



**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN RESIPROKAL UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 01 SELUMA**

SKRIPSI

OLEH:

TRY BEVA HANDAYANI

A1H010031

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BENGKULU

2014



**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN RESIPROKAL UNTUK
MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 01 SELUMA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Bengkulu

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

OLEH:

TRY BEVA HANDAYANI

A1H010031

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BENGKULU

2014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Try Beva Handayani

Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010031

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Fakultas : FKIP UNIB

Judul Penelitian : Penerapan model pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma

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

Bengkulu, Mei 2014

Yang Menyatakan

Try Beva Handayani

A1H010031

ABSTRAK

Try Beva Handayani: Penerapan Model Pembelajaran Resiprokal untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Seluma. **Skripsi. Bengkulu: Program Studi Penjaskes Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan model pembelajaran resiprokal dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 01 Seluma. Penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang dilaksanakan 2 siklus. Dalam penerapan model pembelajaran resiprokal pembelajaran memfokuskan peneliti dalam bentuk tindakan-tindakan untuk mengetahui hasil suatu kegiatan yang dilakukan. Disamping itu pembelajaran yang dilaksanakan secara sistematis, logis dan teliti . Subjek penelitian berjumlah 36 orang yang terdiri dari 18 laki-laki dan 18 perempuan. Instrumen yang digunakan terdiri dari lembar pengamatan dan tes keterampilan. Adapun teknik yang digunakan peneliti untuk menguji kesesuaian tes dengan kriteria menggunakan hitungan keberhasilan belajar rata-rata kelas. Setelah penelitian selesai dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan lompat jauh dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Hasil ketuntasan belajar siswa dengan kriteria baik yang terdapat pada pra siklus hanya 6 siswa dengan porsentase ketuntasan 16,7 %. Pada siklus I hasil ketuntasan belajar siswa yang memperoleh kriteria baik yaitu 14 siswa dengan porsentase ketuntasan 38,9 % dan meningkat pada siklus II yaitu 27 siswa dengan porsentase 75 %. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan model pembelajaran resiprokal dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma.

Kata kunci: *Resiprokal, Penjaskes, Keterampilan Lompat jauh.*

ABSTRACT

Try Beva Handayani: *Application of Reciprocal Learning Model for Elementary School Students in Grades IV 01 Seluma. Undergraduated Skripsi. Bengkulu: Bengkulu University Penjaskes Studies Program, 2014.*

This study aims to determine the long jump skills enhancement students Sd style squatting on State 01 Seluma. research is Classroom Action Research (Classroom Action Research) carried out 2 cycles. Focuses his practice in the application of research in the form of experiments to determine the outcome of an activity undertaken. Besides, exercise is carried out in a systematic, logical and thorough. research subjects totaling 36 people consisting of 18 men, 18 women began. The instrument used consisted of sheets of observations and tests of skill. The researchers used a technique ubtuk conformance testing using a few tests with the criteria of success in learning the class average. Once the research is completed, it can be concluded that there is an increase in the long jump skills upgrading skills of pre-cycle, the first cycle and second cycle. Mastery learning results of students who are in the pre cycle only 15 students with mastery percentage 41.66%. In the first cycle of mastery learning outcomes of students is 20 students with a percentage of 55.55% with increasing mastery in the second cycle is 29 students with a percentage of 80.55%. Where results showed that through the implementation of the reciprocal learning model to increase skills in the long jump squat force Elementary School fourth grade students 01 Seluma.

Keywords: Reciprocal, PE, Long jump Skills.

MOTTO dan PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.....

- ❖ Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalatmu sebagai penolong, sesungguhnya ALLAH beserta orang-orang yang sabar (Al-Baqarah:153)
- ❖ Didalam kerendahan hati ada ketinggian budi. Didalam kemiskinan harta ada kekayaan jiwa, dalam kesempitan hidup ada kekuatan ilmu.
- ❖ Jadilah seperti karang dilaut yang kuat dihantam ombak dan kerjakanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain, karena hidup hanya sekali. Ingat hanya ALLAH apapun dan dimanapun kita berada kepada dialah tempat meminta dan memohon.
- ❖ Berangkat dengan penuh keyakinan berjalan dengan penuh keikhlasan, dan istiqomah dalam menghadapi cobaan.

Alhamdulillah

- ❖ *Kupersembahkan karya kecil ini, untuk cahaya hidup yang senantiasa ada saat suka maupun duka, selalu setia mendampingi saat kulemah tak berdaya. Ayah, ibu seandainya kalian tau betapa sulit mimpi ini untukku raih, betapa berat ini semua untukku lalui. Doa kalianlah yang membuatku hingga sekarang ini mampu bertahan walau amat terasa sulit. Ibunda Suryati, S.Pd, dan Ayahanda Mursalin, S.Pd yang telah memberikan cinta dan kasih sayang kepadaku.*
- ❖ *Yang selalu memberi arti hidup bagiku: Kakakku Deky Gusefta, Amd, Ak dan ayunda iparku Tiara dwi lestari, Amd, Farm, serta ayukku sayang sestiy marya, S.Pd yang selalu sabar dalam membimbingku. dan Adikku sayang Serhy Yulianti yang selalu menanti keberhasilanku.*
- ❖ *Yang senantiasa membimbingku dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam meraih cita-cita: Bapak Dian Pujianto, S.Pd, Jas, M.Or dan Bapak Drs sugiyanto, M.Pd.*
- ❖ *Almamatерku yang telah hadirkan "jembatan dalam perjalananku"*

KATA PENGANTAR

Puji syukur

Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridho-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul " Penerapan Model Pembelajaran Resiprokal Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Seluma" syalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, sahabat dan kaum muslimin yang tetap istiqomah menegakkan kebenaran.

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak tidak mungkin skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.Sc. AK selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Dekan FKIB UNIB Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd
3. Ketua Prodi PENJASKES FKIB UNIB Drs. Tono Sugihartono, M.Pd
4. Dra. Yarmani, M.Kes selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bengkulu
5. Dian Pujiyanto, S.Pd. Jas, M.Or selaku pembimbing I yang begitu sabar membimbing, meluangkan waktunya untuk memberikan petunjuk, masukan demi terselesaikannya skripsi ini.

6. Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku pembimbing II yang dengan sabarnya telah memberikan bimbingan dan dan bantuan yang sangat berguna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, saran, dan motivasi dalam penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Hamdan, S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 01 Seluma yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Wiki Andani, S.Pd selaku guru penjaskes SD Negeri 01 Seluma yang telah memberikan masukan dan bimbingan selama melaksanakan penelitian
10. Ayah dan Ibuku yang selalu dan akan terus mencurahkan kasih sayang serta doa yang tiada habisnya.
11. Abang, ayunda ipar, ayukku dan adikku yang selalu menyemangatiku dalam menyelesaikan skripsi ini
12. Sahabat-sahabatku Ayu Patrianti, Sulistya Ningsih, Gustian, Reko Syaputra, Liqa Avloren Dery, Ade Wahyu, Eka youndha, Muktaridi, Diki, dendi dan teman-teman kelas A dan B yang telah memberikan BAB baru dalam lembaran hidupku, bersama kalian kulewati hari-hari dengan penuh canda, tawa dan air mata.
13. Teman- teman Himaraga 2010, teman- teman KKN 2013 di Desa Renah Semanek 3, dan Teman-teman PPL di SD Negeri 25 Kota Bengkulu.
14. Keluarga besarku terima kasih atas doa yang telah diberikan.

