

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi data lingkungan sekolah

Pada bagian ini sebelum melaksanakan rangkaian proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan lokasi tempat penelitian, kondisi sekolah, guru penjaskes dan siswa di SD Negeri 01 Seluma diperoleh data menunjukkan bahwa kondisi lingkungan sekolah baik dan bersih, bentuk gedung SD Negeri 01 Seluma adalah konstruksinya bangunan kuat dan cukup terawat dengan maksimal. Sekolah ini langsung berhadapan dengan jalan lintas Bengkulu-Seluma.

Di SD Negeri 01 Seluma memiliki tenaga pengajar sebanyak 15 orang, 1 orang staf tata usaha dan 1 orang petugas perpustakaan. Selain itu SD Negeri 01 Seluma juga memiliki 10 ruang belajar, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang tempat beribadah, 1 ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), 1 ruang perpustakaan dan 1 ruang olahraga. Fasilitas alat pembelajaran khususnya olahraga di SD Negeri 01 Seluma secara rinci meliputi : bola volly 2 buah, bola kaki 2 buah, bola takraw 2 buah, bola bulu tangkis 12 buah, bola pimpong 10 buah, bola kasti 24 buah, net volly 1 set, net bulu tangkis 1 set, net tenis meja 1 set, plang kasti 2 buah, raket bulu tangkis 4 buah, tongkat estafet 12 buah, tongkat lempar lembing 6 buah, piring lempar cakram 4 buah, matras 2 set, papan tenis meja 1 set, bak lompat jauh 1 buah, papan catur 6 buah, semua fasilitas olahraga tersebut dikategorikan baik.

2. Proses dan temuan dalam siklus-siklus penelitian

a. Pra Siklus

Sebelum dilakukan tindakan kelas, penelitian terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, sebelum diberikan pembelajaran model resiprokal. Dari tes awal telah dilakukan menunjukkan siswa belum menguasai keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Dimana nilai rata-rata siswa yang memperoleh kriteria baik hanya mencapai 16,7 %. Untuk lebih jelas hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pra siklus dapat dilihat pada lampiran 1.

Berdasarkan pengamatan dalam proses penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterampilan lompat jauh gaya jongkok, siswa perlu mendapat bimbingan yang efektif dalam mencapai hasil belajar yang diinginkan. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keberhasilan tersebut diantaranya adalah rendahnya penguasaan keterampilan lompat jauh gaya jongkok juga disebabkan kecenderungan guru hanya memberikan penjelasan secara teori dibandingkan dengan praktek atau pembelajaran secara berkelompok yang dilakukan langsung terhadap materi yang akan diberikan dan siswa kurang termotivasi dengan metode-metode pembelajaran yang diberikan guru. Untuk itu peneliti merasa perlu melakukan suatu tindakan perbaikan pembelajaran menggunakan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma yang disajikan secara sistematis dalam bentuk siklus-siklus.

Hasil pra siklus pembelajaran menggunakan model pembelajaran resiprokal pada keterampilan lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

Nilai Hasil Pra Siklus Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat kurang	0	0 %
Kurang	0	0 %
Cukup	30	83,3 %
Baik	6	16,7 %

(Data terlampir dilampiran 1)

Dari data tabel 4.1 di atas maka dapat ditentukan nilai rata-rata siswa secara klasikal dalam keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yaitu :

$$KB = \frac{\text{Siswa yang tuntas belajar}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{6}{36} \times 100\%$$

$$KB = 16,7 \%$$

Dengan demikian pada tindakan pra siklus nilai rata-rata ketuntasan belajar siswa yang memperoleh kriteria baik hanya 6 siswa, sehingga ketuntasan belajar yang dicapai hanya 16,7 %.

b. Siklus Pertama

Siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan 1 dilaksanakan Sabtu, 22 Maret 2014 pukul 08.00 – 09.45 WIB dan pertemuan 2 dilaksanakan Sabtu, 29 Maret 2014 pukul 08.00 – 09.45 WIB. Hasil penelitian pada siklus I, meliputi:

1. Perencanaan

Temuan-temuan pada kegiatan pra siklus sebagai dasar peneliti untuk merencanakan langkah-langkah penelitian. Langkah pertama yang ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain: mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswi yang diperoleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang dan cukup, perumusan permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut:

- a) Menyiapkan satuan pembelajaran model resiprokal
- b) Menyiapkan bahan dan alat peraga
- c) Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- d) Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang keterampilan lompat jauh gaya jongkok
- e) Memilih tutor/mentor untuk masing-masing kelompok
- f) Menyuruh masing-masing kelompok melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan bimbingan mentor masing-masing kelompok.
- g) Mengawasi dan mengamati masing-masing kelompok.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan berlangsung selama 2 jam pelajaran, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Guru memberikan apersepsi dengan menyanyikan lagu “Di Sana Sini Lari”

Di sini lari

Di sana lari

Dimana-mana pada lari

Di sini lari

Di sana lari

Dimana-mana pada lari

Awalan

Tolakan

Melayang di udara

Pendaratan

Sampai bak lompatan

- b) Guru mengabsen dan mengecek kehadiran siswa sesuai dengan pembagian kelompok yang telah ada pada pertemuan saat berlangsung pembelajaran atau pada pertemuan sebelumnya.
- c) Guru menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran yang lalu.
- d) Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- e) Menjelaskan materi pelajaran
- f) Melakukan praktik keterampilan lompat jauh yang telah diberikan oleh guru.
- g) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran.
- h) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran.

