

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Pra Siklus

Data awal yang diperoleh peneliti dari hasil observasi bersama teman sejawat terhadap proses belajar dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014 sebelum diterapkan metode bola gantung pada proses pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut :

- a. Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- b. Kurangnya semangat dan motivasi siswa dalam melakukan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- c. Siswa terlihat jenuh dan malas untuk melakukan percobaan praktik lompat jauh gaya jongkok selama proses pembelajaran.
- d. Belum diterapkannya metode bola gantung dalam proses pembelajaran pada materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok, guru hanya menggunakan metode konvensional, dan demonstrasi sekedarnya.

2. Siklus I

a. Perencanaan

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan peneliti di lapangan pada

tahapan pra siklus maka peneliti mengadakan rencana untuk tindakan pada siklus I. Adapun dalam perencanaan yang dilakukan adalah Membuat rencana pelaksanaan pengajaran (RPP) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan pokok bahasan materi Atletik Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok peneliti melakukan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan menerapkan Metode Bola Gantung
- 2) Menyiapkan alat dan bahan yaitu buku dan alat yang berkaitan dengan materi Lompat Jauh Gaya Jongkok.
- 3) Menyiapkan alat yang berkaitan dengan penerapan metode Bola Gantung.
- 4) Menyiapkan lembar observasi yaitu untuk guru dan lembar untuk siswa.
- 5) Menyusun instrumen penilaian.

b. Tindakan

Tindakan yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran pada siklus I ini sesuai dengan skenario pembelajaran dengan penerapan metode bola gantung yang telah disiapkan dengan tiga tahapan yaitu:

1) Tahap Awal

- a) Guru mengkondisikan siswa dan membentuk barisan sesuai dengan yang diinginkan.
- b) Guru mengucapkan salam pembuka kepada siswa
- c) Memimpin siswa untuk berdoa bersama sebelum belajar.
- d) Melakukan absensi

- e) Apersepsi dengan memberikan pertanyaan motivasi (siapa yang Tahu apa itu melompat dan siapa yang bisa melompat dengan jauh)
- f) Melakukan aktivitas pemanasan yang berorientasi kepada kegiatan inti.

2) Tahap Inti

- a) Menjelaskan materi pelajaran tentang lompat jauh gaya jongkok.
- b) Memberikan contoh tahapan-tahapan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara terperinci.
- c) Guru menerapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung.
- d) Siswa melaksanakan poses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung dimana siswa diberikan penekanan pada tahapan melayang dan berusaha untuk menggapai bola yang di gantung di atas bak lompat serta gerakan yang susah di lakukan
- e) Guru melakukan tes lompat jauh gaya jongkok secara praktek kepada setiap siswa dan guru mengamati tahapan-tahapan lompat jauh yang di lakukan oleh seluruh siswa serta mencatat hasil jarak lompatan dari setiap siswa kedalam lembar penilaian yang telah disiapkan.

3) Tahap Penutup

- a) Guru melakukan tanya jawab dengan siswa tentang materi yang telah di pelajari,

- b) Guru memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan pada siswa yang sudah mempragakan rangkaian lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan mendapatkan hasil lompatan yang baik,
- c) Guru menyimpulkan materi pembelajaran,
- d) Guru menutup proses pembelajaran dengan memimpin doa bersama dan mengucapkan salam penutup.

c. Observasi

Tabel: IV.1 Perhitungan Hasil observasi aktivitas guru siklus I

No	Aktivitas yang Diamati	Skor Hasil Pengamatan
1	Kegiatan Awal	19
2	Kegiatan Inti:	
	a. Eksplorasi	8
	b. Elaborasi	9
	c. Konfirmasi	6
3	Peutup	10
Jumlah		52
Rata-rata		3,25

Data terlampiran

Tabel: IV.2 Perhitungan Hasil observasi aktivitas siswa siklus I

No	Aktivitas yang Diamati	Skor Hasil Pengamatan
1	Kegiatan Awal	17
2	Kegiatan Inti:	
	a. Eksplorasi	9
	b. Elaborasi	11
	c. Konfirmasi	5
3	Peutup	10
Jumlah		48
Rata-rata		3,00

Data Terlampiran

Tabel IV.3 Klasifikasi Penilaian Aktivitas Guru dan Siswa

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Dari table diatas skor yang berhasil dikumpulkan oleh observer menunjukkan skor rata-rata dari aktivitas guru sebesar 3,25 hal ini menunjukkan bahwa keterampilan dan penguasaan guru dalam penerapan rancangan

pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung berada pada kata gori cukup, walaupun demikian masih terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki untuk proses pembelajaran berikutnya. Sedangkan data observasi untuk siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung yang diterapkan oleh guru mendapatkan skor rata-rata 3,00, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diterapkan berada pada katagori cukup, dan masih perlu bimbingan dan arahan dari guru pada proses pembelajaran berikutnya.

Dari pelaksanaan siklus I dan telah dilakukannya tes praktik setelah pemberian tindakan dengan penerapan metode bola gantung dalam proses pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh di kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong, di peroleh hasil lompatan siswa sebagai berikut :

Tabel IV.4 Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus I

No	Aspek	Hasil Lompatan (Meter)
1	Lompatan terjauh	1,5
2	Lompatan terendah	0,85
3	Rata-rata Lompatan Siswa Laki-laki	1,4
4	Rata-rata Lompatan Siswa Perempuan	1,04
5	Rata-rata lompatan seluruh siswa	1,2

Data Terlampir

Dari hasil tes praktik lompat jauh gaya jongkok yang didapat siswa pada tahapan Siklus I dapat diketahui hasil lompatan terendah 0,85 Meter, Tertinggi 1,5 Meter dan rata-rata 1,20 Meter, dimana ada 4 orang siswa yang hasil lompatannya diatas 1,4 Meter, 8 orang siswa yang hasil lompatan nya antara 1,2 Meter – 1,39 Meter, 5 orang siswa yang hasil lompatannya diantara 1 - 1,19 Meter dan 4 orang siswa dibawah 1 Meter.

d. Refleksi

1) Dampak pengiring Positif

Berdasarkan hasil tes dan obsevasi yang diperoleh dari siklus I diketahui adanya peningkatan pada hasil belajar dan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan metode bola gantung.

