SD

Tabel 2.1
Karakteristik perilaku anak usia 9 – 12 tahun

Karakteristik Kognitif	Karakteristik Afektif
Mampu menyelesaikan masalah	Bisa mengontrol emosi Lebih percaya diri
Menginginkan perhatian yang lebih	Memiliki ketakutan yang berbeda
Intelektual meningkat	Menginginkan kebebasan yang lebih
Komunikasi meningkat termasuk dengan bertambahnya kosakata dan kalimat sudah lebih terstruktur dan kompleks	Menyukai Olahraga, anak laki-laki bertujuan untuk merubah bentuk badan dan meningkatkan ketrampilan
	Mengalami penolakan pada peraturan orang dewasa
	Menunjukkan kasih sayang yang lebih sedikit
	Kekhawatiran yang tetap
	Kebutuhan ego untuk didukung
	Lebih menerima yang mereka anggap panutan daripada menerima pendapat orang dewasa
	Emosi tidak stabil
	Kemampuan olahraga mereka lebih ingin dihargai
	Emosi sejalan dengan menyeimbangkan antara cinta dan benci

Carl Babbard and Elizabeth Leblane (1987 : 14)

Murid SD dapat dipahami dengan cara mengenali karakteristiknya yang membedakan dirinya dari kelompok usia lainnya. Karakteristik murid SD antara lain digambarkan dari sudut karakteristik fisik, sosial, emosional, dan kognitif. Dalam uraian ini akan dibahas karakteristik kognitif saja. Pengelompokan yang cukup akomodatif secara psikologis membagi dua usia murid SD yaitu kelompok

kelas kecil antara 6-10 tahun dan kelompok kelas besar antara 10-13 tahun. Perkembangan yang menonjol pada periode pertama ditandai dengan kegiatan belajar membaca dan tercapainya penguasaan beberapa pengetahuan dan kecakapan. Oleh karena itu, banyak ahli pendidikan menyarankan agar murid diberi kesempatan untuk belajar sambil berbuat (*learning by doing*). Periode kedua usia sekolah dasar ditandai oleh keinginan untuk belajar lebih dan tumbuhnya bermacam-macam minat misalnya: mulai timbul minat terhadap hewan piaraan, hasil-hasil teknologi atau mulai terbentuknya berbagai macam hobi. Murid juga mulai mengembangkan pengertian-pengertian tentang sebab akibat, membentuk konsep dan mulai memecahkan persoalan-persoalan sederhana. Biasanya ingin menceritakan apakah mereka mengetahui jawaban yang benar atau tidak. Konsep benar dan salah mulai berkembang. Biasanya, pada mulanya berkenaan dengan kegiatan tertentu dan secara bertahap menjadi tergeneralisasi. Ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan akademik. Nyata jelas perbedaan dalam gaya kognitif (Biehler dan Snowman (1982)).

Berdasarkan pendapat di atas, pada dasarnya secara kognitif dan afektif anak-anak usia sekolah dasar siap matang untuk berkembang sesuai dengan perkembangannya masing-masing.

4. Model Pembelajaran Dengan Cara Modifikasi Media Olahraga Pemacu Kemampuan.

Menurut Ridzqi Hartanto (2013 : 14) 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 sarana yang sudah ada atau menciptakan yang baru merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan anak.

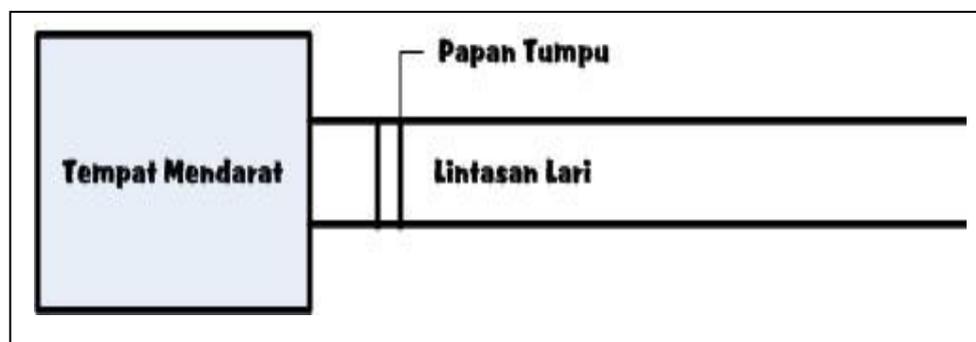
Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil (Yoyo Bahagia, 2002). Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan.