15. Siswa siswi kelas IV SD N 01 Seluma yang telah bersedia membantu penulis melakukan penelitian.

16. Semua pihak yang membantu penulisan skripsi ini, yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga ALLAH SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat. Akhir kata semoga ALLAH selalu mengiringi dan melindungi langkah kita menuju kebenaran.

Bengkulu, April 2014

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identitas Masalah	4
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian teori	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Pikir	28
D. Hipotesis Tindakan	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Subjek Penelitian	32
D. Jenis Tindakan	32
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Instrumen Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Posedur dan Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	59

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DATAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Anatomi gaya resiprokal	14
Tabel 3.1 Lembar Observasi aktivitas Guru	40
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Aktivitas Guru	41
Tabel 3.3 Lembar Penilaian Keterampilan Lompat jauh Gaya Jongkok	41
Tabel 3.4 Skor Pengamatan Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh	42
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Keterampilan Lompat Jauh.....	43
Tabel 4.1 Nilai Hasil PraSiklus Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	47
Tabel 4.2 Data Hasil observasi Aktivitas Guru pada Siklus I	50
Tabel 4.3 Nilai Hasil Tes siklus I Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok... ..	51
Tabel 4.4 Data Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada siklus II.....	57
Tabel 4.5 Nilai Hasil Tes Siklus II Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok	57
Tabel 4.6 Nilai Pra Siklus, Siklus I, Siklus II Keterampilan Lompat Jauh	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerak awalan lompat jauh.....	21
Gambar 2.2 Posisi tolakan/ menumpu	23
Gambar 2.3 Posisi saat melayang gaya jongkok.....	24
Gambar 2.4 Gerakan pendaratan pada lompat jauh	25
Gambar 2.5 Bagan Kerangka Konseptual Penelitian.....	28
Gambar 3.1 Bagan Tahap Penelitian Tindakan Kelas	31
Gambar 3.2 Bak lompat jauh	38
Gambar 4.1 Peningkatan hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Nilai Hasil Keterampilan Lompat jauh Gaya jongkok Pra siklus.....	70
Lampiran 2 Lembar Observasi Aktivitas guru.....	71
lampiran 3 Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1	73
Lampiran 4 Lembar Observasi Aktivitas Guru	74
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II	76
Lampiran 6 Silabus Siklus	77
Lampiran 7 RPP (Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran)	78
Lampiran 8 Gambar Kegiatan Penelitian	85
Lampiran 9 Surat Pernyataan Teman Sejawat	88
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengajar merupakan proses dua dimensi, yaitu sebagai proses penyampaian materi pelajaran dan sebagai proses pengaturan lingkungan yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Menurut The Ling Gie. Dalam Udin S. Winataputra (2007:1.6) bahwa belajar adalah segenap rangkaian kegiatan dan aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pengetahuan dan kemahiran yang sedikit permanen. Pelaksanaan suatu keberhasilan belajar mengajar sudah harus dipikirkan faktor-faktor apa saja yang mampu menghantar materi atau pokok bahasan seperti sarana, media, alat peraga, sehingga penyampaian pesan pembelajaran itu lebih efektif, efisien, dan menyenangkan.

Sarana adalah sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah dan sebagainya. Selaras dengan itu pembelajaran pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjaskes) SD, dimana siswa dituntut harus mampu menguasai 3 aspek domain yaitu aspek psikomotorik, aspek kognitif dan aspek afektif. Untuk mencapai ketiga aspek ini guru sudah seharusnya mencari dan menentukan model, teknik, media pendukung, karena salah satu keputusan yang paling penting dalam merancang pembelajaran ialah dengan menggunakan media yang sesuai dalam rangka penyampaian pesan-pesan pembelajaran Dick dan Carey (Dalam Lamudji, 2005).

Menciptakan Proses Pembelajaran praktik tidaklah mudah mencapai ketuntasan mengingat waktu yang tersedia sangatlah terbatas sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini sangatlah tepat untuk mencari upaya penyelesaian permasalahan siswa. Dengan adanya Model Pembelajaran yang variatif, diharapkan dapat lebih membangkitkan aktivitas Praktik dan kompetensi yang diharapkan. Seperti Pembelajaran Atletik merupakan salah satu materi penjas kes yang diajarkan mulai dari level Sekolah Dasar (SD).

“Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) antara lain; (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.” (Depdiknas,2007:638)

Penjas kes dirancang melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif dan sportif, salah satunya materi penjas kes disekolah cabang atletik lompat jauh gaya jongkok. Olahraga lompat jauh gaya jongkok pada kurikulum KTSP SD terdapat pada standar kompetensi enam yaitu mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Adapun indikatornya siswa dituntut untuk mampu

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

Salah satu cabang olahraga atletik adalah lompat jauh, masa berkembangnya lompat jauh sampai saat ini sudah mengakar sampai penjuru dunia. Olahraga lompat jauh adalah Suatu gerakan lompatan yang dilakukan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya dalam Suwarso (2009 : 78). Senada dengan pendapat tersebut dalam Jess Jarver (2008: 25) secara berkesinambungan keterampilan lompat jauh dibedakan menjadi empat tahapan, diantaranya : (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang di udara, dan (4) pendaratan.

Berdasarkan data Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan pengamatan dilapangan, siswa SD Negeri 01 Seluma hasil belajar olahraga lompat jauh belum mencapai KKM yaitu 65, disisi lain keaktifan siswa dalam menerima pembelajaran terlihat kaku dan kurang menyenangkan. Sebagai mana kita ketahui bersama, untuk melakukan olahraga praktik tidak mudah seperti dibayangkan, karena tanpa ada proses sistematis ini malah akan membahayakan bagi siswa (cidera). Pelajaran penjaskes merupakan pelajaran yang sangat di senangi oleh siswa, tetapi berbeda halnya dengan olahraga lompat jauh gaya jongkok justru siswa sangat sulit untuk melakukan, alasan yang sering terdengar dominan melakukan gerakan yang diawali dengan lari dan lompatan yang menguras tenaga serta sangat melelahkan. Oleh karena itu Peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran yang melibatkan siswa secara berkelompok dalam pelajaran olahraga lompat jauh gaya jongkok ini dengan tujuan mengembangkan teknik

dasar yaitu Pembedaharaan gerak dasar. Gerak dasar anak apabila sesering mungkin dilakukan maka dia akan semakin berkembang dan lambat laun gerak inilah yang nantinya akan mampu menciptakan gerak yang diharapkan. Dengan gerakan yang sederhana, tidak terlalu terstruktur dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan serta karakteristik anak. (Soepartono : 2004 : 11)

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti mencoba berdiskusi dengan Wiki Andani, S.Pd selaku guru mata pelajaran Penjaskes di SD Negeri 01 Seluma. Hasil diskusi disepakati untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas IV di SD Negeri 01 Seluma sehingga dipilih satu alternatif model pembelajaran dengan menerapkan model resiprokal. Dipilihnya model resiprokal, karena memiliki kelebihan antara lain:

(1) Merupakan pembelajaran keterampilan berbasis disiplin yang merupakan tujuan utama pengajaran ; (2) sebuah teknik dimana siswa saling bekerja sama satu sama lain; (3) . Sangat berguna khususnya untuk melibatkan siswa dalam sebuah kegiatan kreatif yang dapat membantu mereka menerapkan *learning by doing* (belajar dengan melakukan); (4) sangat berguna khususnya untuk memotivasi siswa untuk belajar dan memproses informasi dengan cukup dalam untuk mengajarkannya kepada teman mereka .
(Palinscar dan Brown, dalam Faiq, Muhammad : 2012)

Dasar inilah Peneliti mencoba melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), dengan judul ” Penerapan Model Pembelajaran Resiprokal untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Kelas IV di SD Negeri 01 Seluma”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keaktifan siswa dalam menerima pembelajaran terlihat kaku dan kurang menyenangkan.
2. Siswa sangat sulit untuk melakukan olahraga lompat jauh gaya jongkok
3. Di SD Negeri 01 Seluma, khususnya di kelas IV hasil belajar olahraga lompat jauh masih rendah, yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 65.