2) Dampak Pengiring Negatif

Dari tindakan yang diterapkan pada siklus I untuk meningkatkan hasil belajar dan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok peneliti melakukan refleksi bersama dengan 2 orang teman sejawat sebagai observer disimpulkan bahwa masih terdapat hal-hal yang perlu diperbaiki pada proses pembelajaran berikutnya untuk mendapatkan hasil belajar dan kualitas pembelajaran yang lebih baik lagi, diantaranya :

a) Refleksi Bagi Guru

(1) Perlu lebih baik lagi dalam menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan dalam metode bola gantung yang diterapkan.

(2) Memberikan aktivitas pemanasan yang lebih mengarah pada kegiatan

inti dan harus dimengerti oleh siswa.

- (3) Mendemonstrasikan rangkaian gerak yang diajarkan dengan lebih spesifik lagi agar siswa lebih mudah mengamati dan memahami.
- (4) Lebih efektif dalam penggunaan waktu pada saat siswa melakukan latihan rangkaian gerak dengan metode bola gantung.
- (5) Berikan motivasi dan gagasan yang lebih baik untuk memacu siswa agar lebih giat dan berani.

b) Refleksi bagi siswa

- (1) Belum melakukan pemanasan dengan baik.
- (2) Kurang merespon atas apersepsi yang diberikan guru.
- (3) Perlu lebih giat dan lebih berani melakukan latihan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung.
- (4) Lebih berani lagi menanyakan hal-hal yang belum dipahami atau mengungkapkan kendala-kendala yang dihadapi.
- (5) Perlu pembinaan mental pantang menyerah dan kematangan juara yang lebih terarah.

3. Siklus II

a. Perencanaan

Berdasarkan data yang diperoleh dari siklus I, maka peneliti melakukan perencanaan sebagai berikut :

- 1) Menyiapkan perangkat dan media pembelajaran
- 2) Tindakan pada siklus II difokuskan pada hasil refleksi pada siklus I

- 3) Menyusun pola-pola latihan rangkaian gerak lompat jauh dengan metode bola gantung yang lebih bervariasi dan lebih mudah di pahami siswa.

b. Tindakan

Tindakan yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran pada siklus II ini sama dengan tindakan pada siklus I sesuai dengan skenario pembelajaran dengan penerapan metode bola gantung yang telah disiapkan dengan tiga tahapan hanya dilakukan perbaikan pada hal-hal yang direfleksi di siklus I dan penambahan variasi latihan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung yang lebih mudah dipahami dan dilakukan oleh siswa, tindakan pada siklus II ini dilakukan dalam dua pertemuan dan dilakukan tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok di pertemuan terakhir.

Adapun tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada siklus I adalah :

- 1) Menyiapkan media pembelajaran untuk penerapan metode bola gantung dengan lebih baik sebelum proses pembelajaran dimulai.
- 2) Memberikan apersepsi yang lebih baik sehingga siswa dapat merespon apersepsi yang diberikan guru,
- 3) Memberikan aktivitas pemanasan yang lebih mengarah pada kegiatan inti dan dimengerti oleh siswa serta memotivasi siswa untuk melakukan pemanasan dengan baik.
- 4) Mendemonstrasikan rangkaian gerak yang diajarkan dengan lebih spesifik sehingga siswa lebih mudah mengamati dan dapat memahami.

- 5) Memberikan pembinaan mental pantang menyerah dan kematangan juara yang lebih terarah kepada siswa.
- 6) Lebih efektif dalam penggunaan waktu pada saat siswa melakukan latihan rangkaian gerak dengan metode bola gantung.
- 7) Memberikan motivasi dan gagasan yang lebih baik kepada siswa agar lebih giat dan berani dalam melakukan latihan berbagai jenis pola gerak selama proses pembelajaran.
- 8) Melakukan pola-pola latihan rangkaian gerak lompat jauh dengan metode bola gantung yang lebih bervariasi dan lebih mudah di pahami siswa.
- 9) Membimbing siswa untuk berani menanyakan hal-hal yang belum dipahami atau mengungkapkan kendala-kendala yang dihadapi.

c. Obsevasi

Tabel: IV.5 Perhitungan Hasil observasi aktivitas guru siklus II

No	Aktivitas yang Diamati	Skor Hasil Pengamatan
1	Kegiatan Awal	21
2	Kegiatan Inti:	
	a. Eksplorasi	12
	b. Elaborasi	13
	c. Konfirmasi	7
3	Peutup	13
Jumlah		67

Rata-rata	4,18
-----------	------

Data terlampiran

Tabel: IV.6 Perhitungan Hasil observasi aktivitas siswa siklus I

No	Aktivitas yang Diamati	Skor Hasil Pengamatan
1	Kegiatan Awal	21
2	Kegiatan Inti:	
	a. Eksplorasi	12
	b. Elaborasi	12
	c. Konfirmasi	8
3	Peutup	11
Jumlah		64
Rata-rata		4,00

Data Terlampiran

Tabel IV.7 Klasifikasi Penilaian Aktivitas Guru dan Siswa

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Dari table diatas berdasarkan hasil observasi yang berhasil dikumpulkan oleh observer dalam hal ini teman sejawat menunjukan skor rata-rata dari aktivitas guru sebesar 4,18 hal ini menunjukan bahwa keterampilan dan penguasaan guru dalam penerapan rancangan pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung berada pada kata gori baik, walaupun demikian masih terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki untuk proses pembelajaran di masa yang akan datang agar selalu ada peningkatan kualitas pembelajaran kedepannya.

Sedangkan data observasi untuk aktivitas siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung yang diterapkan oleh guru mendapatkan skor rata-rata 4,00, hal ini menunjukan bahwa aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diterapkan berada pada katagori baik, dan masih perlu bimbingan dan arahan dari guru pada proses pembelajaran agar selalu ada peningkatan kualitas siswa kedepannya yang lebih baik lagi.