2. Observasi (Pengamatan)

a. Deskripsi hasil observasi aktivitas guru

Observasi aktivitas guru dilakukan dua kali pertemuan dalam satu siklus , hasil observasi aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma. Aspek yang diamati dalam aktivitas guru pada penelitian ini dapat dilihat pada lampiran 2. Hasil dari pengamatan aktivitas guru pada siklus I, untuk lebih jelas dan terperinci dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.2 Data hasil observasi aktivitas guru pada siklus I

No.	Pertemuan	Skor Pengamatan
1.	1	11
2.	2	13
Total skor		24
Rata-rata		12
Kriteria		Cukup

(Data terlampir dilampiran 2)

Dari data tabel 4.2 pertemuan 1 memperoleh skor 11 dan pertemuan 2 memperoleh skor 13 sehingga rata-rata skor aktivitas guru pada siklus I yaitu 12 dengan kriteria cukup. Pada lembar aktivitas guru masih ditemukan kelemahan-kelemahan aktivitas guru, yaitu dari 10 aspek yang diamati pada lembar aktivitas guru memperoleh skor 1 dengan kriteria cukup baik. Dengan demikian diharapkan kepada peneliti untuk memperbaiki kelemahan tersebut pada siklus II. Pengamat pada aktivitas guru tersebut secara langsung diamati oleh guru mata pelajaran penjas kes di SD Negeri 01 Seluma yaitu Wiki Andani, S.Pd.

b. Deskripsi hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok

Tes keterampilan lompat jauh dilakukan dua kali pertemuan dalam satu siklus , keterampilan lompat jauh meliputi 4 aspek, meliputi: tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap pendaratan. Untuk lebih jelas dan terperinci hasil observasi tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I untuk pertemuan satu dan dua direkapitulasi secara terperinci dapat di lihat pada lampiran 3. Hasil rekapitulasi tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok secara terperinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.3

Nilai Hasil Tes Siklus I Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Kriteria	pertemuan			
	Ke satu		Ke dua	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat kurang	0	0 %	0	0 %
Kurang	0	0 %	0	0 %
Cukup	23	63,9 %	22	61,1 %
Baik	13	36,1 %	14	38,9 %

(Data terlampir dilampiran 3)

Hasil tes pada tabel 4.3 di atas oleh peneliti selanjutnya direkapitulasi berdasarkan ke empat aspek dari tahapan keterampilan lompat jauh gaya jongkok baik itu pada tahapan awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Sehingga dapat dilihat berapa banyak siswa yang memperoleh kriteria cukup sebanyak 23 siswa dengan prosentase 63,9 % dan siswa yang memperoleh kriteria baik hanya 13 siswa dengan prosentase 36,1 %.

Dari data pada tabel 4.3 di atas diperoleh nilai hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan pertama siklus I diperoleh ketuntasan belajar

dengan kriteria baik dari 36 siswa, sebanyak 13 siswa dengan persentase 36,1 %.

Data ini dianalisis menggunakan rumus :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah banyak siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{13}{36} \times 100\%$$

$$KB = 36,1 \%$$

Pada pertemuan kedua siklus I jumlah siswa yang memperoleh kriteria baik sedikit meningkat dari 36 siswa menjadi 14 siswa, data tersebut kembali dianalisis menggunakan rumus :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah banyak siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{14}{36} \times 100\%$$

$$KB = 38,9 \%$$

Dari analisis data di atas diperoleh ketuntasan belajar pada pertemuan dua siklus I, dari 36,1 % menjadi 38,9 %. Ketidaktuntasan tersebut disebabkan oleh proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di SD Negeri 01 Seluma belum terlaksana secara optimal dan masih terdapat kelemahan selama proses pembelajaran pada siklus I, sehingga perlu diperbaiki pada siklus II.

4. Refleksi Siklus I

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat masih ditemukan beberapa aspek pada siklus I yang pelaksanaannya belum berjalan dengan baik (dengan kategori cukup baik) dan masih perlu diperbaiki antara lain:

- 1) Guru belum menyiapkan kondisi kelas secara optimal.
- 2) Guru kurang bersemangat dalam memberikan apersepsi.
- 3) Guru belum menertibkan kelompok belajar secara optimal, sehingga masih ada siswa yang belajar belum berpasang-pasangan.
- 4) Guru belum optimal dalam memberikan materi pelajaran.

Langkah-langkah yang dilakukan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dalam aktivitas guru pada siklus I adalah:

- 1) Guru mengkondisikan kelas dan siswa agar siap belajar, dengan cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.
- 2) Guru memberikan apersepsi secara berulang, sehingga siswa antusias dalam menerima apersepsi yang diberikan guru.
- 3) Guru membimbing siswa dan mengawasinya baik secara individu ataupun kelompok.
- 4) Guru mengajak beberapa orang siswa ke depan kelas untuk memberikan contoh keterampilan lompat jauh.

b. Deskripsi Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh

Siklus pertama yang disajikan dalam 2 kali pertemuan pembelajaran. Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan, tetapi temuan hasil observasi, menunjukkan perlunya peningkatan kinerja guru dalam mengelola pembelajaran, sehingga semua siswa merasa senang dalam melakukan keterampilan lompat jauh yang meliputi aspek awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Dari pengamatan dan diskusi dengan guru penjaskes dalam pelaksanaan tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok, terdapat beberapa kelemahan yaitu :

- 1) Siswa kurang memahami tahapan dalam awalan, sehingga larinya kurang maksimal. Masih banyak siswa yang ragu-ragu dalam melakukan proses pembelajaran.
- 2) Pada tahap pendaratan, siswa masih banyak ragu-ragu dalam bertumpu.

Langkah-langkah yang dilakukan untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan dalam aktivitas siswa pada siklus I adalah:

- 1) Guru menjelaskan kembali kepada siswa tahapan – tahapan dalam awalan dengan menggunakan media gambar.
- 2) Guru memberikan motivasi kepada siswa dan memberikan tanda pada bak tumpuan.

c. Siklus Kedua

Siklus II dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan 1 dilaksanakan Sabtu, 5 April 2014 pukul 08.00 – 09.45 WIB dan pertemuan 2 dilaksanakan Sabtu, 12 April 2014 pukul 08.00 – 09.45 WIB. Hasil penelitian pada siklus II, meliputi:

1. Perencanaan

Untuk mengatasi permasalahan pada siklus I, maka peneliti menyusun rencana tindakan pada siklus II. Langkah pertama yang ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain: mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswi yang diperoleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan cukup baik, perumusan

permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut:

