

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Prosedur dan Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data Lingkungan Sekolah**

Pada bagian ini sebelum melakukan rangkaian proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan lokasi tempat penelitian, kondisi sekolah, guru penjaskes, dan siswa di SD N 09 Ketahun diperoleh data menunjukkan bahwa kondisi lingkungan sekolah baik dan bersih, bentuk gedung SDN 09 Ketahun adalah kontruksi bangunanya kuat, dan cukup terawat dengan maksimal. Sekolah ini langsung berhadapan dengan jalan dan disekitar pemukiman penduduk desa Bukit Harapan. Dengan jumlah ruangan 12 ruang belajar, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang UKS, dan 1 ruang perpustakaan.

Mempunyai fasilitas alat pembelajaran khususnya olahraga dengan rincian 3 buah bola kaki, 4 buah bola voli, 4 buah raket bulu tangkis, 1 matras untuk senam lantai, 1 lapangan bola voli, 1 lapangan lompat jauh, serta bermacam-macam alat olahraga lainnya yang dibutuhkan dalam pembelajaran olahraga. Di SDN 09 Ketahun memiliki tenaga pengajar berjumlah 22 orang, yang terdiri dari 15 guru tetap, 1 orang guru bantu, 4 orang tidak guru tetap, 1 orang pejaga perpustakaan, dan 1 orang staf tata usaha. Jumlah siswa dan siswi di SDN 09 adalah 308 orang, dengan rincian 167 siswa dan 141 siswi.

Pada bagian ini setelah melakukan rangkaian proses penelitian, selanjutnya peneliti akan menyajikan hasil penelitian antara lain, berkaitan

dengan proses penelilian dalam bentuk siklus –siklus penelitian dengan menyajiakan hasil data-data penelitian.

## **2. Proses dan Temuan Dalam Siklus-Siklus Penelitian**

### **a. Pra Siklus**

Sebelum dilakukan tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini dilakukan pada tanggal 04 maret 2014 yaitu untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok sebelum diberikan pembelajaran penerapan metode modifikasi media olahraga. Dari tes awal yang telah dilakukan menunjukkan siswa belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok. Dimana hasil pengamatan penilaian terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada tes pra siklus adalah dapat rincian hasil rata-rata 5,33 (kategori kurang). Dan nilai rata-rata hasil lompatan yang diperoleh untuk siswa putra mencapai 6,68 kategori kurang, sedangkan untuk nilai rata-rata hasil lompatan siswa putri mencapai 6,64 kategori kurang.

Berdasarkan pengamatan dalam pengambilan data awal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok awal siswa perlu mendapat bimbingan yang efektif dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keberhasilan tersebut diantaranya adalah selain penguasaan teknik jompat jauh gaya jongkok juga disebabkan kecenderungan guru hanya memberikan penjelasan secara teori

dibandingkan dengan praktek serta pembelajaran kurang di modifikasi terhadap materi yang akan diberikan, dan siswa kurang termotivasi dengan metode-metode pembelajaran yang diberikan guru dan siswa merasa bosan, dan malas dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk itu peneliti merasa perlu suatu tindakan perbaikan pembelajaran menggunakan penerapan metode modifikasi media olahraga, yang disajikan secara sistematis dalam siklus-siklus.

**Tabel 7**  
**Presentasi Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh**  
**Gaya Jongkok (Pra Siklus)**

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	5,5
3	Cukup	14	38,9
4	Kurang	16	44,4
5	Kurang Sekali	4	11,1
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100%</b>

Hasil pengamatan penilaian terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada tes pra siklus diatas adalah dapat rincian hasil rata-rata 5,33 (kategori kurang). Dengan rincian 11,1% (kategori kurang sekali), 44,4% (katagori kurang), 38,9% (kategori cukup), 5,5% (kategori baik), dan 0% (kategori baik sekali). Hal tersebut dikarenakan pada tahap persiapan dan gerakan lanjutan yang kurang benar, siswa kurang mengerti cara mengatur awalan berlari berlahan-lahan dan kemampuan lari secepat-cepatnya pada saat mendekati papan tumpuan, mereka cenderung berlari secepat-cepatnya dari awalnya, kemudian setelah mendekati papan lompatan mereka mengurangi kecepatan berlarnya. Dan pada tahap pelaksanaan

banyak gerakan yang belum benar sama sekali dikarenakan mereka masih kurang memahami tekniknya.

**Tabel 8**  
**Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh**  
**Gaya Jongkok Siswa Putra(Pra Siklus)**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	15	68,2
4	Kurang	7	31,8
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata hasil lompatan siswa putra melakukan lompat jauh gaya jongkok pada tes pra siklus sebesar 2,11 dengan nilai 6,68 (kategori kurang). Dengan rincian yang diperoleh pada pra siklus adalah 15 orang siswa putra 68,2% (kategori cukup), 7 orang siswa putra 31,8% (kategori kurang), dan 0% siswa yang melakukan dengan kategori kurang sekali, baik serta baik sekali.

**Tabel 9**  
**Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh**  
**Gaya Jongkok Siswa Putri(Pra Siklus)**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	2	14,3
3	Cukup	4	28,6
4	Kurang	8	57,1
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata kemampuan hasil lompatan siswa putri melakukan lompat jauh gaya jongkok pada tes pra siklus

sebesar 1,65 dengan nilai 6,64 (kategori kurang). Dengan rincian keterampilan yang diperoleh pada pra siklus adalah 8 orang siswa putri 57,1% (kategori kurang), 4 orang siswa putri 28,6% (kategori cukup), 2 orang siswa putri 14,3% (kategori baik), dan 0% siswa putri yang melakukan dengan kategori kurang sekali serta baik sekali.

## **b. Siklus Kesatu**

### **1) Perencanaan**

Temuan-temuan pada kegiatan pra siklus sebagai dasar peneliti untuk merencanakan langkah-langkah penelitian. Langkah pertama yang ditempuh peneliti bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan tes siswa yang diperoleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang dan kurang sekali, merumuskan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran. Sebagai produk perencanaan peneliti telah menyiapkan Rencana Proses Pembelajaran (RPP) dengan penerapan metode modifikasi pada siswa. Pembelajaran siklus kesatu disajikan dalam 3 kali pertemuan pada pembelajaran intrakurikuler. Kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut:

- a) Menyiapkan satuan pembelajaran
- b) Menyiapkan bahan dan alat peraga

- c) Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang teknik lompat jauh gaya jongkok
  - d) Menejelaskan tujuan khusus pembelajaran yang dicapai
  - e) Menyuruh siswa dimasing-masing kelompok melakukan modifikasi media olahraga
  - f) Mengamati gerakan siswa pada saat melakukan modifikasi media olahraga
- 2) Tindakan (*acting*)

Pelaksanaan tindakan siklus pertama dalam bentuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode modifikasi media olahraga, dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan yang dilaksanakan pada jam pelajaran penjaskes kelas V mulai dari jam 07.30-09.15 WIB. Adapun tahapan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode modifikasi media olahraga dalam siklus pertama sebagai berikut :

- a) Pertemuan Pertama : Selasa, 11 Maret 2014 jam pelajaran ke 1 – 2.  
Guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pelajaran dengan langkah-langkah:
  - (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 dimodifikasi dengan media olahraga.
  - (5) Melakukan langkah-langkah pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok yang dimodifikasi di depan siswa.
  - (6) Memberikan siswa waktu untuk latihan modifikasi media olahraga secara berulang-ulang dan mengoreksi gerakan yang belum tepat.
- b) Pertemuan Kedua : Selasa, 18 Maret 2014 jam pelajaran ke 1 – 2.  
Guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pelajaran dengan langkah-langkah:
- (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 dimodifikasi dengan media olahraga.
  - (5) Melakukan langkah-langkah pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok yang dimodifikasi di depan siswa.
  - (6) Memberikan siswa waktu untuk latihan modifikasi media olahraga secara berulang-ulang dan mengoreksi gerakan yang belum tepat.
- c) Pertemuan Ketiga : Selasa, 25 maret 2014 jam pelajaran ke 1 – 2.  
Pembelajaran diakhiri diakhiri dengan melakukan tes pengambilan nilai lompat jauh siklus kesatu, berikut langkah-langkah pembelajarannya:

- (1) Berbaris, berdo'a, dan absensi
  - (2) Pemanasan dan *Stretching* (Peregangan) pada bagian otot-otot tertentu.
  - (3) Sebelum mengambil nilai guru terlebih mendemonstrasikan cara pelaksanaan tes lompat jauh gaya jongkok
  - (4) Dengan aktivitas pelaksanaan tes keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok siklus pertama.
- 3) Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus kesatu dilakukan oleh teman sejawat melakukan pengamatan aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran penerapan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajarn lompat jauh gaya jongkok. Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus kesatu adalah sebagai berikut :

**Tabel 10**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada**  
**Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 11 Maret 2014  
 Siklus/Pertemuan : Kesatu/ I

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	
3	Cukup	6-8	
4	Kurang	3-5	4
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus kesatu pertemuan ke-1 adalah didapatkan dengan nilai rata-rata skor aktivitas siswa adalah : 4 (kategori kurang), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang dilakukan oleh guru, siswa melakukan pendinginan dengan serius.

**Tabel 11**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 18 Maret 2014  
Siklus/Pertemuan : Kesatu/II

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	
3	Cukup	6-8	6
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus kesatu pertemuan ke-2 adalah didapat dengan nilai rata-rata skor aktifitas siswa adalah: 6 (kategori cukup), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir dilapangan tepat waktu, siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh, siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan, siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang dilakukan oleh guru, siswa melakukan pendinginan dengan serius.

**Tabel 12**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada**  
**Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 11 Maret 2014

Siklus/Pertemuan : Kesatu/ I

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	
3	Cukup	6-8	7
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus kesatu pertemuan ke-1 adalah didapat dengan nilai rata-rata sekor aktifitas guru yaitu : 7 (kategori cukup), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Mengecek disiplin siswa dilapangan tepat waktu (berdo'a dan presensi), menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, pemanasan, menjelaskan dan melakukan teknik modifikasi media, membagi siswa menjadi beberapa kelompok, melatih siswa melakukan modifikasi media, pendinginan.

**Tabel 13**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada**  
**Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 18 Maret 2014

Siklus/Pertemuan : Kesatu/ II

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	9
3	Cukup	6-8	
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus kesatu pertemuan ke-2 adalah didapat dengan nilai rata-rata skor aktifitas guru yaitu : 9 (kategori baik), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Mengecek disiplin siswa dilapangan tepat waktu (berdo'a dan presensi), menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, menyampaikan ini tujuan pembelajaran khususnya(kognitif, psikomotor, dan afektif),pemanasan, menjelaskan dan melakukan teknik melakukan modifikasi media, membagi siswa menjadi beberapa kelompok, melatih siswa melakukan modifikasi media, memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback, pendinginan.

Hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siklus kesatu sebagai berikut :

**Tabel 14**  
**Presentasi Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh**  
**Gaya Jongkok (Siklus Kesatu)**

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	10	27,8
3	Cukup	20	55,5
4	Kurang	6	16,7
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>100%</b>

Hasil pengamatan penilaian terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada tes siklus kesatu diatas adalah dapat rincian hasil

rata-rata 7,52 (kategori cukup). Dengan rincian 16,7% (katagori kurang), 55,5% (kategori cukup), 27,8% (kategori baik), dan 0% kategori kurang sekali dan baik sekali. Peningkatan ini teBrlihat bahwa adanya kategori baik dan pada kategori kurang sekali menjadi tidak ada. Pada tahap persiapan dan gerakan lanjutan yang sudah mulai benar siswa melakukannya. Dan pada tahap pelaksanaan banyak gerakan yang benar walupun belum seberapa yang bisa melakukannya.

**Tabel 15**  
**Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh**  
**Gaya Jongkok Siswa Putra (Siklus Kesatu)**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	13,6
3	Cukup	18	81,8
4	Kurang	1	4,5
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata hasil lompatan siswa putra melakukan lompat jauh gaya jongkok pada tes siklus kesatu sebesar 2,76 dengan nilai 7,09 (kategori cukup). Dengan rincian keterampilan yang diperoleh pada siklus kesatu adalah 1 orang siswa putra 4,5% (kategori kurang), 18 orang siswa putra 81,8% (kategori cukup), 3 orang siswa putra 13,6% (kategori baik) dan 0% siswa yang melakukan dengan kategori kurang sekali, baik serta baik sekali. Peningkatan ini terlihat adanya kategori baik dan kategori cukup bertambah.

**Tabel 16**  
**Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh**  
**Gaya Jongkok Siswa Putri (Siklus Kesatu)**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	8	57,1
3	Cukup	6	42,8
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata hasil lompatan siswa putri melakukan lompat jauh gaya jongkok pada tes siklus kesatu sebesar 1,71 dengan nilai 7,57 (kategori cukup). Dengan rincian keterampilan yang diperoleh pada tes siklus kesatu adalah 6 orang siswa putri 42,8% (kategori cukup), 8 orang siswa putri 57,1% (kategori baik), dan 0% siswa putri yang melakukan dengan kategori kurang ,kurang sekali serta baik sekali. Peningkatan ini terlihat bahwa adanya kategori baik bertambah dan kategori kurang tidak ada.

#### 4) Refleksi Siklus Pertama

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes teknik lompat jauh gaya jongkok pada siklus kesatu maka perlu dilakukan refleksi untuk melihat kelemahan dan keberhasilan pelaksanaan tindakan siklus pertama. Hasil Refleksi siklus pertama antara lain:

- a) Rata-rata hasil observasi siswa pada siklus kesatu pertemuan ke-1 sebesar 4 (kategori kurang) kemudian pertemuan ke-2 sebesar 6 (kategori cukup), dengan demikian partisipasi siswa pada siklus

pertama sudah ada peningkatan tetapi perlu ditingkatkan lagi. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi siswa sudah cukup baik dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan media modifikasi media olahraga. Kelemahan-kelemahan yang masih perlu diperbaiki antara lain: (1) Kegiatan Pendahuluan, meliputi siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, (2) Kegiatan Inti, meliputi siswa melakukan teknik modifikasi media kardus, siswa melakukan teknik modifikasi media ban bekas, siswa bertanya.(3) Penutup, siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti , dan antusias siswa.

- b) Rata-rata hasil observasi guru pada siklus kesatu pertemuan ke-1 sebesar 7 (kategori cukup) kemudia pertemuan ke-2 sebesar 9 (kategori baik), dengan demikian partisipasi guru pada siklus pertama ada peningkatan tetapi masih perlu ditingkatkan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi siswa sudah cukup baik dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi media olahraga. Kelemahan-kelemahan yang masih perlu diperbaiki antara lain: (1) memonitor dan mengevaluasi tugas gerak siswa, (2) memberikan refleksi,dan evaluasi.
- c) Rata-rata hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok sebesar 7,52 (ketegori cukup), hal ini menunjukkan bahwa proses teknik lompat jauh gaya jongkok sudah cukup baik. Kelemahan-

kelemahan yang perlu diperbaiki antara lain: (1) Persipan, meliputi konsentrasi siswa saat mendengarkan aba-aba awalan. (2) Pelaksanaan, kemampuan siswa meluruskan posisi lutut dan kaki sebaik mungkin tepat sebelum mendarat.

- d) Rata-rata hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok siswa putra sebesar 7,09 dengan kategori cukup, dan siswa putri sebesar 7,57 cukup berarti sudah ada peningkatan. Namun demikian pada siklus kedua kemampuan lompatan lompat jauh gaya jongkok masih perlu ditingkatkan.
- e) Agar partisipasi siswa, proses teknik lompat jauh gaya jongkok dan hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok meningkat, serta suasana belajar lebih tertib dan lebih menyenangkan maka perlu dilakukan tindakan guru memodifikasi media olahraga dalam pembelajaran, guru membimbing siswa melakukan gerakan, serta membagi siswa menjadi beberapa kelompok agar pembelajaran berjalan lebih kondusif.

Hasil refleksi siklus pertama ini akan digunakan untuk merencanakan pelaksanaan tindakan siklus kedua.

### **c . Siklus Kedua**

#### **1) Perencanaan**

Untuk mengatasi permasalahan yang belum dicapai pada siklus pertama maka disusun rencana tindakan II : 1) guru dan peneliti merancang dan menyusun RPP untuk pertemuan selanjutnya, 2) guru

membuat kelompok siswa yang perlu mendapat bantuan atau perlakuan khusus. Siklus kedua direncanakan 3 kali pertemuan dalam kegiatan intrakurikuler. Kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut:

- a) Menyiapkan satuan pembelajaran
  - b) Menyiapkan bahan dan alat peraga
  - c) Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang teknik lompat jauh gaya jongkok
  - d) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang dicapai
  - e) Menyuruh siswa dimasing-masing kelompok melakukan modifikasi media olahraga
  - f) Mengamati gerakan siswa pada saat melakukan modifikasi media olahraga
- 2) Tindakan(*acting*)

Pelaksanaan tindakan siklus kedua dalam bentuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode modifikasi media olahraga, dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan yang dilaksanakan pada jam pelajaran penjaskes kelas V mulai dari jam 07.30-09.15 WIB. Adapun tahapan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode modifikasi media olahraga dalam siklus pertama sebagai berikut :

a) Pertemuan Pertama : 01 April 2014 jam pelajaran ke 1 – 2. Guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pelajaran dengan langkah-langkah:

- (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) Membagi siswa menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama.
- (7) Memberikan siswa waktu untuk latihan modifikasi media olahraga secara berulang-ulang dan mengoreksi gerakan yang belum tepat.

b) Pertemuan Kedua : Selasa, 08 April 2014 jam pelajaran ke 1 – 2. Guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pelajaran dengan langkah-langkah:

- (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 dimodifikasi dengan media olahraga.
  - (5) Melakukan langkah-langkah pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok yang dimodifikasi di depan siswa.
  - (6) Membagi siswa menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama.
  - (7) Memberikan siswa waktu untuk latihan modifikasi media olahraga secara berulang-ulang dan mengoreksi gerakan yang belum tepat.
- c) Pertemuan Ketiga : Selasa, 15 April 2014 jam pelajaran ke 1 – 2.
- Pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes pengambilan nilai lompat jauh siklus kedua, berikut langkah-langkah pembelajarannya:
- (1) Berbaris, berdoa, dan absensi
  - (2) Pemanasan dan *Stretching* (Peregangan) pada bagian otot-otot tertentu.
  - (3) Sebelum mengambil nilai guru terlebih mendemonstrasikan cara pelaksanaan tes lompat jauh gaya jongkok
  - (4) Dengan aktivitas pelaksanaan tes keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok siklus pertama.

### 3) Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus kedua dilakukan oleh teman sejawat melakukan pengamatan aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan pembelajaran

penerapan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajarn lompat jauh gaya jongkok. Observasi dilakukan dengan lembar observasi rangkuman hasil observasi siklus kedua adalah sebagai berikut :

**Tabel 17**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 01 April 2014  
Siklus/Pertemuan : Kedua/ I

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	
3	Cukup	6-8	8
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus kedua pertemuan ke-1 adalah didapatkan dengan nilai rata-rata sekor aktivitas siswa adalah : 8 (kategori cukup), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir dilapangan tepat waktu, Siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh, siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang dilaksanakan oleh guru, siswa melakukan teknik modifikasi media kardus, siswa melakukan teknik modifikasi ban bekas, siswa melakukan pendinginan dengan serius. Disiklus kedua pertemuan ke-1 ini terjadi peningkatan dari siklus kesatu pertemuan kesatu dan pertemuan kedua yaitu dari nilai rata-rata 4 kemudian 6 dan menjadi 8.

**Tabel 18**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Pada**  
**Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 08 April 2014

Siklus/Pertemuan : Kedua/II

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	11
3	Cukup	6-8	
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus kedua pertemuan ke-2 adalah didapat dengan nilai rata-rata skor aktifitas siswa adalah: 11 (kategori baik), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Siswa hadir dilapangan tepat waktu, siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, siswa memperhatikan penjelasan guru, siswa melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh, siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang dilaksanakan oleh guru, siswa melakukan teknik modifikasi media kardus, siswa melakukan teknik modifikasi ban bekas, siswa bertanya siswa melakukan pendinginan dengan serius, siswa antusias. Di siklus kedua pertemuan kedua ini terjadi peningkatan dari siklus kesatu pertemuan 1 adalah 4 kemudian pertemun 2 adalah 8 dan siklus kedua pertemuan 1 adalah 8 kemudian pertemuan 2 menjadi 11. Pada siklus kedua pertemuan 2 ini hanya satu aktifitas siswa yang tidak dilaksanakan yaitu siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.

**Tabel 19**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada**  
**Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 01 April 2014  
 Siklus/Pertemuan : Kedua/ I

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	10
3	Cukup	6-8	
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus kedua pertemuan ke-1 adalah didapat dengan nilai rata-rata sekor aktifitas guru yaitu : (kategori baik) dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Mengecek disiplin siswa dilapangan tepat waktu (berdo'a dan presensi), menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, menyampaikan ini tujuan pembelajaran khususnya (kognitif, psikomotor dan afektif), pemanasan, menjelaskan dan melaksanakan teknik melakukan modifikasi media, membagi siswa menjadi beberapa kelompok, melatih siswa melakukan modifikasi media, memonitoring dan evaluasi pelaksanaan modifikasi media, memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback, pendinginan.

**Tabel 20**  
**Presentasi Data Hasil Observasi Aktifitas Guru Pada**  
**Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Tanggal : 08 April 2014

Siklus/Pertemuan : Kedua/ II

No	Kriteria	Nilai	Frekuensi
1	Baik Sekali	<12	
2	Baik	9-11	11
3	Cukup	6-8	
4	Kurang	3-5	
5	Kurang Sekali	0-2	

Untuk mengetahui hasil rata-rata aktifitas guru pada siklus kedua pertemuan ke-2 adalah didapat dengan nilai rata-rata sekor aktifitas guru yaitu : 11 (kategori baik), dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : Mengecek disiplin siswa dilapangan tepat waktu (berdo'a dan presensi), menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa, menyampaikan ini tujuan pembelajaran khususnya (kognitif, psikomotor, dan afektif), pemanasan, menjelaskan dan mendemonstrasikan teknik melakukan modifikasi media, membagi siswa menjadi beberapa kelompok, melatih siswa melakukan modifikasi media, memonitoring dan evaluasi pelaksanaan modifikasi media, memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback, pendinginan, refleksi. Pada siklus kedua pertemuan ke-2 hanya satu aktifitas gurung yang tidak terlaksana yaitu refleksi.

Hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siklus kesatu sebagai berikut :

**Tabel 21**  
**Presentasi Lembar Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok (Siklus Kedua)**

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik Sekali	5	13,9
2	Baik	22	61,1
3	Cukup	9	25
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>36</b>

Hasil pengamatan penilaian terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada tes siklus kedua diatas adalah dapat rincian hasil rata-rata 9,66 (kategori baik). Dengan rincian 25% (kategori cukup), 61,1% (kategori baik), 13,9% (kategori baik sekali), dan 0% dengan kategori kurang dan kurang sekali.. Peningkatan ini terlihat bahwa adanya kategori baik sekali dan pada kategori kurang sekali menjadi tidak ada. Pada tahap persiapan dan gerakan lanjutan yang sudah benar siswa melakukannya. Dan pada tahap pelaksanaan banyak gerakan yang benar.

**Tabel 22**  
**Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra (Siklus Kedua)**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	2	9,1
2	Baik	18	81,8
3	Cukup	2	9,1
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>22</b>

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata lompatan siswa putra melakukan lompat jauh gaya jongkok pada tes siklus kedua sebesar 3,38 dengan nilai 8,00 (kategori cukup). Dengan rincian hasil lompatan yang diperoleh pada siklus kedua adalah 2 orang siswa putra 9,1% (kategori cukup), 18 orang siswa putra 81,8% (kategori baik) dan 2 orang siswa putri 9,1% (kategori baik sekali), dan 0% siswa yang melakukan dengan kategori kurang dan kurang sekali sekali. Peningkatan ini terlihat adanya kategori baik sekali.

**Tabel 23**  
**Presentasi Nilai Hasil Lompatan Lompat Jauh Gaya**  
**Jongkok Siswa Putri(Siklus Kedua)**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik Sekali	5	35,7
2	Baik	7	50
3	Cukup	2	14,3
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>14</b>

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata hasil lompatan siswa putri melakukan lompat jauh gaya jongkok pada tes siklus kedua sebesar 2,16 dengan nilai 8,21 (kategori baik). Dengan rincian hasil lompatan yang diperoleh pada tes siklus kedua adalah 2 orang siswa putri 14% (kategori cukup), 7 orang siswa putri 50% (kategori baik), 5 orang siswa putri 35,7% (kategori baik sekali) 0% siswa putri dengan kategori kurang dan kurang sekali. Peningkatan ini terlihat bahwa adanya kategori baik sekali.

#### 4) Refleksi Siklus Kedua

Proses-proses tindakan pada siklus kedua telah memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan perilaku dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok baik pembelajaran yang dilakukan oleh guru maupun perilaku siswa dalam belajar. Hal tersebut merupakan dampak dari penerapan metode modifikasi media olahraga yang bertahap diberikan kepada siswa. Tahap penyajian metode modifikasi secara bertahap disajikan oleh guru dengan perbaikan-perbaikan mendasar, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa memberikan dampak yang baik terhadap kondisi pembelajaran, dan pada akhirnya memberikan pengaruh terhadap keberhasilan siswa terampil melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Walaupun pengaruh pemberian penerapan metode modifikasi media olahraga sampai pada siklus kedua belum mencapai nilai keterampilan yang merata dan maksimal, akan tetapi peningkatan hasil lompatan sudah cukup baik, dengan demikian penelitian ini dapat diselesaikan cukup sampai siklus kedua karena keterbatasan dana dan waktu siklus kedua.

### **B. Deskripsi Data Penelitian**

Pada bagian ini disajikan data-data hasil penelitian yang dilakukan yang diawali dari data pra-siklus, siklus pertama dan siklus kedua. Bentuk data yang disajikan adalah pertama data nilai hasil lompatan siswa putra dan

putri dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan yang kedua pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok ,serta pengamatan aktivitas siswa sebagai berikut :

**Tabel 24**  
**Data-Data Rekapitulasi Hasil Lompatan Tes**  
**Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua**

	<b>Pra Siklus</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Siklus Pertama</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Siklus Kedua</b>	<b>Kriteria</b>
Siswa Putra	6,68	Kurang	7,09	Cukup	8,00	Baik
Siswa Putri	6,64	Kurang	7,57	Cukup	8,21	Baik

Data rekapitulasi hasil lompatan tes lompat jauh gaya jongkok di atas untuk mengetahui peningkatan pada setiap siklusnya atau sebagai pembandingan hasil lompatan tes lompat jauh gaya jongkok antar siklus baik siswa putra dan putri.

**Tabel 25**  
**Data-Data Rekapitulasi Hasil Pengamatan Teknik Lompat Jauh Gaya**  
**Jongkok Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua**

	<b>Pra Siklus</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Siklus Pertama</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Siklus Kedua</b>	<b>Kriteria</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>5,33</b>	<b>Kurang</b>	<b>7,52</b>	<b>Cukup</b>	<b>9,66</b>	<b>Baik</b>

Data rekapitulasi hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok pra-siklus, siklus pertama dan siklus kedua untuk mempermudah mengetahui peningkatan yang diperoleh dari pengamatan setiap siklusnya. Dan data ini juga sebagai pendukung nilai tes lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 26**  
**Data-Data Rekapitulasi Pengamatan Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

	Siklus I			Siklus II		
	Per I	Per II	Kriteria	Per I	Per II	Kriteria
Nilai pengamatan	4	6	Kurang	8	11	Baik
Rata rata nilai satu siklus	5			9,5		

Rata-rata skor aktivitas siswa setiap siklusnya diperoleh dari hasil :

$$\text{Rata-rata skor total setiap siklus aktivitas siswa} = \frac{\text{pertemuan I} + \text{pertemuan II}}{2}$$

Karena dalam satu siklus dilakukan 3 kali pertemuan yang terdiri dari dua kali pertemuan digunakan untuk pembelajaran dan satu pertemuan digunakan untuk pengambilan nilai tes lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 27**  
**Data-Data Rekapitulasi Pengamatan Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok**

	Siklus I			Siklus II		
	Per I	Per II	Kriteria	Per I	Per II	Kriteria
Nilai pengamatan	7	9	Cukup	10	11	Baik
Rata rata nilai satu siklus	8			10,5		

Rata-rata skor aktivitas guru setiap siklusnya diperoleh dari hasil :

$$\text{Rata-rata skor total setiap siklus aktivitas guru} = \frac{\text{pertemuan I} + \text{pertemuan II}}{2}$$

Karena dalam satu siklus dilakukan 3 kali pertemuan yang terdiri dari dua kali pertemuan digunakan untuk pembelajaran dan satu

pertemuan digunakan untuk pengambilan nilai tes lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 28**  
**Presentase Penilaian Hasil Lompat Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok**  
**Siswa Putra dan Putri tiap Siklus**

**Presentase siswa putra tiap siklus**

Kriteria	Presentase (%)		
	Pra-Siklus	Siklus pertama	Siklus kedua
Baik sekali	0	0	9,1
Baik	0	13,6	81,8
Cukup	68,2	81,8	9,1
Kurang	31,8	4,5	0
Kurang sekali	0	0	0
Jumlah	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Presentase siswa putri tiap siklus**

Kriteria	Presentase (%)		
	Pra-Siklus	Siklus pertama	Siklus kedua
Baik sekali	0	0	35,7
Baik	14,3	57,1	50
Cukup	28,6	42,8	14,3
Kurang	57,1	0	0
Kurang sekali	0	0	0
Jumlah	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

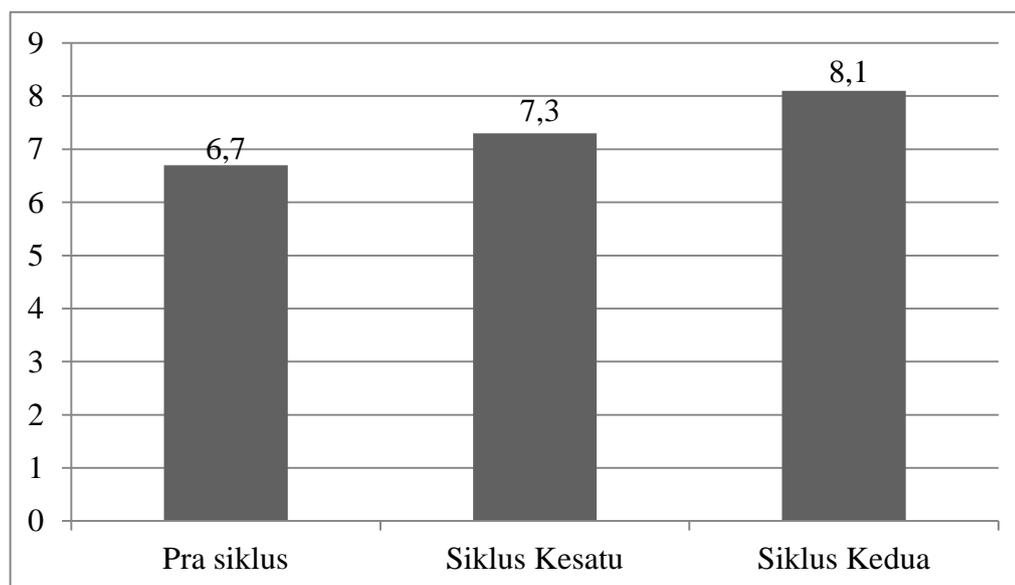
**Tabel 29**  
**Rata-rata Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Gabungan Satu**  
**Kelas**

	Pra Siklus	Siklus Pertama	Siklus Kedua
<b>Rata-rata nilai</b> <b>satu kelas</b>	<b>6,7</b>	<b>7,3</b>	<b>8,1</b>

Rata-rata gabungan satu kelas ini didapat dari hasil penjumlahan rata-rata siswa putra ditambah dengan rata-rata siswa putri dibagi dua pada setiap

siklusnya. Ini dilakukan untuk mengetahui atau menggambarkan nilai rata-rata satu kelas dalam setiap siklusnya dan untuk mengetahui peningkatan dalam satu kelas pada setiap siklus.

**Gambar 9**  
**Diagram Peningkatan Nilai Rata-Rata Satu Kelas**



### **C. Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting hasil penelitian seperti yang disajikan dalam hasil penelitian di atas.

Penerapan metode modifikasi media olahraga pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Peningkatan siswa terjadi pada saat melakukan tes lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok. Pada awal penelitian

dilakukan tes kemampuan lompatan lompat jauh gaya jongkok, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik ini dengan baik, terlihat dari hasil tes awal hasil lompatan siswa didapat nilai rata-rata untuk siswa putra adalah 6,68 (kurang) dengan rincian hasil lompatan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 31,8% kategori kurang, 68,2% kategori cukup. Dan nilai rata-rata untuk putri adalah 6,64 (kurang) dengan rincian hasil lompatan yang diperoleh oleh siswa pada tes pra siklus adalah 57,1% kategori kurang, 28,6% kategori cukup, 14,3 kategori baik. Dan hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok didapat hasil rata-rata 5,33 (kategori kurang), dengan rincian 11,1% (4 orang dengan kategori kurang sekali), 44,4% (16 orang dengan kategori kurang), 38,9% (14 orang dengan kategori cukup), dan 5,5% (2 orang dengan kategori baik).

Informasi yang diperoleh dari pengamatan peneliti terhadap perilaku siswa selama pembelajaran dan tes keterampilan, para siswa masih tampak ragu-ragu dan takut dalam melakukan gerakan, kesan yang disampaikan siswa kurang.

Tindakan penelitian yang disajikan pada siklus pertama yang disajikan dalam 3 kali pertemuan yang dilaksanakan pada intrakurikuler, ternyata belum memberikan dampak yang memuaskan dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kendala-kendala yang muncul dalam proses pembelajaran yang dilakukan misalnya : Siswa masih belum serius melakukan gerakan, dan masih belum tertib dibarisan. Sebagian besar siswa putra lebih cepat beradaptasi terhadap instruksi dan melakukan tugas gerak dari guru,

tetapi siswa putri lebih lama dalam mengadaptasi kemampuannya sehingga kepercayaan diri, kemauan dan keberanian muncul ketika guru memberikan motivasi dan memperagakan kembali gerakan yang dilakukan. Meskipun belum menunjukkan hasil memuaskan, pada siklus pertama telah terjadi peningkatan hasil lompatan siswa putra dengan nilai rata-rata yaitu 7,09 (cukup) dengan rincian 13,6% kategori baik, 81,8% kategori cukup, dan 4,5% kategori kurang, sedangkan untuk siswa putri terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai yaitu: 7,57 (cukup) dengan rincian 57,1% kategori baik, 42,8% kategori cukup. Dan hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok siklus pertama didapat hasil rata-rata 7,52 (kategori cukup), dengan rincian 27,6% kategori baik, 55,5% kategori cukup, dan 16,7% kategori kurang. Serta hasil observasi aktifitas siswa pada pertemuan pertama siklus pertama adalah 4 dengan kategori kurang dan pada pertemuan kedua siklus pertama adalah 6 dengan kategori baik dari pertemuan pertama dan kedua didapat nilai rata-rata observasi aktifitas siswa pada siklus pertama 5 dengan kategori kurang.

Melalui diskusi dan pemantapan perencanaan memasuki tahap siklus kedua, mengatasi kelemahan tindakan siklus pertama. Dalam tindakan pembelajaran 3 kali pertemuan siklus kedua ini guru berkonsentrasi terhadap penerapan metode modifikasi yang baik sehingga siswa dapat mengerti dan mampu melakukan gerakan yang telah diberikan. Pada siklus terakhir ini kondisi pembelajaran lebih kondusif, baik pembelajaran yang disajikan oleh guru, maupun respon siswa dalam pembelajaran. Gairah belajar siswa yang tinggi dari siswa ditandai dengan siswa tidak ragu-ragu lagi melakukan teknik

lompat jauh gaya jongkok, rasa takut tidak tampak lagi pada siswa karena selalu mencoba melakukan gerakan walaupun masih ada yang belum sempurna dalam melakukan gerakan. Guru lebih cekatan pada saat menerapkan metode modifikasi yang tepat dan efektif.

Peningkatan hasil lompatan pada siklus kedua menunjukkan perubahan yang cukup baik, dimana nilai lompatan siswa putra dengan nilai rata-rata adalah 8,00 (kategori baik) dengan rincian 9,1% kategori baik sekali, 81,8% kategori baik, dan 9,1% kategori cukup. Sedangkan untuk siswa putri dengan nilai rata-rata 8,21 ( baik) dengan rincian 35,7% kategori baik sekali, 50% kategori baik dan 14,3% kategori cukup. Dan hasil pengamatan teknik lompat jauh gaya jongkok siklus kedua didapat hasil rata-rata 9,66 (baik), dengan rincian 13,9% kategori baik sekali, 61,1% kategori baik dan 25% kategori cukup. Serta hasil observasi siswa aktifitas siswa pada pertemuan pertama siklus kedua adalah 8 dengan kategori cukup dan pada pertemuan kedua siklus kedua adalah 11 dengan kategori baik dari pertemuan pertama dan kedua didapat nilai rata-rata observasi siswa pada siklus kedua 9,5 dengan kategori baik sekali.

Peningkatan hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok yang terjadi bila dibedakan antara siswa putra dan putri. Berdasarkan hasil penelitian di atas ternyata siswa putri lebih cepat menyesuaikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasai dikarenakan pada saat guru melakukan gerakan latihan-latihan yang dimodifikasi siswa putri lebih fokus memperhatikan dan mempunyai semangat

belajar yang tinggi serta pada saat siswa putri disuruh melakukan gerakan mereka melakukan gerakan latihan yang dimodifikasi dengan media olahraga dengan serius, dibandingkan siswa putra yang masih ada yang belum fokus dan serius melakukan gerakan latihan-latihan yang dimodifikasi dengan media olahrag dan dapat disimpulkan bahwa penerapan metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD N 09 Ketahun.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan temuan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa dengan penerapan metode modifikasi media olahraga dapat meningkatkan proses pembelajaran, hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok siswa V SD N 09 Ketahun.

#### **B. Saran**

Penerapan metode modifikasi media menurut hasil penelitian ini memberikan pengaruh dan dampak yang baik bagi hasil pembelajaran, baik dari segi hasil lompatan dan teknik lompat jauh gaya jongkok maupun proses pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada sesama guru penjas untuk mencoba metode pembelajaran di atas dengan lebih baik, sehingga hasil yang diharapkan juga lebih baik.
2. Pemberian materi kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 09 Ketahun sebaiknya dikondisikan melalui bentuk modifikasi yang disesuaikan dengan perkembangan kampuan gerak siswa.
3. Perlu dilakukan pengadaan sarana dan prasarana olahraga yang baik dan bermutu guna menunjang prestasi siswa dalam cabang-cabang olahraga disekolah.

4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan pada penelitian berikutnya dengan materi dan metode lainnya. Dengan subjek penelitian yang lebih besar dan dikhususkan berdasarkan kelompok jenis kelamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA
- Arsyad, azhar. ( 2013 ). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT RajaGrafindo Perseda
- Ateng.(1992). *Modifikasi Permainan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Aussie.(1996). *Modified Sport, A Quality Yunior Sport Approach*, Belconen, ACT, Australian Sport Commision.
- Lutan, Rusli & Hartono. ( 2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani :Orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Depdiknas, Dikdasmen, Diklusepora, Jakarta.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Demak : Aneka Ilmu.
- Saputra, M. Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar : sebuah pendekatan pembinaan gerak dasar memulai permainan*. Depdiknas, Dikdesmen, Diklusepora, Jakarta.
- Suparman.(1995). *Teknik Pembelajaran Lompat Jauh*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soepariono.(1997). *Modifikasi Olahraga dan Model Pembelajarannya sebagai Strategi Pembinaan Olahraga Usia Dini Bernuansa Pendidikan*. Makalah disajikan pada Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung 22-23 September
- Tamat, Tisnowati & Mirman, Moekarto. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Trianto. (2001). *Penelitian Tindakan Kelas(Classroom Action Research)*. Jakarta :Prestasi Pustakakaraya.
- Taniredja.Tukiran, Irma. Pujianti, & Nyata. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Pengembangan Profesi Guru*. Bandung : Alvabeta
- <http://www.anneahira.com/lompat-jauh.htm>
- <http://eprints.uny.ac.id/9206/3/BAB%20%20-%2010604227272.pdf>
- [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/194903161972111-1-YOYO\\_BAHAGIA/MODUL\\_FASILITAS\\_%26\\_P\\_P\\_\(MODUL\)/M-4.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111-1-YOYO_BAHAGIA/MODUL_FASILITAS_%26_P_P_(MODUL)/M-4.pdf)

# LAMPIRAN

**PENGAMATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(DATA PRA SIKLUS)**

No	Nama	Aspek Yang Diamati												Jumlah	Kriteria
		Persiapan				Pelaksanaan				Gerakan Lanjutan					
1	AP	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	Kurang
2	AF	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	5	Kurang
3	AM*	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	Kurang
4	ASR*	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
5	AK	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8	Cukup
6	AC*	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	Kurang Sekali
7	BT	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9	Baik
8	CFS	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	6	Cukup
9	CS	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	5	Kurang
10	DA	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
11	DSK	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
12	DS*	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	4	Kurang
13	DAT	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Kurang
14	EK	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
15	ED*	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	Kurang Sekali
16	GP	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5	Kurang
17	HSL	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	5	Kurang
18	HA	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9	Baik
19	IKS	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
20	MS	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	5	Kurang
21	MJ	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	6	Cukup
22	MS*	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	3	Kurang
23	MF	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7	Cukup
24	MA	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	Kurang
25	NDS*	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	7	Cukup
26	NH*	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	6	Cukup
27	RS	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3	Kurang
28	RM*	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	Kurang Sekali
29	RL	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	Kurang
30	SPB*	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4	Kurang
31	SH*	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
32	SR	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	7	Cukup
33	SK	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	3	Kurang Sekali
34	UK*	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	6	Cukup
35	YP*	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	5	Kurang
36	YD*	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	Cukup
Jumlah Total													192		
Rata – rata													5,33		

Keterangan \* = Siswa putri

= Diisi berdasarkan indikator pada lampiran

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**PENILAIAN HASIL LOMPATAN TES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(DATA PRA SIKLUS)**

**Siswa Putra**

No	Nama	Perolehan Jauh Lompatan (Meter)	Nilai	Kriteria
1	AP	2,00	6	Kurang
2	AF	2,10	6	Kurang
3	AK	2,95	7	Cukup
4	BT	2,92	7	Cukup
5	CFS	2,00	6	Kurang
6	CS	2,95	7	Cukup
7	DA	2,87	7	Cukup
8	DSK	2,64	7	Cukup
9	DAT	2,50	7	Cukup
10	EK	2,00	6	Kurang
11	GP	2,80	7	Cukup
12	HSL	2,70	7	Cukup
13	HA	3,15	7	Cukup
14	IKS	2,00	6	Kurang
15	MS	2,95	7	Cukup
16	MJ	2,70	7	Cukup
17	MF	3,15	7	Cukup
18	MA	3,20	7	Cukup
19	RS	2,10	6	Kurang
20	RL	3,00	7	Cukup
21	SR	2,10	6	Kurang
22	SK	2,65	7	Cukup
Jumlah		46,63	147	
Nilai rata- rata		2,11	6,68	Kurang

**Siswa putri**

No	Nama	Perolehan Jauh Lompatan (Meter)	Nilai	Kriteria
1	AM	1,00	6	Kurang
2	ASR	0,80	6	Kurang
3	AC	1,15	6	Kurang
4	DS	0,95	6	Kurang
5	ED	1,20	7	Cukup
6	MS	1,10	7	Cukup
7	NDS	1,52	7	Cukup
8	NH	1,40	7	Cukup
9	RM	0,90	6	Kurang
10	SPB	1,00	6	Kurang
11	SH	0,80	6	Kurang

12	UK	1,80	8	Baik
13	YP	0,80	6	Kurang
14	YD	1,90	8	Baik
Jumlah		16,32	93	
Nilai rata- rata		1,65	6,64	Kurang

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**PENGAMATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(DATA SIKLUS KESATU)**

No	Nama	Aspek Yang Diamati											Jumlah	Kriteria	
		Persiapan				Pelaksanaan				Gerakan Lanjutan					
1	AP	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
2	AF	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	8	Cukup
3	AM*	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	Kurang
4	ASR*	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9	Baik
5	AK	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9	Baik
6	AC*	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
7	BT	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	Baik
8	CFS	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
9	CS	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	Baik
10	DA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	Baik
11	DSK	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
12	DS*	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
13	DAT	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
14	EK	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	9	Baik
15	ED*	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
16	GP	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	8	Cukup
17	HSL	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
18	HA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	Baik
19	IKS	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	7	Cukup
20	MS	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	7	Cukup
21	MJ	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	8	Cukup
22	MS*	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
23	MF	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	8	Cukup
24	MA	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	9	Baik
25	NDS*	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	Cukup
26	NH*	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
27	RS	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	5	Kurang
28	RM*	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
29	RL	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	Cukup
30	SPB*	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	6	Cukup
31	SH*	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
32	SR	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	Baik
33	SK	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
34	UK*	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
35	YP*	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
36	YD*	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	9	Baik
Jumlah Total													271		
Rata – rata													7,52		

Keterangan \* = Siswa putri

= diisi berdasarkan indikator pada lampiran

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**PENILAIAN HASIL LOMPATAN TES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(DATA SIKLUS KESATU)**

**Siswa Putra**

No	Nama	Perolehan Jauh Lompatan (Meter)	Nilai	Kriteria
1	AP	2,30	7	Cukup
2	AF	2,80	7	Cukup
3	AK	3,11	7	Cukup
4	BT	3,10	7	Cukup
5	CFS	2,42	7	Cukup
6	CS	2,98	7	Cukup
7	DA	3,21	7	Cukup
8	DSK	2,80	7	Cukup
9	DAT	2,70	7	Cukup
10	EK	2,40	7	Cukup
11	GP	3,10	7	Cukup
12	HSL	3,05	7	Cukup
13	HA	3,80	8	Baik
14	IKS	2,60	7	Cukup
15	MS	2,10	6	Kurang
16	MJ	3,00	7	Cukup
17	MF	3,35	8	Baik
18	MA	3,70	8	Baik
19	RS	2,70	7	Cukup
20	RL	3,20	7	Cukup
21	SR	2,70	7	Cukup
22	SK	3,11	7	Cukup
Jumlah		60,88	156	
Nilai rata- rata		2,76	7,09	Cukup

**Siswa putri**

No	Nama	Perolehan Jauh Lompatan (Meter)	Nilai	Kriteria
1	AM	1,40	7	Cukup
2	ASR	1,30	7	Cukup
3	AC	1,85	8	Baik
4	DS	1,80	8	Baik
5	ED	1,95	8	Baik
6	MS	1,90	8	Baik
7	NDS	2,00	8	Baik
8	NH	2,10	8	Baik
9	RM	1,82	8	Baik
10	SPB	1,50	7	Cukup
11	SH	1,20	7	Cukup

12	UK	1,63	7	Cukup
13	YP	1,40	7	Cukup
14	YD	2,10	8	Baik
Jumlah		23,95	106	
Nilai rata- rata		1,71	7,57	Cukup

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**PENGAMATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(DATA SIKLUS KEDUA)**

No	Nama	Aspek Yang Diamati												Jumlah	Kriteria
		Persiapan					Pelaksanaan					Gerakan Lanjutan			
1	AP	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
2	AF	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	Baik
3	AM*	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	6	Cukup
4	ASR*	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	Baik
5	AK	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11	Baik
6	AC*	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9	Baik
7	BT	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik Sekali
8	CFS	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	Baik
9	CS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	Baik
10	DA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik Sekali
11	DSK	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	Baik
12	DS*	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9	Baik
13	DAT	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
14	EK	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10	Baik
15	ED*	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	7	Cukup
16	GP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik Sekali
17	HSL	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	9	Baik
18	HA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik Sekali
19	IKS	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10	Baik
20	MS	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	Baik
21	MJ	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Cukup
22	MS*	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	Baik
23	MF	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	Baik
24	MA	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	Baik
25	NDS*	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	Baik
26	NH*	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	Cukup
27	RS	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	9	Baik
28	RM*	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	7	Cukup
29	RL	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	Cukup
30	SPB*	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	9	Baik
31	SH*	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	Baik
32	SR	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Baik Sekali
33	SK	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8	Cukup
34	UK*	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	9	Baik
35	YP*	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9	Baik
36	YD*	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10	Baik
Jumlah Total													348		
Rata – rata													9,66		

Keterangan \* = Siswa putri

= diisi berdasarkan indikator pada lampiran

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**PENILAIAN HASIL LOMPATAN TES LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(DATA SIKLUS KEDUA)**

**Siswa Putra**

No	Nama	Perolehan Jauh Lompatan (Meter)	Nilai	Kriteria
1	AP	2,30	7	Cukup
2	AF	3,30	8	Baik
3	AK	3,37	8	Baik
4	BT	3,35	8	Baik
5	CFS	3,33	8	Baik
6	CS	3,35	8	Baik
7	DA	3,40	8	Baik
8	DSK	3,35	8	Baik
9	DAT	3,30	8	Baik
10	EK	2,65	7	Cukup
11	GP	3,45	8	Baik
12	HSL	3,30	8	Baik
13	HA	4,47	9	Baik Sekali
14	IKS	3,30	8	Baik
15	MS	3,35	8	Baik
16	MJ	3,45	8	Baik
17	MF	3,60	8	Baik
18	MA	4,41	9	Baik Sekali
19	RS	3,30	8	Baik
20	RL	3,40	8	Baik
21	SR	3,32	8	Baik
22	SK	3,45	8	Baik
Jumlah		74,47	176	
Nilai rata- rata		3,38	8,00	Baik

**Siswa putri**

No	Nama	Perolehan Jauh Lompatan (Meter)	Nilai	Kriteria
1	AM	1,90	8	Baik
2	ASR	1,75	7	Cukup
3	AC	2,10	8	Baik
4	DS	2,20	8	Baik
5	ED	2,30	8	Baik
6	MS	2,40	9	Baik Sekali
7	NDS	2,47	9	Baik Sekali
8	NH	2,40	9	Baik Sekali
9	RM	2,20	8	Baik
10	SPB	1,95	8	Baik
11	SH	1,60	7	Cukup

12	UK	2,50	9	Baik Sekali
13	YP	1,88	8	Baik
14	YD	2,67	9	Baik Sekali
Jumlah		30,32	115	
Nilai rata- rata		2,16	8,21	Baik

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data-Data Rekapitulasi Hasil Observasi Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua**

No	Nama	Pra Siklus		Siklus Pertama		Siklus Kedua	
		Jumlah	Kriteria	Jumlah	Kriteria	Jumlah	Kriteria
1	AP	3	Kurang	5	Kurang	7	Cukup
2	AF	5	Kurang	8	Cukup	10	Baik
3	AM*	3	Kurang	3	Kurang	6	Cukup
4	ASR*	7	Cukup	9	Baik	10	Baik
5	AK	8	Cukup	9	Baik	11	Baik
6	AC*	2	Kurang Sekali	6	Cukup	9	Baik
7	BT	9	Baik	10	Baik	12	Baik Sekali
8	CFS	6	Cukup	8	Cukup	10	Baik
9	CS	5	Kurang	9	Baik	11	Baik
10	DA	8	Cukup	11	Baik	12	Baik Sekali
11	DSK	7	Cukup	8	Cukup	10	Baik
12	DS*	4	Kurang	7	Cukup	9	Baik
13	DAT	5	Kurang	7	Cukup	7	Cukup
14	EK	7	Cukup	9	Baik	10	Baik
15	ED*	2	Kurang Sekali	5	Kurang	7	Cukup
16	GP	5	Kurang	8	Cukup	12	Baik Sekali
17	HSL	5	Kurang	7	Cukup	9	Baik
18	HA	9	Baik	10	Baik	12	Baik Sekali
19	IKS	5	Kurang	7	Cukup	10	Baik
20	MS	5	Kurang	7	Cukup	10	Baik
21	MJ	6	Cukup	8	Cukup	11	Cukup
22	MS*	3	Kurang	7	Cukup	10	Baik
23	MF	7	Cukup	8	Cukup	11	Baik
24	MA	5	Kurang	9	Baik	10	Baik
25	NDS*	7	Cukup	8	Cukup	11	Baik
26	NH*	6	Cukup	8	Cukup	10	Cukup
27	RS	3	Kurang	5	Kurang	9	Baik
28	RM*	2	Kurang Sekali	5	Kurang	7	Cukup
29	RL	5	Kurang	7	Cukup	8	Cukup
30	SPB*	4	Kurang	6	Cukup	9	Baik
31	SH*	6	Cukup	8	Cukup	10	Baik
32	SR	7	Cukup	10	Baik	12	Baik Sekali
33	SK	3	Kurang Sekali	5	Kurang	8	Cukup
34	UK*	6	Cukup	8	Cukup	9	Baik
35	YP*	5	Kurang	7	Cukup	9	Baik
36	YD*	7	Cukup	9	Baik	10	Baik
<b>Jumlah</b>		<b>192</b>		<b>271</b>		<b>348</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>5,33</b>	<b>Kurang</b>	<b>7,52</b>	<b>Cukup</b>	<b>9,66</b>	<b>Baik</b>

Keterangan \*=Siswa Putri

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data-Data Rekapitulasi Hasil Lompatan Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Pra-Siklus, Siklus Pertama dan Siklus Kedua.**

Nilai siswa putra :

No	Nama	Pra-Siklus		Siklus Pertama		Siklus Kedua	
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	AP	2,00	Kurang	2,30	Cukup	2,30	Cukup
2	AF	2,10	Kurang	2,80	Cukup	3,30	Baik
3	AK	2,95	Cukup	3,11	Cukup	3,37	Baik
4	BT	2,92	Cukup	3,10	Cukup	3,35	Baik
5	CFS	2,00	Kurang	2,42	Cukup	3,33	Baik
6	CS	2,95	Cukup	2,98	Cukup	3,35	Baik
7	DA	2,87	Cukup	3,21	Cukup	3,40	Baik
8	DSK	2,64	Cukup	2,80	Cukup	3,35	Baik
9	DAT	2,50	Cukup	2,70	Cukup	3,30	Baik
10	EK	2,00	Kurang	2,40	Cukup	2,65	Cukup
11	GP	2,80	Cukup	3,10	Cukup	3,45	Baik
12	HSL	2,70	Cukup	3,05	Cukup	3,30	Baik
13	HA	3,15	Cukup	3,80	Baik	4,47	Baik Sekali
14	IKS	2,00	Kurang	2,60	Cukup	3,30	Baik
15	MS	2,95	Cukup	2,10	Kurang	3,35	Baik
16	MJ	2,70	Cukup	3,00	Cukup	3,45	Baik
17	MF	3,15	Cukup	3,35	Baik	3,60	Baik
18	MA	3,20	Cukup	3,70	Baik	4,41	Baik Sekali
19	RS	2,10	Kurang	2,70	Cukup	3,30	Baik
20	RL	3,00	Cukup	3,20	Cukup	3,40	Baik
21	SR	2,10	Kurang	2,70	Cukup	3,32	Baik
22	SK	2,65	Cukup	3,11	Cukup	3,45	Baik
<b>Jumlah</b>		<b>46,63</b>		<b>60,88</b>		<b>74,47</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>2,11</b>	<b>Kurang</b>	<b>2,76</b>	<b>Cukup</b>	<b>3,38</b>	<b>Baik</b>

Nilai siswa putri :

No	Nama	Pra-Siklus		Siklus Pertama		Siklus Kedua	
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	AM	1,00	Kurang	1,40	Cukup	1,90	Baik
2	ASR	0,80	Kurang	1,30	Cukup	1,75	Cukup
3	AC	1,15	Kurang	1,85	Baik	2,10	Baik
4	DS	0,95	Kurang	1,80	Baik	2,20	Baik
5	ED	1,20	Cukup	1,95	Baik	2,30	Baik
6	MS	1,10	Cukup	1,90	Baik	2,40	Baik Sekali
7	NDS	1,52	Cukup	2,00	Baik	2,47	Baik Sekali
8	NH	1,40	Cukup	2,10	Baik	2,40	Baik Sekali
9	RM	0,90	Kurang	1,82	Baik	2,20	Baik

10	SPB	1,00	Kurang	1,50	Cukup	1,95	Baik
11	SH	0,80	Kurang	1,20	Cukup	1,60	Cukup
12	UK	1,80	Baik	1,63	Cukup	2,50	Baik Sekali
13	YP	0,80	Kurang	1,40	Cukup	1,88	Baik
14	YD	1,90	Baik	2,10	Baik	2,67	Baik Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>16,32</b>		<b>23,95</b>		<b>30,32</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>1,65</b>	<b>Kurang</b>	<b>1,71</b>	<b>Cukup</b>	<b>2,16</b>	<b>Baik</b>

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Tanggal : 18 Maret 2014

Pukul : 07.30 – 09.15

Sub Pokok Bahasan : Lompat Jauh

Siklus/Pertemuan Ke : Kesatu/I

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 modifiikasi 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	8	4

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,

Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Tanggal : 18 Maret 2014

Pukul : 07.30 – 09.15

Sub Pokok Bahasan : Lompat Jauh

Siklus/Pertemuan Ke : Kesatu/II

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 modifiikasi 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	6	6

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Tanggal : 01 April 2014

Pukul : 07.30 – 09.15

Sub Pokok Bahasan : Lompat Jauh

Siklus/Pertemuan Ke : Kedua/I

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 modifiikasi 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	4	8

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Tanggal : 08 April 2014

Pukul : 07.30 – 09.15

Sub Pokok Bahasan : Lompat Jauh

Siklus/Pertemuan Ke : Kedua/II

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 modifiikasi 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	1	11

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya  
Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Nama Guru : Fitter Arip Sasongko

Tanggal : 11 Maret 2014

Siklus/Pertemuan Ke : Kesatu/I

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

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PENILAIAN	
		0	1
I	PERSIAPAN (Persiapan Keseluruhan)	0	1
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	5	7

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Nama Guru : Fitter Arip Sasongko

Tanggal : 18 Maret 2014

Siklus/Pertemuan Ke : Kesatu/II

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

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PENILAIAN	
		0	1
I	PERSIAPAN (Persiapan Keseluruhan)	0	1
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	3	9

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Nama Guru : Fitter Arip Sasongko

Tanggal : 01 April 2014

Siklus/Pertemuan Ke : Kedua/I

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

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PENILAIAN	
		0	1
I	PERSIAPAN (Persiapan Keseluruhan)	0	1
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	2	10

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**Data Observasi Aktivitas Guru Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya  
Jongkok Dengan Metode Modifikasi Media Olahraga**

Nama Guru : Fitter Arip Sasongko

Tanggal : 08 April 2014

Siklus/Pertemuan Ke : Kedua/II

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

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PENILAIAN	
		0	1
I	PERSIAPAN (Persiapan Keseluruhan)	0	1
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	1	11

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**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)

**Data Reliabilitas Tes Retest Menggunakan Korelasi Product Moment**

No	Tes Pertama (X)	$X^2$	Tes Kedua (Y)	$Y^2$	XY
1	5	25	8	64	40
2	4	16	7	49	28
3	5	25	7	49	35
4	4	16	4	16	16
5	5	25	6	36	30
6	6	36	10	100	60
7	6	36	7	49	42
8	4	16	6	36	24
9	7	49	11	121	77
10	6	36	9	81	54
11	6	36	10	100	60
12	6	36	7	49	42
13	7	49	8	64	56
14	8	64	11	121	88
15	6	36	8	64	48
16	7	49	9	81	63
17	8	64	9	81	72
18	7	49	8	64	56
19	8	64	10	100	80
20	7	49	9	81	63
21	5	25	7	49	35
22	5	25	6	36	30
23	7	49	8	64	56
24	8	64	11	121	88
25	7	49	8	64	56
26	7	49	9	81	63
27	5	25	7	49	35
28	6	36	7	49	42
29	7	49	9	81	63
Jumlah	179	1147	236	2000	1502

**PENGAMATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK TES I  
(DATA UJI RELIABILITAS)**

No	NAMA	Aspek Yang Diamati											Jumlah	Kriteria	
		Persiapan			Pelaksanaan			Gerakan Lanjutan							
1	AM	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5	Kurang
2	AJ	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	Kurang
3	AK	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
4	BS	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	4	Kurang
5	BK	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	5	Kurang
6	BDH	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
7	CF*	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
8	CS*	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	Kurang
9	CG	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	7	Cukup
10	CM	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	Cukup
11	DL	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
12	DS	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	Cukup
13	FAD*	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	7	Cukup
14	FL*	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Cukup
15	GL*	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	Cukup
16	GK	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	7	Cukup
17	GSR	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Cukup
18	MJ*	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
19	NKY	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	8	Cukup
20	MC*	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	7	Cukup
21	MS*	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5	Kurang
22	NS*	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	Kurang
23	RS*	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
24	RE	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	8	Cukup
25	SA	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
26	SJ	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	Cukup
27	TM	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5	Kurang
28	UK	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	6	Cukup
29	WNS*	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
		Jumlah Total											234		
		Rata – rata											8,06	Cukup	

Keterangan \* = Siswa putri

= Diisi berdasarkan indikator pada lampiran

**PENGAMATAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK TES II  
(DATA UJI RELIABILITAS)**

No	NAMA	Aspek Yang Diamati											Jumlah	Kriteria	
		Persiapan					Pelaksanaan					Gerakan Lanjutan			
1	AM	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	8	Kurang
2	AJ	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
3	AK	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	7	Cukup
4	BS	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	4	Kurang
5	BK	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	6	Cukup
6	BDH	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	Cukup
7	CF*	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
8	CS*	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6	Kurang
9	CG	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	Cukup
10	CM	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	Cukup
11	DL	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	10	Cukup
12	DS	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7	Cukup
13	FAD*	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	8	Cukup
14	FL*	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	Baik
15	GL*	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	8	Cukup
16	GK	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	9	Cukup
17	GSR	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	9	Baik
18	MJ*	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8	Cukup
19	NKY	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	Baik
20	MC*	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	9	Cukup
21	MS*	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	Cukup
22	NS*	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	6	Cukup
23	RS*	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	8	Cukup
24	RE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	Baik
25	SA	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	8	Cukup
26	SJ	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	Cukup
27	TM	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	7	Cukup
28	UK	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	7	Cukup
29	WNS*	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	9	Cukup
		Jumlah Total											234		
		Rata – rata											8,06	Cukup	

Keterangan \* = Siswa putri

= Diisi berdasarkan indikator pada lampiran

**Gambar Kegiatan Penelitian Pada Pra Siklus**



**Gambar Guru Memberikan Pemanasan Pada Saat Pembelajaran**



**Gambar Siswa Saat Pengambilan Nilai Lompat Jauh Pra Siklus**

**Gambar Kegiatan Penelitian Pada Siklus Kesatu**



**Gambar Guru Memeberikan Pemanasan Saat Pembelajaran**



**Gambar Guru Mencontohkan Cara Melakukan Modifikasi Media Kardus**



**Gambar Siswa Dan Siswi Melakukan Latihan Modifikasi Media Kardus Dan Ban Bekas**



**Gambar Siswa Melakukan Latihan Modifikasi Media Kardus Dan Ban Bekas**

**Gambar Kegiatan Penelitian Pada Siklus Kedua**



**Gambar Guru Mengamati Siswa Melakukan Modifikasi Media Olahraga Kardus Dan Ban Bekas**



**PGambar Siswa Melakukan Tes Lompat Jauh**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**SEKOLAH** : SDN 09 KETAHUN BENGKULU UTARA  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : V / II  
**Alokasi Waktu** : 3 x 2 x 35 menit (3 x pertemuan )  
**Siklus** :

**I. Standar Kompetensi**

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

**II. Kompetensi Dasar**

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

**III. Indikator**

**1. Kognitif**

**a. Proses**

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

**b. Produk**

- 1). Menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).
- 2). Menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

**2. Afektif**

- a. Mengembangkan perilaku berkarakter yang mencakup:

- 1) Santun,
- 2) Jujur,
- 3) Kreatif,
- 4) Peduli, dan
- 5) Bertanggung jawab.

- b. Mengembangkan keterampilan sosial yang mencakup:

- 1) Kerja sama
- 2) Toleransi
- 3) Percaya Diri

- 4) Keberanian
- 5) Menghargai teman

### **3. Psikomotorik**

- 1). Melakukan dengan baik koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).
- 2). Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik

## **IV. Tujuan Pembelajaran**

### **1. Kognitif**

#### **a. Proses**

- 1). Siswa mampu mengidentifikasi apa yang dimaksud dengan koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat) dengan benar.

#### **b. Produk**

- 1). Siswa dapat menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat) dengan benar.
- 2). Siswa mampu menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

### **2. Afektif**

Keterampilan berkarakter:

- 1). Siswa mampu menunjukkan perilaku berkarakter yang santun, jujur, kreatif, peduli, dan bertanggung jawab selama mengikuti proses pembelajaran koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).
- 2). Siswa dapat menunjukkan kesungguhan dalam berlatih pada saat mengikuti praktik berbagai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Keterampilan sosial :

- 1). Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama serta menjadi pendengar yang baik dalam kelompok selama di lapangan lompat jauh.

### **3. Psikomotorik**

- 1). Siswa dapat melakukan koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat) dengan benar.

- 2). Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik .

## V. Materi Pembelajaran

### Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

## VI. Metode Pembelajaran

1. Modifikasi Media Olahraga

## VII. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### PERTEMUAN KE-1

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti ( 50 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Pengenalan media modifikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mempraktekkan cara menggunakan media modifikasi untuk teknik dasar.	Siswa memperhatikan guru.
4.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan cara yang telah diperaktekan oleh guru.
5.	Pengenalan media modifikasi untuk latihan lompat.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
6.	Guru mempraktekkan cara latihan lompat menggunakan modifikasi.	Siswa memperhatikan guru.
7.	Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa melakukan latihan lompat.
<b>C. Kegiatan Penutup (10 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.

2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.
----	-------------------------	-------------------------

### PERTEMUAN KE-2

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (50 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan teknik dasar dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan media modifikasi.
4.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
5.	Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa melakukan latihan lompat dengan media modifikasi.
6.	Guru mengambil nilai pra-test.	Siswa melakukan pra-test lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (10 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

### PERTEMUAN KE-3

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

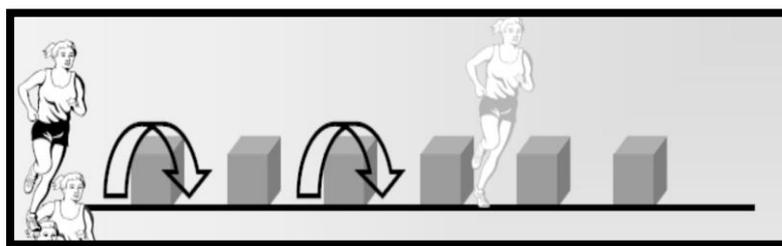
<b>B. Kegiatan Inti (50 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengawasi dan memberi penilaian.	Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
4.	Guru mengambil nilai tes lompat jauh gaya jongkok.	Siswa melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan media modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (10 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

### CARA MELAKUKAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

A. Beberapa bentuk modifikasi media atau skenario yang di berikan:

1. Melompati Kardus

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

### Penataan Ban Bekas Untuk Latihan Teknik Lompat Jauh

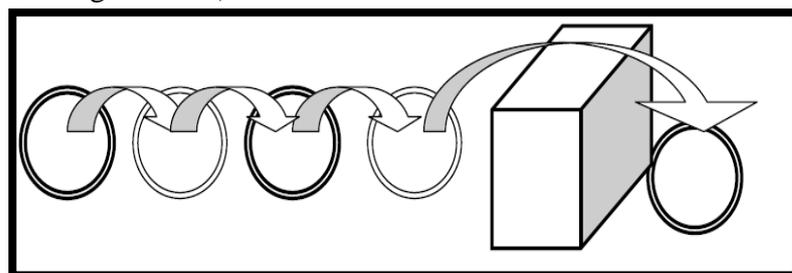


Sumber : (Yudha, M. Saputra, 2001 : 70 )

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 yang hampir sama dengan penggunaan kaki melompati kardus, tetapi dengan cara setengah berlari.

## 3. Penataan ban bekas dengan kardus

### 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.

### VIII. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Meteran
3. Peluit
4. Kardus
5. Ban bekas
6. Alat tulis
7. Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V*
8. Lembar Kerja Proses Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### IX. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

#### 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)

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**SEKOLAH** : **SDN 09 KETAHUN BENGKULU UTARA**  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : V / II  
**Alokasi Waktu** : 3 x 2 x 35 menit (3 x pertemuan )  
**Siklus** :

**I. Standar Kompetensi**

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

**II. Kompetensi Dasar**

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

**III. Indikator**

**1. Kognitif**

**a. Proses**

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

**b. Produk**

- 1). Menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).
- 2). Menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

**2. Afektif**

- a. Mengembangkan perilaku berkarakter yang mencakup:
  - 1) Santun,
  - 2) Jujur,
  - 3) Kreatif,
  - 4) Peduli, dan
  - 5) Bertanggung jawab.
- b. Mengembangkan keterampilan sosial yang mencakup:
  - 1) Kerja sama
  - 2) Toleransi
  - 3) Percaya Diri

- 4) Keberanian
- 5) Menghargai teman

### **3. Psikomotorik**

- 1). Melakukan dengan baik koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).
- 2). Melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik

## **IV. Tujuan Pembelajaran**

### **1. Kognitif**

#### **a. Proses**

- 1). Siswa mampu mengidentifikasi apa yang dimaksud dengan koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat) dengan benar.

#### **b. Produk**

- 1). Siswa dapat menyebutkan pengertian koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat) dengan benar.
- 2). Siswa mampu menjelaskan dengan baik pengertian dari lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi.

### **2. Afektif**

Keterampilan berkarakter:

- 1). Siswa mampu menunjukkan perilaku berkarakter yang santun, jujur, kreatif, peduli, dan bertanggung jawab selama mengikuti proses pembelajaran koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya melenting (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat).
- 2). Siswa dapat menunjukkan kesungguhan dalam berlatih pada saat mengikuti praktik berbagai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Keterampilan sosial :

- 1). Siswa dapat menjaga kebersihan dan keselamatan dengan saling memperhatikan teman dan bekerjasama serta menjadi pendengar yang baik dalam kelompok selama di lapangan lompat jauh.

### **3. Psikomotorik**

- 1). Siswa dapat melakukan koordinasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, posisi di udara dan mendarat) dengan benar.

- 2). Siswa dapat melakukan lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik .

## V. Materi Pembelajaran

### Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

## VI. Metode Pembelajaran

1. Modifikasi Media Olahraga

## VII. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

### PERTEMUAN KE-1

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti ( 50 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Pengenalan media modifikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mempraktekkan cara menggunakan media modifikasi untuk teknik dasar.	Siswa memperhatikan guru.
4.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan cara yang telah dipraktikkan oleh guru.
5.	Pengenalan media modifikasi untuk latihan lompat.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
6.	Guru mempraktekkan cara latihan lompat menggunakan modifikasi.	Siswa memperhatikan guru.
7.	Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa melakukan latihan lompat.
<b>C. Kegiatan Penutup (10 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.

2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.
----	-------------------------	-------------------------

### PERTEMUAN KE-2

No	Kegiatan Mengajar	Aktivitas Siswa
<b>A. Kegiatan Pendahuluan (10 Minutes)</b>		
1.	Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan	Berbaris, berdoa, pemanasan
2.	Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran	Mendengarkan penjelasan guru
<b>B. Kegiatan Inti (50 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan teknik dasar dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengamati dan mengawasi siswa.	Siswa melakukan latihan teknik dasar menggunakan media modifikasi.
4.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
5.	Guru mengawasi dan menilai hasil latihan siswa.	Siswa melakukan latihan lompat dengan media modifikasi.
6.	Guru mengambil nilai pra-test.	Siswa melakukan pra-test lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (10 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

### PERTEMUAN KE-3

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

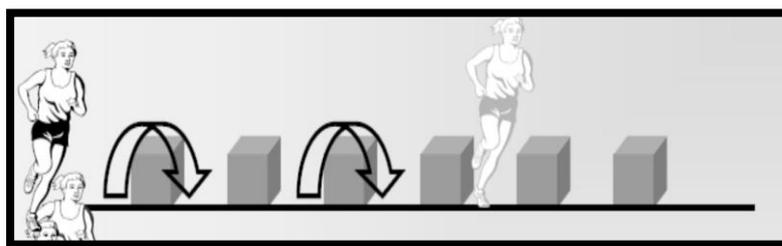
<b>B. Kegiatan Inti (50 Minutes)</b>		
1.	Menjelaskan tujuan pembelajaran.	Siswa mendengarkan penjelasan guru.
2.	Guru menjelaskan hasil dan kekurangan latihan lompat dengan media modifikasi pada pertemuan sebelumnya.	Siswa memperhatikan penjelasan guru.
3.	Guru mengawasi dan memberi penilaian.	Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok menggunakan metode modifikasi.
4.	Guru mengambil nilai tes lompat jauh gaya jongkok.	Siswa melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan media modifikasi.
<b>C. Kegiatan Penutup (10 Minutes)</b>		
1.	Guru merefleksi dan memberikan arahan untuk pertemuan berikutnya.	Siswa mendengarkan arahan dari guru.
2.	Pendinginan dan berdoa.	Pendinginan dan berdoa.

### **CARA MELAKUKAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

B. Beberapa bentuk modifikasi media atau skenario yang di berikan:

1. Melompati Kardus

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

### Penataan Ban Bekas Untuk Latihan Teknik Lompat Jauh

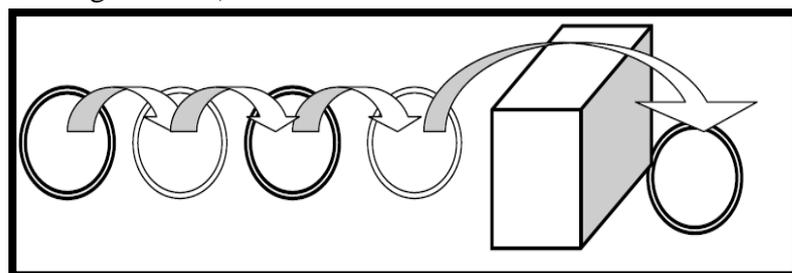


Sumber : (Yudha, M. Saputra, 2001 : 70 )

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 yang hampir sama dengan penggunaan kaki melompati kardus, tetapi dengan cara setengah berlari.

## 3. Penataan ban bekas dengan kardus

### 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.

### VIII. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Meteran
3. Peluit
4. Kardus
5. Ban bekas
6. Alat tulis
7. Buku referensi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V*
8. Lembar Kerja Proses Belajar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

### IX. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran.

#### 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)

Mengetahui,  
Guru Olahraga SD N 09 Ketahun

Pengamat

**RIKO FRANCISKA, S.Pd**

**AGUNG SETIAWAN, AM,d**



PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU UTARA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jln. Prof. M. Yamin, SH No. Telp. (0737) 521036. Fax. (0737) 521036  
ARGA MAKMUR

**REKOMENDASI IZIN PENELITIAN**

Nomor : 800/0381/Dikbud/2014

1. Dasar : Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Nomor: 1146/UN30.3/2014 Tanggal 28Februari 2014 Perihal Permohonan Izin Penelitian.  
Dengan Judul : **“Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 9 Ketahun”**  
Daerah Penelitian : SDN 09 Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara  
Waktu Penelitian : Maret s/d April 2014
2. Pada prinsipnya Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara tidak Keberatan/memberi izin diadakan penelitian pada tempat yang dimaksud di atas Kepada :  
Nama : Fitter Arip Sasongko  
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
NPM : A1H010011  
Dengan catatan/ketentuan :
  - a. Sebelum melaksanakan penelitian harus melapor kepada Kepala Sekolah terkait.
  - b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
  - c. Selesai melakukan penelitian agar melapor kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bengkulu Utara.

Demikian rekomendasi dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Argamakmur, 07Maret 2014

an. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan  
Kabupaten Bengkulu Utara  
Sekretaris



Tembusan disampaikan kepada YTH :

4. Ka. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. B/U (sebagai laporan)
5. Dekan Universitas Bengkulu
6. Ka. Sekolah yang bersangkutan



**KABUPATEN BENGKULU UTARA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH DASAR NEGERI 09 KETAHUN**

*Alamat: Jl. Gajah Mada No.1 Desa Bukit Harapan Kec.Ketahun B.U Kode Pos 38361*

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 303 / SD-09 / KTH / 2014

Berdasarkan Surat dari Wakil Dekan FKIP Universitas Bengkulu Nomor : 1146/UN30.3/PL/2014 tanggal 28 Februari 2014.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sutarno S.Pd  
NIP : 196701161994051001  
Jabatan : Kepala Sekolah SDN 09 Ketahun

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Fitter Arip Sasongko  
NPM : A1H010011  
Fakultas : KIP  
Prodi : Penjaskes

Nama di atas telah melaksanakan penelitian pada tanggal 03 Maret s.d 15 April 2014 di SDN 09 Ketahun Bengkulu Utara Tahun Pelajaran 2013-2014, dengan judul penelitian **“Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 09 Ketahun”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 15 April 2014