Dari penerapan tindakan pada siklus II yang dilakukan dalam dua pertemuan dan setelah dilakukan tes pada pertemuan terakhir diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel IV.8 Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok
Pada Siklus I**

No	Aspek	Hasil Lompatan (Meter)
1	Lompatan terjauh	1,9
2	Lompatan terendah	1,05
3	Rata-rata Lompatan Siswa Laki-laki	1,64
4	Rata-rata Lompatan Siswa Perempuan	1,27
5	Rata-rata lompatan seluruh siswa	1,43

Data Terlampir

Dari tabel hasil tes praktik lompat jauh gaya jongkok yang didapat siswa pada tahapan Siklus II diatas diketahui rata-rata hasil lompatan siswa 1,43 meter berarti adanya peningkatan yang signifikan dari hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok siswa setelah diberikan tindakan, walaupun masih ada beberapa siswa yang masih berada pada katagori kurang, namun itu sudah memenuhi target yang ingin dicapai.

Berikut rincian hasil lompatan siswa pada siklus II hasil lompatan terendah 1,05 Meter, Tertinggi 1,9 Meter dan rata-rata 1,43 Meter, dimana ada 5 orang siswa yang hasil lompatan nya 1,6 meter keatas, ada 7 orang siswa yang hasil lompatannya diantara 1,4 - 1,59 Meter, 7 orang siswa yang hasil lompatan nya atara 1,2 Meter – 1,39 Meter, 2 orang siswa yang hasil lompatannya diantara 1 - 1,19 Meter dan tidak da lagi siswa yang hasil lompatannya dibawah 1 Meter.

Setelah dilakukan tindakan yaitu siklus I dan siklus II telah terjadi

peningkatan pada hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok siswa yang cukup signifikan yang dapat dilihat dari hasil tes siklus II, ini berarti indikator penelitian telah tercapai maka penelitian ini cukup dilaksanakan dalam dua siklus saja.

d. Refleksi

1) Dampak pengiring Positif

Berdasarkan hasil tes dan observasi yang diperoleh dari penerapan metode bola gantung pada siklus I dan siklus II terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar dan kualitas proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan telah mencapai target yang diharapkan.

2) Dampak Pengiring Negatif

Dari tindakan yang diterapkan pada siklus I dan siklus II untuk meningkatkan hasil belajar dan kualitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok telah mencapai target indikator keberhasilan penelitian, namun masih ada hal-hal yang perlu perbaikan, sehingga peneliti melakukan refleksi bersama dengan 2 orang teman sejawat sebagai observer sehingga disimpulkan bahwa masih terdapat hal-hal yang perlu diperbaiki pada proses pembelajaran kedepannya agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dan hasil belajar yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang, adapun hal-hal yang perlu perbaikan diantaranya :

a) Refleksi Bagi Guru

- (1) Perlu lebih baik lagi dalam menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan dalam setiap proses pembelajaran.
- (2) Selalu memberikan aktivitas pemanasan yang lebih mengarah pada kegiatan inti.
- (3) Mendemonstrasikan rangkaian gerak yang diajarkan dengan lebih spesifik lagi agar siswa lebih mudah mengamati dan memahami.
- (4) Selalu berikan motivasi dan gagasan yang lebih baik untuk memacu siswa agar lebih giat dan berani dalam melakukan praktik aktivitas gerak.

b) Refleksi bagi siswa

- (1) Selalu melakukan pemanasan dengan baik.
- (2) Perlu lebih giat dan lebih berani dalam melakukan setiap aktivitas gerak.
- (3) Lebih berani lagi menanyakan hal-hal yang belum dipahami atau mengungkapkan kendala-kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran.
- (4) Selalu memiliki jiwa pantang menyerah dan mental juara.

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan diatas, diketahui dengan diberikannya tindakan terhadap siswa sebanyak dua siklus yang diterapkan dalam tiga kali pertemuan, telah berhasil meningkatkan kualitas pembelajaran

dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014. Maka akan dipaparkan tentang pembahasan hasil penelitian sesuai dengan aspek-aspek yang dinilai selama penelitian tindakan kelas berlangsung. Untuk pembahasan hasil observasi aktivitas guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran berdasarkan data yang diperoleh dari lembar observasi aktivitas guru yang dilakukan observer dalam hal ini teman sejawat menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai tindakan aktivitas guru dimana pada siklus I sebesar 3,25 yang termasuk kategori cukup meningkat menjadi 4,11 yang termasuk dalam kategori baik, untuk melihat rincian peningkatannya lembar observasi kegiatan guru terlampir.

Begitu juga dengan pembahasan hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran berdasarkan data observasi yang dilakukan observer dalam hal ini teman sejawat juga menunjukkan adanya peningkatan dimana pada siklus I nilai rata-rata aktivitas siswa sebesar 3,00 yang termasuk dalam kategori penilaian cukup meningkat menjadi 4,00 yang dalam kategori penilaian baik, setelah diterapkannya tindakan pada setiap siklus, dan untuk melihat rincian peningkatannya lembar observasi aktivitas siswa terlampir.

Sedangkan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa Peneliti memperlihatkan perbandingan hasil tes lompat jauh gaya jongkok siswa dari siklus I dan Siklus II sebagai berikut :

Tabel IV.9 Perbandingan Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus I dan Siklus II

No	Aspek	Hasil Lompatan (Meter)		Keterangan
		Siklus I	Siklus II	
1	Lompatan terjauh	1,5	1,9	Meningkat
2	Lompatan terendah	0,85	1,05	Meningkat
3	Rata-rata lompatan siswa laki-laki	1,4	1,64	Meningkat
4	Rata-rata lompatan siswa perempuan	1,04	1,27	Meningkat
5	Rata-rata lompatan seluruh siswa	1,2	1,43	Meningkat

Data Terlampir

Dari tabel diatas dapat kita lihat peningkatan yang signifikan terjadi pada hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok pada setiap siswa setelah diterapkannya metode bola gantung dalam peroses pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok, yang awalnya hasil lompatan terendah 0,85 Meter menjadi 1,05 Meter, hasil lompatan tertinggi yang awalnya 1,5 Meter menjadi 1,9 Meter, dan hasil rata-rata lompatan yang awalnya 1,20 Meter menjadi 1,43 Meter.

