

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa kelas VII 2 SMP Negeri Cekar Kecamatan BTS Ulu Kabupaten Musi Rawas, yang berjumlah 32 siswa.

Tabel 4.
Data Siswa Kelas VII-2 SMP Negeri Cekar

No	Gender	Jumlah
1.	Putra	20
2.	Putri	12
	Jumlah	32

Dari tabel di atas diketahui jumlah siswa putra sebanyak 20 orang dan jumlah siswa putri 12 orang. Dari siswa-siswi yang ada jelas mempunyai latar belakang yang berbeda, mulai dari tingkat ekonomi, karakteristik dan sebagainya. Hal ini dapat memengaruhi tingkat minat siswa dalam proses pembelajaran, untuk itu dalam pembelajaran guru harus dapat membuat program/metode pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Untuk itu dalam penelitian ini akan diterapkan metode modifikasi peralatan olahraga lompat jauh untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, serta meningkatkan keterampilan siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini olahraga atletik lompat jauh gaya jongkok.

Karena penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, peneliti dibantu oleh teman sejawat yaitu Sarjianto, S.Pd guru penjaskes SMP Negeri Cekar sekaligus sebagai observer sebagai penilai peneliti dalam memberikan pembelajaran. Teman sejawat ini juga akan membantu peneliti memberikan masukan pada waktu tahap refleksi untuk perbaikan demi meningkatkan hasil yang lebih baik pada siklus berikutnya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan nilai pra siklus terlebih dahulu. nilai yang dikumpulkan antara lain, observasi siswa, nilai rata-rata dari hasil prasiklus tes lompat jauh gaya jongkok, dan penilaian observasi guru dalam memberikan pembelajaran.

Dari hasil observasi awal kita dapat melihat bagaimana keadaan siswa-siswi dalam mengikuti pembelajaran, yang 1). Dari segi apakah siswa memperhatikan bila guru memberikan perintah, dari hasil observasi awal terdapat 23 siswa yang mengikuti perintah guru dengan baik dan ada 9 siswa yang masih bermalas-malasan ketika diperintah guru. 2). Dari segi siswa melaksanakan tes keterampilan dengan tertib, terdapat 20 siswa yang melaksanakannya, sedangkan 12 siswa melaksanakannya secara tidak tertib.

3). Untuk keseriusan pelaksanaan tes hanya sekitar 18 siswa yang melaksanakan tes dengan serius selebihnya 14 siswa melaksanakan tes kurang serius. 4). Untuk kehadiran, seluruh siswa hadir dalam pembelajaran. 5). Pada saat guru memberikan penjelasan masih banyak yang kurang memperhatikan atau sambil mengobrol, ada 22 siswa yang benar-benar memperhatikan penjelasan guru, sedangkan 10 siswa ada yang mengobrol dengan teman, dan ada juga yang memperhatikan gurunya.6). terdapat 15 siswa yang memberi tanggapan terhadap gurunya tentang pembelajaran, masih banyak siswa yang hanya diam saja dan terlihat tidak mengerti apa penjelasan dari guru. 7). Siswa yang aktif bertanya kepada gurunya tentang pembelajaran hanya sekitar 17 siswa, dan selebihnya siswa hanya diam dan mendengarkan saja. 8). Siswa yang benar – benar memperhatikan diwaktu pembelajaran berlangsung, mereka saling mengomentari hasil tes teman yang lain. Ada 20 siswa yang saling mengomentari hasil tes teman yang lain dan 12 siswa tidak ada komentar dengan hasil tes temannya. 9). Terdapat 19 siswa yang berdiskusi membentuk kelompoknya masing-masing, mendiskusikan tentang pembelajaran yang diberikan guru. 10). Untuk dapat melihat terkendali atau tidaknya situasi pada saat pembelajaran dilihat dari siswa yang aktif dari awal pembelajaran hingga berakhir pembelajaran, terdapat 23 siswa yang mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh hingga akhir pembelajaran,9 siswa ada yang sudah tidak fokus lagi sebelum pembelajaran berakhir. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil observasi aktivitas siswa pra siklus

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)	Persentase %
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah	23 siswa	9	71 %
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib	20	12	62 %
3	Siswa serius melaksanakan Tes	18	14	56 %
4	Siswa hadir pada saat Tes	32	0	100 %
5	Memperhatikan penjelasan dari guru	22	10	68 %
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran	15	17	46 %
7	Siswa aktif bertanya pada guru	17	15	53%
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman	20	12	62 %
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran	19	13	59 %
10	Situasi pembelajaran terkendali	23	9	71 %

Dari hasil data observasi awal aktifitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan ada beberapa penilaian yang peneliti dapati masih kurang. Kemudian peneliti masuk pada tes keterampilan tes lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil tes awal sebelum diberikan penjelasan mengenai bagaimana teknik lompat jauh gaya jongkok dan latihan lompatan yang di modifikasi dengan media kardus, masih banyak nilai siswa yang masih kurang baik, dan belum mencapai KKM mata pelajaran penjaskes di SMP Negeri Cekar.