- a. Menyiapkan satuan pembelajaran model resiprokal
- b. Menyiapkan bahan dan alat peraga
- c. Menjelaskan tujuan khusus pembelajaran yang ingin dicapai
- d. Menjelaskan pokok-pokok pembelajaran tentang keterampilan lompat jauh gaya jongkok
- e. Memilih tutor/mentor untuk masing-masing kelompok
- f. Menyuruh masing-masing kelompok melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan bimbingan mentor masing-masing kelompok.
- g. Mengawasi dan mengamati masing-masing kelompok.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan berlangsung selama 2 jam pelajaran, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Guru memberikan apersepsi dengan menyanyikan lagu “Di Sana Sini Lari”

Di sini lari

Di sana lari

Dimana-mana pada lari

Di sini lari

Di sana lari

Dimana-mana pada lari

Awalan

Tolakan

Melayang di udara

Pendaratan

Sampai bak lompatan

- b) Guru mengabsen dan mengecek kehadiran siswa sesuai dengan pembagian kelompok yang telah ada pada pertemuan saat berlangsung pembelajaran atau pada pertemuan sebelumnya.
- c) Guru menghubungkan pelajaran sekarang dengan pelajaran yang lalu.
- d) Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- e) Menjelaskan materi pelajaran
- f) Melakukan praktik keterampilan lompat jauh yang telah diberikan oleh guru.
- g) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran.
- h) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran.

3. Observasi (Pengamatan)

a. Deskripsi hasil observasi aktivitas guru

Observasi aktivitas guru dilakukan dua kali pertemuan dalam satu siklus , hasil observasi aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma. Untuk lebih jelas dan terperinci hasil observasi pada siklus II dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4 Data hasil observasi aktivitas guru pada siklus II

No.	Pertemuan	Skor Pengamatan
1.	1	16
2.	2	20
Total skor		36
Rata-rata		18
Kriteria		Baik

(Data terlampir dilampiran 4)

Dari data tabel 4.4 pertemuan 1 memperoleh skor 16 dan pertemuan 2 memperoleh skor 20 sehingga rata-rata skor aktivitas guru pada siklus II yaitu 18 dengan kriteria baik. Pada lembar aktivitas guru tidak ditemukan kelemahan-kelemahan aktivitas guru sehingga penelitian ini dinyatakan berhasil.

b. Deskripsi hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok

Tes keterampilan lompat jauh dilakukan dua kali pertemuan dalam satu siklus , keterampilan lompat jauh meliputi 4 aspek, meliputi: tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap pendaratan. Untuk lebih jelas dan terperinci hasil observasi tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5**Nilai Hasil Tes siklus II Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Kriteria	pertemuan			
	Ke satu		Ke dua	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat Kurang	0	0 %	0	0 %
Kurang	0	0 %	0	0 %
Cukup	12	33,3 %	9	25 %
Baik	24	66,7 %	27	75 %

(Data terlampir dilampiran 5)

Dari data pada tabel 4.5 di atas diperoleh nilai hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan pertama siklus II diperoleh ketuntasan belajar

dari 36 siswa, yang memperoleh kriteria baik sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,7 %. Data ini dianalisis menggunakan rumus :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah banyak siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{24}{36} \times 100\%$$

$$KB = 66,7 \%$$

Pada pertemuan kedua siklus II jumlah siswa yang memperoleh kriteria baik sedikit meningkat dari 24 siswa menjadi 27 siswa, data tersebut kembali dianalisis menggunakan rumus :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah banyak siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{27}{36} \times 100\%$$

$$KB = 75 \%$$

Dari analisis data di atas diperoleh ketuntasan belajar pada pertemuan dua siklus II, dari 66,7 % menjadi 75 %. Dari analisis nilai tes keterampilan lompat jauh siklus II dengan kriteria baik, sehingga tidak diperlukan lagi perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya dan penelitian ini dinyatakan berhasil pada siklus II.

4. Refleksi Siklus II

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Aktivitas guru pada siklus II dilaksanakan berdasarkan hasil dari refleksi I, kelemahan-kelemahan yang ada pada siklus I diperbaiki pada siklus II. Sehingga aktivitas guru pada siklus II dinyatakan berhasil.

b. Deskripsi Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh

Hasil tes keterampilan lompat jauh pada siklus kedua disajikan dalam 2 kali pertemuan pembelajaran. Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan kinerja guru dalam mengelola pembelajaran, sehingga semua siswa merasa senang dalam melakukan keterampilan lompat jauh yang meliputi aspek awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan.

Dari pengamatan dan diskusi dengan guru penjaskes dalam pelaksanaan tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok, tidak ditemukan lagi kelemahan – kelemahan dengan demikian pembelajaran dinyatakan berhasil.

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian ini adalah meningkatnya keterampilan lompat jauh gaya jongkok dan dapat dilihat dari keaktifan siswa dan guru melalui lembar pengamatan aktivitas guru dan lembar penilaian tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh dua pengamat, terdiri dari guru kelas IV di SD Negeri 01 Seluma dan teman sejawat peneliti. Pada awal penelitian dilakukan tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu menguasai keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang meliputi aspek : awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Terlihat dari tes awal siswa didapat dari 36 siswa yang memperoleh kriteria baik hanya 6 siswa dengan persentase 16,7 %.

Informasi yang didapat dari pengamatan peneliti terhadap perilaku siswa selama pembelajaran dan tes keterampilan, para siswa masih tampak kurang

mengerti dalam melakukan tahapan awalan, tolakan melayang di udara dan pendaratan. Berdasarkan hal tersebut maka melalui model pembelajaran resiprokal yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperhatikan gerakan yang diperagakan oleh guru dan tutor sebaya secara berulang-ulang. Hal ini senada dengan pengertian resiprokal menurut Suryobroto Agus (2001:53) yang menyatakan bahwa model resiprokal adalah gaya mengajar yang bertanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru keteman sebaya. Informasi dari teman sebaya lebih cepat dipahami oleh siswa dan guru hanya berperan membimbing siswa. Dalam penelitian yang menerapkan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 selama dilakukan tindakan penelitian yang disajikan dalam dua siklus, dengan rincian dua kali pertemuan pada masing-masing siklus dengan cara mengamati aktivitas siswa, guru dan mengukur tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Data hasil observasi aktivitas guru pada siklus I pertemuan 1 hanya 11 dan pertemuan 2 memperoleh 13, sehingga rata-rata skor yang diperoleh 12 dengan kriteria cukup. Kelemahan-kelemahan yang ditemukan peneliti pada siklus I tersebut dilakukan refleksi pada siklus II. Dengan adanya refleksi maka hasil observasi pada siklus II pertemuan 1 memperoleh 16 dan pertemuan 2 meningkat menjadi 20, dengan rata-rata skor 18 dengan kriteria baik. Aktivitas guru pada siklus II ini dinyatakan berhasil karena tidak ditemukan lagi kelemahan-kelemahan pada aspek pengamatan.