Dengan rincian hasil lompatan siswa pada siklus I ada 4 orang siswa yang hasil lompatannya diatas 1,4 Meter, 8 orang siswa yang hasil lompatan nya atara 1,2 Meter – 1,39 Meter, 5 orang siswa yang hasil lompatannya diantara 1 - 1,19 Meter dan 4 orang siswa dibawah 1 Meter dan meningkat di siklus II dengan rincian 5 orang siswa yang hasil lompatan nya 1,6 meter,

ada 7 orang siswa yang hasil lompatannya diantara 1,4 - 1,59 Meter, 7 orang siswa yang hasil lompatan nya atara 1,2 Meter – 1,39 Meter, 2 orang siswa yang hasil lompatannya diantara 1 - 1,19 Meter dan tidak ada lagi siswa yang hasil lompatannya dibawah 1 Meter.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong maka peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Metode bola gantung dapat diterapkan pada siswa sekolah dasar dalam rangka meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dilihat dari peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa yang meningkat dari siklus I dengan rata-rata lompatan sejauh 1,20 Meter Meningkat menjadi rata-rata sejauh 1,43 Meter.
2. Penerapan metode bola gantung dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok menjadi lebih baik dilihat dari hasil observasi aktivitas guru yang meningkat dari siklus I yang rata-rata nilainya sebesar 3,25 yang termasuk dalam katagori penilaian cukup meningkat menjadi rata-rata nilai 4,11 yang termasuk katagori penilaian baik, begitu juga hasil observasi aktivitas belajar siswa yang pada siklus I nilai rata-ratanya 3,00 dalam katagori penilaian cukup meningkat menjadi rata-rata nilai 4,00 dalam katagori penilaian baik.

B. Saran

1. Diharapkan para guru penjaskes di sekolah dasar dapat menerapkan metode bola gantung untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.
2. Penerapan metode bola gantung diharapkan dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Yani Fajar. 2011. *Upaya Mengoptimalkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas 4 SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2010/2011*. Surakarta : Universitas sebelas Maret.
- Adisasmita M.Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti proyek Pembinaan Tenaga Kerja
- Bambang Widjanarko dan Ismaryati. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Bernhard, Gunther. 1993. *Atletik*. Semarang : Dahara Prize
- Carr, Gerry. 2000. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Chairudin Muchlis. 2012. *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Depdikbud.1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Hendrayana, Y. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Indonesia University of Education
- Husdarta. M Saputra, Yudha (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- <http://www.google.co.id/search?q=teknik+lompat+jauh&hl=id&client=firefox-a>
- Mulyaningsih, F. 2010. *Pembelajaran pada Anak SD*.Yogyakarta : Erlangga
- Nana sudjana, 1987, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Algensindo,
- Nasution, (2000). *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Rosman Hartiny Sam's, 2010 *Model Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta:teras
- Sarwiji Suwandi. 2008. *Model Asesmaen Dalam Pembelajaran* , UNS Press, Surakarta
- Soegito, dkk. 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, Suharjono, dan Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Syarifudin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup dan Adang Suherman. *Atletik*. Jakarta : 2000 Departemen Pendidikan Nasional Dirjen dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Yoyo Bahagia, dkk. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Wardani,Et.Al, 2006 *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Universitas Terbuka,
- Wina Sanjaya. 2008. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.

Lampiran I

Format Lembar Observasi Aktivitas Guru

Nama Observer : Suminingsi, S.Pd

Status : Guru SD Negeri 10 Sindang Kelingi

Siklus :

Tanggal Observasi :

Petunjuk Pengisian : Berilah Tanda (√) pada angka (1), Kurang Sekali,(2), Kurang,(3) Cukup,(4), Baik,(5), Baik Sekali

No	Tindakan	Kategori				
		1	2	3	4	5
		KS	K	C	B	BS
1	Kegiatan Awal					
	 Siswa dibariskan sesuai dengan suasana yang di inginkan					
	 Guru mengucapkan salam kepada siswa dan memimpin Siswa berdoa bersama sebelum belajar					
	 Mengecek kehadiran siswa					
	 Memberikan apersepsi dengan memberikan pertanyaan (siapa yang tahu apa itu melompat dan siapa yang dapat melompat paling jauh)					
	 Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti					
2	Kegiatan Inti					
	 Eksplorasi					
	 Menyampaikan materi pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan metode ceramah yang meliputi (pengertian lompat jauh, perlengkapan lompat jauh, keterampilan dasar, tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok serta perturan dalam					

	pertandingan lompat jauh)					
	✍ Mendemonstrasikan tahapan-tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok					
	✍ Memfasilitasi dan mengarahkan peserta didik untuk melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung serta Memberi motivasi dengan memberikan gagasan agar siswa merasa termotivasi, dan tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran.					
	 Elaborasi					
	✍ Memberikan waktu kepada peserta didik untuk melakukan percobaan rangkaian tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok, dengan metode bola gantung yaitu dengan memberikan penekanan pada tahapan melayang agar siswa berusaha untuk menggapai bola yang digantung diatas bak lompat yang jarak dan ketinggiannya diatur oleh guru.					
	✍ Melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan aturan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya sebelum melakukan tes praktek. setiap siswa masing-masing mendapatkan 3 kali kesempatan.					
	✍ Melakukan tes praktik dan mencatat hasil lompatan yang didapat oleh setiap siswa.					
	 Konfirmasi					
	✍ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui dan dipahami siswa.					
	✍ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, memberikan penguatan dan penyimpulan.					
3	Kegiatan Penutup					
	✍ Siswa di kumpulkan untuk melakukan gerakan pendinginan dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.					

	✎ Memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah melakukan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dan mendapatkan jarak lompatan dengan baik.					
	✎ Menutup proses pembelajaran dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.					
Jumlah						
Jumlah Skor						
Skor Rata-rata						

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua Skor

$\sum N$ = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Klasifikasi Penilaian :

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Mengetahui
Ka. SD N 10 Sindang Kelingi

Sindang Kelingi, Desember 2013
Observer

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

SUMININGSIH, S.Pd
NIP.19650807 198803 2 011

Lampiran II

Format Lembar Observasi Aktivitas siswa

Nama Observer : Marhedawati, S.Pd

Status : Guru SD Negeri 10 Sindang Kelingi

Siklus :

Tanggal Observasi :

Petunjuk Pengisian : Berilah Tanda (√) pada angka (1), Kurang Sekali,(2), Kurang,(3) Cukup,(4), Baik,(5), Baik Sekali