Dari poin-poin penilaian lompat jauh gaya jongkok terdapat 2 siswa nilai tes nya masih kurang dengan mendapat nilai 4, yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 13 siswa, yang mendapat nilai 6 sebanyak 12 siswa, dan yang mendapatkan nilai 7 sebanyak 5 siswa. Dari hasil tes awal lompat jauh gaya jongkok masih banyak siswa yang nilainya belum baik atau masih di bawah KKM. Hanya 5 siswa yang mendapatkan nilai mencapai KKM, secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 5 .
Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus

SKALA PENILAIAN	NILAI	JUMLAH SISWA	Persentase KKM Keseluruhan
Sangat Baik	9-10		
Baik	7-8	5 siswa	15, 62 %
Sedang	5-6	25 siswa	78, 12 %
Kurang	3-4	2 siswa	6,26 %
Kurang Sekali	1-2		

Dari hasil observasi awal aktifitas siswa dalam pembelajaran serta hasil tes lompat jauh gaya jongkok, peneliti perlu mendiskusikan kepada teman sejawat untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok serta mengkondisikan situasi pembelajaran agar lebih baik lagi pada saat pembelajaran dan tes berikutnya.

Salah satu metode yang akan peneliti diskusikan pada tahap refleksi yaitu memberikan pembelajaran teknik lompat jauh yang benar dengan modifikasi alat pembelajaran dengan kardus.

1.1 Deskripsi Data Siklus 1

Pada tahap siklus 1 peneliti dengan dibantu teman sejawat, telah mempersiapkan bahan-bahan atau alat modifikasi pembelajaran untuk pembelajaran teknik lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus ini terdiri dari 4 tahap yaitu, perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Pada tahap ini semua perangkat pembelajaran telah dipersiapkan antara lain : RPP, media pengajaran, bahan mengajar, lembar tes, dan lembar observasi. Peneliti telah membuat perencanaan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Tes didesain untuk melihat kemampuan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Lembar observasi juga didesain berdasarkan indikator dan strategi belajar yang digunakan pada penelitian ini.

1.2. Data Hasil Siklus 1

Pada siklus 1 dari lembar observasi aktifitas siswa didapat terjadi peningkatan dari hasil observasi awal. Berikut deskripsi datanya :1). Dari segi apakah siswa memperhatikan bila guru memberikan perintah, dari hasil observasi awal terdapat 27 siswa yang mengikuti perintah guru dengan baik dan ada 5 siswa yang masih bermalasan-malasan ketika diperintah guru. 2). Dari segi siswa melaksanakan tes keterampilan dengan tertib, terdapat 25 siswa yang melaksanakannya, sedangkan 7 siswa melaksanakan secara tidak tertib.

3). Untuk keseriusan pelaksanaan tes hanya sekitar 24 siswa yang melaksanakan tes dengan serius selebihnya 8 siswa melaksanakan tes kurang serius.4). Untuk kehadiran, seluruh siswa hadir dalam pembelajaran. 5). Pada saat guru memberikan penjelasan masih banyak yang kurang memperhatikan atau sambil mengobrol, ada 28 siswa yang benar-benar memperhatikan penjelasan guru, sedangkan 4 siswa masih asyik mengobrol dengan teman, dan ada juga yang tidak memperhatikan gurunya.6). terdapat 22 siswa yang memberi tanggapan terhadap gurunya tentang pembelajaran, masih banyak siswa yang hanya diam saja dan terlihat tidak mengerti apa penjelasan dari guru. 7). Siswa yang aktif bertanya kepada gurunya tentang pembelajaran hanya sekitar 24 siswa, dan selebihnya siswa hanya diam dan mendengarkan saja.

8). Siswa yang benar – benar memperhatikan diwaktu pembelajaran berlangsung, mereka saling mengomentari hasil tes teman yang lain. Ada 27 siswa yang saling mengomentari hasil tes teman yang lain dan 5 siswa tidak ada komentar dengan hasil tes temannya. 9). Terdapat 24 siswa yang berdiskusi membentuk kelompoknya masing-masing, mendiskusikan tentang pembelajaran yang diberikan guru. 10). Untuk dapat melihat terkendali atau tidaknya situasi pada saat pembelajaran dilihat dari siswa yang aktif dari awal pembelajaran hingga berakhir pembelajaran, terdapat 28 siswa yang mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh hingga akhir pembelajaran.

4 siswa ada yang sudah tidak fokus lagi sebelum pembelajaran berakhir. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Observasi aktifitas siswa pada tabel berikut :

Tabel. 6.
Hasil Observasi Aktivitas Siswa Skilus 1

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)	Persentase %
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah	27	5	84 %
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib	25	7	78 %
3	Siswa serius melaksanakan Tes	24	8	75%
4	Siswa hadir pada saat Tes	32	0	100 %
5	Memperhatikan penjelasan dari guru	28	4	87 %
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran	22	10	68 %
7	Siswa aktif bertanya pada guru	24	8	75 %
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman	27	5	84 %
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran	24	8	75 %
10	Situasi pembelajaran terkendali	28	4	87 %

Setelah didapat hasil observasi aktifitas siswa, peneliti berdiskusi dengan teman sejawat, strategi apa yang akan dilakukan agar aktifitas iswa dalam pembelajaran atau siklus berikutnya dapat berjalan dengan baik. Selain observasi dari aktifitas siswa pada saat pembelajaran, peneliti juga dinilai oleh mitra atau teman sejawat, bagaimana proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti. Dari lembar observasi yang sudah dipersiapkan sebelumnya, peneliti mendapatkan nilai sebagai berikut :

Tabel. 7.
Instrumen Observasi guru

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan pembukaan pelajaran	V	
2	Menggunakan alat bantu / media	V	
3	Mengelola waktu secara efisien		V
4	Memberi petunjuk penjelasan	V	
5	Menjawab/merespon pertanyaan siswa	V	
6	Menunjukkan sikap ramah kepada siswa		V
7	Menunjukkan kegairahan dalam membimbing		V
8	Melaksanakan penilaian pada saat proses pembelajaran	V	
9	Memberikan penilaian pada akhir pembelajaran	V	
10	Melakukan penutupan Pembelajaran	V	
	Nilai	7	