Data tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran resiprokal yang dilakukan untuk setiap aspek tahapan keterampilan lompat jauh secara rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6
Nilai Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II keterampilan lompat jauh

Kriteria	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
Sangat Kurang	0 %	0 %	0 %
Kurang	0 %	0 %	0 %
Cukup	83,3 %	33,3 %	25 %
Baik	16,7 %	66,7 %	75 %

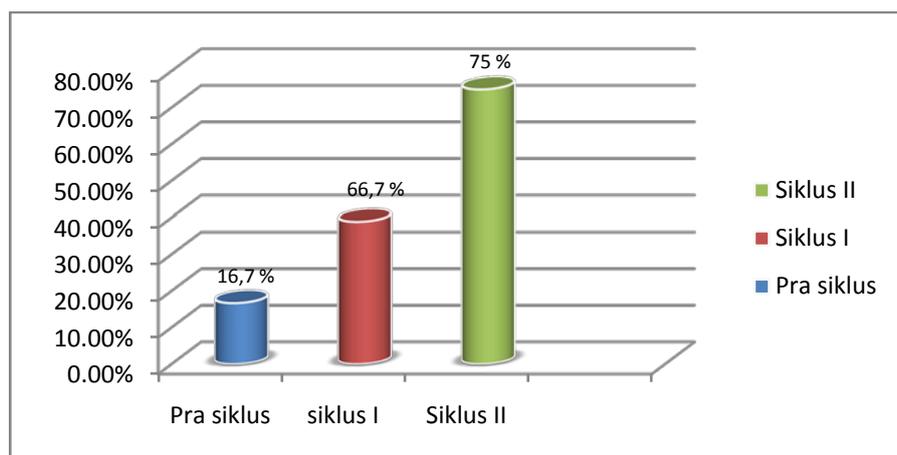
Dari data pada tabel 4.6 di atas nilai hasil tes untuk setiap tahapan direkapitulasi lagi secara rinci untuk setiap siswa berdasarkan setiap tahapan lompat jauh gaya jongkok mulai dari awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Untuk melihat keberhasilan siswa pada setiap tahapan dalam penelitian secara klasikal, dengan cara menjumlahkan nilai yang diperoleh siswa pada setiap tahapan kemudian nilai tersebut dibagi dengan banyak aspek. Sehingga didapat nilai akhir dari siswa secara klasikal dapat mencapai kriteria baik.

Pada pra siklus ketuntasan klasikal nilai yang mencapai kriteria baik hanya 6 siswa dari 36 sehingga ketuntasan yang dicapai adalah 16,7 %, sedangkan siklus I pertemuan 1 dari 36 siswa yang memperoleh kriteria baik sebanyak 13 siswa dengan persentase 36,1 % dan pertemuan 2 hanya 14 siswa dengan persentase 38,9 %. Ketidaktuntasan tersebut disebabkan oleh proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di SD Negeri 01 Seluma belum terlaksana secara optimal dan masih terdapat kelemahan selama proses

pembelajaran pada siklus I, sehingga perlu diperbaiki pada siklus II. Dengan refleksi yang dilakukan maka hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II pertemuan 1 dari 36 siswa yang memperoleh kriteria baik sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,7 % meningkat pada pertemuan 2 menjadi 75 % dengan rincian dari 36 siswa yang tuntas sebanyak 27 siswa.

Perbedaan hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model resiprokal untuk siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma pada pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 4.1
Gambar Peningkatan hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok



Penerapan model pembelajaran resiprokal pada olahraga lompat jauh mempunyai pengaruh positif yaitu meningkatnya keterampilan lompat jauh yang meliputi 4 aspek yaitu tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap pendaratan. Peningkatan keterampilan lompat jauh yang terjadi bila dibandingkan antara siswa laki-laki dan perempuan. Ternyata siswa laki-laki lebih cepat menyesuaikan dalam pembelajaran. Faktor-faktor pendukung terlaksananya gerakan pada komponen keberanian dan percaya diri serta kesungguhan dari siswa laki-laki yang lebih menggemari atletik. Sedangkan pada siswa perempuan

walaupun penguasaan keterampilan lompat jauh belum begitu menguasai tetapi kesungguhan dan keinginan siswa perempuan untuk mencoba dan berusaha melakukan tahapan-tahapan dalam keterampilan lompat jauh dengan benar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan penelitian tindakan kelas (PTK) di kelas IV SD Negeri 01 Seluma selesai dilaksanakan, maka dapat disimpulkan :

Terdapat peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok terlihat dari hasil tabel tindakan tes pra siklus. Siklus I dan siklus II. Hasil ketuntasan belajar siswa pada pra siklus yang memperoleh kriteria baik hanya 6 siswa dengan persentase 16,7 %. Pada siklus I pertemuan I hasil ketuntasan belajar siswa yang memperoleh kriteria baik hanya 13 siswa dengan persentase 36,1% dan pertemuan 2 hanya 14 siswa dengan persentase 38,9 %. Pada siklus II pertemuan 1 dari 36 siswa yang memperoleh kriteria baik sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,7 % meningkat pada pertemuan 2 menjadi 75 % dengan rincian dari 36 siswa yang tuntas sebanyak 27 siswa.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan model pembelajaran resiprokal dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma dengan baik. Peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok ini dibedakan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, ternyata siswa laki-laki lebih cepat menyesuaikan dalam pembelajaran.

Faktor-faktor pendukung terlaksananya gerakan pada setiap aspek tahapan lompat jauh terletak pada komponen keberanian dan percaya diri serta kesungguhan dari siswa laki-laki yang lebih menggemari atletik. Sedangkan pada

siswa perempuan walaupun penguasaan keterampilan lompat jauh belum begitu menguasai tetapi kesungguhan dan keinginan siswa perempuan untuk mencoba dan berusaha melakukan tahapan-tahapan dalam keterampilan lompat jauh dengan benar.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas maka dalam penerapan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma, menurut peneliti telah memberikan pengaruh dan dampak positif terhadap hasil pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru penjaskes dalam menerapkan model pembelajaran resiprokal yang akan dilaksanakan, terlebih dahulu menentukan materi yang sesuai untuk dilaksanakan, menyiapkan media pembelajaran, menata ruangan dan membagikan kelompok secara heterogen (kemampuan akademik, jenis kelamin dan sikap), membimbing siswa yang aktif dan mengalami kesulitan pada saat kerja kelompok, dan guru memberikan penghargaan secara individu maupun kelompok agar siswa semakin semangat dalam belajar.
2. Bagi peneliti lain disarankan untuk menerapkan model resiprokal pada mata pelajaran lainnya seperti IPA, IPS, Matematika dan Bahasa Indonesia.
3. Disarankan pada guru penjaskes di SD Negeri 01 Seluma untuk dapat mencoba menerapkan model pembelajaran resiprokal dalam proses pembelajaran dengan jenis olahraga atletik lainnya.

4. Perlu dilakukan pengadaan sarana dan prasarana olahraga yang baik dan bermutu guna menunjang prestasi belajar siswa dalam cabang olahraga disekolah-sekolah dasar pada umumnya karena sekolah dasar adalah pondasi awal dalam pembentukan karakter siswa dan khususnya di SD Negeri 01 Seluma

Observasi aktivitas guru dilakukan dua kali pertemuan dalam satu siklus , hasil observasi aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma. Untuk lebih jelas dan terperinci hasil observasi pada siklus II dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4 Data hasil observasi aktivitas guru pada siklus II

No.	Pertemuan	Skor Pengamatan
1.	1	16
2.	2	20
Total skor		36
Rata-rata		18
Kriteria		Baik

(Data terlampir dilampiran 4)

Dari data tabel 4.4 pertemuan 1 memperoleh skor 16 dan pertemuan 2 memperoleh skor 20 sehingga rata-rata skor aktivitas guru pada siklus II yaitu 18 dengan kriteria baik. Pada lembar aktivitas guru tidak ditemukan kelemahan-kelemahan aktivitas guru sehingga penelitian ini dinyatakan berhasil.

c. Deskripsi hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok

Tes keterampilan lompat jauh dilakukan dua kali pertemuan dalam satu siklus , keterampilan lompat jauh meliputi 4 aspek, meliputi: tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap pendaratan. Untuk lebih jelas dan terperinci hasil observasi tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5**Nilai Hasil Tes siklus II Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Kriteria	pertemuan			
	Ke satu		Ke dua	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat Kurang	0	0 %	0	0 %
Kurang	0	0 %	0	0 %
Cukup	12	33,3 %	9	25 %
Baik	24	66,7 %	27	75 %

(Data terlampir dilampiran 5)

Dari data pada tabel 4.5 di atas diperoleh nilai hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan pertama siklus II diperoleh ketuntasan belajar

dari 36 siswa, yang memperoleh kriteria baik sebanyak 24 siswa dengan persentase 66,7 %. Data ini dianalisis menggunakan rumus :

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah banyak siswa}} \times 100\%$$

$$KB = \frac{24}{36} \times 100\%$$

$$KB = 66,7 \%$$

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. 2004. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Depdiknas. 2006 *Pedoman Penyusunan KTSP di Sekolah Dasar*. Jakarta: BSNP
- Depdiknas. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Winata putra.
- Depdiknas. 2006. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Depdiknas. 2007. *Pedoman Penyusunan KTSP di Sekolah Dasar*. Jakarta: BSNP
- Depdiknas. 1995. *Kurikulum Pendidikan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2006. *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Direktorat Pendidikan Sekolah Dasar. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Feri Kurniawan. 2010. *Atletik*. Klaten : Intan Pariwara
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Pembinaan Kepelatihan Cabang Olahraga pada Klub Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar.
- Kurniawan Feri. 2010. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Michael W. Metzler. 2008. *Instructional Models For Physical Educations*. Boston: Georgia State University.
- Sadiman. 1994. *Humanisasi Pendidikan*. Bina Aksara: Yogyakarta
- Sanjaya . 2008. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung:Alfabet.
- Sumantri. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sjarkawi. 2004. *Pembentukan Kepribadian Anak*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suryobroto, Agus S. 2001. *Diktat Mata Kuliah Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Pengembang Kurikulum Diknas. 2007. *Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Winataputra, Udin S, dkk. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

<http://ardhaphys.blogspot.com>.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Try Beva Handayani, beragama islam dilahirkan di desa Air Periukan kabupaten Seluma pada tanggal 13 Oktober 1992 dari pasangan Bapak Mursalin, S.Pd. dan Ibu Suryati, S.Pd. yang bertempat tinggal di desa Air Periukan No.52 RT 02 Kecamatan Air Periukan

Kabupaten Seluma, penulis adalah anak ketiga dari empat bersaudara.

Penulis menimba ilmu secara formal di SD Negeri 01 Sukaraja lulus pada tahun 2004. Pada tahun 2007, penulis menyelesaikan pendidikan menengah pertamanya di SMP Negeri 01 Sukaraja dan menyelesaikan pendidikan menengah atasnya pada tahun 2010 di SMA Negeri 03 Seluma. Penulis menjadi mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Bengkulu pada Tahun 2010 jalur PPA.

Pada tanggal 1 Juli sampai 30 Agustus 2013, penulis melaksanakan kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) periode ke-70 di desa Renah Semanek 3 Kecamatan Karang Tinggi Kabupaten Bengkulu Tengah . Kemudian penulis melaksanakan PPL II di SD Negeri 25 Kota Bengkulu yang beralamat di jalan Sumatera V kelurahan Sukamerindu Kota Bengkulu kecamatan Muara Bangkahulu dari tanggal 9 September 2013 sampai dengan 06 Januari 2014.

Lampiran 1

Nilai Hasil Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus

Hari/ tanggal : Sabtu, 15 Maret 2014

No.	Nama	Jenis Kelamin		Nilai	kriteria
		L	P		
1	A E		√	57	Cukup
2	A G	√		66	Cukup
3	A S A	√		69	Baik
4	A A	√		67	Cukup
5	A S	√		67	Cukup
6	A P	√		71	Baik
7	A S	√		61	Cukup
8	A C W	√		69	Baik
9	A A		√	60	Cukup
10	A P S		√	67	Cukup
11	B S	√		68	Cukup
12	C H A	√		61	Cukup
13	D V R		√	62	Cukup
14	D J F	√		67	Cukup
15	E P U		√	62	Cukup
16	F F A		√	61	Cukup
17	G M	√		67	Cukup
18	H S	√		66	Cukup
19	L A		√	61	Cukup
20	M A	√		71	Baik
21	M I	√		70	Baik
22	M D A		√	64	Cukup
23	M A		√	61	Cukup
24	M A		√	69	Baik
25	N S	√		64	Cukup
26	N S I		√	64	Cukup
27	N S	√		70	Baik
28	P R S	√		61	Cukup
29	S A P		√	61	Cukup
30	S		√	63	Cukup
31	T R A		√	61	Cukup
32	T R		√	61	Cukup
33	T P		√	62	Cukup
34	T N		√	62	Cukup
35	T K H		√	60	Cukup
36	V M S		√	62	Cukup

Lampiran 2

Lembar observasi aktivitas guru

Tanggal : 29 Maret 2014

Siklus : I Pertemuan I

Petunjuk

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda *checklist* (√) pada berbagai nilai sesuai dengan indikatornya:

No.	Aspek yang diamati	Skor	
		Tidak	Ya
		(1)	(2)
1.	Guru mempersiapkan siswa untuk belajar	√	
2.	Guru memberikan apersepsi	√	
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan Pelajaran	√	
4.	Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan	√	
5.	Guru memberikan materi pelajaran		√
6.	Melatih keterampilan siswa	√	
7.	Mengawasi siswa dalam melaksanakan tugas	√	
8.	Memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami Kesulitan	√	
9.	Memberikan evaluasi	√	
10.	Memberikan tindak lanjut	√	
Jumlah		11	
Kriteria		Cukup	

Indikator :

Skor 1 = Jika guru tidak melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas

Skor 2 = Jika guru melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas dengan baik

Seluma, 22 Maret 2014

Pengamat

Wiki Andani, S.Pd

NIP 198406092010011017

Lembar observasi aktivitas guru

Tanggal : 29 Maret 2014

Siklus : I Pertemuan II

Petunjuk

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda *checklist* (√) pada berbagai nilai sesuai dengan indikatornya:

No.	Aspek yang diamati	Skor	
		Tidak (1)	Ya (2)
1.	Guru mempersiapkan siswa untuk belajar	√	
2.	Guru memberikan apersepsi	√	
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan Pelajaran	√	
4.	Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan		√
5.	Guru memberikan materi pelajaran	√	
6.	Melatih keterampilan siswa		√
7.	Mengawasi siswa dalam melaksanakan tugas	√	
8.	Memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami Kesulitan	√	
9.	Memberikan evaluasi	√	
10.	Memberikan tindak lanjut		√
Jumlah		13	
Kriteria		Cukup	

Indikator :

Skor 1 = Jika guru tidak melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas

Skor 2 = Jika guru melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas dengan baik

Seluma, 29 Maret 2014

Pengamat

Wiki Andani, S.Pd

NIP 198406092010011017

Lampiran 3

Rekapitulasi Nilai Hasil Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I

No.	Nama	Jenis Kelamin		Pertemuan I		Pertemuan II	
		L	P	Nilai	kriteria	Nilai	kriteria
1	A E		√	63	Cukup	64	Cukup
2	A G	√		70	Baik	73	Baik
3	A S A	√		75	Baik	76	Baik
4	A A	√		71	Baik	72	Baik
5	A S	√		72	Baik	74	Baik
6	A P	√		70	Baik	71	Baik
7	A S	√		71	Baik	72	Baik
8	A C W	√		76	Baik	76	Baik
9	A A		√	64	Cukup	64	Cukup
10	A P S		√	70	Baik	70	Baik
11	B S	√		74	Baik	76	Baik
12	C H A	√		64	Cukup	65	Cukup
13	D V R		√	65	Cukup	65	Cukup
14	D J F	√		69	Baik	70	Baik
15	E P U		√	61	Cukup	63	Cukup
16	F F A		√	63	Cukup	64	Cukup
17	G M	√		68	Cukup	68	Cukup
18	H S	√		67	Cukup	67	Cukup
19	L A		√	60	Cukup	61	Cukup
20	M A	√		70	Baik	71	Baik
21	M I	√		70	Baik	70	Baik
22	M D A		√	63	Cukup	64	Cukup
23	M A		√	64	Cukup	66	Cukup
24	M A		√	69	Baik	70	Baik
25	N S	√		63	Cukup	63	Cukup
26	N S I		√	63	Cukup	64	Cukup
27	N S	√		66	Cukup	68	Cukup
28	P R S	√		67	Cukup	71	Baik
29	S A P		√	63	Cukup	64	Cukup
30	S		√	63	Cukup	63	Cukup
31	T R A		√	60	Cukup	64	Cukup
32	T R		√	62	Cukup	64	Cukup
33	T P		√	61	Cukup	63	Cukup
34	T N		√	61	Cukup	63	Cukup
35	T K H		√	63	Cukup	64	Cukup
36	V M S		√	61	Cukup	64	Cukup

Lampiran 4

Lembar observasi aktivitas guru

Tanggal : 5 April 2014
 Siklus : II Pertemuan I
Petunjuk

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda *checklist* (√) pada berbagai nilai sesuai dengan indikatornya:

No.	Aspek yang diamati	Skor	
		Tidak (1)	ya (2)
1.	Guru mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Guru memberikan apersepsi		√
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan Pelajaran		√
4.	Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan		√
5.	Guru memberikan materi pelajaran		√
6.	Melatih keterampilan siswa	√	
7.	Mengawasi siswa dalam melaksanakan tugas	√	
8.	Memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami Kesulitan		√
9.	Memberikan evaluasi	√	
10.	Memberikan tindak lanjut	√	
Jumlah		16	
Kriteria		Baik	

Indikator :

Skor 1 = Jika guru tidak melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas
 Skor 2 = Jika guru melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas dengan baik

Seluma, 5 April 2014
 Pengamat

Wiki Andani, S.Pd

NIP 198406092010011017

Lembar observasi aktivitas guru

Tanggal : 12 April 2014

Siklus : II Pertemuan II

Petunjuk

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda *checklist* (√) pada berbagai nilai sesuai dengan indikatornya:

No.	Aspek yang diamati	Skor	
		Tidak	Ya
		(1)	(2)
1.	Guru mempersiapkan siswa untuk belajar		√
2.	Guru memberikan apersepsi		√
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan Pelajaran		√
4.	Guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan		√
5.	Guru memberikan materi pelajaran		√
6.	Melatih keterampilan siswa		√
7.	Mengawasi siswa dalam melaksanakan tugas		√
8.	Memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami Kesulitan		√
9.	Memberikan evaluasi		√
10.	Memberikan tindak lanjut		√
Jumlah		20	
Kriteria		Baik	

Indikator :

Skor 1 = Jika guru tidak melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas

Skor 2 = Jika guru melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas cukup baik

Skor 3 = Jika guru melakukan indikator kegiatan pembelajaran di atas dengan baik

Seluma, 12 April 2014

Pengamat

Wiki Andani, S.Pd

NIP 198406092010011017

Lampiran 5

Rekapitulasi Nilai Hasil Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II

No.	Nama	Jenis Kelamin		Pertemuan I		Pertemuan II	
		L	P	Nilai	kriteria	Nilai	kriteria
1	A E		√	66	Cukup	73	Baik
2	A G	√		74	Baik	76	Baik
3	A S A	√		81	Baik	83	Baik
4	A A	√		73	Baik	79	Baik
5	A S	√		75	Baik	79	Baik
6	A P	√		71	Baik	75	Baik
7	A S	√		73	Baik	76	Baik
8	A C W	√		79	Baik	83	Baik
9	A A		√	64	Cukup	63	Cukup
10	A P S		√	70	Baik	76	Baik
11	B S	√		76	Baik	78	Baik
12	C H A	√		70	Baik	75	Baik
13	D V R		√	70	Baik	79	Baik
14	D J F	√		73	Baik	79	Baik
15	E P U		√	69	Baik	73	Baik
16	F F A		√	64	Cukup	73	Baik
17	G M	√		74	Baik	75	Baik
18	H S	√		74	Baik	78	Baik
19	L A		√	61	Cukup	63	Cukup
20	M A	√		76	Baik	79	Baik
21	M I	√		75	Baik	75	Baik
22	M D A		√	64	Cukup	74	Baik
23	M A		√	71	Baik	74	Baik
24	M A		√	71	Baik	71	Baik
25	N S	√		70	Baik	71	Baik
26	N S I		√	64	Cukup	70	Baik
27	N S	√		75	Baik	77	Baik
28	P R S	√		75	Baik	79	Baik
29	S A P		√	63	Cukup	62	Cukup
30	S		√	63	Cukup	63	Cukup
31	T R A		√	71	Baik	75	Baik
32	T R		√	70	Baik	73	Baik
33	T P		√	63	Cukup	61	Cukup
34	T N		√	62	Cukup	62	Cukup
35	T K H		√	62	Cukup	63	Cukup
36	V M S		√	62	Cukup	62	Cukup

Lampiran 6

Silabus

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani dan Kesehatan

Kelas/semester : IV (Empat)/II (dua)

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi waktu	Sumber dan Media pembelajaran
6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran	Lompat Jauh	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi keterampilan lompat jauh • Menjelaskan tahapan-tahapan dalam olahraga lompat jauh • Melakukan olahraga lompat jauh 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengambil keterampilan lompat jauh • Membedakan Tahapan-tahapan lompat jauh • Mempraktikkan tahapan lompat jauh 	Observasi	8 X35 menit	Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan BSE kelas IV 2010.

Lampiran 7

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SDN 01 Seluma
Mata Pelajaran	: Penjaskes
Kelas/ Semester	: IV (Empat)/ II (Dua)
Waktu/	: 8 x 35 menit

A. Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

1. Kognitif

Produk

- a. Siswa dapat menjelaskan seluk beluk lompat jauh.

Proses

- b. Siswa dapat menyebutkan tahapan lompat jauh.

2. Afektif

Perilaku berkarakter

- a. Siswa dapat menunjukkan sikap pantang menyerah dengan kerja keras
 b. Siswa dapat bersikap jujur.
 c. Siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

Keterampilan sosial

- d. Siswa mampu bekerja sama secara berkelompok.
 e. Siswa mampu bertoleransi dengan orang lain.
 f. Siswa dapat menghaegai prestasi orang lain.

3. Psikomotor

- a. Siswa mampu melakukan latihan tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok, berkelompok dengan bimbingan mentor masing-masing kelompok dengan koordinasi yang baik.
- b. Siswa dapat melakukan tahapan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Kognitif

Produk

- a. Melalui tanya jawab dan bimbingan guru, Siswa dapat menjelaskan seluk beluk lompat jauh.

Proses

- b. Melalui diskusi kelompok, Siswa dapat menyebutkan tahapan lompat jauh.

2. Afektif

Perilaku berkarakter

- a. Melalui penugasan, siswa dapat menunjukkan sikap pantang menyerah dengan kerja keras
- b. Melalui penugasan dan bimbingan guru, siswa dapat bersikap jujur.
- c. Melalui penugasan, siswa bisa percaya diri melakukan latihan.

Keterampilan sosial

- d. Melalui diskusi kelompok, siswa mampu bekerja sama secara berkelompok.
- e. Melalui diskusi kelompok dan penugasan, siswa mampu bertoleransi dengan orang lain.
- f. siswa dapat menghaegai prestasi orang lain.

3. Psikomotor

- a. Melalui penugasan dan diskusi kelompok, siswa mampu melakukan latihan tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok, berkelompok dengan bimbingan mentor masing-masing kelompok dengan koordinasi yang baik.
- b. Melalui penugasan, siswa dapat melakukan tahapan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

E. Materi Pembelajaran

Atletik

Lompat Jauh

Lompat jauh artinya melompat sejauh-jauhnya. Semakin jauh lompatan semakin baik. Lompat jauh dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, antara lain : tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara dan tahap pendaratan.

a. Tahap awalan

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan, awalan adalah usaha mendapatkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertikal saat melakukan tolakan.

b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara.

c. Melayang di udara

Melayang di udara merupakan teknik badan saat di udara setelah kaki kiri bertumpu. Maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok. Setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatian tertuju pada pendaratan.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

F. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Model : Resiprokal
2. Metode pembelajaran :Tanya jawab, Diskusi kelas, Pengamatan, dan penugasan

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1

1. Kegiatan Awal

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

2. Kegiatan Inti

a. *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- 1) Guru membimbing siswa dalam mengembangkan kerjasama tim dalam pembelajaran lompat jauh.
- 2) Guru menjelaskan tahapan dalam lompat jauh.
- 3) Guru memberikan peraturan dan kerjasama regu serta menjungjung tinggi sportifitas.
- 4) Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- 5) Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan arena lompat jauh.

b. *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 6) Guru membimbing siswa melakukan tahapan awalan
- 7) Guru membimbing siswa melakukan tahapan tolakan
- 8) Guru membimbing siswa melakukan tahapan melayang di udara
- 9) Guru membimbing siswa melakukan tahapan pendaratan
- 10) Guru memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran resiprokal
- 11) Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

c. *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 12) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- 13) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lompat tinggi.

Pertemuan 2

1. Kegiatan Awal

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

2. Kegiatan Inti

a. *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- 1) Guru membimbing siswa melakukan tahapan dalam lompat jauh.
- 2) Guru membimbing setiap regu untuk menjungjung tinggi sportifitas.
- 3) Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- 4) Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan arena lompat jauh.

b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 5) Guru membimbing siswa melakukan tahapan awalan
- 6) Guru membimbing siswa melakukan tahapan tolakan
- 7) Guru membimbing siswa melakukan tahapan melayang di udara
- 8) Guru membimbing siswa melakukan tahapan pendaratan
- 9) Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 10) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- 11) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tekhnik dalam lompat tinggi.

H. Media dan Sumber Pembelajaran

1. Media

- a. Lapangan
 - b. Arena Bak lompatan
 - c. Pluit
2. Sumber belajar
 - a. Silabus mata pelajaran Penjaskes
 - b. Buku Penjaskes

I. Penilaian

1. Prosedur : Test
2. Jenis tes : Observasi

Seluma, 2014

Mengetahui

Guru Penjaskes

Peneliti

Wiki Andani, S.Pd

Try Beva Handayani

NIP 198406092010011017

NPM A1H010031

Lampiran 8

Gambar Kegiatan Penelitian



Gambar 1. Siswa melakukan kegiatan pemanasan



Gambar 2. Siswa tertib dalam kelompok belajar



Gambar 3. Siswa melakukan tahapan awalan dalam lompat jauh



Gambar 4. Siswa melakukan tahapan tolakan dalam lompat jauh



Gambar 5. Siswa melakukan tahapan melayang di udara dalam lompat jauh



Gambar 6. Siswa melakukan tahapan pendaratan dalam lompat jauh

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiki Andani, S.Pd

Pekerjaan : Guru SD Negeri 01 Seluma

Tugas : Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Negeri 01 Seluma

Alamat : Desa Air Periukan,kec.Air Periukan,kab.Seluma

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

Nama : Try Beva Handayani

NPM : A1H010031

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, April 2014

Yang memberi pernyataan

Wiki Andani, S.Pd

198406092010011017



PEMERINTAH KABUPATEN SELUMA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jalan Soekarno - Hatta No. 03 Telp. (0736) 9150009 Fax. (0736) 9150009



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 810 / ~~702~~ / Disdikbud/ III / 2014

Berdasarkan surat dari Universitas Bengkulu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Nomor : 1212/UN30.3/PL/2014, Tanggal 05 Maret 2014, Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Seluma, dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : **Try Beva Handayani**
NPM : A1H010031
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Untuk melakukan penelitian di SDN 1 Seluma, sejak tanggal 6 Maret 2014 sampai dengan 26 April 2014, sebagai bahan penulisan Skripsi dengan judul **"Penerapan Model Pembelajaran Resiprokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Seluma"**

Demikian surat izin penelitian ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tais, 09 Maret 2014
a.n. Kepala Dinas Pendidikan & Kebudayaan
Kabupaten Seluma
Kabid. Dikdas,



AIRIN, M. Pd

Pembina, NIP. 19640416 198803 1 007

Tembusan, Kepada Yth. :

1. Bapak Bupati Seluma (sebagai laporan)



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SELUMA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 01 SELUMA AIR PERIUKAN
KECAMATAN AIR PERIUKAN

Alamat: Jln. Raya Bengkulu – Tais Desa Air Periukan Km.36

SURAT KETERANGAN

Nomor : 420.1/10/SDN.01 SELUMA/2014

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hamdan, S.Pd
NIP : 196101121982121002
Jabatan : Kepala SD Negeri 01 Seluma
Instansi : SD Negeri 01 Seluma

Dengan ini menerangkan bahwa nama di bawah ini:

Nama : Try Beva Handayani
NPM : A1H010031
Program Studi : S1 Penjaskes
Fakultas : FKIP UNIB

Telah melaksanakan penelitian tentang Penerapan Model Pembelajaran Resiprokal untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Seluma yang dimulai pada tanggal 6 Maret s/d 26 April.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan untuk sebagaimana mestinya.

Bengkulu, April 2014

Kepala SD Negeri 01 Seluma


Hamdan, S.Pd
196101121982121002