No	Tindakan	Skor				
		1	2	3	4	5
		KS	K	C	B	BS
1	Kegiatan Awal					
	 Siswa teratur dan disiplin dalam membentuk barisan atau kelompok					
	 Sikap siswa pada saat menjawab salam dan berdoa					
	 Kehadiran Siswa					
	 Respon siswa terhadap apersepsi yang dilakukan oleh guru					
	 Respon siswa terhadap gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti yang dilakukan oleh guru					
2	Kegiatan Inti					
	 Eksplorasi					
	 Keseriusan siswa dalam mengikuti penjelasan materi pembelajaran					
	 Perhatian siswa pada demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang tahapan lompat jauh gaya jongkok.					
	 Sikap siswa pada saat persiapan fasilitas serta pemberian arahan dari guru untuk pelaksanaan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung dan menanggapi motivasi dan gagasan					

	yang diberikan oleh guru.					
	 Elaborasi					
	 Keaktifan dan antusias siswa pada saat melakukan proses pembelajaran rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung.					
	 Keaktifan dan antusias siswa pada saat melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang sebenarnya.					
	 Keseriusan dan antusias siswa untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada saat tes praktik lompat jauh gaya jongkok.					
	 Konfirmasi					
	 Respon siswa dari pertanyaan Guru tentang hal-hal yang belum dipahami siswa.					
	 siswa bertanya jawab untuk mengetahui kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan					
	Kegiatan Penutup					
	 Siswa teratur dan serius pada saat dikumpulkan oleh guru untuk melakukan gerakan pendinginan dan mendengarkan penjelasan tentang materi yang telah dilakukan/dipelajari.					
	 Respon siswa terhadap penguatan yang dilakukan oleh guru.					
	 Sikap siswa pada saat berdoa dan menjawab salam penutup proses pembelajaran					
Jumlah						
Jumlah Skor						
Rata-rata Skor						

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua Skor

$\sum N$ = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Klasifikasi Penilaian

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Mengetahui
Ka. SD N 10 Sindang Kelingi

Sindang Kelingi, Desember 2013
Observer

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

MARHEDAWATI, S.Pd
NIP.19700523 199405 2 001

Lampiran III

Format Lembar Penilaian Hasil Lompat Jauh gaya Jongkok Siswa

No	Nama Siswa	Hasil Lompatan (Meter)		Keterangan
		Siklus I	Siklus II	
1	AY			
2	AS			
3	CA			
4	DP			
5	DAC			
6	DMS			
7	JS			
8	LI			
9	NHP			
10	RF			
11	RD			
12	RDS			
13	SP			
14	SF			
15	SL			
16	VW			

17	Wj			
18	YDP			
19	MIS			
20	WP			
21	SBB			
Jumlah				
Rata-rata				

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah hasil lompatan seluruh siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Lampiran IV

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri 10 Sindang Kelingi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 1 [satu]
Pertemuan ke	: 10 [sepuluh]
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat memahami dasar dasar olahraga lompat Jauh gaya jongkok
- Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat Jauh gaya jongkok

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 11 dan 12

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti :
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Memfasilitasi dan mengarahkan peserta didik untuk melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung
 - ☞ Memberi motivasi dengan memberikan gagasan agar siswa merasa termotivasi, dan tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran.
 - **Elaborasi**
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Memberikan waktu kepada peserta didik untuk melakukan percobaan rangkaian tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok, dengan metode bola gantung yaitu dengan memberikan penekanan pada tahapan melayang agar siswa berusaha untuk menggapai bola yang digantung diatas bak lompat yang jarak dan ketinggiannya diatur oleh guru
 - ☞ Melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan aturan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya sebelum melakukan tes praktek. setiap siswa masing-masing mendapatkan 3 kali kesempatan.
 - ☞ Melakukan tes lompat jauh gaya jongkok secara praktek kepada setiap siswa dan guru mengamati tahapan-tahapan lompat jauh yang dilakukan oleh seluruh siswa serta mencatat hasil jarak lompatan dari setiap siswa kedalam lembar penilaian yang telah disiapkan.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan melakukan gerak pendinginan dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah melakukan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dan mendapatkan jarak lompatan dengan baik.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lompat jauh
- Menutup proses pembelajaran dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.

E. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat atletik
- Lapangan
- Arena lompat jauh
- Pluit
- Kapur line/tali

F. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Melakukan gerak lompat dengan dua kaki dan satu kaki dengan control dan gaya yang konsisten • Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya yang konsisten • Melakukan gerakan loncat tanpa awalan • Melakukan gerakan loncat dengan awalan	-Tes praktek ketrampilan	- Tugas - Pengamatan	• - Lakukan lompat tanpa awalan sesuai nomor urut ! • - Lakukan lompat dengan meraih benda yang digantung • secara urut absen ! • -Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !

• Mengkombinasikan gerakan loncat dengan awalan berjalan/berlari tanpa /dengan alat • Melakukan gerakan loncat tinggi dengan awalan dan alat sederhana			
---	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							

5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Sindang Kelingi, 09 Desember 2013

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP : 196105141983041002

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP : 196105141983041002

Lampiran V

Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I

No	Tindakan	Kategori				
		1	2	3	4	5
		KS	K	C	B	BS
1	Kegiatan Awal					
	 Siswa dibariskan sesuai dengan suasana yang di inginkan				√	
	 Guru mengucapkan salam kepada siswa dan memimpin Siswa berdoa bersama sebelum belajar					√
	 Mengecek kehadiran siswa				√	
	 Memberikan apersepsi dengan memberikan pertanyaan (siapa yang tahu apa itu melompat dan siapa yang dapat melompat paling jauh)			√		
	 Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti			√		
2	Kegiatan Inti					
	 Eksplorasi					
	 Menyampaikan materi pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan metode ceramah yang meliputi (pengertian lompat jauh, perlengkapan lompat jauh, keterampilan dasar, tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok serta perturan dalam pertandingan lompat jauh)			√		
	 Mendemonstrasikan tahapan-tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok		√			
	 Memfasilitasi dan mengarahkan peserta didik untuk melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung serta Memberi motivasi dengan memberikan gagasan agar siswa merasa termotivasi, dan tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran.			√		
	 Elaborasi					