Bila kita lihat dari tabel diatas, peneliti mendapatkan nilai 7 dari instrumen penilaian yang diberikan oleh teman sejawat peneliti. Pada poin 1, peneliti melakukan pembukaan sebelum dimulainya pembelajaran. Poin 2, peneliti menggunakan alat bantu/media dalam pembelajaran seperti kardus untuk latihan teknik lompat jauh. Pada poin 3, peneliti tidak mendapatkan nilai, peneliti kurang dapat mengelola waktu secara efisien mungkin dikarenakan peneliti baru dalam memberikan materi pembelajaran ini. Poin 4, peneliti mendapatkan nilai dari observer, karena peneliti memberikan penjelasan tentang bagaimana teknik atau tahapan dari pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok.

Poin 5, siswa yang bertanya pada peneliti pada saat pembelajaran, peneliti memberikan respon kepada siswa tersebut dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan siswa. Peneliti tidak mendapatkan nilai pada poin 6, dikarenakan peneliti terlalu tegas dalam memberikan pembelajaran, dan mungkin terkesan kurang ramah terhadap para siswa. Observer menilai, peneliti kurang bergairah dalam proses pembelajaran pada poin 7, observer menilai peneliti masih baru dalam penyampaian metode teknik lompat jauh jadi terkesan agak kaku dalam penyampaian kepada siswa. Pada poin 9, peneliti memberikan penilaian dari hasil tes lompatjauh gaya jongkok. Dan yang terakhir peneliti melakukan penutupan sebelum pembelajaran berakhir.

Dari hasil observasi penilaian dari teman sejawat, pada tahap refleksi peneliti akan berdiskusi dengan observer, apa saja yang perlu ditingkatkan

oleh peneliti pada tahap atau siklus berikutnya, agar pembelajaran yang diberikan dapat berjalan dengan baik dan siswa dapat memahami apa yang disampaikan oleh peneliti dalam hal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Selain data observasi aktifitas siswa dan observasi mengajar guru/peneliti, pada siklus 1 diambil data hasil tes lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan penjelasan materi teknik lompat jauh gaya jongkok dan latihan lompatan menggunakan media modifikasi yaitu kardus. Pelaksanaan latihan teknik dasar lompat jauh dengan cara kardus disusun berderet dengan jarak yang disesuaikan, kemudian siswa melompati kardus tersebut dengan satu kaki terlebih dahulu. Kemudian digantikan dengan kaki yang lain, setelah itu dengan satu kaki yang bergantian.

Setelah diberikan latihan seperti itu, siswa akan tahu kaki yang mana mempunyai kekuatan yang lebih besar dalam melakukan tolakan nantinya pada saat tes lompat jauh dilakukan. Setelah materi latihan diberikan peneliti melaksanakan tes lompat jauh gaya jongkok. Indikator penilaian pada tes lompat jauh gaya jongkok ada 10 aspek penilaian. Dari hasil tes yang dilakukan pada siklus 1, masih banyak siswa yang belum mendapatkan nilai yang baik. Dapat dilihat dari data berikut.

Tabel. 8 .

Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 1

SKALA PENILAIAN	NILAI	JUMLAH SISWA	Persentase KKM Keseluruhan
Sangat Baik	9-10		
Baik	7-8	17 siswa	53, 2 %
Sedang	5-6	15 siswa	46,8 %
Kurang	3-4		
Kurang Sekali	1-2		

Dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada siklus 1, secara keseluruhan hanya ada 17 siswa yang mendapatkan nilai baik / telah mencapai KKM mata pelajaran penjaskes. 15 siswa mendapat kan nilai sedang dan belum mencapai KKM mata pelajaran Penjaskes. Untuk secara rinci nilai yang di dapat setiap siswa dapat dilihat pada lampiran 8. Dari hasil ini peneliti bersama teman sejawat mendiskusikan strategi pembelajaran untuk pembelajaran berikutnya pada siklus 2.

1.3. Data Hasil Siklus 2

Pada siklus 2 dari hasil observasi aktifitas siswa terjadi peningkatan yang baik, dari siklus sebelumnya. Deskripsinya sebagai berikut :

1). Dari segi apakah siswa memperhatikan bila guru memberikan perintah, dari hasil observasi awal terdapat 30 siswa yang mengikuti perintah guru dengan baik dan ada 2 siswa yang masih bermalas-malasan ketika diperintah guru.

2). Dari segi siswa melaksanakan tes keterampilan dengan tertib, terdapat 32 siswa yang melaksanakannya, dengan tertib. 3). Untuk keseriusan pelaksanaan tes hanya sekitar 24 siswa yang melaksanakan tes dengan serius selebihnya 8 siswa melaksanakan tes kurang serius. 4). Untuk kehadiran, seluruh siswa hadir dalam pembelajaran. 5). Pada saat guru memberikan penjelasan hanya sedikit siswa yang kurang memperhatikan atau sambil mengobrol, ada 30 siswa yang benar-benar memperhatikan penjelasan guru, sedangkan 2 siswa masih asyik mengobrol dengan teman, dan ada juga yang tidak memperhatikan gurunya. 6). terdapat 28 siswa yang memberi tanggapan terhadap gurunya tentang pembelajaran, masih banyak siswa yang hanya diam saja dan terlihat tidak mengerti apa penjelasan dari guru.