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Masalah

Mengingat keterbatasan pengetahuan, identifikasi masalah peneliti dan banyaknya aspek lain yang mendukung dalam keberhasilan pencapaian prestasi olahraga lompat jauh, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini hanya pada Penerapan Model Pembelajaran Resipokal untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Apakah melalui penerapan model pembelajaran Resiprokal dapat meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma ?"

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah "Untuk mengetahui apakah melalui penerapan model pembelajaran Resiprokal dapat meningkatkan keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma".

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru, sekolah, peneliti dan keilmuan

1. Bagi Siswa

- a. Dapat melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
- b. Meningkatkan hasil belajar.

2. Bagi Guru

- a. Sebagai masukan bagi guru dalam menerapkan model Resiprokal serta mampu menciptakan hasil belajar praktik yang maksimal.
- b. Membantu guru dalam meningkatkan keterampilan belajar mengajar.
- c. Dapat mengembangkan kualitas pembelajaran ke arah yang lebih baik.

3. Bagi Sekolah

- a. Meningkatkan kualitas sekolah melalui peningkatan hasil belajar siswa dan kinerja guru.
- b. Meningkatkan efektifitas dalam pembelajaran.
- c. Sebagai bahan masukan dalam mengelola Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan.
- d. Sebagai sumbangan bagi pemikiran yang baik dalam hal perbaikan pembelajaran dengan menerapkan model Resiprokal.

4. Bagi Peneliti

- a. Sebagai langkah awal membangun pengalaman calon guru dalam menerapkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi yang tepat guna membantu meningkatkan pemahaman siswa.

- b. Peneliti menemukan inovasi baru dalam keterampilan mengajar pada mata pelajaran Penjaskes.

5. Bagi Keilmuan

Manfaat bagi keilmuan yaitu dapat menyumbangkan pengetahuan agar pembelajaran Penjaskes dapat mengintegrasikan berbagai nilai sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Belajar Mengajar

Pengertian belajar yang cukup komprehensif diberikan oleh Bell-Gredler dalam Winataputra (2007:1.5) yang menyatakan belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan aneka ragam kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skill*), and sikap (*attitudes*). Rangkaian proses belajar itu dilakukan dalam bentuk keterlibatannya dalam pendidikan informal, ketutursertaanya dalam pendidikan formal dan pendidikan nonformal. Kemampuan belajar inilah yang membedakan manusia dari makhluk lain.

Dalam pandangan yang lebih komprehensif konsep belajar dapat digali dari berbagai sumber seperti filsafat, penelitian empiris, dan teori. Para ahli filsafat telah mengembangkan konsep belajar secara sistematis atas dasar pertimbangan nalar dan logis tentang realita kebenaran, kebajikan dan keindahan. Karena itu filsafat merupakan pandangan yang koheren dalam melihat hubungan manusia dengan alam semesta. Plato, dalam Bell-Gredler dalam Winataputra (2007:1.5)

Belajar juga sering diartikan sebagai penambahan, perluasan, dan pendalaman pengetahuan, nilai dan sikap serta keterampilan secara konseptual mengartikan belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Seperti pendapat Fontana, Gagne dalam Winataputra (2007:1.5) menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan pengetahuan atau kemahiran yang sedikit permanen. Proses belajar akan berjalan dengan baik apabila disertai dengan tujuan yang jelas. Tujuan belajar yaitu agar terjadinya perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya, sehingga perubahan tersebut bermakna dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan masyarakat sekitarnya.

Mengajar mempunyai makna yaitu memindahkan ilmu dari guru ke siswa yang dilakukan secara sengaja dengan berbagai proses yang dilakukannya. Berkenaan dengan hal ini Sadiman (1994:49) mengemukakan bahwa : Mengajar adalah menyampaikan pengetahuan pada anak didik yang tujuannya agar anak didik mendapatkan dan menguasai pengetahuan, ataupun mengajar dapat diartikan sebagai suatu aktivitas mengorganisasikan atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan berhubungan dengan anak, sehingga terjadi proses belajar dan menanamkan pengetahuan dengan suatu harapan terjadi proses pemahaman. Dalam hal ini siswa atau anak didik mengenal dan menguasai budaya bangsa untuk kemudian dapat memperkaya atau menciptakan suatu yang baru.

Menurut Sanjaya (2008: 36) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap sistem pembelajaran adalah:

a) Faktor Guru

Guru adalah komponen yang sangat menentukan dalam pelaksanaan suatu strategi pembelajaran. Tanpa guru, bagaimanapun bagus dan idealnya suatu

strategi, maka strategi itu tidak mungkin bisa diaplikasikan. layaknya seorang prajurit di medan pertempuran. Keberhasilan penerapan strategi berperang untuk menghancurkan musuh akan sangat bergantung kepada kualitas prajurit itu sendiri. Demikian juga dengan guru. Keberhasilan implementasi suatu strategi pembelajaran akan tergantung pada kepiawaian guru dalam menggunakan metode, teknik dan taktik pembelajaran.

b) Faktor Siswa

Siswa adalah organisme yang unik yang berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. Proses pembelajaran dapat di pengaruhi oleh perkembangan anak yang tidak sama itu, disamping karakteristik lain yang melekat pada diri anak.

c) Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, misalnya media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah, dan lain sebagainya, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang secara tidak langsung dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran, misalnya jalan menuju sekolah, penerangan sekolah, kamar kecil, dan lain sebagainya. Kelengkapan sarana dan prasarana akan menuntun guru dalam menyelenggarakan proses pembelajaran, dengan memiliki sarana dan prasarana merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran.

d) Faktor Lingkungan

Dilihat dari dimensi lingkungan ada dua faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran, yaitu faktor organisasi kelas dan faktor iklim sosial-psikologi. Faktor organisasi kelas yang di dalamnya meliputi jumlah siswa dalam satu kelas merupakan aspek penting yang bisa mempengaruhi proses pembelajaran.

Guru dalam proses pembelajaran memegang peranan yang sangat penting. Peran guru, untuk siswa pada usia pendidikan dasar, tidak mungkin dapat digantikan oleh perangkat lain, seperti Televisi, Radio, Komputer dan lain sebagainya. Begitu juga halnya dengan siswa sebuah organisme yang sedang berkembang yang memerlukan bimbingan dan bantuan orang dewasa. Jadi proses pembelajaran guru dengan siswa adalah faktor utama dalam menentukan keberhasilan belajar. Dengan demikian efektifitas proses pembelajaran terletak dipundak guru.

2. Model Resiprokal

a. Pengertian Model Resiprokal

Model resiprokal dalam Suryobroto Agus (2001:53) adalah gaya mengajar yang bertanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan : (1) peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya, dan (2) umpan balik langsung.

Versi yang dikenal dari Peer Teaching pendidikan jasmani dalam Mosston dan Ashworth's (1994) resiprokal adalah gaya timbal balik dimana seorang siswa ditunjuk sebagai seorang pengamat tutor dan siswa yang lainnya ditunjuk sebagai pelaku. Gaya ini tidak mempertahankan fitur yang paling penting dari rekan

mengajar hal ini dimaksudkan untuk digunakan sebagai struktur tugas sementara dan biasanya tidak dirancang sebagai satu – satunya strategi pembelajaran di unit konten.

Guru pendidikan jasmani telah menggunakan strategi ini selama bertahun – tahun, tetapi tidak cukup sama dengan model Peer Teaching yang akan disajikan pada bab ini. Dalam Michael Metzler (2008:287) Model resiprokal yang pertama dikembangkan oleh Anne Marrie Polinscar dan Anne Brown merupakan suatu model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman terhadap suatu topik. Dalam pembelajaran ini guru serta murid memegang peranan penting pada tahap dialog tentang suatu topik (teks), model pembelajaran ini terdiri dari empat aktivitas yaitu memprediksi (*prediction*), meringkas (*summarizing*), membuat pertanyaan (*questioning*), dan menjelaskan (*clarifying*). (<http://ardhaphys.blogspot.com>)

Jadi menurut penulis model resiprokal adalah suatu model pembelajaran timbal balik antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa. Pemberi informasi bukan hanya guru, tetapi siswa juga dapat berperan penting dalam pemberi informasi.

b. Sasaran Gaya Resiprokal

Sasaran gaya resiprokal ini berhubungan dengan tugas dan peran siswa, dalam Agus Suryobroto (2001:53).

1. Tugas (pokok bahasan)

- a) Memberikan kesempatan untuk latihan berulang kali dengan seorang pengamat.

- b) Siswa menerima umpan balik langsung
- c) Sebagai pengamat, siswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas.

2. Peran Siswa

- a) Memberi dan menerima umpan balik
- b) Mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, menyampaikan hasilnya kepada pelaku.
- c) Menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman
- d) Memberikan umpan balik.

c. Anatomi Gaya

Di dalam perangkat keputusan sebelum pertemuan, pengadaan umpan balik langsung digeser kepada seorang pengamat (a). kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk setiap pasangan :

1. Salah satu dari pasangan adalah pelaku (p)
2. Lainnya menjadi pengamat (a)
3. Guru (G) memegang peranan khusus untuk berkomunikasi dengan pengamat.

p.....	p.....a
p..... a	G
..... G	

4. Peranan pelaku sama seperti dalam gaya latihan
5. Peranan pengamat adalah memberikan umpan balik kepada pelaku dan berkomunikasi dengan guru.

6. Guru mengamati, baik kepada pelaku maupun pengamat, tetapi hanya berkomunikasi dengan pengamat :
- Guru membuat semua keputusan sebelum pertemuan
 - Pelaku membuat keputusan selama pertemuan
 - Pengamat membuat keputusan umpan balik setelah pertemuan

Tabel 2.1. Anatomi gaya resiprokal

	Gaya A	Gaya B	Gaya C
	Pembuat Keputusan	Pembuat Keputusan	Pembuat Keputusan
Pra pertemuan	G	G	G
Dalam pertemuan	G	S	p
Pasca pertemuan	G	G	A

- d. Pelaksanaan Gaya Resiprokal
- Dalam gaya resiprokal ada tuntutan- tuntutan baru bagi guru dan pengamat:
 - Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa (a)
 - Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberi umpan balik
 - Peserta didik harus belajar menerima umpan balik dengan teman sebaya, ini memerlukan adanya rasa percaya diri.

(a) keputusan-keputusan :

(1) pra pertemuan :

(a) guru menambahkan lembaran desain kriteria kepada pengamat untuk digunakan dalam gaya resiprokal.

(2) Selama pertemuan :

(a) Guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat (a).

- (b) Perhatikan bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
 - (c) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan
- (3) Sesudah pertemuan :
- (a) Menerima kriteria
 - (b) Mengamati penampilan pelaku
 - (c) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan.
 - (d) Menyimpulkan apakah penampilan benar atau salah
 - (e) Menyampaikan hal-hal mengenai penampilannya kepada pelaku.
- (4) Peranan guru :
- (a) Menjawab pertanyaan-pertanyaan dari pengamat
 - (b) Berkomunikasi dengan pengamat berupa :
 - (1) Ini memungkinkan timbulnya saling percaya antara pelaku dan pengamat
 - (2) Komunikasi guru dengan pelaku akan mengurangi peranan pengamat
- (5) Pada waktu tugas telah terlaksana, pelaku dan pengamat berganti peranan.
- (6) Proses pemilihan pasangan dan pemantauan keberhasilan proses adalah penting.
- (7) Guru bebas untuk mengamati banyak siswa selama pelajaran berlangsung.

2. Pemilihan pokok bahasan

(1) Lembaran kriteria

(2) Menentukan garis-garis pedoman untuk perilaku pengamat

(3) Lima bagian lembaran kriteria adalah :

(a) Uraian khusus mengenai tugas (termasuk pembagian tugas secara berurutan)

(b) Hal-hal khusus yang harus dicari selama penampilan (kesulitan yang potensial)

(c) Contoh-contoh perilaku verbal untuk dipakai sebagai umpan balik.

(d) Mengingatkan peranan pengamat (apabila siswa telah memahami gaya ini, bagian ini dapat dihapuskan).

e. Pertimbangan-pertimbangan khusus untuk gaya resiprokal

Interaksi antara guru dan pengamat :

1) Pengamat harus dianjurkan untuk berkomunikasi menurut kriteria yang telah disusun.

2) Pastikan bahwa pengamat memberikan umpan balik yang akurat dan berhubungan dengan kriteria :

(a) Seringkali pengamat terlalu kritis dan harus belajar mengikuti kriteria yang telah ditentukan.

(b) Guru perlu menekankan tanggung jawab positif dari pengamat.

(c) Guru perlu membantu pelaku dan pengamat untuk berkomunikasi

- 3) Pada akhir beberapa pelajaran pertama dengan menggunakan gaya C, guru harus meninjau kembali penampilan para pengamat dan menekankan perubahan-perubahan yang perlu diadakan dalam perilaku mereka.
- 4) Teknik untuk mengatur kelas dalam pasangan-pasangan.
- 5) Dalam beberapa pelajaran pertama dengan menggunakan gaya C ini, sasarannya akan memerlukan pemusatan perhatian pada penerimaan siswa terhadap peranan pelaku pengamat.
- 6) Kelompok kecil yang terdiri atas lebih dari dua orang juga dapat menggunakan gaya ini :
 - (a) Dalam kelompok-kelompok ini mungkin ada pencatat, pemberi nilai atau pengawas.
 - (b) Peranan pelaku dan pengamat tidak berubah, tetapi setiap siswa dalam kelompok yang lebih besar menerima peranan-peranan ini secara bergantian.
 - (c) Kekurangan peralatan, ruang atau jumlah siswa yang besar menyebabkan perlunya penggunaan lebih dari dua siswa dalam kasus ini.

f. Karakteristik Model Pembelajaran Resiprokal

Karakteristik dari pembelajaran resiprokal menurut Polinscar dan Brown (<http://ardhaphys.blogspot.com>) adalah :

- 1) Suatu dialog antara siswa dengan guru dimana masing-masing mendapat giliran untuk memimpin diskusi.