	☞ Memberikan waktu kepada peserta didik untuk melakukan percobaan rangkaian tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok, dengan metode bola gantung yaitu dengan memberikan penekanan pada tahapan melayang agar siswa berusaha untuk menggapai bola yang digantung diatas bak lompat yang jarak dan ketinggiannya diatur oleh guru.		√			
	☞ Melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan aturan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya sebelum melakukan tes praktek. setiap siswa masing-masing mendapatkan 3 kali kesempatan.			√		
	☞ Melakukan tes praktik dan mencatat hasil lompatan yang didapat oleh setiap siswa.				√	
	📖 Konfirmasi					
	✍ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui dan dipahami siswa.			√		
	✍ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, memberikan penguatan dan penyimpulan.			√		
3	Kegiatan Penutup					
	✍ Siswa di kumpulkan untuk melakukan gerakan pendinginan dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.			√		
	✍ Memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah melakukan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dan mendapatkan jarak lompatan dengan baik.			√		
	✍ Menutup proses pembelajaran dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.				√	
Jumlah		-	4	27	16	5

Jumlah Skor	52
Skor Rata-rata	3,25

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua Skor

$\sum N$ = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Klasifikasi Penilaian :

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Mengetahui
Ka. SD N 10 Sindang Kelingi

Sindang Kelingi, 10 Desember 2013
Observer

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

SUMININGSIH, S.Pd
NIP.19650807 198803 2 011

Lampiran VI

Hasil Observasi Aktivitas siswa Siklus I

No	Tindakan	Skor				
		1	2	3	4	5
		KS	K	C	B	BS
1	Kegiatan Awal					
	 Siswa teratur dan disiplin dalam membentuk barisan atau kelompok				√	
	 Sikap siswa pada saat menjawab salam dan berdoa				√	
	 Kehadiran Siswa				√	
	 Respon siswa terhadap apersepsi yang dilakukan oleh guru		√			
	 Respon siswa terhadap gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti yang dilakukan oleh guru			√		
2	Kegiatan Inti					
	 Eksplorasi					
	 Keseriusan siswa dalam mengikuti penjelasan materi pembelajaran			√		
	 Perhatian siswa pada demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok.			√		
	 Sikap siswa pada saat persiapan fasilitas serta pemberian arahan dari guru untuk pelaksanaan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung dan menanggapi motivasi dan gagasan yang diberikan oleh guru.			√		
	 Elaborasi					
	 Keaktifan dan antusias siswa pada saat melakukan proses pembelajaran rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung.				√	
	 Keaktifan dan antusias siswa pada saat melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang sebenarnya.			√		

	✍ Keseriusan dan antusias siswa untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada saat tes praktik lompat jauh gaya jongkok.				√	
	📖 Konfirmasi					
	✍ Respon siswa dari pertanyaan Guru tentang hal-hal yang belum dipahami siswa.			√		
	✍ siswa bertanya jawab untuk mengetahui kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan		√			
	Kegiatan Penutup					
	✍ Siswa teratur dan serius pada saat dikumpulkan oleh guru untuk melakukan gerakan pendinginan dan mendengarkan penjelasan tentang materi yang telah dilakukan/dipelajari.			√		
	✍ Respon siswa terhadap penguatan yang dilakukan oleh guru.			√		
	✍ Sikap siswa pada saat berdoa dan menjawab salam penutup proses pembelajaran				√	
Jumlah		-	4	24	20	-
Jumlah Skor		48				
Rata-rata Skor		3				

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua Skor

$\sum N$ = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Klasifikasi Penilaian

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Mengetahui
Ka. SD N 10 Sindang Kelingi

Sindang Kelingi, 10 Desember 2013
Observer

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

MARHEDAWATI, S.Pd
NIP.19700523 199405 2 001

Lampiran VII

Daftar Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa Pada Siklus I

No	Nama Siswa	L/P	Hasil Lompatan (Meter)
			Siklus I
1	AY	P	0,96
2	AS	P	0,85
3	CA	P	1,13
4	DP	P	0,95
5	DAC	L	1,23
6	DMS	L	1,35
7	JS	L	1,35
8	LI	P	1
9	NHP	P	1,2
10	RF	P	1,15
11	RD	L	1,4
12	RDS	P	0,9
13	SP	L	1,4
14	SF	P	1
15	SL	P	1,05
16	VW	P	1,1
17	Wj	L	1,5

18	YDP	L	1,5
19	MIS	P	1,25
20	WP	L	1,35
21	SBB	L	1,5
Jumlah			25,12
Rata-rata			1,20

Lampiran VIII

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Negeri 10 Sindang Kelingi
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 [Empat] / 1 [satu]
Pertemuan ke	: 11 [sebelas] / 12 [dua belas]
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran)**

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat memahami dasar dasar olahraga lompat Jauh gaya jongkok
- Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

4. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat Jauh gaya jongkok

5. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

6. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan 11 dan 12

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- Kegiatan Inti :
 - **Eksplorasi**
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:
 - ☞ Memfasilitasi dan mengarahkan peserta didik untuk melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung
 - ☞ Memberi motivasi dengan memberikan gagasan agar siswa merasa termotivasi, dan tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran.
 - **Elaborasi**
Dalam kegiatan elaborasi, guru:
 - ☞ Melakukan gerak lompat ke depan dengan dua kaki untuk menggapai bola yang di gantung
 - ☞ Melakukan gerak lompat ke depan dengan satu kaki untuk menggapai bola yang digantung
 - ☞ Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya yang konsisten
 - ☞ Melakukan gerakan lompat tanpa awalan untuk menggapai bola yang digantung
 - ☞ Melakukan gerakan lompat dengan awalan untuk menggapai bola yang di gantung
 - ☞ Melakukan percobaan rangkaian tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok, dengan metode bola gantung yaitu dengan memberikan penekanan pada tahapan melayang agar siswa berusaha untuk

menggapai bola yang digantung diatas bak lompat yang jarak dan ketinggiannya diatur oleh guru

- ☞ Melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan aturan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya sebelum melakukan tes praktek. setiap siswa masing-masing mendapatkan 3 kali kesempatan.
- ☞ Melakukan tes lompat jauh gaya jongkok secara praktek kepada setiap siswa dan guru mengamati tahapan-tahapan lompat jauh yang dilakukan oleh seluruh siswa serta mencatat hasil jarak lompatan dari setiap siswa kedalam lembar penilaian yang telah disiapkan.