5. Pengertian Lompat Jauh

Tim Abdi Guru (2006 : 48) Lompat Jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari. Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh jauhnya. Maka untuk

mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur – unsur pokok pada lompat. Dalam lompat jauh terdapat bak lompat yang berisi pasir sebagai tempat pendaratan akhir dari melompat. Lompat jauh gaya dibagi menjadi 3 macam gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan, dan gaya menggantung. Akan tetapi prinsip dasar dari ketiga gaya tersebut tetap sama. Loncat jauh dapat dibagi kedalam ancang – ancang, lepas tapak, melayang, dan mendarat. Pada semua teknik lompat jauh ancang – ancang merupakan lari dengan percepatan dari start. Ancang – ancang kira – kira sejauh 30m – 45m. Frekuensi serta panjang langkah ancang – ancang makin meningkat sampai persiapan lepas tapak. Selama 3 – 5 langkah terakhir peloncat mempersiapkan diri untuk mengalihkan ancang – ancang (kecepatan horizontal) kepada lepas tapak (kecepatan vertical). Pada saat itu sebaiknya kecepatan jangan dikurangi, satu langkah sebelum terakhir, kira-kira 10cm – 15cm lebih panjang dari langkah sebelumnya dan terakhir. Karena itu titik berat badan agak terbawa kebawah, dan sodokan tenaga vertical diperbesar.

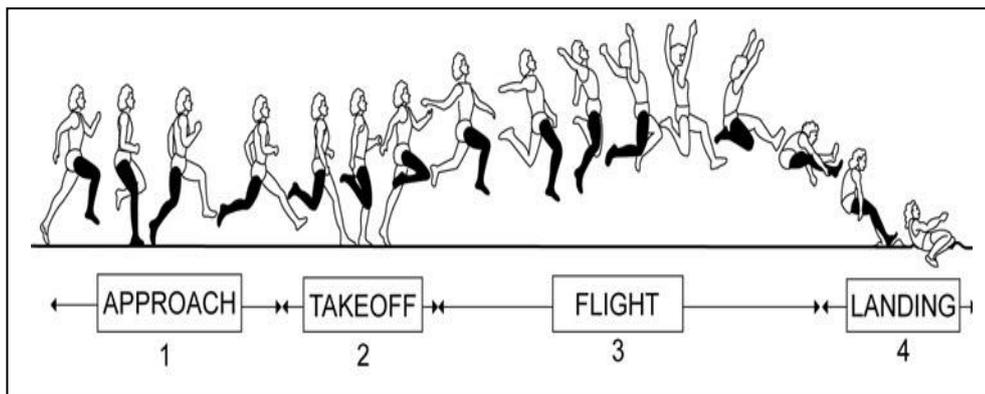
Gambar 2.1
Ukuran Lapangan Lompat Jauh



Sumber : Ahira. (2011)

- a. Lebar lintasan awalan = 122 cm
- b. Lebar papan tumpu = 20 cm
- c. Panjang papan tumpu = 122 cm
- d. Bak lompat diisi dengan pasir

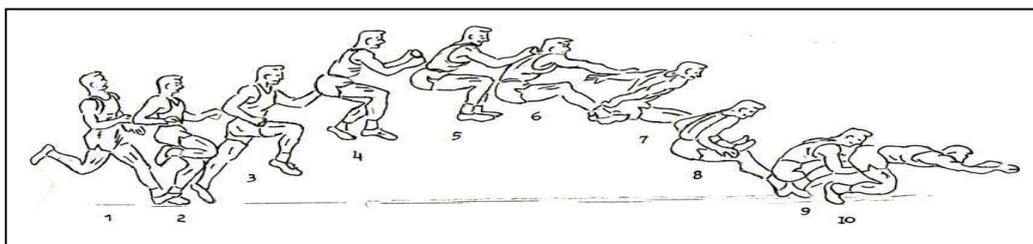
gambar 2.2
Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Berjalan



Sumber : Ahira. (2011)

Menurut Ade Mardiana (2012:237), Gaya melayang mengembangkan kemampuan melakukan gerak menolak dan lepas landas. Lakukan aktivitas seperti gambar, tetapi awalnya bervariasi secara sistematis (dari awalan pendek sampai awalan penuh), tempat menolak dipertinggi dan pendaratan diperendah sehingga saat melayang di udara ini sesuai dengan teknik gaya lompat jauh yang dipelajari.