7). Siswa yang aktif bertanya kepada gurunya tentang pembelajaran hanya sekitar 27 siswa, dan selebihnya siswa hanya diam dan mendengarkan saja. 8). Siswa yang benar – benar memperhatikan diwaktu pembelajaran berlangsung, mereka saling mengomentari hasil tes teman yang lain. Ada 29 siswa yang saling mengomentari hasil tes teman yang lain dan 3 siswa tidak ada komentar dengan hasil tes temannya. 9). Terdapat 27 siswa yang berdiskusi membentuk kelompoknya masing-masing, mendiskusikan tentang pembelajaran yang diberikan guru.

10). Untuk dapat melihat terkendali atau tidaknya situasi pada saat pembelajaran dilihat dari siswa yang aktif dari awal pembelajaran hingga berakhir pembelajaran. Terdapat 32 siswa yang mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh hingga akhir pembelajaran.. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Observasi aktifitas siswa pada tabel berikut :

Tabel. 9 .

Hasil Observasi Aktivitas Siswa Sikilus 2

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)	Persentase %
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah	30	2	93%
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib	32	0	100
3	Siswa serius melaksanakan Tes	29	3	90 %
4	Siswa hadir pada saat Tes	32	0	100 %
5	Memperhatikan penjelasan dari guru	30	2	93 %
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran	28	4	87 %
7	Siswa aktif bertanya pada guru	27	5	84 %
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman	29	3	90 %
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran	27	5	84 %
10	Situasi pembelajaran terkendali	32	0	100 %

Dari hasil observasi aktifitas siswa, dilihat dari 10 indikator yang diamatai dirasa keadaan dalam pembelajaran pada siklus 2 sudah berjalan baik. Jadi menurut peneliti untuk aspek aktifitas siswa dalam pembelajaran sudah cukup hingga siklus 2 saja. Kemudian pada siklus 2 ini, peneliti dinilai kembali oleh teman sejawat bagaimana cara penyampain pembelajaran pada siswa, apakah ada peningkatan dari siklus sebelumnya atautkah sama saja. Hasil penilaian tersebut sebagai berikut :

Tabel. 10.
Instrumen Observasi Guru Siklus2

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan pembukaan pelajaran	V	
2	Menggunakan alat bantu / media	V	
3	Mengelola waktu secara efisien		V
4	Memberi petunjuk penjelasan	V	
5	Menjawab/merespon pertanyaan siswa	V	
6	Menunjukkan sikap ramah kepada siswa	V	
7	Menunjukkan kegairahan dalam membimbing	V	
8	Melaksanakan penilaian pada saat proses pembelajaran	V	
9	Memberikan penilaian pada akhir pembelajaran	V	
10	Melakukan penutupan Pembelajaran	V	
	Nilai	9	

Dari tabel di atas peneliti mendapatkan nilai 9, meningkat dari nilai siklus sebelumnya yaitu nilai 7. Perubahan yang terjadi setelah berdiskusi dengan teman sejawat terdapat pada poin 6 dan poin 7.

Teman sejawat menganggap pada poin 6 yaitu menunjukkan sikap ramah pada waktu mengajar telah diterapkan oleh peneliti, karena masukan yang telah diberikan teman sejawat sebelumnya. Pada poin 7, peneliti sudah dapat menunjukkan kegairahan dalam mengajar, ini dikarenakan para siswa sudah dapat menangkap pembelajaran yang diberikan oleh peneliti dan telah meningkatkan hasil keterampilan teknik lompat jauh gaya jongkok yang akan dapat dilihat dari hasil tes pada siklus 2.

Selanjutnya diambil tes lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 ini. Dari hasil tes lompat jauh pada siklus 2 terjadi peningkatan dari siklus sebelumnya. Tetap dengan memberikan latihan terlebih dahulu sebelum pelaksanaan tes dilakukan. Hasil tes lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 11

. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus 2

SKALA PENILAIAN	NILAI	JUMLAH SISWA	Persentase KKM Keseluruhan
Sangat Baik	9-10		
Baik	7-8	23 siswa	71,87 %
Sedang	5-6	9 siswa	28, 13 %
Kurang	3-4		
Kurang Sekali	1-2		

Dari hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2, persentase secara keseluruhan 71, 87 % siswa sudah mendapat nilai yang baik atau telah mencapai KKM pembelajaran penjasokes. Dari jumlah 32 siswa, pada kelas ini 23 siswa yang telah mencapai KKM dan hanya 9 siswa yang belum mencapai KKM. Dari nilai hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada siklus 2 ini, peneliti dan observer/teman sejawat menganggap pembelajaran sudah berhasil dan tidak perlu dilanjutkan pada siklus selanjutnya. Untuk melihat hasil tes lompat jauh gaya jongkok secara rinci per siswa dapat dilihat pada lampiran 9. Hasil Pengolahan Data Dari hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada tes awal, tes siklus 1 dan pada tes siklus 2 dapat kita bandingkan bagaimana peningkatan hasil tes lompat jauh gaya jongkok.