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan melakukan gerak pendinginan dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah melakukan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dan mendapatkan jarak lompatan dengan baik.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lompat jauh
- Menutup proses pembelajaran dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.

7. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Diktat atletik
- Lapangan
- Arena lompat jauh
- Pluit
- Kapur line/tali

8. Penilaian:

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
---------------------------------	------------------	------------------	-----------------

• Melakukan gerak lompat dengan dua kaki dan satu kaki dengan control dan gaya yang konsisten • Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya yang konsisten • Melakukan gerakan loncat tanpa awalan • Melakukan gerakan loncat dengan awalan • Mengkombinasikan gerakan loncat dengan awalan berjalan/berlari tanpa /dengan alat • Melakukan gerakan loncat tinggi dengan awalan dan alat sederhana	-Tes praktek ketrampilan	- Tugas - Pengamatan	• - Lakukan lompat tanpa awalan sesuai nomor urut ! • - Lakukan lompat dengan meraih benda yang digantung • secara urut absen ! • -Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !
--	--------------------------	-------------------------	---

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

PERFORMANSI

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2

		* tidak Sikap	1
--	--	---------------	---

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✍ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Sindang Kelingi, 16 Desember 2013

**Mengetahui
Kepala Sekolah**

Guru Mapel PJOK.

**MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP :196105141983041002**

**MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP :196105141983041002**

Lampiran IX

Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II

No	Tindakan	Kategori				
		1	2	3	4	5
		KS	K	C	B	BS
1	Kegiatan Awal					
	 Siswa dibariskan sesuai dengan suasana yang di inginkan				√	
	 Guru mengucapkan salam kepada siswa dan memimpin Siswa berdoa bersama sebelum belajar					√
	 Mengecek kehadiran siswa					√
	 Memberikan apersepsi dengan memberikan pertanyaan (siapa yang tahu apa itu melompat dan siapa yang dapat melompat paling jauh)			√		
	 Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti				√	
2	Kegiatan Inti					
	 Eksplorasi					
	 Menyampaikan materi pembelajaran materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan metode ceramah yang meliputi (pengertian lompat jauh, perlengkapan lompat jauh, keterampilan dasar, tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok serta perturan dalam pertandingan lompat jauh)				√	
	 Mendemonstrasikan tahapan-tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok				√	
	 Memfasilitasi dan mengarahkan peserta didik untuk melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung serta Memberi motivasi dengan memberikan gagasan agar siswa merasa termotivasi, dan tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran.				√	
	 Elaborasi					

	☞ Memberikan waktu kepada peserta didik untuk melakukan berbagai variasi percobaan rangkaian tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok, dengan metode bola gantung yaitu dengan memberikan penekanan pada tahapan melayang agar siswa berusaha untuk menggapai bola yang digantung diatas bak lompat yang jarak dan ketinggiannya diatur oleh guru.				√	
	☞ Memerintahkan siswa untuk melakukan percobaan rangkaian tahapan gerak lompat jauh gaya jongkok dengan aturan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya sebelum melakukan tes praktek. setiap siswa masing-masing mendapatkan 3 kali kesempatan.				√	
	☞ Melakukan tes praktik dan mencatat hasil lompatan yang didapat oleh setiap siswa.					√
	 Konfirmasi					
	✎ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui dan dipahami siswa.				√	
	✎ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, memberikan penguatan dan penyimpulan.			√		
3	Kegiatan Penutup					
	✎ Siswa di kumpulkan untuk melakukan gerakan pendinginan dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.				√	
	✎ Memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah melakukan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dan mendapatkan jarak lompatan dengan baik.				√	

	☒ Menutup proses pembelajaran dengan berdoa bersama dan mengucapkan salam penutup.					√
Jumlah		-	-	6	36	25
Jumlah Skor		67				
Skor Rata-rata		4,18				

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua Skor

$\sum N$ = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Klasifikasi Penilaian :

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Mengetahui
Ka. SD N 10 Sindang Kelingi

Sindang Kelingi, 24 Desember 2013
Observer

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

SUMININGSIH, S.Pd
NIP.19650807 198803 2 011

Lampiran X

Hasi Observasi Aktivitas siswa Siklus II

No	Tindakan	Skor				
		1	2	3	4	5
		KS	K	C	B	BS
1	Kegiatan Awal					
	✍ Siswa teratur dan disiplin dalam membentuk barisan atau kelompok				√	
	✍ Sikap siswa pada saat menjawab salam dan berdoa					√
	✍ Kehadiran Siswa					√
	✍ Respon siswa terhadap apersepsi yang dilakukan oleh guru			√		
	✍ Respon siswa terhadap gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti yang dilakukan oleh guru				√	
2	Kegiatan Inti					
	📖 Eksplorasi					
	✍ Keseriusan siswa dalam mengikuti penjelasan materi pembelajaran				√	
	✍ Perhatian siswa pada demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok.				√	
	✍ Sikap siswa pada saat persiapan fasilitas serta pemberian arahan dari guru untuk pelaksanaan latihan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung dan menanggapi motivasi dan gagasan yang diberikan oleh guru.				√	
	📖 Elaborasi					
	✍ Keaktifan dan antusias siswa pada saat melakukan proses pembelajaran rangkaian gerak tahapan lompat jauh gaya jongkok dalam berbagai variasi latihan dengan metode bola gantung.				√	
	✍ Keaktifan dan antusias siswa pada saat melakukan percobaan rangkaian tahapan lompat jauh gaya jongkok dengan				√	

	peraturan yang sebenarnya.					
	✍ Keseriusan dan antusias siswa untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada saat tes praktik lompat jauh gaya jongkok.				√	
	 Konfirmasi					
	✍ Respon siswa dari pertanyaan Guru tentang hal-hal yang belum dipahami siswa.				√	
	✍ siswa bertanya jawab untuk mengetahui kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan				√	
	Kegiatan Penutup					
	✍ Siswa teratur dan serius pada saat dikumpulkan oleh guru untuk melakukan gerakan pendinginan dan mendengarkan penjelasan tentang materi yang telah dilakukan/dipelajari.			√		
	✍ Respon siswa terhadap penguatan yang dilakukan oleh guru.			√		
	✍ Sikap siswa pada saat berdoa dan menjawab salam penutup proses pembelajaran					√
Jumlah		-	-	9	40	15
Jumlah Skor		64				
Rata-rata Skor		4				