Gambar 2.3
Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok



Sumber : Ahira (2011)

Sesudah kaki kiri bertumpu pada balok tolak, maka kaki ayun (kanan) diayunkan kuat-kuat ke depan kemudian kaki kiri menyusul dan keduanya agak rapat dilipat (berjongkok). Setelah melewati tinggi maksimal badan dibengkokkan ke depan, kedua kaki lurus dan bersama kedua lengan diluruskan di depan. Kemudian mendarat dan jatuh ke depan (Muklis, 2007:17)

6. Latihan Lompat Jauh

Sunarjo (1979) Pada dasarnya tidak terdapat perbedaan dalam kebutuhan para pelompat. Secara garis besar para pelompat membutuhkan latihan-latihan sebagai berikut :

- a. Latihan kekuatan, terutama kekuatan eksplosif. Khusus untuk pelompat galah diperlukan penguatan otot-otot bahu dan lengan
- b. Latihan Kecepatan
- c. Latihan Daya Tahan
- d. Latihan kelincahan dan keterampilan

7. Teknik – teknik Dalam Lompat Jauh

- a. Teknik Awalan

Cara melakukan:

- 1) Pelompat harus berlari memasuki tempat awalan
- 2) Pelompat harus berlari secepat-cepatnya sebelum menumpu pada tempat awalan
- 3) Lari dengan kecepatan tinggi dimaksudkan agar tubuh dapat melayang di udara lebih lama dan menghasilkan lompatan yang lebih jauh.

- b. Tahap Tolakan

Menolakkan kaki pada lomba jauh merupakan gerakan yang penting untuk dilatih. Baik buruknya tolakan akan berdampak pada jarak tolakan. Tolakan dalam lompat jauh dilakukan oleh salah satu kaki yang paling kuat. Hal ini dilakukan agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan awalan.

c. Tahap Melayang

Perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Kita harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.

d. Pendaratan merupakan tahap yang penting untuk diperhatikan. Pada saat melakukan pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar mendapat hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan melayang turun dan tumit menyentuh pasir (Tim Abdi Guru, 2006:49)

B. Kajian Peneliti Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah peneliti yang dilakukan oleh Ridzqi Hartanto (2013) dengan judul “Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Modifikasi Media Olahraga Siswa Kelas VIII H SMP.N.2 Kota Bengkulu”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Hasil penelitian yang diperoleh simpulan bahwa dengan modifikasi media olahraga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII H SMPN 2 kota Bengkulu.

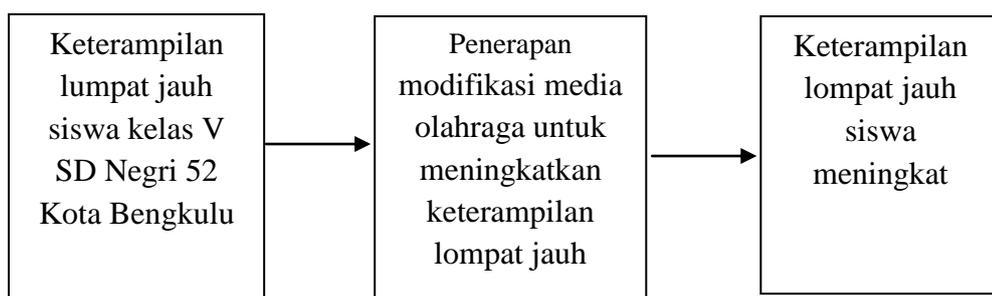
Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian untuk memperoleh data mengenai penerapan modifikasi media olahraga untuk meningkatkan

keterampilan lompat jauh. 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 di atas, dapat disimpulkan banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi tingkat kemampuan dan tingkat kebugaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan kemampuan otot dan kebugaran jasmani. Dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa, guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode atau pun model pembelajaran.