- 2) Resiprokal merupakan suatu interaksi tindakan seseorang untuk merespon orang lain
- 3) Dialog yang terstruktur dengan menggunakan empat strategi, yaitu merangkum, membuat pertanyaan, mengklarifikasi (menjelaskan) dan memprediksi jawaban.

g. Kelebihan dan Kelemahan Model Pembelajaran Resiprokal

Ann Brown dalam Mayasa (<http://ardhaphys.blogspot.com>) berpendapat bahwa pada pembelajaran resiprokal, para siswa diajarkan empat strategi pemahaman mandiri yang spesifik sebagai berikut:

- 1) Siswa mempelajari materi yang ditugaskan guru secara mandiri, selanjutnya merangkum atau meringkas materi tersebut.
- 2) Siswa membuat pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang diringkasnya. Pertanyaan ini diharapkan mampu mengungkap penguasaan atas materi yang bersangkutan.
- 3) Siswa mampu menjelaskan kembali isi materi tersebut kepada pihak lain.
- 4) Siswa dapat memprediksi kemungkinan pengembangan materi yang dipelajarinya saat itu.

Menurut Muslim kelebihan metode pembelajaran resiprokal adalah :

- (a) Melatih kemampuan siswa dalam belajar mandiri.
- (b) Melatih kemampuan siswa dalam mengemukakan pendapat, ide dan gagasan.
- (c) Meningkatkan kemampuan bernalar siswa.
- (d) Meningkatkan kemampuan siswa dalam pemahaman konsep dan pemecahan masalah.

Adapun kelemahan pada model resiprokal menurut Hashey (<http://ardhaphys.blogspot.com>) ialah terletak pada siswa dengan kesulitan *dekoding* atau merangkai kata-kata dan mereka merasa tidak nyaman atau malu ketika bekerja dalam kelompok yang terlibat dalam proses pembelajaran. Dengan demikian maka pada kegiatan tanya jawab hanya akan dikuasai oleh siswa yang berani mengungkapkan pendapat saja sedangkan siswa yang pasif akan cenderung diam.

3. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Olahraga lompat jauh adalah Suatu gerakan lompatan yang dilakukan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya dalam Suwarso (2009 : 78)

Tujuan umum lompat jauh antara lain:

- (a) Memproyeksikan pusat grafitasi (gaya berat) tubuh sipelompat diudara pada kecepatan bergerak ke muka yang maksimum.
- (b) Jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan kecepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal kegerakan sudut) dalam Jess Jarver (2008:24)

b. Unsur-unsur dalam Lompat Jauh

Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain. Unsur pokok dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

- 1) Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya.

- 2) Harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertikal.
- 3) Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan.
- 4) Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

c. Keterampilan Lompat Jauh

Untuk dapat mencapai jarak lompatan ini terlebih dahulu harus menguasai keterampilan dasar dari lompat jauh itu sendiri antara lain :

1) Gerakan Domain Awalan atau Ancang-Ancang

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. Dalam Jess Jarver (2008:25)

Dalam Jess Jarver (2008:25) hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah :

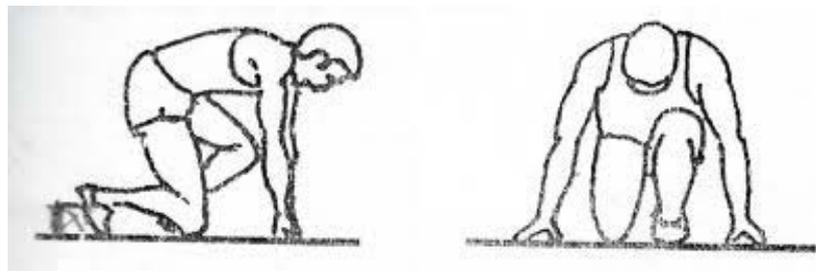
- (a) Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat atau pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini). Sedangkan bagi atlet lain yang jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu). Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari jarak-jarak tersebut.

- (b) Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet.
- (c) Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (sprint). Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu / menolak.
- (d) Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada 3-4 langkah terakhir ini perhatian dan tenaga yang dicurahkan untuk melakukan tumpuan pada papan / balok tumpu.

Jarak awalan pada anak-anak disesuaikan dengan kemampuannya, misalkan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar yaitu usia 9 tahun maka panjang awalannya 9 langkah dan seterusnya. Di dalam awalan anak-anak adalah 3 atau lima langkah terakhir merupakan persiapan merubah kecepatan vertikal dalam hal ini persiapan untuk menumpu/menolak ke atas depan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini.

Gambar 2.1

Gerakan lari awalan lompat jauh



(Direktorat pembinaan sekolah dasar 2013:12)

Cara mengambil awalan dalam lompat jauh antara lain dilakukan dengan jalan sebagai berikut:

- (a) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri (tempat/tanda pada waktu akan melakukan awalan) ke papan tolakan sampai tempat pada papan tolakan diukur jaraknya.
- (b) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur.
- (c) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan dari papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur walaupun sudah menetapkan ukuran untuk mengambil awalan dengan tepat. Untuk menjaga kemungkinan-kemungkinan terjadi kegagalan melakukan tolakan, biasanya si pelompat membuat dua buah tanda yaitu tanda I dan II.

(a) Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan ke arah atas.

Jika si pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi si pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di

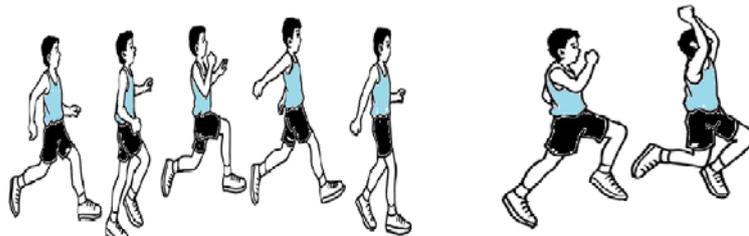
udara ke arah depan dengan waktu lama. Dalam Jess Jarver (2008:27) beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya :

- (1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki.
- (2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
- (3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
- (4) Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
- (5) Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar di bawah ini

Gambar .2.2

Posisi tolakan/menumpu



(Jess Jarver,2008:26)

(b) Sikap Badan di Udara

Dalam Jess Jarver (2008:27) yang mengkhususkan gaya jongkok sebagai penelitian 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.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- (1) Bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas.
- (2) Saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang.
- (3) Saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar di bawah ini;

Gambar 2.3

Posisi saat melayang gaya jongkok



(Jess Jarvar,2008:29)

(c) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Jess Jarver (2008:31) adalah sebagai berikut :

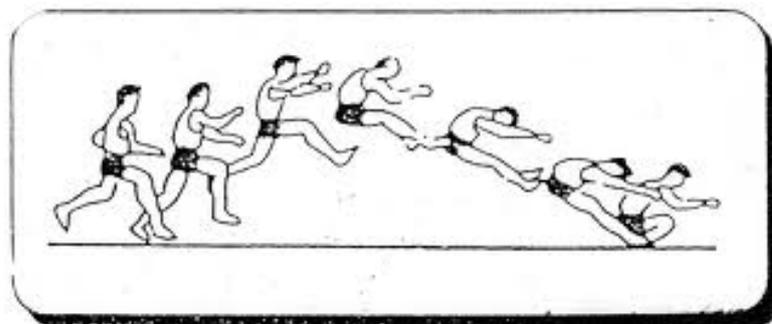
- (1) Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari

- (2) Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit
- (3) Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan/dijulurkan ke depan. Usahakan agar jarak antara kedua kaki jangan terlalu berjauhan, karena semakin lebar jarak antara kedua kaki berarti akan semakin mengurangi jauhnya lompatan
- (4) Untuk menghindari agar tidak jauh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak di pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus jauh ke depan
- (5) Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar di bawah ini ;

Gambar 2.4

Gerakan pendaratan pada lompat jauh



(Jess Jarver,2008:32)

d. Faktor yang Mempengaruhi Lompat Jauh

Faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh dalam Feri kurniawan (2010:24) disebutkan :

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas
- 2) Kekuatan (*Strenght*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan
- 3) Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu
- 4) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan
- 5) Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar
- 6) Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain :

- (a) Motivasi dari orang tua
- (b) Guru dan pelatih yang profesional
- (c) Adanya dana yang cukup
- (d) Lingkungan yang baik
- (e) Organisasi yang baik
- (f) Dukungan masyarakat

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian dengan menerapkan model pembelajaran resiprokal pernah dilakukan oleh Susdiyono dengan judul Pengembangan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal di SMP Negeri 1 Saronggi Kabupaten Sumenep. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh aspek dalam pengembangan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal untuk siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Saronggi Kabupaten Sumenep dengan persentase 69,61% dengan makna digunakan. Sedangkan hasil uji lapangan (kelompok besar) diperoleh dengan persentase 89,01% dengan makna digunakan.

Peneliti lainnya adalah Pradana Yudiputra, judul penelitiannya adalah Pengembangan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan VCD Untuk Siswa Kelas III SDN Bandung Rejosari IV Kecamatan Sukun Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus 1 terjadi peningkatan yaitu pada teknik awalan tingkat keberhasilan siswa dari 80% menjadi 87,5%, teknik tumpuan dari 60% menjadi 77,5%, teknik melayang dari 45% menjadi 65%, teknik mendarat dari 42,5% menjadi 85%. Siklus 2 pada teknik awalan

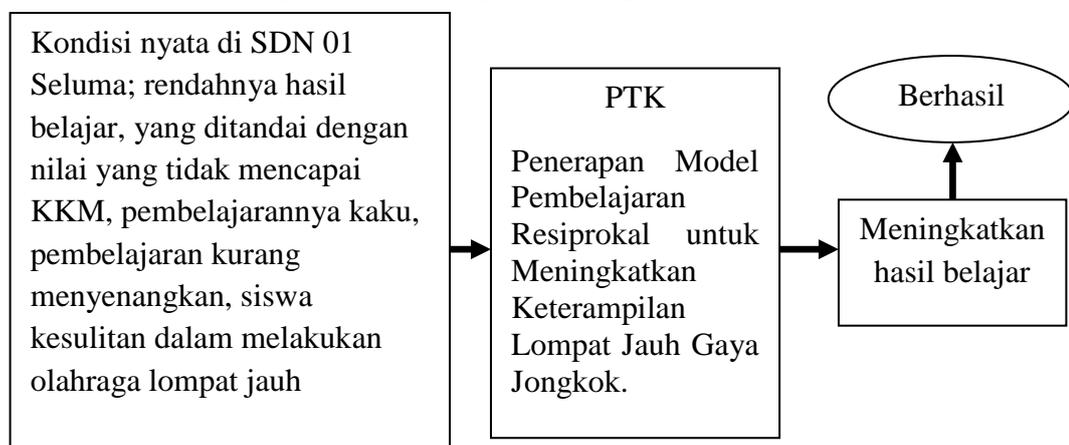
siswa dari 92,5% tetap, teknik tumpuan dari 90% menjadi 92,5%, teknik melayang dari 80% menjadi 92,5%, teknik mendarat dari 87,5% menjadi 92,5% . Selain aspek psikomotor didapat juga peningkatan mengenai aspek kognitif dan afektif siswa.

C. Kerangka Berpikir

Dengan menerapkan strategi pembelajaran maka seorang siswa akan selalu terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran, sehingga dengan keterlibatan langsung materi yang dibahas akan selalu teringat dalam pemikirannya (perencanaan) dan konsep-konsep apa saja yang harus dikuasai oleh siswa agar mudah diterimanya.

Bertolak dari pemikiran Peneliti bahwa merencanakan siswa lebih aktif, kreatif dalam proses pembelajaran akan memudahkan siswa menerima konsep yang harus dikuasainya, maka secara otomatis langkah-langkah membawa siswa aktif dalam belajar ini merupakan suatu langkah yang tersusun secara sistematis, efektif untuk menyampaikan suatu materi yang diajarkan. Kerangka pikir penelitian ini dapat di gambarkan seperti yang terlihat pada bagan berikut ini

Bagan 2.5. Kerangka Konseptual Penelitian



D. Hipotesa Tindakan

Berdasarkan kajian teori diatas, hipotesis penelitian ini adalah melalui penerapan model pembelajaran resiprokal dapat meningkatkan keterampilan ompat jauh gaya jongkok, mampu menciptakan daya tarik anak dalam mengikuti pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok sehingga berdampak pada peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

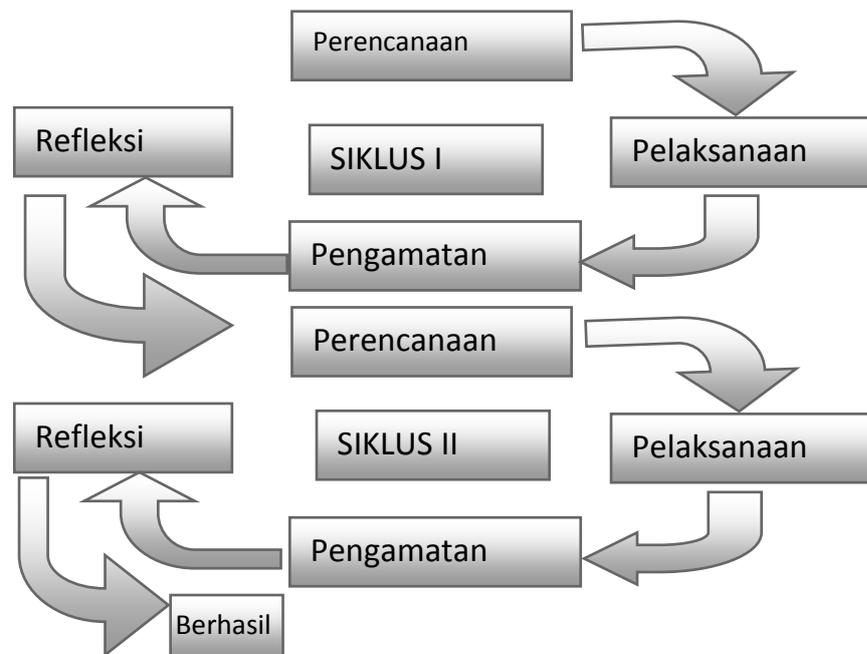
Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang merupakan penelitian praktis bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas melalui serangkaian tindakan dan diikuti dengan refleksi, kemudian mencobakan, dan mempraktekkan secara sistematis mengenai berbagai permasalahan di dalam kelas (Arikunto, 2007: 2-3). Ada empat tahap pelaksanaan penelitian tindakan kelas antara lain: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*) dan refleksi (*reflection*), (Arikunto, 2007: 20). Keempat tahapan dalam penelitian ini merupakan unsur untuk membentuk sebuah siklus, yaitu satu putaran kegiatan beruntun yang kembali ke langkah semula atau siklus berulang.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari Dua Siklus. Fokus permasalahan Perencanaan Tindakan, dan Pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, Analisis, serta Refleksi disebut satu siklus. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus I dan siklus II sebagai berikut :

- a) Perencanaan Tindakan.
- b) Pelaksanaan Tindakan.
- c) Pengumpulan Data (pengamatan /observasi).
- d) Refleksi (Analisis dan Interpretasi).
- e) Perencanaan Tindak Lanjut.

Secara keseluruhan seluruh rangkaian keempat tahapan tersebut dapat digambarkan dalam bagan 3.1. berikut ini :

Bagan 3.1. Tahap Penelitian Tindakan Kelas



(Arikunto, 2007:16)

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian PTK ini bertempat di SD Negeri 01 Seluma, guru Penjaskes sekolah bersangkutan menemukan keluhan hasil belajar banyak tidak tuntas berdasarkan pengamatan kegiatan belajar mengajar selama ini pada kompetensi dasar olahraga lompat jauh gaya jongkok dan peneliti juga melihat ternyata siswa SD Negeri 01 Seluma masih banyak yang belum menerapkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok itu sendiri. Sehingga peneliti berkolaborasi dengan guru penjas untuk

menerapkan model resiprokal untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Seluma.

2. Waktu Penelitian

Penerapan model pembelajaran resiprokal ini dilakukan dikelas IV SD Negeri 01 Seluma jadwal di mulai tanggal 15 Maret sampai dengan 5 April semester genap tahun ajaran 2013/2014, praktik ini dilakukan diluar ruangan (*out door*) dengan fasilitas bak lompat jauh.

C. Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah Siswa kelas IV (empat) SD Negeri 01 Seluma tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 36 orang terdiri dari 17 Siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Siswa SD Negeri 01 Seluma memiliki latar belakang agama, suku, jenis kelamin, dan kemampuan ekonomi yang berbeda. Agama yang dianut siswa mayoritas Islam tetapi ada juga sebagian siswa yang beragama Kristen. Siswa SD Negeri 01 Seluma berasal dari suku-suku yang ada di Propinsi Bengkulu itu sendiri, seperti Suku Serawai, Rejang, dan lain-lain, namun ada juga yang merupakan suku pendatang seperti Suku Batak, Minang dan Palembang. Orang tua siswa bermata pencarian sebagai petani, tetapi ada juga orang tua siswa yang bekerja sebagai PNS, polisi, tukang ojek, dan pedagang. Latar belakang ekonomi keluarga, berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah.

D. Jenis Tindakan

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam siklus I sampai siklus II. Tiap siklus dilaksanakan dua kali pertemuan sesuai dengan refleksi dari

siklus sebelumnya. Prosedur pelaksanaan dalam tahap ini meliputi: (1) Perencanaan (2) Pelaksanaan (3) Pengamatan (4) Refleksi (Arikunto, 2007: 16).

Adapun langkah-langkah dalam setiap siklus terdiri dari:

SIKLUS I

1. Perencanaan (*planning*).

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

- a) Membuat skenario model Resiprokal pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh gaya jongkok berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b) Membuat instrumen observasi kegiatan siswa dan instrument observasi proses belajar mengajar.

2. Pelaksanaan (*acting*).

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut :

1. Kegiatan Awal (\pm 10 menit)
 - 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 (\pm 50 menit)
 - 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 (± 10 menit)

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.

3. Pengamatan (*observing*).

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh gaya jongkok. Pengamatan dilakukan oleh guru terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

4. Refleksi (*reflecting*)

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan sesuai penetapan dari KKM, indikator, bila belum maka akan dilanjutkan siklus berikutnya.

SIKLUS II

Langkah pelaksanaan PTK pada siklus kedua ini meliputi :

1. Perencanaan (*planning*)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada Tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

- a) Membuat skenario model Resiprokal pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh gaya jongkok rencana pelaksanaan pembelajaran Lanjutan.
- b) Menyiapkan instrumen observasi kegiatan siswa dan instrument observasi proses belajar mengajar.

2. Pelaksanaan (*acting*)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut :

- a. Kegiatan Awal (\pm 10 menit)
 - 1) Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - 2) Mengecek kehadiran siswa
 - 3) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - 4) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - 5) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- b. Kegiatan Inti (\pm 50 menit)

Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- 6) Guru membimbing siswa dalam mengembangkan kerjasama tim dalam pembelajaran lompat jauh.
- 7) Guru menjelaskan tahapan dalam lompat jauh.
- 8) Guru memberikan peraturan dan kerjasama regu serta menjunjung tinggi sportifitas.
- 9) Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- 10) Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan arena lompat jauh.

Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 11) Guru membimbing siswa melakukan tahapan awalan
- 12) Guru membimbing siswa melakukan tahapan tolakan
- 13) Guru membimbing siswa melakukan tahapan melayang di udara
- 14) Guru membimbing siswa melakukan tahapan pendaratan
- 15) Guru memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran resiprokal
- 16) Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

3. Kegiatan Penutup (± 10 menit)

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.

4. Pengamatan (*observing*).

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh gaya jongkok. Pengamatan dilakukan oleh guru terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

5. Refleksi (*reflecting*)

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan 75 % dari jumlah siswa kelas yang bersangkutan sesuai penetapan dari KKM, indikator, pada siklus II.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam Penelitian ini antara lain :

1. Metode Observasi

Tes pengamatan tentang aktivitas guru saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung antara guru, siswa, dan keterampilan siswa. Observasi oleh Pengamat sejauhmana keterlibatan aktif, kreatif yang dilakukan oleh guru dengan siswa saat Proses Belajar Mengajar.

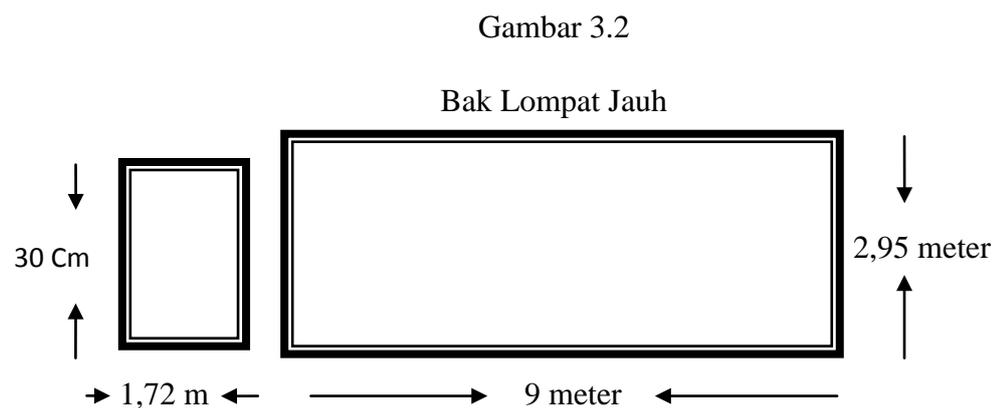
Tes dilakukan berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, guna untuk mengukur hasil belajar siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa teknik, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tes Lompat Jauh

Tes yang dilakukan berupa penerapan aspek-aspek keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yang meliputi aspek ; (1) tahap awalan, (2) tahap tolakan, (3) tahap melayang di udara, (4) tahap pendaratan. Secara jelas ukuran bak lompat jauh dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Feri kurniawan (2010: 46)

2. Lembar Observasi

Lembar pengamatan (*observation*) terdiri dari lembar pengamatan aktivitas guru dan lembar pengamatan aktivitas keterampilan olahraga lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa. Lembar pengamatan dalam penelitian ini antara lain: (1) lembar observasi guru bertujuan untuk mengetahui atau melihat bagaimana aktivitas guru dalam pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran resiprokal, Pengamatan ini dilakukan oleh guru mata pelajaran penjaskes dan teman sejawat; (2) lembar observasi keterampilan lompat jauh gaya jongkok bertujuan untuk mengamati keterampilan siswa dalam melakukan olahraga lompat jauh dan kegiatan anak saat proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran resiprokal, Pengamatan ini dilakukan oleh guru mata pelajaran penjaskes dan teman sejawat.

Bentuk tes penilaian keterampilan lompat jauh yang diberikan menggunakan 4 Aspek keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yaitu (1) tahap awalan yang meliputi : kecepatan lari, jarak berdiri start dengan bak lompatan, ayunan lengan/tangan, kecondongan sikap badan, dan pandangan mata, (2) tahap tolakan yang meliputi : ketepatan kaki dan tangan, langkah berubah menjelang bertumpu, langkah tepat dan konsisten, dan ketepatan bertumpu, (3) tahap melayang di udara yang meliputi : posisi badan, lengan, bahu, gerakan kaki dan ketinggian dari tanah, (4) tahap pendaratan yang meliputi : keseimbangan pendaratan, kesempurnaan posisi badan, arah pendaratan, kelenturan badan, sikap akhir pendaratan, dan besaran hasil pendaratan .

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisan dari peneliti. Keseluruhan data dianalisis secara deskriptif, baik yang menyangkut observasi dan tes.

1. Analisis Data Observasi

a) Data Observasi Guru

Tabel 3.1
Lembar observasi aktivitas guru

Tanggal :

Siklus :

Petunjuk

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

No.	Aspek yang diamati	Skor	
		Ya (1)	Tidak (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			
Kriteria			

Indikator :

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

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

Skor terendah untuk tiap butir observasi 1, jumlah butir observasi 10 maka skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah adalah 10, sedangkan selisih skor adalah 10. Kisaran tiap kriteria = $\frac{10}{2} = 5$. Hasil kisaran nilai tiap kategori penilaian aktivitas guru dapat ditentukan kriterianya menggunakan interval total skor yang disajikan pada tabel 3.2. berikut ini

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Aktivitas Guru

Interval Total Skor	Kriteria
5-10	Kurang
11-15	Cukup
16-20	Baik

Dari tabel 3.2 dapat diketahui kriteria penilaian aktivitas guru untuk skor 5-10 kriteria kurang, skor 11-15 kriteria cukup dan keberhasilan aktivitas guru jika memperoleh skor 16-20 dengan kriteria baik.

b) Data observasi penilaian keterampilan lompat jauh

Secara rinci dapat dilihat pada Tabel penilaian tes dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3.3
Lembar penilaian keterampilan lompat jauh gaya jongkok**

Hari/tanggal :

Nama Siswa :

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

No.	Aspek Lompat Jauh	Skor/Penilaian			
		(1)	(2)	(3)	(4)
1.	Tahap Awalan				
	a. Kecepatan Lari				
	b. Jarak berdiri start dengan bak lonjat				
	c. Ayunan lengan/tangan				
	d. Kecondongan sikap badan				
	e. Pandangan mata				

2.	Tahap Tolakan				
	a. Ketepatan kaki				
	b. Ketepatan tangan				
	c. Langkah berubah menjelang bertumpu				
	d. Langkah tepat atau konsisten				
3.	Tahap Melayang di Udara				
	a. Posisi badan sempurna				
	b. Posisi lengan				
	c. Ketinggian dari tanah				
	d. Posisi bahu				
4.	Tahap Pendaratan				
	a. Keseimbangan pendaratan				
	b. Kesempurnaan posisi badan				
	c. Arah pendaratan				
	d. Kelenturan badan				
	e. Sikap akhir pendaratan				
	f. Besaran hasil pendaratan				

Indikator :

Skor 1 = jika siswa melakukan aspek awalan

Skor 2 = jika siswa melakukan aspek awalan, tolakan

Skor 3 = jika siswa melakukan aspek awalan, tolakan, melayang di udara

Skor 4 = jika siswa melakukan semua aspek awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan

Untuk menganalisis data observasi dilakukan pada lembar penilaian keterampilan lompat jauh. Data yang diperoleh tersebut digunakan untuk merefleksi tindakan yang telah dilakukan pada kegiatan pembelajaran. Data hasil dari lembar observasi penilaian keterampilan lompat jauh untuk setiap aspek yang diamati dengan ketentuan skor disajikan pada tabel 3.4.berikut ini

Tabel 3.4 Skor Pengamatan Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh

Kriteria	Skor
Kurang	1
Cukup	2
Baik	3
Sangat baik	4

(Depdiknas. 2005: 28)

Dari tabel 3.4 skor tertinggi untuk tiap butir observasi 4, skor terendah untuk tiap butir observasi 1, jumlah butir observasi 21 maka skor tertinggi adalah 84 dan skor terendah adalah 21, sedangkan selisih skor adalah 63.

$$\text{Kisaran tiap kriteria} = \frac{63}{4} = 15,75$$

Hasil kisaran nilai tiap kategori penilaian aktivitas guru dapat ditentukan kriterianya menggunakan interval total skor yang disajikan pada tabel 3.5. berikut ini

Interval Total Skor	Kriteria
21-36	Sangat Kurang
37-52	kurang
53-68	Cukup
69-84	Baik

Dari tabel 3.5 dapat diketahui kriteria penilaian keterampilan lompat jauh untuk skor 21-36 kriteria sangat kurang, skor 37-52 kriteria kurang, skor 53-68 kriteria cukup dan jika memperoleh skor 69-84 dengan kriteria baik. Data hasil observasi yang diperoleh digunakan untuk melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran pada siklus yang takan dilakukan, dan diolah secara deskriptif. Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan pada setiap siklus. Makna dari nilai tersebut adalah bahwa semakin tinggi nilai yang dihasilkan maka semakin baik hasil pembelajaran. Nilai ditentukan pada kisaran nilai untuk tiap kriteria pengamatan. Penentuan nilai untuk tiap kriteria menggunakan persamaan sebagai berikut.

$$\text{a) Rata-rata skor} = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{jumlah Aspek yang dinilai}}$$

- b) Skor tertinggi = jumlah aspek yang diamati \times skor tertinggi tiap aspek
- c) Skor terendah = jumlah aspek yang diamati \times skor terendah tiap aspek
- d) Selisih skor = skor tertinggi – skor terendah
- e) Kisaran nilai untuk tiap kriteria = $\frac{\text{selisih skor}}{\text{jumlah kriteria penilaian}}$

(Sudjana, 2004)

2. Analisis Data Tes

Data tes dianalisis dengan cara sebagai berikut :

- a) Mengamati siswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh.
- b) Memberikan skor dari setiap aspek keterampilan lompat jauh berdasarkan bobot nilai yang telah ditetapkan.
- c) Memberikan nilai dengan satuan 21-84

Data nilai post tes siswa dianalisa dengan menggunakan rumus ketuntasan belajar klasikal, yaitu:

$$KB = \frac{NS}{N} \times 100\%$$

Keterangan : KB = Persentase ketuntasan belajar

NS = jumlah siswa yang mendapat kriteria baik

N = jumlah seluruh siswa

(Sudjana, 2004)