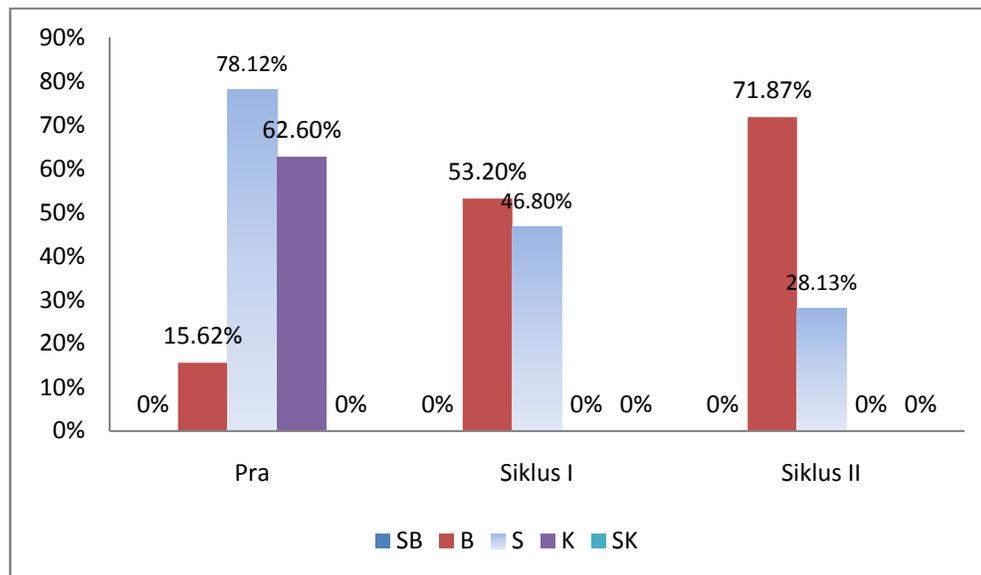
Tabel. 12
 . Hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok dari tes awal, siklus 1 dan siklus 2

NO	Kategori	Tes Awal	Siklus 1	Siklus 2
1	Baik Sekali (9-10)			
2	Baik (7-8)	15, 62 %	53, 2 %	71,87 %
3	Sedang (5-6)	78, 12 %	46,8 %	28, 13 %
4	Kurang (3-4)	6,26 %		
5	Kurang Sekali (1-2)			

Dari hasil data observasi perhitungan pengolahan data tes awal uji kinerja, keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok didapat nilai baik hanya 15, 62 %, nilai sedang 78, 12 %, dan yang mendapatkan nilai kurang sebesar 6, 26 %.

Pada hasil tes siklus 1 terjadi peningkatan namun untuk secara keseluruhan yang mencapai KKM masih kurang. Untuk nilai baik sebesar 53,2 % dan nilai sedang sebesar 46,8 %. Tidak ada lagi siswa yang mendapat nilai kurang seperti pada tes awal. Pada siklus 2 terjadi peningkatan yang signifikan setelah beberapa kali diberikan latihan dengan media modifikasi kardus. Hasil dari siklus 2 menunjukkan sebesar 71,87 % siswa sudah mendapatkan nilai yang baik atau mencapai KKM mata Pelajaran penjaskes. Hanya 28,13 % saja siswa yang nilainya belum mencapai KKM.

Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat pada grafik di berikut :



Gambar 8. Grafik perbandingan antar siklus

B. Pembahasan

Setelah kita lihat hasil data nilai yang telah diambil peneliti, menunjukkan peningkatan dari tes awal hingga siklus 2. Ini dapat kita lihat dari tes awal, yang belum diberikan materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dan belum peneliti berikan latihan menggunakan media modifikasi yaitu dengan media kardus. Secara keseluruhan nilai siswa yang mencapai KKM hanya sebesar 15, 62 %. Setelah hasil tes awal didapat, peneliti memberikan pembelajaran tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang benar, dan memberikan latihan dengan modifikasi, nilai siswa menjadi meningkat.

Secara keseluruhan nilai siswa yang mencapai KKM sebesar 53, 2 %. Nilai tersebut dinilai belum mencapai keberhasilan dikarenakan hanya setengah dari jumlah siswa yang mendapatkan nilai baik atau mencapai KKM. Kemudian peneliti berdiskusi dengan teman sejawat untuk lebih memberikan latihan intensif kepada siswa agar nilai tes lompat jauh gaya jongkok dapat meningkat. Hasilnya pada siklus 2 terjadi peningkatan yang besar atau signifikan. Pada siklus 2 hasil tes siswa secara keseluruhan sebesar 71, 87 %. Dari peningkatan untuk tiap-tiap siklus, penggunaan metode modifikasi ini mampu meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Metode modifikasi mampu menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi pembelajaran yang kompetitif.

Metode modifikasi juga dapat memotivasi siswa dalam belajar. Guru dapat dengan mudah menjelaskan materi sehingga dapat memotivasi siswa. Dari pembahasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan metode modifikasi sangat efektif dalam meningkatkan kualitas dan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Metode modifikasi juga mampu menumbuhkan kegembiraan dalam proses pembelajaran sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa modifikasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Penjaskes. Dari hasil penelitian tersebut, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Metode modifikasi sangat efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Persentase peningkatannya sebesar 25,62 % menjadi 53, 2 % dan meningkat lagi menjadi 71,87 %.
2. Modifikasi media pembelajaran menggunakan kardus untuk latihan,memberikan kontribusi siswa menjadi lebih tertariik dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya ketertarikan siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok.
3. Modifikasi media pembelajaran kardus dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

B. Saran

1. Bagi peneliti, dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dalam berbagai hal, berupa kesiapan perangkat pembelajarannya maupun peralatan pembelajarannya. Peneliti mengharapkan masukan dan sarannya dari berbagai pihak yang telah membaca penelitian ini.
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagaimana dapat meningkatkan keterampilan dan potensi siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta bagi guru penjaskes dapat menjadi masukan bagaimana membuat metode pembelajaran yang dapat meningkatkan proses pembelajaran dan membuat pembelajaran menjadi menyenangkan bagi siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, semoga penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan kembali penelitian dalam pembelajaran penjaskes dengan metode-metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Setia graha, Muhajir.2011.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta: IKAPI
- Ali. 1985. *Guru dalam Proses BelajarBelajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hamalik, Oemar. 2002. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Hasibuan. 2002. *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nur,Moh.2001. *Pemotivasian Siswa Untuk Belajar*. Surabaya. University Press. Unuversitas Negeri Surabaya
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor dalam Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soedjadi, dkk.2000. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi*. Surabaya: Unesa Universitas Press
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

- Sugiono.2009. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif*. Bandung:Alfabeta
- Sunarti. 2000. *Model-model Belajar*. Bandung: Wacana Prima
- Susilo. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher
- Suryosubroto, B. 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT.
Rineksa Cipta
- Usman. 1993. *Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Yoyo Bahagia (2010). *Pengembangan Media pembelajaran Penjas*.
Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional.

Lampiran 1. Surat keterangan penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI CECAR**

TERAKREDITASI "A"

Alamat: Jalan Lintas Bangun Jaya Kec. BTS Ulu Kab. Musi Rawas Pos 31664

SURAT KETERANGA

Nomor:800/ /SMPN/BTS.Ulu/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri Cekar, Kecamatan BTS. Ulu, Kabupaten Musi Rawas dengan ini menerangkan:

Nama : IRHANDI KUSUMA

NPM : 1313912008

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media pembelajaran Yang di Modifikasi pada Siswa kelas VII-2 SMP Negeri Cekar Kecamatan BTS.Ulu Kabupaen Musi Rawas.

Membenarkan bahwa saudara tersebut diatas telah melakukan penelitian di SMP Negeri Cekar Kecamatan BTS.Ulu Kabupaten Musi Rawas dari Bulan Desember 2013 sampai dengan Bulan Januari 2014.

Demikianlah surat keterangan ini di buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Bangun Jaya, Januari 2014

Kepala SMP Negeri Cekar

SUWARNA DINATA, S.Pd
NIP:19590331 198403 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI CECAR

TERAKREDITASI "A"

Alamat: Jalan Lintas Bangun Jaya Kec. BTS Ulu Kab. Musi Rawas Pos 31664

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: 422/ /SMPN/BTS,Ulu/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suwarna Dinata, S.Pd
 Nip : 19590331 198403 1 002
 Pangkat, golongan : Pembina, IV.a
 Jabatan : Kepala Sekolah

Memberikan izin kepada :

Nama : Irhandi Kusuma
 Npm : 1313912008
 Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media pembelajaran yang di Modifikasi Siswa Kela VII SMP Negeri Cekar Kecamatan BTS.Ulu Kabupaten Musi Rawas.

Untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri Cekar Kecamatan BTS.Ulu kabupaten Musi Rawas dari tanggal 20 Desember 2013 sampai dengan tanggal 20 Januari 2014

Demikian surat izin ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangun Jaya, Januari 2014
 Kepala SMP Negeri Cekar

Suwarna Dinata, S.Pd
 Nip: 19590331 198403 1 002

Lampiran 3. Instrumen observasi Pelaksanaan Tes

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan awalan dengan benar		
2	Tumpuan tolakan tepat di papan tolakan		
3	Pada saat melayang kaki diangkat dan diayunkan kedepan		
4	Sikap badan dibusungkan ke depan		
5	Lengan diluruskan kedepan membentuk sikap jongkok		
6	Pandangan lurus kedepan		
7	Kaki diluruskan kedepan		
8	Badan dibungkukkan kedepan		
9	Mendarat menggunakan kedua kaki		
10	Menghindari jatuh duduk pada bak lompatan		

Lampiran 4. Instrumen Observasi Siswa

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah		
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib		
3	Siswa serius melaksanakan Tes		
4	Siswa hadir pada saat Tes		
5	Memperhatikan penjelasan dari guru		
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran		
7	Siswa aktif bertanya pada guru		
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman		
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran		
10	Situasi pembelajaran terkendali		

Lampiran 5. Instrumen Observasi Guru

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan pembukaan pelajaran		
2	Menggunakan alat bantu / media		
3	Mengelola waktu secara efisien		
4	Memberi petunjuk penjelasan		
5	Menjawab/merespon pertanyaan siswa		
6	Menunjukkan sikap ramah kepada siswa		
7	Menunjukkan kegairahan dalam membimbing		
8	Melaksanakan penilaian pada saat proses pembelajaran		
9	Memberikan penilaian pada akhir pembelajaran		
10	Melakukan penutupan Pembelajaran		

Lampiran 6. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Pra Skilus

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)	Persentase %
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah	23 siswa	9	71 %
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib	20	12	62 %
3	Siswa serius melaksanakan Tes	18	14	56 %
4	Siswa hadir pada saat Tes	32	0	100 %
5	Memperhatikan penjelasan dari guru	22	10	68 %
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran	15	17	46 %
7	Siswa aktif bertanya pada guru	17	15	53%
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman	20	12	62 %
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran	19	13	59 %
10	Situasi pembelajaran terkendali	23	9	71 %

Lampiran 7. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Skilus 1

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)	Persentase %
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah	27	5	84 %
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib	25	7	78 %
3	Siswa serius melaksanakan Tes	24	8	75%
4	Siswa hadir pada saat Tes	32	0	100 %
5	Memperhatikan penjelasan dari guru	28	4	87 %
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran	22	10	68 %
7	Siswa aktif bertanya pada guru	24	8	75 %
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman	27	5	84 %
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran	24	8	75 %
10	Situasi pembelajaran terkendali	28	4	87 %

Lampiran 8. Hasil Observasi Aktivitas Siswa Skilus 2

NO	Hal-hal yang diamati	Ya (poin 1)	Tidak (poin 0)	Persentase %
1	Siswa memperhatikan ketika diperintah	30	2	93%
2	Siswa Melaksanakan Tes dengan tertib	32	0	100
3	Siswa serius melaksanakan Tes	29	3	90 %
4	Siswa hadir pada saat Tes	32	0	100 %
5	Memperhatikan penjelasan dari guru	30	2	93 %
6	Siswa memberi tanggapan saat pembelajaran	28	4	87 %
7	Siswa aktif bertanya pada guru	27	5	84 %
8	Siswa aktif mengomentari hasil kerja teman	29	3	90 %
9	Siswa aktif berdiskusi berkenaan dengan pembelajaran	27	5	84 %
10	Situasi pembelajaran terkendali	32	0	100 %

Lampiran 9. Hasil Tes Lompat jauh Gaya jongkok Pra Siklus

NO	Nama Siswa	PENILAIAN										NILAI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Adinda Ainuzzahra	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	6
2	A.nurkholis	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	5
3	Andre kusuma	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	5
4	Afriyanto	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5
5	Azizah N	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
6	Budi Siswanto	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
7	Cindi novita	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
8	Deni Yulianti	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6
9	Desti Kodriyanti	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
10	Devi Novita	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5
11	Dina Anita	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5
12	Erni Widiati	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5
13	Gina Septia R	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	6
14	Isnaini Ayu sarkara	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	4
15	Juita Saputri	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
16	Kristin Yuliana	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	5
17	Lesti Oktavia	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	5
18	Lia Istikaromah	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
19	Linda Hartati	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	5
20	Mahfdi	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6
21	Margareta Clara W	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5
22	Meiva Permata S	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	5
23	Meli Triayu N	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4
24	Minneli Sandri	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6
25	M.khusairi	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
26	Novi dewita Sari	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5
27	Pegi Pratika	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	6
28	Reizza Salamah	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	6
29	Rika Paramudita	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
30	Rini wahyuni	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6
31	Seftia dwi wiji L	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7
32	Windi Riani	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7

Nilai 7-8 .5 siswa x 100 % : 32 siswa = 15,62 % Kategori baik
 Nilai 5-6 .25 siswa x 100% :32 siswa = 78,12 % Kategori sedang
 Nilai 3-4 .2 siswa x 100% : 32 siswa = 6,26 % Kategori kurang

Lampiran 10. Hasil Tes Lompat jauh Gaya jongkok Siklus 1

NO	Nama Siswa	PENILAIAN										NILAI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	A.nurkholis	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
2	Andre kusuma	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	7
3	Afriyanto	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6
4	Azizah N	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	6
5	Azizah N	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7
6	Budi Siswanto	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7
7	Cindi novita	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6
8	Deni Yulianti	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6
9	Desti Kodriyanti	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
10	Devi Novita	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6
11	Dina Anita	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	6
12	Erni Widiati	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6
13	Gina Septia R	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7
14	Isnaini Ayu sarkara	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6
15	Juita Saputri	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7
16	Kristin Yuliana	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	6
17	Lesti Oktavia	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6
18	Lia Istikaromah	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7
19	Linda Hartati	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	6
20	Mahfdi	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7
21	Margareta Clara W	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6
22	Meiva Permata S	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
23	Meli Triayu N	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
24	Minneli Sandri	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
25	M.khusairi	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
26	Novi dewita Sari	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	6
27	Pegi Pratika	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	7
28	Reizza Salamah	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
29	Rika Paramudita	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
30	Rini wahyuni	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
31	Seftia dwi wiji L	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
32	Windi Riani	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7

Nilai 7-8 .17 siswa x 100 % : 32 siswa = 53,2 % Kategori baik
 Nilai 5-6 .15 siswa x 100% :32 siswa = 46,8 % Kategori sedang

Lampiran 11. Hasil tes Lompat jauh Gaya jongkok Siklus 2

NO	Nama Siswa	PENILAIAN										NILAI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	A.nurkholis	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6
2	Andre kusuma	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	7
3	Afriyanto	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6
4	Azizah N	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
5	Azizah N	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7
6	Budi Siswanto	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8
7	Cindi novita	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7
8	Deni Yulianti	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6
9	Desti Kodriyanti	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7
10	Devi Novita	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
11	Dina Anita	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7
12	Erni Widiati	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7
13	Gina Septia R	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7
14	IsnainiAyu sarkara	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	6
15	Juita Saputri	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
16	Kristin Yuliana	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7
17	Lesti Oktavia	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	6
18	Lia Istikaromah	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
19	Linda Hartati	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
20	Mahfdi	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7
21	Margareta Clara W	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	7
22	Meiva Permata S	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	7
23	Meli Triayu N	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	6
24	Minneli Sandri	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
25	M.khusairi	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6
26	Novi dewita Sari	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7
27	Pegi Pratika	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6
28	Reizza Salamah	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7
29	Rika Paramudita	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
30	Rini wahyuni	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6
31	Seftia dwi wiji L	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
32	Windi Riani	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7

Nilai 7-8 .23 siswa x 100 % : 32 siswa = 71,87 % kategori baik

Nilai 5-6 .9 siswa x 100% :32 siswa = 28,13 % kategori sedang

Lampiran 12. Instrumen Observasi Guru Siklus1

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan pembukaan pelajaran	V	
2	Menggunakan alat bantu / media	V	
3	Mengelola waktu secara efisien		V
4	Memberi petunjuk penjelasan	V	
5	Menjawab/merespon pertanyaan siswa	V	
6	Menunjukkan sikap ramah kepada siswa		V
7	Menunjukkan kegairahan dalam membimbing		V
8	Melaksanakan penilaian pada saat proses pembelajaran	V	
9	Memberikan penilaian pada akhir pembelajaran	V	
10	Melakukan penutupan Pembelajaran	V	

Lampiran 13. Instrumen Observasi Guru Siklus 2

NO	Penilaian	YA (poin 1)	Tidak (poin 0)
1	Melakukan pembukaan pelajaran	V	
2	Menggunakan alat bantu / media	V	
3	Mengelola waktu secara efisien		V
4	Memberi petunjuk penjelasan	V	
5	Menjawab/merespon pertanyaan siswa	V	
6	Menunjukkan sikap ramah kepada siswa	V	
7	Menunjukkan kegairahan dalam membimbing	V	
8	Melaksanakan penilaian pada saat proses pembelajaran	V	
9	Memberikan penilaian pada akhir pembelajaran	V	
10	Melakukan penutupan Pembelajaran	V	

Lampiran 14. RPP**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah : SMP Negeri Cecar

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani

Kelas / Semester : VII (Tujuh)/ I (satu)

Alokasi Waktu : 2 x 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

Standar Kompetensi*

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

Kompetensi Dasar

1.3. Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga atletik serta nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran.

A. tujuan Pembelajaran

- a. siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan dengan benar.
 - b. Siswa dapat melakukan perlombaan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran yang di modifikasi.
- ❖ Karakter yang diharapkan:

- Disiplin
- Tanggung jawab
- Kerjasama
- Kejujuran
- Percaya diri dan
- Keberanian

B. Materi Pembelajaran

- Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)

C. Metode pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan

D. Langkah-Langkah Pembelajaran

- ❖ Pendahuluan (15-20 menit)
 - Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
 - Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- ❖ Kegiatan Inti (55- 60 menit)
 - Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi guru:

- Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan rinciang sbb:
 - Melakukan teknik dasar gerakan berlari
 - Melakukan gerakan melompat
 - Melakukan teknik dasar menolak, melayang diudara dan mendarat dengan medi pembelajaran yang dimodifikasi.

- Memfasilitasi siswa melakukan percobaan di lapangan

- Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi guru:

- Pelaksanaan dengan menggunakan penugasan kepada siswa
- Melakukan perlombaan lompat jauh dengan menggunakan media pembelajaran yang di modifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran.
- Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan percaya diri para siswa.

- Konfirmasi

- Melakukan Tanya jawab dengan peserta didik dalam hal yang belum diketahui siswa.
- Memberikan pengutan dan menyimpulkan hasil belajar

- ❖ Penutup (20 menit)

Dalam kegiatan penutup guru

- Membuat rangkuman atau menyimpulkan pelajaran yang telah di berikan.
- Melakukan penilaian atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan secara terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- Merencanakan kegiatan tindak lanjut.

E. Sumber belajar

- Ruang terbuka datar dan aman
- Pluit
- Stopwatch
- Media pembelajaran kardus
- Buku referensi, roji, penjas kelas VII
- Lembar Observasi

Bangun Jaya, Desember 2014

Mengetahui

Guru penjaskes

SUWARNA DINATA, S.Pd
NIP:19590331 198403 1 002

Irhandi Kusuma
Nim.1313912008



Gambar 1. Pembukaan pelajaran



Gambar 2. Pelaksanaan pemanasan



Gambar 3; siswa melakukan latihan menggunakan media kardus siklus I



Gambar 4: Siswa melakukan latihan awalan dengan media modifikasi
“kardus” siklus I



Gambar 5: Siswa Melakukan latihan awalan teknik lompat jauh menggunakan media modifikasi “kardus” Siklus II



Gambar 6: posisi di udara yang benar/ latihan posisi di udara



Gambar 7: Posisi mendarat



Gambar 8: posisi mendarat dengan sikap jongkok



Gambar 9; Penenangan

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama Irhandi Kusuma yang dilahirkan di Sadu Muara Kelingi pada tanggal 6 Mei 1981, yang merupakan anak ke Tujuh dari tujuh bersaudara dari pasangan bapak H. Abdul Kia dan ibu Hj. Sala Biah.

Pendidikan Dasar (SD) penulis selesaikan di SD Negeri Sadu pada tahun 1995 dan menyelesaikan pendidikan lanjutan pertama di SMP Negeri 2 Muara Kelingi pada tahun 1998, selanjutnya penulis menyelesaikan pendidikan menengah umum di SMU Negeri Padang Ulak Tanding tahun 2001. Dan pada tahun 2003 penulis menyelesaikan pendidikan Diploma Dua/ D-II di Universitas Negeri Padang Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, dan Alhamdulillah pada tanggal 24 Januari tahun 2014 penulis dapat menyelesaikan dan mengikuti ujian akhir di Universitas Lampung pada fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Program sarjana Pendidikan guru Dalam Jabatan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada tahun 2014.