Gambar 2.4
Bagan Kerangka Berpikir



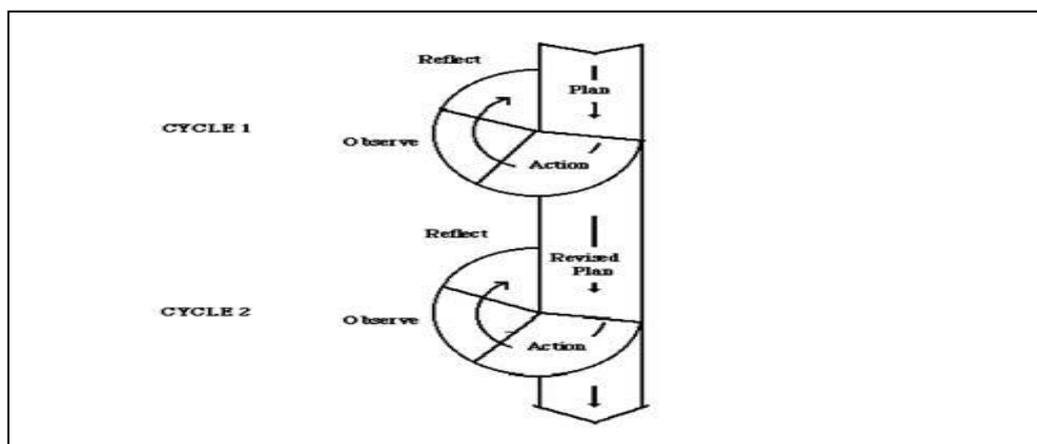
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berkolaborasi dengan model guru (Mahasiswa dengan guru sebagai peneliti). Menurut Arikunto (2002:5) dalam penelitian kolaboratif pihak yang melakukan penelitian tindakan adalah guru itu sendiri sedangkan yang diminta melakukan pengamatan terhadap berlangsungnya proses tindakan adalah peneliti. Wijaya Kusuma (2011:2) ada beberapa tahapan dalam penelitian ini yaitu: perencanaan (*plan*), tindakan (*act*), pengamatan (*observe*), refleksi (*reflect*). Penelitian ini akan di lakukan dalam 2 siklus, siklus terhenti saat kualitas belajar siswa sudah menunjukkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya. Adapun penelitiannya sebagai berikut.

Gambar 3.1
Model Spiral



Sumber : Wijaya Kusuma (2011)

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 52 Kota Bengkulu.
2. Waktu Penelitian ini diadakan pada bulan Maret sampai Mei 2014. Dengan menyesuaikan jam pelajaran penjasokes kelas V SD Negeri 52 Kota Bengkulu.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada siswa kelas V SD negeri 52 Kota Bengkulu yang berjumlah 30 orang, dengan jumlah laki-laki 18 orang dan perempuan berjumlah 12 orang. Sedangkan unsur kegiatannya adalah proses pembelajaran Penjasokes yang dilaksanakan di lapangan.

D. Prosedur Tindakan

1. Pra Siklus

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi dan evaluasi dari pelaksanaan tindakan pada pra siklus yang digunakan sebagai bahan pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus berikutnya. Jika hasil yang diharapkan belum tercapai maka dilakukan akan diadakan penelitian tindakan kelas guna meningkatkan kualitas hasil belajar lompat jauh siswa.

2. Siklus 1

a. Perencanaan

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

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus pertama 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. Materi yang akan diberikan adalah pembelajaran lompat jauh.

Adapun tindakan yang dilakukan pada setiap siklus adalah :

1) Pendahuluan

Guru menyampaikan presentasi kelas dengan memberikan apresiasi dan motifasi kepada siswa dalam mempelajari pelajaran lompat jauh menggunakan Metode modifikasi media olahraga.

2) Kegiatan inti

- a) siswa menuju lapangan lompat jauh yang telah disediakan beserta sarana modifikasinya.
- b) siswa melakukan latihan lompat jauh sesuai metode yang digunakan.
- c) Guru menilai sejauh mana kualitas lompatan yang sudah siswa lakukan.

3) Penutup

Guru memberi penghargaan kepada siswa yang mampu mencapai kriteria penilaian tertentu dan memberi masukan kepada siswa yang belum mencapai kriteria penelitian.

c. Observasi

Dilakukan selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan dan mencatat kejadian-kejadian yang terdapat dalam lembar observasi dengan membuat lembar catatan lapangan. Hal-hal yang di amati selama proses pembelajaran adalah kegiatan pembelajaran dan aktivitas guru maupun siswa selama pelaksanaan pembelajaran.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti bersama teman sejawat atau guru bidang studi pendidikan jasmani melakukan evaluasi dari pelaksanaan tindakan pada siklus 1 yang digunakan sebagai bahan pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus berikutnya. Jika hasil yang diharapkan belum tercapai maka di lakukan perbaikan yang dilaksanakan pada siklus kedua dan seterusnya.

e. Revisi

Apabila pada siklus satu belum mencapai nilai yang baik, memuaskan proses pembelajaran belum efektif, maka setelah refleksi siklus pertama, dilanjutkan pada siklus kedua untuk memperoleh hasil yang lebih baik, dan seterusnya jika hasil belum baik juga. Kendala yang ditemukan pada saat observasi adalah belum adanya media olahraga yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa.

3. Tahap Siklus N

Apabila siklus N belum berhasil maka dilanjutkan siklus berikutnya. dimaksudkan sebagai refleksi dan perbaikan terhadap pelaksanaan pembelajaran pada siklus sebelumnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Tes

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

2. Observasi

- a. Untuk guru menggunakan Lembar Observasi Aktivitas Guru
- b. Untuk siswa menggunakan Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Dokumentasi di dapat dari hasil pelaksanaan proses belajar mengajar, lembar observasi, catatan lapangan, dan foto-foto selama proses pembelajaran.

F. Instrumen

Dalam penelitian ini akan digunakan alat penilaian untuk guru dan siswa. Untuk guru akan digunakan lembar observasi aktivitas guru. Sedangkan untuk siswa digunakan lembar penilaian siswa, aspek yang dinilai awalan, tolakan, sikap badan, sikap akhir, serta jauh lompatan.

a. Lembar Tes Keterampilan Lompat Jauh

Berikan Penilaian dengan menuliskan angka 1 atau 0 pada kolom yang tersedia.

Tabel 3.1
Lembar Tes Keterampilan Lompat Jauh

No.	Aspek yang di nilai	Penilaian	
		1	0
	A. Awalan		
1	Cara melakukan awalan harus cepat dan tepat		
2	Kecepatan lari waktu memulai awalan harus di pertahankan		
3	Usahakan sikap lari harus stabil dan tepat.		
	B. Tolakan atau tumpuan		
1	Tumpuan di papan tumpuan dilakukan oleh salah satu kaki yang paling kuat.		
2	Tumpuan dengan kaki yang kuat dengan urutan tumit, telapak kaki dan ujung kaki.		
3	Berdiri kira-kira 5 langkah dari belakang papan tumpuan, kemudian jalan ke depan tepat di papan tumpuan		
4	Pada saat menolak kaki dorong dengan menggunakan ujung kaki ke depan dan ke atas dengan di bantu oleh gerakan tangan.		
	C. Sikap badan di udara		
1	Pada saat menolak kemudian melayang		
2	Usahakan kedua lengan di depan dan di samping kepala		
3	Kedua lutut di tekuk, dan pada saat akan mendarat, kedua kaki lurus ke depan, rapat, dan berat badan bawa ke depan.		
	D. Mendarat		
1	Usahakan pada saat mendarat dengan menggunakan kaki secara bersama-sama dan lutut di tekuk		
2	Kedua tangan agak rapat, dan kedua lengan dijatuhkan kedepan.		
3	Posisi badan lebih condong ke depan		
4	Pandangan ke depan		
5	Setelah mendarat usahakan badan jangan jatuh lagi ke belakaang.		

Sumber: Nanang Sudrajad Dan E. Hermawan (1994)

Tabel 3.2
Interval Skor Keterampilan Lompat Jauh

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

Tabel 3.3
Skor Nilai Kemampuan Lompat Jauh

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

b. Lembar Observasi Aktivitas Guru

Identitas Kelas :

Satuan Pendidikan :

Kelas/Waktu :

Tanggal :

Siklus :

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

Tabel 3.5
Lembar Observasi Aktivitas Guru

No.	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Mempersiapkan siswa untuk belajar		
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4.	Memperagakan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir lompat jauh		
5.	Guru mempersilakan siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu		
6.	Guru mempraktekkan sikap awal yang harus cepat dan tepat		
7.	Guru mempraktekkan kecepatan berlari pada waktu memulai awalan		
8.	Mempraktekkan sikap lari yang stabil		
9.	Melakukan tumpuan dengan kaki yang terkuat dengan urutan tumit, telapak kaki dan ujung kaki		
10.	Melakukan tolakan kemudian melayang diudara		
11.	Melakukan pendaratan dengan menggunakan kaki secara bersama-sama		
12.	Mengusahakan badan tidak boleh jatuh lagi kebelakang		
13.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		
14.	Guru mampu menarik, memotivasi dan mengawasi setiap gerakan yang dilakukan		
15.	Menghimbau siswa untuk melakukan pendinginan dan dilanjutkan dengan evaluasi		

Observer

()

c. Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Identitas Kelas :

Satuan Pendidikan :

Kelas/Waktu :

Tanggal :

Siklus :

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

Tabel 3.6
Lembar Observasi Aktivitas Siswa

No.	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Siswa sudah hadir dan siap di lapangan untuk proses pembelajaran		
2.	Siswa memperhatikan penjelasan tentang materi yang di peragakan guru		
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal yang diberikan oleh guru		
4.	Siswa memperhatikan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir lompat jauh yang diperagakan guru		
5.	Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan praktek		
6.	Siswa melakukan sikap awal yang cepat dan tepat		
7.	Siswa berlari pada waktu memulai awalan		
8.	Siswa berlari dengan sikap lari yang stabil		
9.	Melakukan tumpuan dengan kaki yang terkuat dengan urutan tumit, telapak kaki dan ujung kaki		
10.	Melakukan tolakan kemudian melayang diudara		
11.	Melakukan pendaratan dengan menggunakan kaki secara bersama-sama		
12.	Mengusahakan badan tidak boleh jatuh lagi kebelakang		
13.	Melaksanakan semua gerakan praktek yang telah dijelaskan guru		
14.	Meminta bantuan kepada guru atau bertanya ketika mengalami kesulitan pada saat pembelajaran		
15.	Siswa melakukan pendinginan setelah melakukan praktek kemudian evaluasi pembelajaran		

Observer

()

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data yaitu kegiatan pemilihan data penyederhanaan data, serta transformasi data kasar dari hasil catatan lapangan. Penyajian data berupa sekumpulan informasi dalam bentuk tes naratif yang disusun, diatur, dan ringkas sehingga mudah dipahami. Hal ini dilakukan secara bertahap kemudian dilakukan penyimpulan dengan cara diskusi bersama mitra kolaborasi. Untuk menjamin pemantapan dan kebenaran data yang dikumpulkan dan dicatat dalam penelitian di gunakan triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat mengembangkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada Sugiyono,(2001)

Dari hasil observasi dianalisis untuk mengetahui kemampuan guru yang berpedoman pada lembar observasi aktivitas guru. Penilaian dilihat dari hasil skor pada lembar observasi yang di gunakan. Nilai mengajar diperoleh dari hasil presentase dari total skor dibagi jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi. Cara menghitung persentase kemampuan guru Sugiyono, (2001) berdasarkan lembar observasi untuk tiap pertemuan adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti menggunakan rumus dibawah ini untuk menentukan nilai mengajar pada setiap pertemuan.

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

2) Selanjutnya peneliti menentukan persentase dari total nilai yang didapat pada lembar observasi yang dinilai oleh guru mata pelajaran Penjaskes.

$$\text{Persentase} = \frac{\sum x}{N} \times 100 \%$$

Hasil data observasi di analisis dengan pedoman kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.4
Kriteria Kemampuan Guru Mengajar

Persentase	Kriteria
75%-100%	Sangat Tinggi
50%-74,99%	Tinggi
25%-49,99%	Sedang
0%-24,99%	Rendah

Sumber: Sugiyono (2001)

Peneliti menggunakan kriteria tersebut karena dalam lembar observasi terdapat empat kriteria penilaian, sehingga terdapat empat kriteria kemampuan.

H. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dapat dilihat dari “Hasil observasi guru dan siswa, pencapaian ketuntasan rata-rata, yaitu apabila nilai rata-rata yang diperoleh guru dan siswa 75 % keatas dikatakan penelitian berhasil sebaliknya apabila tidak tercapai dapat dikatakan penelitian belum berhasil.