Keterangan :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan $\bar{X}$ = Skor rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua Skor

$\sum N$ = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Klasifikasi Penilaian

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

Mengetahui
Ka. SD N 10 Sindang Kelingi

Sindang Kelingi, 24 Desember 2013
Observer

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

MARHEDAWATI, S.Pd
NIP.19700523 199405 2 001

Lampiran XI

Daftar Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Pada Siklus II

No	Nama Siswa	L/P	Hasil Lompatan (Meter)
			Siklus II
1	AY	P	1,1
2	AS	P	1,05
3	CA	P	1,25
4	DP	P	1,2
5	DAC	L	1,4
6	DMS	L	1,52
7	JS	L	1,5
8	LI	P	1,23
9	NHP	P	1,45
10	RF	P	1,42
11	RD	L	1,6
12	RDS	P	1,22
13	SP	L	1,55
14	SF	P	1,25
15	SL	P	1,3
16	VW	P	1,27
17	Wj	L	1,8

18	YDP	L	1,85
19	MIS	P	1,45
20	WP	L	1,67
21	SBB	L	1,9
Jumlah			30,06
Rata-rata			1,43

Lampiran XII

Perbandingan Hasil Lompat Jauh gaya Jongkok Siswa

Antara Siklu I dan Siklus II

No	Nama Siswa	Hasil Lompatan (Meter)		Keterangan
		Siklus I	Siklus II	
1	AY	0,96	1,1	Meningkat
2	AS	0,85	1,05	Meningkat
3	CA	1,13	1,25	Meningkat
4	DP	0,95	1,2	Meningkat
5	DAC	1,23	1,4	Meningkat
6	DMS	1,35	1,52	Meningkat
7	JS	1,35	1,5	Meningkat
8	LI	1	1,23	Meningkat
9	NHP	1,2	1,45	Meningkat
10	RF	1,15	1,42	Meningkat
11	RD	1,4	1,6	Meningkat
12	RDS	0,9	1,22	Meningkat
13	SP	1,4	1,55	Meningkat
14	SF	1	1,25	Meningkat
15	SL	1,05	1,3	Meningkat
16	VW	1,1	1,27	Meningkat

17	Wj	1,5	1,8	Meningkat
18	YDP	1,5	1,85	Meningkat
19	MIS	1,25	1,45	Meningkat
20	WP	1,35	1,67	Meningkat
21	SBB	1,5	1,9	Meningkat
Jumlah		25,12	30,06	Meningkat
Rata-rata		1,20	1,43	Meningkat

Lampiran XIII

Jadwal Penelitian

No	Hari / Tanggal	Tahapan	Kegiatan	Keterangan
1.	Selasa, 3 desember 2013	Pra Siklus	Melihat kemampuan / hasil utama siswa dalam melakukan lompatan dengan tidak menggunakan metode bola gantung.	Jumlah peserta 21 org siswa, terdiri dari 9 orang siswa laki-laki dan 12 orang prempuan. Seta 1 orang guru Penjaskes.
2.	Selasa, 10 Desember 2013	Siklus.I	a. Kegiatan ke-1 - Mempersiapkan perangkat pembelajaran (RPP) - Merancang metode pembelajaran (bola gantung). - Menjelaskan tentang metode pembelajara. - Melaksanakan metode pembelajaran. - Mengevaluasi hasil pembelajaran	
3.	Selasa, 17 Desember 2013 Dan 24 Desember 2013	Siklus.2	b. Melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran (bola gantung) dengan variasi. c. Mengevaluasi hasil pembelajaran.	

Lampiran XIV Photo-photo

Guru dan siswa Melakukan Gerakan Pemanasan dan Perengangan



Siswa Melakukan aktivitas pemanasan Yang Berorientasi Kegiatan Inti



Siswa Melakukan Latihan Lompat Jauh gaya Jongkok Dengan Metode Bola Gantung



Siswa melakukan Rangkaian Tahapan lompat Jauh Sebenarnya





**PEMERINTAHAN KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 10 SINDANG KELINGI**

*Alamat Desa Kayu Manis Kecamatan Sindang Kelingi
Kode Pos: 39181*



No : 421.2/ / SDN 10/ SK/ 2013
Hal : Keterangan Pelaksanaan Penelitian
Lampiran : -

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 10 Sindang Kelingi menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa :

Nama : MAHMUDA MEIYUZAR
NPM : 1313912011
Judul Skripsi : "PENERAPAN METODE BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 10 SINDANG KELINGI KABUPATEN REJANG LEBONG TAHUN AJARAN 2013/2014"

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi pada program Sarjana (S1) Kependidikan bagi guru dalam jabatan (PSKGJ) FKIP UNIB mulai Desember 2013 sampai Januari 2014.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sindang Kelingi, 06 Januari 2014
Ka. Sekolah SDN 10 Sindang Kelingi

MAHMUDA MEIYUZAR, A.Ma.Pd
NIP.19610514 198304 1 002

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Mahmuda, beragama Islam dilahirkan di Jakarta pada tanggal 14 mei 1961 dari pasangan bapak M.Yusuf Ziun (alm) dan Ibu Zalna. Peneliti anak pertama dari 5 bersaudara. Peneliti bertempat tinggal Pelalo Rejang Lebong.

Peneliti menimba ilmu secara formal di Sekolah Dasar Negeri Bintuhan 1 lulus tahun 1973, dan melanjutkan ke SMP Negeri 1 Bintuhan lulus Tahun 1976, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 01 Manna tahun 1979, dan melanjutkan lagi ke Pres Program-B SGO lulus tahun 1982 lalu penulis melanjutkan D II Penjaskes (UT) lulus pada tahun 1995 pada tahun 2012 melanjutkan pada jenjang S1 SKGJ guru dalam jabatan. Pada bulan November dan Desember 2013 peneliti melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri 10 Sidang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong, dimana tempat peneliti melakukan penelitian merupakan tempat peneliti melaksanakan tugas sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjaorskes).