

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI SIGENUK KECAMATAN  
PITURUH KABUPATEN PURWOREJO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Indarto

NIM 13604227124

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat Dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Pembimbing



Dapan, M. Kes

NIP. 19571012 198502 1 001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 08 Juli 2015

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Indarto', enclosed within a simple, hand-drawn rectangular border.

Indarto

NIM. 13604227124

## PENGESAHAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat Dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo” yang disusun oleh Indarto, NIM 13604227124 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dapan, M.Kes	Ketua Penguji		6/8 2015
2. Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		3/8 2015
3. R. Sunardianto, M.Kes	Penguji I (Utama)		3/8 2015
4. F. Suharjana, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		3/8 2015

Yogyakarta, Agustus 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpio Agus Sudarko, M.S.  
NIP.19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua

( Aristoteles )

Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah

( Lessing )

Tidak bertindak karena menunggu hilangnya rasa malas, adalah bentuk kemalasan yang lebih parah lagi

( Penulis )

## PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. *Bapak Isman Wiranto dan Ibu semi yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepadaku selama ini . “ Kasihmu tak terhingga sepanjang masa “.*
2. *Istriku Diah Sawitri dan anakku Faliza Dira Pradyasti tercinta,yang tanpa henti - hentinya memberikan dorongan agar tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. “ Kalian adalah sumber semangat hidupku “.*

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK DENGAN BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI SIGENUK KECAMATAN  
PITURUH KABUPATEN PURWOREJO**

Oleh:  
Indarto  
NIM 13604227124

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya keaktifan dan gerak dasar lompat dalam pembelajaran lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pokok lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri sigenuk kabupaten purworejo

Desain Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus dan dalam setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo sebanyak 19 siswa. Penelitian berlangsung dari awal bulan Mei sampai pertengahan bulan juni 2015. Data diambil sebelum proses pembelajaran, pada saat proses pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama kolaborator, dengan menggunakan tabel observasi dan pendapat siswa melalui angket tanggapan siswa yang di bagikan sesudah pembelajaran. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan teknik diskriptif kuantitatif presentase.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas dan ketrampilan lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat. Suasana kelas ditunjukkan dengan keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik (B) dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik (B), 5% anak dalam kategori cukup (C). Sedangkan untuk mendarat 89 % anak katategori baik (B), 11% anak dalam kategori cukup (C).

*Kata kunci : Lompat jauh, bermain, lompat dan loncat*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa telah melimpahkan kekuatan lahir dan batin kepada diri saya, sehingga setelah melalui proses yang sangat panjang, saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo “ dengan baik, tanpa adanya suatu halangan apapun. Sholawat serta salam semoga dilimpahkan oleh Allah SWT kepada junjungan kita Nabi Muhamad SAW, yang senantiasa kita jadikan contoh dan suri tauladan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak yang terkait. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dengan tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk bisa menyelesaikan program studi.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk belajar di jurusan Pendidikan Olahraga ini.



4. Bapak Sriawan, M.Kes, Ketua Prodi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah menyetujui untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Dapan, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing, tanpa adanya bimbingan dari beliau, maka penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Sri Mawarti, M. Pd, selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dari mulai saya pertama kuliah sampai akhir kuliah.
7. Bapak Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya dari semester awal sampai akhir.
8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran jalannya penelitian ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.
9. Teman-temanku senasib seperjuangan atas bantuan dan kerjasamanya selama ini.

Atas bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan pada umumnya dan pembinaan cabang olahraga atletik pada khususnya.

Yogyakarta, Juli 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat pembelajaran .....	7
a. Pembelajaran Umum .....	7
b. Pembelajaran Gerak .....	8
2. Pengertian Lompat Jauh.....	8
3. Teknik lompat jauh gaya jongkok .....	9
a. Awalan atau ancang-ancang.....	9

	b. Bertumpu .....	10
	c. Melayang di udara .....	11
	d. Mendarat.....	12
	4. Karakteristik siswa SD kelas atas .....	14
	5. Hakekat bermain .....	15
	6. Pengertian lompatdan loncat.....	16
	7. Pengertian Keaktifan.....	17
	B. Penelitian yang Relevan.....	19
	C. Kerangka Berpikir.....	20
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
	A. Lokasi dan waktu Penelitian .....	21
	B. Subyek Penelitian.....	21
	C. Desain Penelitian .....	21
	D. Proses penelitian .....	22
	E. Instrumen penelitian .....	24
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
	G. Teknik Analisis Data .....	28
	H. Indikator keberhasilan .....	28
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian .....	29
	B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	72
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	78
	B. Implikasi .....	78
	C. Kelemahan Penelitian .....	78
	D. Saran .....	79
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Lembar Observasi terhadap siswa .....	25
Tabel 2 Pedoman penilaian Suasana Kelas .....	25
Tabel 3 Pedoman Penilaian Gerak dasar lompat jauh .....	26
Tabel 4 Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran.....	27
Tabel 5 Hasil Observasi peneliti siklus I pertemuan pertama .....	32
Tabel 6 Angket tanggapan Siswa pada siklus I pertemuan pertama .....	34
Tabel 7 Hasil Observasi kolaborator siklus I pertemuan pertama.....	38
Tabel 8 Hasil Observasi peneliti siklus I pertemuan kedua.....	43
Tabel 9 Angket tanggapan Siswa pada siklus I pertemuan kedua .....	45
Tabel 10 Hasil Observasi kolaborator siklus I pertemuan kedua .....	49
Tabel 11 Hasil Observasi peneliti siklus II pertemuan pertama.....	54
Tabel 12 Angket tanggapan Siswa pada siklus II pertemuan pertama .....	56
Tabel 13 Hasil Observasi kolaborator siklus II pertemuan pertama.....	60
Tabel 14 Hasil Observasi peneliti siklus II pertemuan kedua .....	65
Tabel 15 Angket tanggapan Siswa pada siklus II pertemuan kedua .....	67
Tabel 16 Hasil Observasi kolaborator siklus II pertemuan kedua.....	71

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok..... 11
Gambar 2	Ilustrasi Tahap Melayang Gaya Jongkok..... 12
Gambar 3	Ilustrasi gerakan Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok..... 13
Gambar 4	Ilustrasi Gerakan Keseluruhan Lompat Jauh Gaya Jongkok ..... 13
Gambar 5	Gambar Perencanaan Siklus PTK..... 22
Gambar 6	Suasana anak dalam Permainan pemanasan ..... 30
Gambar 7	Suasana pelajaran inti siklus I pertemuan kesatu..... 31
Gambar 8	Suasana penenangan siklus I pertemuan kesatu ..... 32
Gambar 9	Grafik Hasil Observasi Peneliti siklus I pertemuan kesatu..... 33
Gambar 10	Grafik Hasil Observasi kolaborator siklus I pertemuan kesatu ..... 39
Gambar 11	Suasana anak dalam Permainan pemanasan ..... 41
Gambar 12	Suasana pelajaran inti siklus I pertemuan kedua ..... 42
Gambar 13	Suasana Penenangan dengan permainan patung-patungan..... 42
Gambar 14	Grafik hasil observasi peneliti siklus I pertemuan kedua..... 44
Gambar 15	Grafik hasil observasi kolaborator siklus I pertemuan kedua ..... 50
Gambar 16	Suasana anak saat pemanasan..... 52
Gambar 17	Suasana anak dalam pelajaran inti lompat bilah bambu ..... 53
Gambar 18	Suasana anak saat penenangan siklus II pertemuan kesatu ..... 53
Gambar 19	Grafik Hasil Observasi peneliti siklus II pertemuan Kesatu..... 55
Gambar 20	Grafik Hasil Observasi kolaborator siklus II pertemuan Kesatu ..... 61

Gambar 21	Suasana pemanasan dengan penguluran .....	62
Gambar 22	Suasana pelajaran inti saat melakukan awalan siklus II .....	63
Gambar 23	Suasana pelajaran inti saat melakukan tolakan siklus II.....	64
Gambar 24	Suasana pelajaran inti saat melakukan mendarat siklus II.....	64
Gambar 25	Suasana Penenangan dengan permainan siklus II .....	65
Gambar 26	Grafik Hasil Observasi peneliti siklus II pertemuan Kedua .....	66
Gambar 27	Grafik Hasil Observasi kolaborator siklus II pertemuan Kedua.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas.....	82
Lampiran 2	Rekomendasi ijin penelitian dari UPT Dikbudpora Pituruh.....	83
Lampiran 3	Surat keterangan Pengambilan Data di SD N Sigenuk.....	84
Lampiran 4	RPP Siklus I Pertemuan Pertama .....	85
Lampiran 5	RPP Siklus I Pertemuan Kedua .....	88
Lampiran 6	RPP Siklus II Pertemuan Pertama .....	92
Lampiran 7	RPP Siklus II Pertemuan Kedua.....	96
Lampiran 8	Surat Pernyataan Kolaborator.....	100
Lampiran 9	Daftar hadir Kolaborator .....	101
Lampiran 10	Hasil Observasi kolaborator siklus I Pertemuan Pertama .....	102
Lampiran 11	Hasil Observasi kolaborator siklus I Pertemuan Kedua .....	103
Lampiran 12	Hasil Observasi kolaborator siklus II Pertemuan Pertama .....	104
Lampiran 13	Hasil Observasi kolaborator siklus I Pertemuan Kedua .....	105
Lampiran 14	Foto saat Pendahuluan.....	106
Lampiran 15	Foto Saat Pemanasan.....	107
Lampiran 16	Foto Pada Saat kegiatan Inti .....	108
Lampiran 17	Foto Pada Saat Pendinginan .....	111





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas V SD Negeri Sigenuk kecamatan Pituruh, kabupaten Purworejo diperoleh data bahwa kemampuan siswa kelas V dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1) Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati

papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SD diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Syamsir Aziz (2003 : 1.4) Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat dan loncat secara bervariasi. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis inginkan.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa

kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015 dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo". Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran lompat jauh sebagai berikut :

1. Kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa masih rendah sehingga belum dapat melakukan awalan, tolakan, dan pendaratan dengan baik.
2. Siswa kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **C. Batasan Masalah**

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan dan penelitianpun fokus terhadap permasalahan, maka penulis melakukan batasan masalah. Batasan masalah tersebut yaitu: Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan melihat dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, cara yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan

lompat jauh gaya jongkok yaitu melalui bermain lompat dan loncat . Maka rumusan masalahnya yaitu : “ Apakah dengan bermain lompat dan loncat dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, Tahun pelajaran 2014/2015 “ ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah meningkatnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, Tahun pelajaran 2014/2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. Secara Teoristis
  - a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.
  - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
  - c. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain.
  - d. Sebagai sumbangan pengembangan bagi ilmu keolahragaan sesuai dengan hasil penelitian.

- e. Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah selanjutnya.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Pihak Sekolah

- 1) Dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.
- 2) Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

### b. Bagi Penulis

Menambah wawasan bagi penulis bahwa pembelajaran dengan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo.

### c. Bagi Siswa

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Dapat meningkatkan kemampuan gerak lompat jauh gaya jongkok, serta mendukung pencapaian gerak lompat jauh gaya jongkok.

d. Bagi Guru

- 1) Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Pembelajaran**

##### **a. Pembelajaran Umum**

Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar-mengajar. Dalam bidang pendidikan istilah belajar-mengajar lebih populer dengan istilah pembelajaran. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar-mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2001:70) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya.

Menurut Saidihardjo (2004: 12) pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, di antaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan (kognisi), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotor) yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan lingkungan belajar.

## b. Pembelajaran Gerak

Menurut Rusli Lutan (2000 : 16), bentuk-bentuk pembelajaran pendidikan jasmani meliputi tiga bagian yaitu (1) tahap pendahuluan , tahap membuka pelajaran atau latihan pemanasan, (2) tahap pelajaran inti atau tahap pengembangan bahan pelajaran, dan, (3) tahap penutup atau tahap latihan penenangan .

Schmidt (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan – perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan – gerakan yang terampil.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak merupakan suatu proses melatih peserta didik untuk melakukan gerakan-gerakan yang terampil yang meliputi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

## 2. Pengertian Lompat jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Eddy Purnomo dan Dapan, (2013 : 89) Lompat jauh adalah nomor sederhana dari nomor – nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh



siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Menurut Jumidar, (2003: 12.40) Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertical yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.

Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

### **3. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh bila dilihat dari tekniknya gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

#### **a. Awalan atau ancang-ancang**

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 90) Kemampuan dalam mengambil awalan

itu penting dan cara ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Untuk awalan dalam lompat jauh yang baik menggunakan awalan 30 -50 m, untuk tingkat anak-anak khususnya sekolah dasar biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek. Menurut Djumidar (2003 : 12.41), Tujuan ancang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar.

#### **b. Bertumpu**

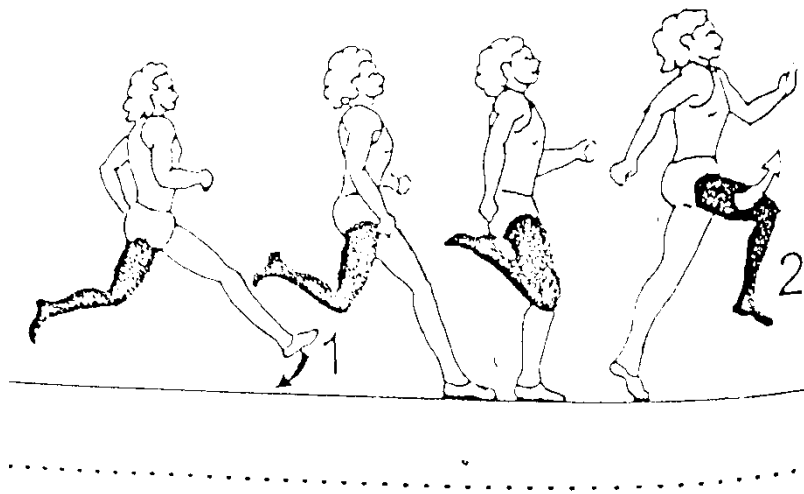
Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. International Amateur Athletic Federation ( 2000 : 37 ), Tujuan bertumpu adalah guna memaksimalkan kecepatan vertical dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal.

Menurut Djumidar ( 2003 : 12.41), Menumpu merupakan suatu gerakan yang sangat penting yang dapat menentukan hasil lompatan, untuk itu perlu diperhatikan gerakan-gerakan sebagai berikut :

- 1) Badan saat menumpu jangan terlalu condong seperti halnya saat melakukan lari / ancang-ancang atau sebaliknya menengadahkan
- 2) Tumpuan harus kuat cepat dan aktif sambil menjaga keseimbangan badan agar tidak oleng dan goyang
- 3) Kecepatan gerak maju ke depan tidak terhambat dengan adanya tumpuan walaupun ada pengaruhnya diupayakan tidak banyak.

- 4) Berat badan berada sedikit di depan titik tumpu, gerakan kaki menelapak dari tumit ke ujung kaki , dengan tempo yang sangat cepat.
- 5) Gerakan ayunan lengan sangat membantu menambah ketinggian di samping menjaga keseimbangan badan.
- 6) Pandangan penuh kemuka mengikuti arah gerak dari suatu lompatan

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 1. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
(International Amateur Athletic Federation, 2000 : 37)

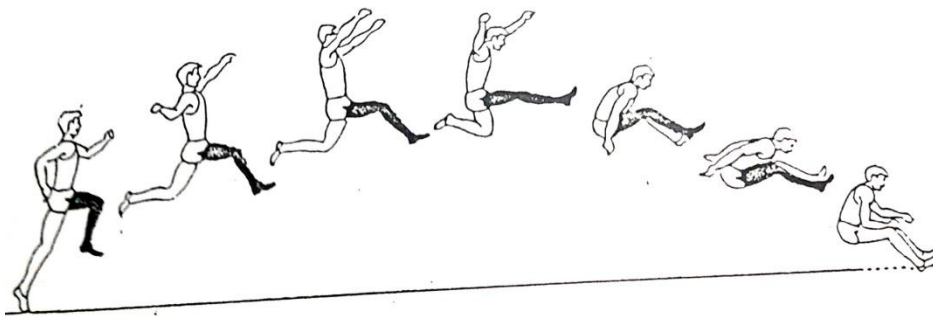
### c. Melayang di udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan

gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 92), Gaya jongkok bila dilihat dari tehnik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan pada saat berada di udara (melayang) sebagai berikut:



Gambar 2. Ilustrasi tahap melayang gaya jongkok (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013 : 92)

#### **d. Mendarat**

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut

dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

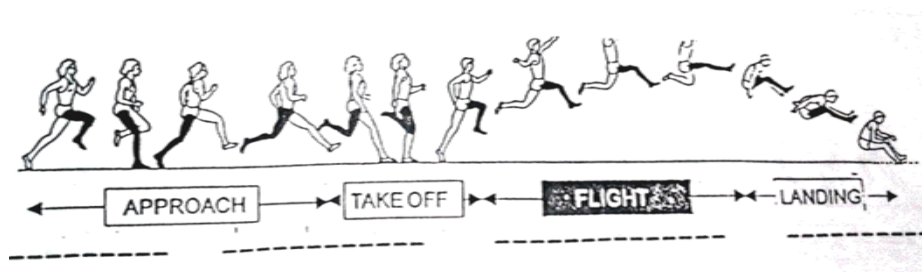
Menurut Djumidar (2003 : 12.42) Yang perlu diperhatikan pada saat mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada keenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat. International Amateur Athletic Federation (2000 : 41), tujuan mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Berikut ini disajikan gambar ilustrasi pendaratan dalam lompat jauh gaya jongkok :



Gambar 3. Ilustrasi gerakan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok (<http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html> )

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar. 4 Ilustrasi gerakan keseluruhan lompat jauh gaya jongkok (International Amateur Athletic Federation, 2000 : 38)

#### 4. Karakteristik siswa SD kelas atas

Perkembangan kemampuan motorik merupakan perubahan kualitas hasil gerak individu. Berkembangnya kemampuan motorik di tentukan dua faktor yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Dari dua faktor ini masih ditentukan atau di dukung dengan berlatih sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Menurut Sukintaka (2001:48), Perkembangan kemampuan motorik anak dari tingkat SD sampai SMU merupakan tugas guru dikjas. Adapun tugas bertujuan untuk pembentukan kepribadian anak dalam rangka untuk mencapai kedewasaannya karena pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu dasar tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Masa-masa SD mempunyai sifat-sifat khusus yang harus diperhatikan pula, karena pada masa ini anak relatif lebih matang dan mudah dididik.

Seperti pendapat Syamsu Yusuf (2004:25) bahwa kelas tinggi SD, kira-kira umur 9-10 s.d. 12-13 tahun, mempunyai sifat-sifat khas yaitu:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan praktis.
- b. Amat realistis, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor bakat khusus.
- d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk mrnyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh masuk dalam cabang olahraga atletik nomor lompat. Untuk pembelajaran pada anak terdiri dari beberapa tahapan yaitu : tahap bermain, tahap melompat, meloncat secara bervariasi dan gerak secara keseluruhan.

## **5. Hakikat Bermain**

Berdasarkan karakteristik pada usia anak-anak, maka dalam pembelajaran suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan *karakteristik* perkembangannya. Pendekatan bermain merupakan suatu metode pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Dengan bermain hasrat gerak anak dapat terpenuhi, namun didalamnya terkandung unsur pembelajaran. Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan materi pembelajaran yang dimasukkan dalam permainan, agar anak memahami teknik tertentu.

Menurut Syamsir Azis yang dikutip Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010:51) mengatakan “Permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang dan bisa menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang atau lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, orang tua atau muda, miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan”. Sedangkan menurut Schaller dan Lazarus yang dikutip. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia. Dalam pendekatan bermain menekankan pada penerapan teknik dalam situasi permainan yang

sesungguhnya. Pendekatan bermain pada prinsipnya untuk memenuhi keinginan gerak anak agar menimbulkan rasa senang bagi diri mereka.

Dengan bermain anak akan berusaha untuk mengekspresikan dan berusaha menampilkan kemampuannya. Namun disisi lain seorang guru harus menanamkan sikap sportivitas, karena dalam bermain ada yang menang dan ada yang kalah. Pendekatan bermain didalamnya terkandung pembelajaran yang cukup banyak manfaatnya yaitu diantaranya penguasaan teknik cabang olahraga yang dipelajari, penerapan taktik yang baik, menanamkan sifat sportivitas pada anak didik, dan memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan serta pembentukan mental anak.

## **6. Pengertian lompat dan loncat**

Lompat dan loncat merupakan salah satu komponen dari atletik, lompat dan loncat bagi siswa sekolah dasar (SD) menjadi bagian ketrampilan gerak dasar yang dilakukan dengan anggota badannya. Ketrampilan tersebut disebut ketrampilan manipulatif. Dalam upaya membina dan mengembangkan kemampuan tersebut, guru perlu merancang proses pembelajaran yang lebih menarik bagi anak agar anak lebih giat mempelajarinya. Menurut Djumidar (2007:6.1), gerakan lompat dan loncat merupakan upaya peningkatan kondisi fisik anak sekaligus merangsang daya ledak pada kaki (*power*). Dengan demikian lompat dan loncat merupakan gerakan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya peningkatan kondisi fisik sekaligus untuk merangsang daya ledak pada kaki, dengan mengarah ke depan, belakang, samping kiri atau kanan, atas, bawah dan berputar. Pengertian lompat menurut Djumidar



(2007:6.13), adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat, dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Sedangkan loncat menurut Djumidar (2007:6.3), adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi, dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Di lingkungan masyarakat sekarang ini, tidak banyak kesempatan untuk melompat dan meloncat, dibandingkan dengan kesempatan pada waktu yang lalu pada usia sekolah dasar, kemampuan anak melakukan lompat dan loncat kurang berkembang, dan akan tetap demikian. Meskipun kemampuan dasar lompat dan lempar anak mengalami penurunan, keadaan ini tidak memudarkan semangat guru pendidikan jasmani untuk bisa membinanya kembali, karena itu dapat dibina menjadi primadona dalam pelajaran pendidikan jasmani SD.

## **7. Pengertian keaktifan**

Dalam proses pembelajaran supaya berjalan lancar dan mencapai tujuan pembelajaran maka guru perlu menerapkan metode-metode pembelajaran dan media pembelajaran yang menarik agar dapat menciptakan suasana kelas menjadi lebih menyenangkan, siswa lebih semangat dan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas. Utomo dan Ruijter (1994:177) dijelaskan bahwa "Belajar secara aktif dengan cara-cara yang bervariasi

(berlainan) sambil memperhatikan strukturnya akan dimengerti lebih baik dan diingat lebih lama”

Menurut Sriyono, dkk. (1992:75) keaktifan adalah saat guru mengajar ia harus mengusahakan agar murid-muridnya aktif, jasmani maupun rohani.

Keaktifan jasmani maupun rohani meliputi :

1. Keaktifan indera ;  
Murid harus dirangsang agar dapat menggunakan alat inderanya sebik mungkin
2. Keaktifan akal  
Akad anak-anak aktif atau diaktifkan untuk memecahkan masalah
3. Keaktifan ingatan  
Pada waktu mengajar anak harus aktif menerima bahan pengajaran yang disampaikan oleh guru dan menyimpannya dalam otak
4. Keaktifan emosi anak hendaklah mencintai pelajarannya

Tinjauan azas keaktifan

1. Berdasarkan pengalaman, siswa akan membentuk pengertian dan pendapat, mengambil keputusan, bersikap tepat dan memiliki ketrampilan belajar, bekerja dan sebagainya
2. Segi pengamatan, diantara indera yang paling penting untuk memperoleh pengetahuan adalah pendengaran dan penglihatan
3. Segi berfikir, dimaklumi bahwa seluruh tugas dan kegiatan sekolah memerlukan pemikiran. Maka dari itu semua pengajaran harus membentuk pikiran anak. Pendengaran, penglihatan dan akal harus selalu diusahakan aktif.
4. Segi kejiwaan, gerakan-gerakan yang dilakukan anak adalah sesuai dengan keadaan dan nalurinya. Dengan demikian ia dapat menggunakan alat inderanya dengan baik. Dalam situasi belajar, ia akan lebih menerima dan menguasai bahan jika aktif jasmaniah maupun rohaniah.

Cara untuk melaksanakan azas keaktifan

Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengaktifkan siswa dalam mengikuti pembelajaran, misalnya dengan meminta siswa membuat pertanyaan atau meminta siswa membuat pertanyaan dan menjawab sendiri tidak kecil artinya dalam interaksi belajar mengajar. Selain itu dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada siswa setiap kali mengajar lebih baik daripada sekedar memberi pelajaran lisan. Sebab, hal tersebut akan mendorong siswa memecahkan masalah dan mendorong guru lebih kreatif dan berinisiatif ( Sriyono. 1992: 77-78).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa agar peserta didik lebih aktif baik aktif jasmani maupun aktif rohaninya, diperlukan cara-cara yang lebih bervariasi (berlainan) sambil memperhatikan strukturnya sehingga akan dimengerti lebih baik dan diingat lebih lama. Keaktifan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat diamati dari awal pelajaran hingga akhir pelajaran. Anak yang aktif apabila disuruh sekali dalam melakukan praktik maka dia akan mengulang beberapa kali. Sedangkan anak yang kurang aktif apabila dia tidak disuruh maka tidak melakukan. Terlihat jelas sekali disini diperlukan peran guru untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyampaikan pembelajaran pendidikan jasmani agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan Penelitian Agus Arifin (2012), dengan judul : Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Demangsari, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen Tahun 2012/2013

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 24 siswa kelas V SD Negeri 3 Demangsari, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen pada tahun ajaran 2012/2013 berhasil karena kemampuan lompat jauh siswa telah meningkat dan sebagian besar siswa telah memenuhi SKL dan KKM yang telah ditentukan. Berdasar hasil tes yang diperoleh, pada siklus I terdapat 13 siswa atau 54,17 % yang sudah tuntas dan 11 siswa atau 45,83 % yang belum tuntas. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada siklus I mencapai 69,79. Sedangkan pada siklus II terdapat 19 siswa atau

79,17 % yang sudah tuntas dan 5siswa atau 20,83 % yang belum tuntas. Nilai rata-rata unjuk kerja siswa pada siklus II mencapai 79,17.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah, dari TK sampai Perguruan Tinggi, bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Juga meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak serta meningkatkan prestasi olahraga.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo, Propinsi Jawa Tengah.

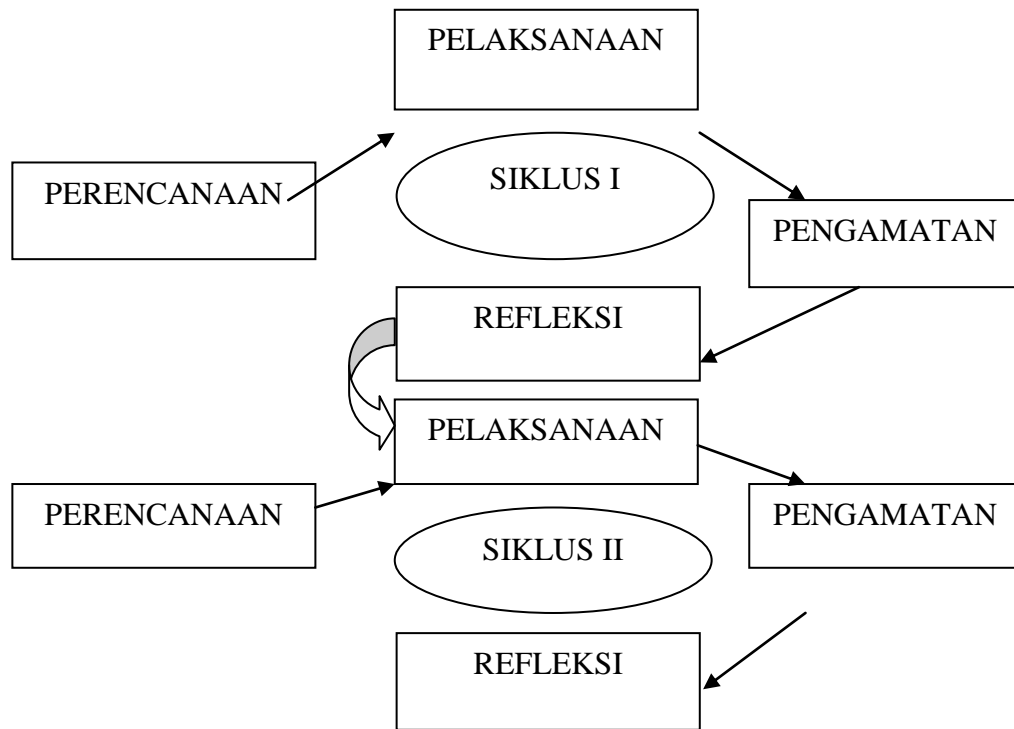
#### **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sigenuk , Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo yang berjumlah 19 siswa, terdiri dari 12 siswa putra dan 7 siswa putri.

#### **C. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut IGAK Wardhani (2008: 1.4), penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Suharsimi Arikunto (2009:16) PTK terdiri atas empat tahapan dalam tiap langkah (perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi). Langkah pertama, kedua dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila peneliti menilai masih ada kekurangan maka dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil

dan di evaluasi dengan baik. Adapun keempat tahapan PTK tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Gambar perencanaan siklus PTK  
(Suharsimi Arikunto, 2009)

#### D. Proses penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: (1) Menyusun rencana, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.

##### 1. Menyusun rencana penelitian

- a. Peneliti menentukan bentuk bermain yang akan dilaksanakan
- b. Peneliti membuat perencanaan pembelajaran

- c. Peneliti membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan
- d. Peneliti membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

## 2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Tindakan yang dilakukan ialah siswa diberikan materi pembelajaran lompat jauh yang dikemas dengan berbagai bentuk permainan, dengan berbagai media pembelajaran. yaitu melompat dan meloncat melewati bilah bamboo dan karet yang dipegangi oleh teman. Siklus pertama dilakukan dua kali pertemuan, dan setiap pertemuan 30 menit. Setiap selesai pertemuan diadakan evaluasi atau refleksi bersama kolaborator untuk merancang pertemuan berikutnya. Siklus kedua dan seterusnya baik bentuk dan macam permainannya akan ditentukan oleh peneliti dan kolaborator setelah memperoleh hasil tindakan pada siklus pertama.

## 3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah

selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Dasar. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

#### 4. Refleksi

Pada tahap ini data-data yang diperoleh melalui observasi sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah selesai pembelajaran dicatat, dikumpulkan dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya.

### **E. Instrumen penelitian**

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan ialah blanko pengamatan saat proses pembelajaran, dan setelah proses pembelajaran. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana suasana kelas pembelajaran dan ketrampilan lompat jauh. Suasana kelas pembelajaran, indikator yang diamati adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan pengamatan juga pada ketrampilan lompat jauh yaitu awalan, tolakan, dan mendarat. Blanko pengamatan seperti tabel berikut ini :



Tabel 1. Lembar Observasi

No	Nama Siswa	Suasana kelas			Gerak Dasar Lompat jauh								
		Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	A.												
2.	B.												
dst	C.												
	D.												
	E.												
	F.												
	G.												
	H.												
	I.												
	J.												
	K.												

Keterangan: B = Baik, C = Cukup, K = Kurang

Tabel .2. Pedoman penilaian suasana kelas

No	Komponen	Kriteria Skor	Nilai
1.	Keaktifan	Jika siswa di perintah sekali, melakukannya lebih dari sekali.	B
		Jika siswa diperintah sekali, melakukan sekali.	C
		Jika siswa tidak diperintah, siswa tidak melakukan.	K

Tabel.3. Pedoman penilaian Aspek Ketrampilan lompat jauh

No	Komponen	Kriteria Penilaian	Nilai
1.	Awalan	a. Siswa melakukan awalan berlari dengan langkah panjang dengan kecepatan yang semakin meningkat sampai pada papan tolakan tanpa mengubah langkah.	B
		b. Siswa melakukan awalan berlari dengan langkah panjang dengan kecepatan yang semakin meningkat namun sebelum sampai pada papan tolakan ada gerakan mengubah langkah.	C
		c. Siswa melakukan awalan dengan berlari dari awal sampai akhir sama atau tanpa ada peningkatan kecepatan.	K
2.	Tolakan	a. Siswa melakukan tolakan tepat pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat ( menurut siswa tersebut ) dengan kekuatan penuh dan dilakukan secara cepat.	B
		b. Siswa melakukan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat ( menurut siswa tersebut ) dan dengan kekuatan penuh ( maksimal ) tetapi tidak dilakukan secara cepat.	C
		c. Siswa melakukan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat ( menurut siswa tersebut ), tetapi tidak dilakukan secara maksimal dan dilakukan tidak secara cepat.	K
3.	Mendarat	a. Siswa dapat melakukan pendaratan dengan kedua kaki dengan lutut sedikit ditekuk ( ngeper ), tangan ke depan serta badan dicondongkan ke depan.	B
		b. Siswa dapat melakukan gerakan mendarat dengan kedua kaki secara bersamaan dengan lutut sedikit ditekuk namun posisi tangan kebelakang	C
		c. Siswa dapat melakukan pendaratan dengan kedua kaki bersamaan namun kaki tidak ditekuk serta posisi kedua tangan kebelakang	K

Tabel .4. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran

NO	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.		
2	Guru penjas menjelaskan dengan baik		
3	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan		
4	Suasana pembelajaran menjemukan		
5	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek		
6	Banyak kesempatan melakukan		
7	Alat yang digunakan dimodifikasi		
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi		

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik analisis data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan mendokumentasikan. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran , setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang criteria yang yang diamati antara lain suasana kelas, lompat jauh dan koordinasi berdasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Wawancara dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai dengan

bertanya pada anak-anak tentang permainan yang baru saja dilakukan , pertanyaannya meliputi lelah tidak lelah, senang tidak senang, diulang tidak diulang, jawaban dari anak-anak cukup dengan tunjuk jari dan dihitung. Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, penenangan, dan dokumen yang berupa rencana pelaksanaan pembelajaran.

#### **G. Teknik analisis data**

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif persentase dan deskriptif kualitatif. Deskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendeskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Deskriptif kualitatif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan anak, mau dan mampu anak, serta semangat anak dalam melakukan pembelajaran lompat jauh.

#### **H. Indikator keberhasilan**

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini ialah adanya perubahan suasana anak didik dalam mengikuti pembelajaran. Perubahan yang dimaksud diantaranya ; keterlibatan anak secara sukarela dan senang, semangat berkaktivitas, mau dan mampu mendengarkan dan melaksanakan petunjuk yang diberikan saat mengikuti kegiatan , adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh yang diharapkan ialah meningkatnya keaktifan dan keterampilan lompat jauh . Peningkatan pembelajaran lompat jauh dikatakan berhasil apabila 80% anak telah mendapatkan nilai B ( Baik ).

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat diuraikan sebagai berikut :

#### **1. Siklus I pertemuan pertama**

##### **a. Hasil Pengamatan Peneliti**

###### **1) Pengamatan sebelum pembelajaran.**

Seperti biasanya pada jam pelajaran Pendidikan Jasmani, siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Begitu sampai di halaman sekolah mereka mendapati sesuatu yang baru, yaitu bilah-bilah bambu, yang selama ini belum pernah memakai alat seperti itu. Lantas mereka langsung mendekati bilah-bilah bambu itu sambil bertanya, ” bilah bambu ini untuk apa si pak?” Memangnya kita mau olahraga apa si pak?” Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias karena melihat hal yang baru yang belum pernah memakai alat seperti itu dan segera ingin mengetahui pelajaran yang akan mereka terima.

###### **2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.**

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi hari itu adalah atletik nomor lompat yaitu lompat jauh, ada yang bertanya, "Pak , lompat jauh kok pakai bilah bambu?". Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan Lompat Kubur, mereka terlihat sangat bergembira. Hal ini mereka lakukan sambil berteriak-teriak, dan bercanda tetapi tetap serius dalam aturan permainan. Dan saat satu regu ada yang berhasil lebih dulu melompati kaki temannya semua, mereka senang sekali. Suasana tersebut dapat dilihat pada



Gambar 6. Suasana anak dalam permainan Lompat Kubur

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti, yaitu melompati bilah bambu yang sudah disiapkan diatas lantai. Mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan

tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira. Kemudian ketika guru menghentikan kegiatan untuk menuju latihan berikutnya, ada siswa yang berteriak.”Nanti dulu Pak, saya masih pingin mencoba lagi”.Hal ini menunjukkan bahwa ternyata dengan permainan yang baru yang disukai anak, maka semangat mereka menjadi sangat luar biasa, tidak terlihat lelah. Apalagi saat dilakukan dalam bentuk perlombaan, regu mana yang paling dulu yang menjadi pemenang.



Gambar 7. Suasana anak saat mengikuti pelajaran inti

c) Pengamatan saat penenangan.

Dan pada saat penenangan, diberikan permainan tradisional tebak nama, siswa masih terlihat bersemangat.

Hal tersebut dapat dilihat dari gambar di bawah ini.



Gambar 8. Suasana anak saat penenangan

Berikut ini hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

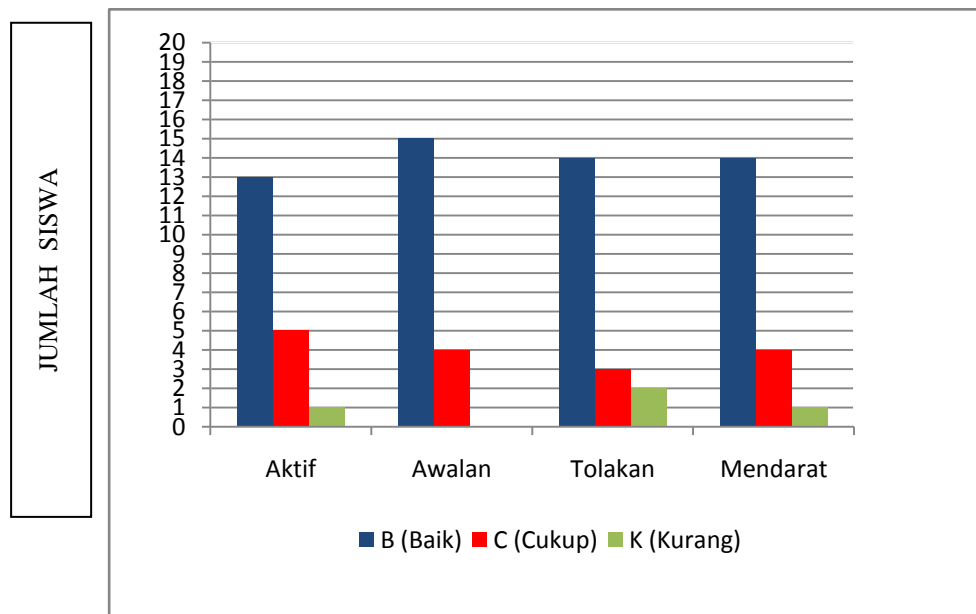
Tabel 5. Hasil Observasi Peneliti pada siklus I pertemuan pertama

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.		✓		✓			✓				✓	
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓				✓		✓				✓	
6.	✓			✓			✓			✓		
7.		✓			✓				✓			✓
8.		✓			✓			✓			✓	
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.		✓		✓					✓		✓	
13.	✓			✓				✓		✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.		✓		✓			✓			✓		
18.			✓		✓			✓		✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
<b>Jumlah</b>	13	5	1	15	4	-	14	3	2	14	4	1
<b>Persentase</b>	68	26	5	79	21	0	74	15	11	74	21	5



Melihat tabel hasil observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa ( 21% ) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74 %) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup) , 2 siswa (11 % ) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa(5%) kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 9: Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Pertama

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai , mereka terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada beberapa anak yang dengan bangganya berteriak bahwa dialah pemenangnya. Bahkan mengusulkan supaya besok bermain bilah bambu berekor seperti pelajaran tadi. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada pertemuan pertama. Dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	19	100 %	0	0 %
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	14	74 %	5	26 %
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	15	79 %	4	21 %
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	5	26 %	14	74 %
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	14	74 %	5	26 %
6.	Banyak kesempatan melakukan	16	84 %	3	16 %
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	19	100 %	0	0 %
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	15	79 %	4	21 %

Dari data angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran penjas di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut :

Cara mengajar guru penjas menyenangkan 21 anak (100%) menyatakan ya. Guru penjas menjelaskan dengan baik 14 anak (74 %) menyatakan ya, 5 anak (26%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 15 (79%) anak menyatakan ya, 4 anak (21%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 5 (26%) menyatakan ya, 14 anak (74 %) menyatakan menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 14 (74%) menyatakan ya, 5 anak (26%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 16 anak (84 %) menyatakan ya, 3 anak (16 %) menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 21 (100 %) menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 15 anak (79 %) menyatakan ya, 4 anak (21%) menyatakan tidak.

**b. Hasil pengamatan kolaborator**

1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu mereka menuju ke halaman sekolah dan berbaris . Mereka sangat antusias karena melihat hal yang baru yang belum pernah mereka lihat dan segera ingin mengetahui pelajaran yang akan mereka terima.

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran. Namun guru belum memberikan motifasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar.

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan lompat kubur, mereka terlihat sangat bergembira.

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Namun pada pemanfaatan media, guru belum menggunakan media pembelajaran secara optimal sehingga penjelasan materi terlalu abstrak karena tidak diperjelas melalui media yang sudah dipersiapkan sebelumnya.

Pada pembelajaran inti, yaitu melompati bilah bambu sambil berjalan dan berlari, siswa yang selama ini tidak bergairah bila melakukan lompat jauh, kali ini tampak antusias sekali. Mereka seperti mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira

c) Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan akhir guru memberikan penenangan dengan permainan tradisional tebak nama, siswa masih terlihat bersemangat.

Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Akan tetapi guru belum memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima.

Berikut ini hasil pengamatan terhadap keaktifan dan gerak dasar tolak peluru yaitu awalan, tolakan dan mendarat dengan menggunakan tabel observasi.

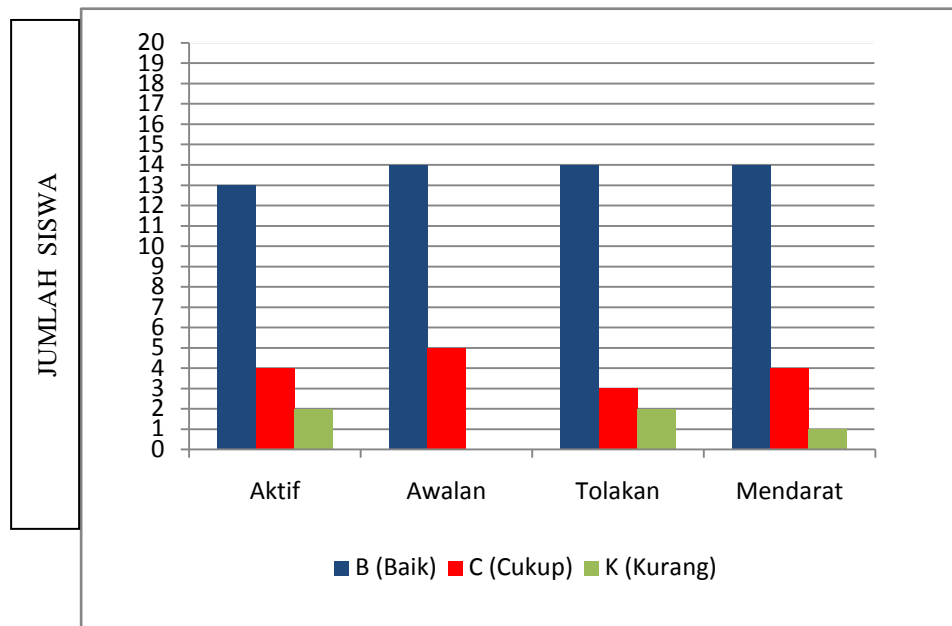
Tabel 7. Hasil Observasi kolaborator pada siklus I pertemuan pertama

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.		✓		✓			✓				✓	
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓				✓		✓				✓	
6.	✓			✓			✓			✓		
7.		✓			✓				✓			✓
8.		✓			✓			✓			✓	
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.			✓		✓				✓		✓	
13.	✓			✓				✓		✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.		✓		✓			✓			✓		
18.			✓		✓			✓		✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	13	4	2	14	5	-	14	3	2	14	4	1
Persentase	68	21	11	74	26	0	74	15	11	74	21	5

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 2 siswa (11 %) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 14 siswa (74%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup) , 2 siswa (11%) kategori K (kurang), mendarat 14

siswa (74%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 10. Grafik Hasil Observasi kolaborator Siklus I Pertemuan Pertama

### c. Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan pertama, maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk meningkatkan hasil yang telah dicapai, pada pertemuan berikutnya.

Dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan pendekatan kepada siswa mengenai angket tanggapan siswa.

- b) Selain dalam bentuk permainan lompat bilah bambu, permainan lompat dibuat lebih bervariasi, yaitu dengan menggunakan karet, sehingga diharapkan anak akan lebih bersemangat melakukan pembelajaran.

## **2. Siklus I pertemuan kedua**

### **a. Hasil Pengamatan Peneliti**

- 1) Pengamatan sebelum proses pembelajaran.

Dengan bersemangat mereka berlari keluar kelas untuk bisa berganti pakaian secepatnya. Setelah berganti pakaian olahraga mereka dengan cepat berbaris di halaman sekolah. Dan salah seorang berlari menuju kantor guru untuk mengatakan bahwa mereka siap menerima pelajaran. Saat guru sudah ada di hadapan mereka salah seorang bilang, ” Pak, olah raganya seperti kemarin lagi ya!”. Masih terbayang dalam benak mereka, kegembiraan yang mereka dapat pada pelajaran beberapa hari yang lalu, yang menurut mereka sangat menyenangkan.

- 2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

- a) Pengamatan saat pendahuluan

Saat diberikan pemanasan dalam bentuk game, yaitu masing masing kelompok berlomba untuk mencapai finish lebih dahulu dengan cara melompat satu per satu diatas keset yang



diletakkan di depannya. Dalam pemanasan ini sudah terlihat semangat mereka untuk berkompetisi. Apalagi pemanasan jenis ini jarang mereka lakukan. Mereka sangat bergembira.

Suasana kegembiraan mereka dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 11. Suasana anak saat melakukan pemanasan

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Masuk pada pelajaran inti, mereka tambah bersemangat lagi dan rasa penasaran mereka semakin menjadi begitu membawa beberapa karet gelang yang sudah disambung panjang. Beberapa anak bertanya, "Pak karet gelang itu untuk apa si Pak?". Bahkan ada juga yang bertanya, "Kita mau olah raga apa si pak, kok pakai karet gelang?". Namun rasa penasaran mereka segera terjawab begitu guru menerangkan aturan permainan yaitu melompati tali yang dipegang oleh temannya. Tampak permainan ini begitu menantang bagi mereka. Mereka mereka dengan antusias bergiliran melompati tali. Keceriaan dan semangat mereka terlihat pada gambar berikut ini.



Gambar 12. Suasana anak pada pelajaran inti siklus 1 pertemuan kedua

c) Pengamatan saat penenangan.

Ketika saat penenangan diberikan dengan berdiri, diberikan permainan tradisional patung-patungan sambil menyanyi juga terlihat mereka masih sangat antusias mengikuti. Padahal saat itu panas matahari sangat menyengat. Dengan keringat yang bercucuran, mereka menyanyi dengan riang. Setelah menyanyinya selesai semua anak menjadi patung kemudian yang bergerak, tersenyum kelihatan giginya menjadi penjaga.

Suasana di atas dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 13. Suasana penenangan dengan permainan patung-patungan

Berikut ini hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

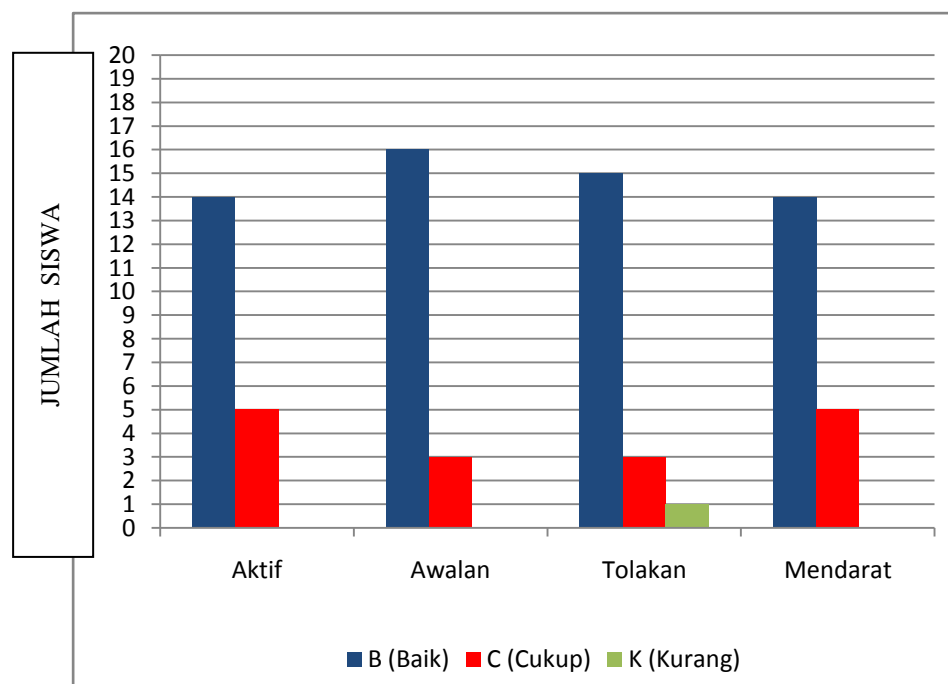
Tabel 8. Hasil Observasi Peneliti pada siklus pertama pertemuan kedua

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓				✓	
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓				✓		✓				✓	
6.	✓			✓			✓			✓		
7.		✓			✓				✓		✓	
8.		✓			✓			✓			✓	
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.		✓		✓				✓			✓	
13.	✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.		✓		✓			✓			✓		
18.		✓		✓				✓		✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	14	5	-	16	3	-	15	3	1	14	5	-
Persentase	74	26		84	15		79	15	5	74	26	

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 14 siswa ( 74% ) kategori B (baik), 5 siswa ( 26% ) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 16 siswa ( 84% ) kategori B

(baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , 1 siswa (5% ) kategori K (kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 14: Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus I Pertemuan Kedua

### 3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, mereka terlihat masih bergembira dan membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima. Tidak terlihat mereka kelelahan. Mereka juga masih minta supaya

pelajaran minggu depan seperti pelajaran yang tadi, bermain lompat dengan bilah bambu dan karet gelang.

Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua. Dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada Siklus I pertemuan kedua

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	19	100	0	0
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	16	84	3	16
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	17	89	2	11
4.	Suasana pembelajaran menjemukan	4	21	15	79
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	16	84	3	16
6.	Banyak kesempatan melakukan	19	100	0	0
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	19	100	0	0
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	17	89	2	11

Dari data angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran penjas di atas dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut :

Cara mengajar guru penjas menyenangkan 19 anak (100%) menyatakan ya. Guru penjas menjelaskan dengan baik 16 anak(84%)

menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 17 (89%) anak menyatakan ya, 2 anak (11%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan 4 (21%) menyatakan ya, 15 anak (79%) menyatakan menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 16 (84%) menyatakan ya, 3 anak (16%) menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya. Alat peraga yang digunakan bervariasi 17 anak (89%) menyatakan ya, 2 anak (11%) menyatakan tidak.

**b. Hasil pengamatan kolaborator**

1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu mereka menuju ke halaman sekolah untuk berbaris, mereka sangat antusias dalam mengikuti pelajaran, namun dalam pengelolaan kelas guru kurang optimal terbukti masih terdapat siswa yang gaduh sehingga menghambat jalannya pembelajaran.

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Namun guru belum mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan pasir panas, mereka terlihat sangat bergembira.

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Namun dalam pengorganisasian kelas, guru kurang optimal sehingga ada beberapa siswa kurang terkontrol kegiatannya sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran.

Pada pembelajaran inti, yaitu melompati karet yang di pegang temannya. Siswa sangat antusias, mereka seperti

mendapat mainan baru, pengalaman baru dan tantangan yang baru pula. Mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira

c) Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan ahir guru memberikan penenangan, diberikan penguluran yaitu permainan dalam bentuk memberikan bola kepada teman secara berurutan dengan berbagai variasi gerak, siswa masih terlihat bersemangat. Penenangan juga divariasikan dengan kegiatan bernyanyi.

Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada ahir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini namun belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima.

Berikut ini akan disajikan tabel dan diagram hasil pengamatan kolaborator terhadap proses pembelajaran:



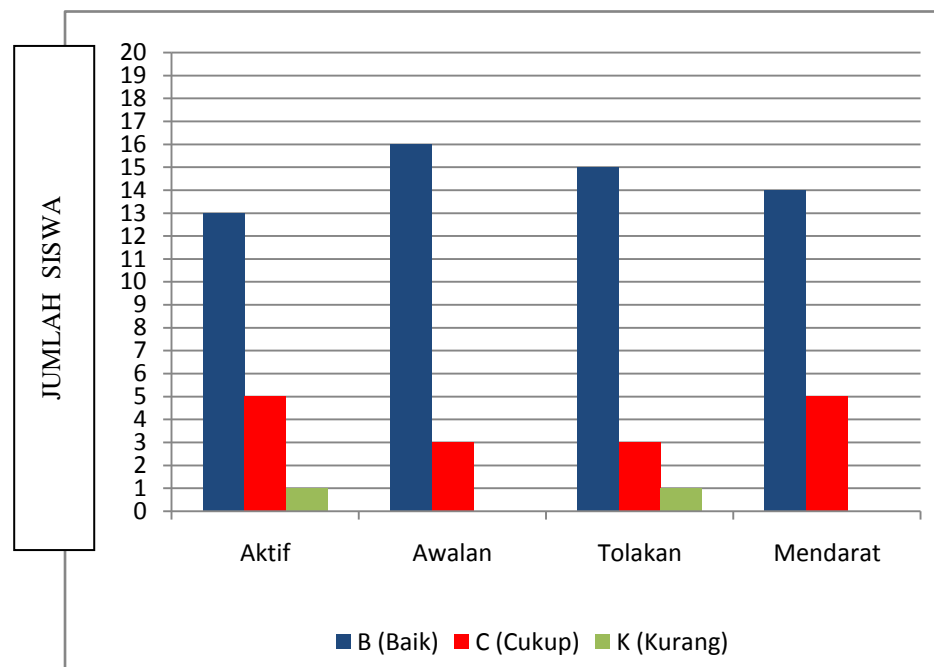
Tabel 10. Hasil Observasi kolaborator pada siklus pertama pertemuan kedua

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.		✓		✓			✓				✓	
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓				✓		✓				✓	
6.	✓			✓			✓			✓		
7.		✓			✓				✓		✓	
8.		✓			✓			✓			✓	
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.			✓	✓				✓			✓	
13.	✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.		✓		✓			✓			✓		
18.		✓		✓				✓		✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	13	5	1	16	3	-	15	3	1	14	5	-
Persenta	68	26	5	84	15		79	15	5	74	26	

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Keaktifan anak sebanyak 13 siswa (68%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan 1 siswa (5%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 16 siswa (84%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 15 siswa (79%) kategori B (baik), 3 siswa (15%) kategori C (cukup) , 1 siswa (5%) kategori K

(kurang), mendarat 14 siswa (74%) kategori B (baik), 5 siswa (26%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 15: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus I Pertemuan Kedua

### c. Refleksi

Setelah pertemuan kedua, dan melihat hasilnya maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi kembali dan hasilnya sebagai berikut :

Untuk meningkatkan keaktifan anak, maka dipandang perlu untuk dibuat permainan baru yaitu lompat bilah bambu dan karet dengan lebih bervariasi.

### 3. Siklus ke II pertemuan pertama

#### a. Hasil Pengamatan Peneliti

##### 1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Begitu pelajaran Penjas dimulai, siswa berebut keluar kelas untuk berganti pakaian olah raga. Tampak keceriaan dari mereka, karena pelajaran Penjas sangat mereka sukai dan mereka tunggu. Tanpa komando mereka berlari menuju halaman sekolah untuk berbaris. Mereka saling bertanya tentang materi pelajaran hari ini. Rasa penasaran mereka itulah yang membuat suasana sedikit gaduh. Rupanya mereka masih ingat betul bagaimana mereka merasa sangat bergembira pada pelajaran minggu yang lalu.

##### 2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

##### a) Pengamatan saat pendahuluan.

Saat siswa dibariskan dan guru menjelaskan tentang materi pelajaran hari itu, mereka berteriak ” Horeee... asyik, ayo cepat Pak !”. Dan saat dilakukan pemanasan dalam bentuk permainan, yaitu permainan lompat tali modifikasi, mereka terlihat bersemangat sekali. Sambil berteriak-teriak mereka melompati karet yang dipegangnya dengan berjalan. Mereka ingin segera sampai pada finish sehingga menjadi r

pemenang. Suasana kegembiraan mereka dapat dilihat dari gambar di bawah ini.



Gambar 16. Suasana anak saat pemanasan

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Masuk pada pelajaran inti, suasana masih seperti minggu yang kemarin , yaitu anak sangat antusias sekali dalam menerima pelajaran olah raga terutama materi lompat jauh. Kemudian peneliti menjelaskan materi yang akan dilakukan, dan setelah mereka mengerti dengan penjelasan peneliti, segera mereka mencoba dan melaksanakan perintah. Mereka lakukan apa yang ditugaskan dengan semangat sambil berteriak kegirangan bahkan tanpa disuruh ada yang melakukan berulang-ulang.

Suasana kegembiraan mereka dapat dilihat dari gambar berikut:



Gambar 17. Suasana anak saat lompat dan loncat dua buah bilah

c) Pengamatan saap penenangan.

Juga pada saat penenangan dilakukan masih dalam bentuk permainan, yaitu permainan kelipatan angka 5, siswa masih tampak sangat gembira. Setiap kelipatan 5 maka anak tersebut tidak menyebut angkanya tetapi menyebut nama buah, apabila tidak bisa menjawab maka anak tersebut disuruh menyanyi salah satu lagu anak-anak.

Suasana kegembiraan mereka terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 28. Suasana dalam permainan kelipatan

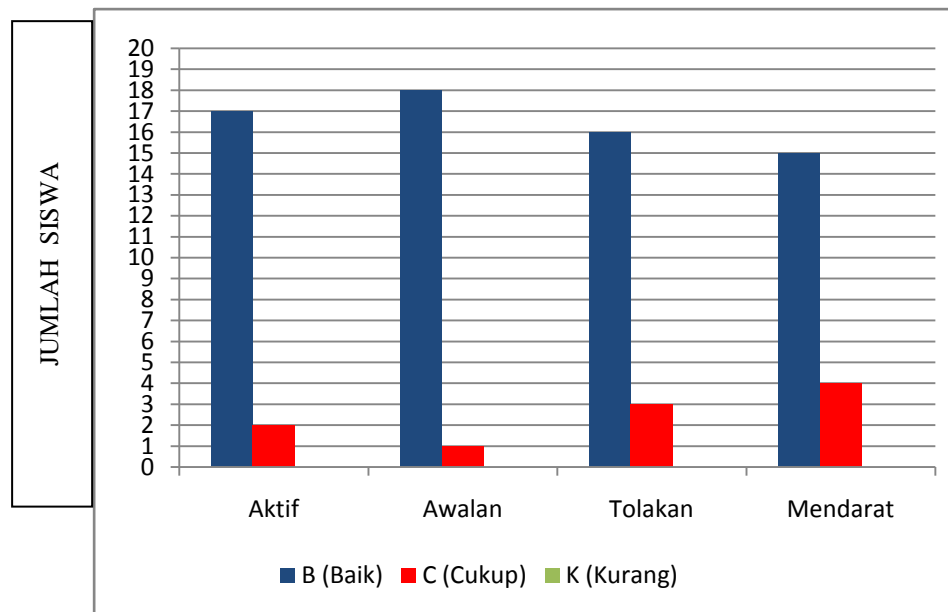
Berikut ini hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 11. Hasil Observasi Peneliti pada siklus II pertemuan pertama

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓			✓		
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓			✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓			✓		
7.		✓			✓			✓			✓	
8.		✓		✓				✓			✓	
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.	✓			✓				✓			✓	
13.	✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.	✓			✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓			✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	17	2	-	18	1	-	16	3	-	15	4	-
Persentase	89	11	-	95	5	-	84	15	-	79	21	-

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan

16 siswa (84 %) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang) Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 19: Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Pertama

### 3) Pengamatan setelah proses pembelajaran

Setelah pelajaran selesai tampak siswa masih bergembira dan masih membahas pelajaran yang baru saja dilakukan bersama dengan teman-temannya. Beberapa dari mereka malah ada yang bertanya, ” Pak besok olahraganya apa lagi ? Seperti tadi aja ya Pak, enak !”. Kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa

terhadap proses pembelajaran pada pertemuan kedua pertemuan pertama. Dan hasilnya sebagai berikut :

Tabel 12. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	19	100	0	0
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	18	95	0	5
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	18	95	1	5
4.	Suasana pembelajaran menyenangkan	19	100	0	0
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	17	90	2	10
6.	Banyak kesempatan melakukan	19	100	0	0
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	19	100	0	0
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	19	100	0	0

Dengan melihat tabel di atas dapat diterangkan sebagai berikut:

Cara mengajar guru penjas menyenangkan 19 anak (100 %) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 18 anak (95 %) menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan tidak. Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 18 (95%) anak menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 19 anak (100%) menyatakan ya. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 17 (90%) menyatakan ya, 2 anak



(10%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat peraga yang digunakan bervariasi 19 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak

**b. Hasil Pengamatan kolaborator**

1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran yang digunakan pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Tanpa komando mereka berlari menuju halaman sekolah untuk berbaris. Dalam pengaturan kelas terlihat guru sangat menguasai kelas sehingga suasana pembelajaran awal sangat tertib

2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Pada pertemuan pertama siklus ke dua ini guru sudah

mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Siswa aktif merespon pertanyaan dari guru sehingga kelas sangat terlihat hidup.

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Saat dilakukan pemanasan yang berupa permainan dengan game, yaitu permainan menyerang daerah lawan atau infasi dengan sebuah rebutan bola, mereka terlihat sangat bergembira.

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Pada pertemuan kali ini dalam pengorganisasian kelas, guru sudah optimal sehingga pada pertemuan sebelumnya beberapa siswa kurang terkontrol kegiatannya sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran, namun pada pertemuan kali ini kondisi kelas sangat tertib dan kondusif.

Pada pembelajaran inti, yaitu lempar bola dengan rintangan tali. Siswa sangat antusias, mereka melakukan dengan penuh semangat dan gembira

c) Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan ahir guru memberikan penenangan, diberikan permainan mencari pasangan.

Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada ahir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini namun belum menyampaikan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan datang.

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima.

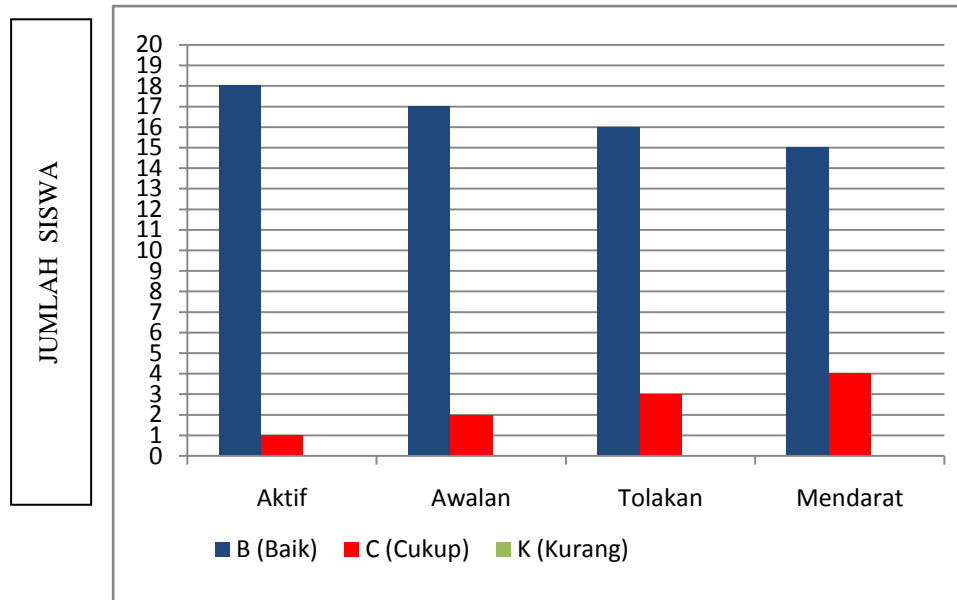
Berikut ini hasil pengamatan kolaborator terhadap keaktifan, dan perkembangan gerak lompat jauh yaitu awalan, tolakan, dan mendarat.

Tabel 13. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus II pertemuan pertama

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓			✓		
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓			✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓			✓		
7.		✓			✓			✓			✓	
8.	✓				✓			✓			✓	
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.	✓			✓				✓			✓	
13.	✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.	✓			✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓			✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	18	1	-	17	2	-	16	3	-	15	4	-
Persentas	95	5	-	89	11	-	84	15	-	79	21	-

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 16 siswa (84 %) kategori B (baik), 3 siswa (15 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 15 siswa (79%) kategori B (baik), 4 siswa (21%) kategori C (cukup), dan

tidak ada siswa kategori K (kurang) Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 20: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Silkus II Pertemuan Pertama

### c. Refleksi

Dari hasil pertemuan ketiga di atas, peneliti bersama kolaborator sepakat untuk tetap memperhatikan aspek keaktifan siswa. Karena dengan semakin tumbuhnya keaktifan, diharapkan akan lebih meningkatkan perkembangan gerak dasar lompat jauh. Salah satu cara yaitu dengan tetap menerapkan metode bermain dengan variasi yang berbeda, yaitu dengan lompat bilah bambu dan lompat tali karet kemudian dilanjutkan dengan melompat di bak pasir.

#### 4. Siklus ke II pertemuan kedua

##### a. Hasil Pengamatan Peneliti

###### 1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Saat siswa berganti dengan pakaian olahraga, sudah tampak keceriaan mereka. Mereka sudah ribut menerka-nerka pelajaran apa yang akan mereka terima hari ini. Setelah semua siap, salah seorang datang ke kantor dan mengatakan siap menerima pelajaran olah raga, dan bertanya, ” Pak, olahraganya hari ini apa lagi Pak? Seperti kemarin lagi aja ya Pak ?”. Begitu guru sampai di lapangan serentak mereka bersorak kegirangan dan berteriak, ”Cepat Pak kita berolah raga !”.

###### 2) Pengamatan selama proses pembelajaran.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu :

###### a) Pengamatan saat pendahuluan.

Pemanasan dilakukan dengan penguluran dilanjutkan dengan permainan. Suasana pemanasan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 21. Suasana pemanasan dengan penguluran.

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Menuju latihan inti ada anak yang bertanya ,” Pak sekarang apalagi olahraganya, Pak ? Kok bak pasirnya tadi dicangkul?. Setelah dijelaskan, siswa segera melakukan apa yang dikatakan guru. Karena pada pertemuan sebelumnya guru selalu berpesan untuk mengulang pelajaran yang diajarkan di sekolah, maka untuk latihan inti kali ini dapat berjalan dengan lancar, bahkan hasil lompatan mengalami peningkatan yang sangat bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketrampilan gerak lompat jauh mulai dari awalan, tolakan dan mendarat. Siswa dengan penuh semangat mencoba satu persatu , bahkan tanpa disuruh mereka melakukan berulang, ini menandakan bahwa mereka sangat aktif dalam mengikuti pelajaran olahraga.

Suasana pada pelajaran inti dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 22. Suasana pelajaran inti saat melakukan awalan



Gambar 23. Suasana pelajaran inti saat melakukan tolakan



Gambar 24. Suasana pelajaran inti saat melakukan mendarat

c) Pengamatan saat penenangan.

Setelah pelajaran inti selesai, penenangan diberikan dalam bentuk permainan mobil kelap kelip. Siswa membentuk lingkaran sambil bernyanyi, setelah selesai menyanyi semua menjadi patung dan mulai berhitung 1 sampai dengan angka 10, setiap kelipatan 3 diwajibkan untuk bergerak, apabila tidak bergerak maka akan menjadi penjaga.



Suasana kegembiraan mereka terlihat pada gambar di bawah ini



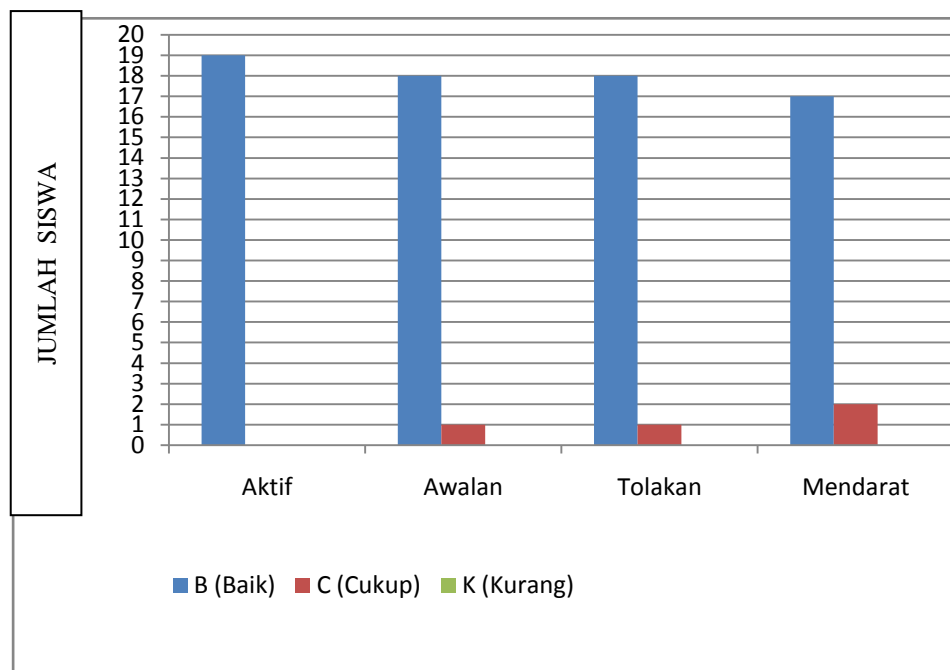
Gambar 25. Suasana penenangan dengan permainan mobil kelap-kelip

Berikut ini hasil pengamatan terhadap Keaktifan, awalan lompat jauh, tolakan, dan mendarat lompat jauh dengan menggunakan tabel observasi.

Tabel 14. Hasil Observasi Peneliti pada siklus II pertemuan kedua.

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓			✓		
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓			✓			✓			✓		
6.	✓			✓			✓			✓		
7.	✓				✓			✓			✓	
8.	✓			✓			✓			✓		
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.	✓			✓			✓				✓	
13.	✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.	✓			✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓			✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	19	-	-	18	1	-	18	1	-	17	2	-
Persentas	100	-	-	95	5	-	95	5	-	89	11	-

Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 19 siswa (100%) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89%) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang) Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 26: Grafik Hasil Observasi Peneliti Siklus II Pertemuan Kedua

### 3) Pengamatan setelah proses pembelajaran

Kesan lelah pada diri siswa tidak tampak. Bahkan mereka terus membicarakan pelajaran yang baru saja mereka terima dengan teman-temannya, bahkan dengan teman lain kelas. Mereka merasa bahwa jam pelajaran Penjas terasa sangat pendek, dan masih meminta tambahan jam lagi. Kemudian angket terakhir yang diberikan pada siswa hasilnya sebagai berikut.

Tabel 15. Angket Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran pada siklus kedua pertemuan kedua.

No	Pertanyaan tanggapan siswa	Ya		Tidak	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Cara mengajar guru penjas menyenangkan.	19	100	0	0
2.	Guru penjas menjelaskan dengan baik	19	100	0	0
3.	Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan	19	100	0	0
4.	Suasana pembelajaran menyenangkan	19	100	0	0
5.	Waktu pembelajaran penjas terasa pendek	18	95	1	5
6.	Banyak kesempatan melakukan	19	100	0	0
7.	Alat yang digunakan dimodifikasi	19	100	0	0
8.	Alat peraga yang digunakan bervariasi	19	100	0	0

Dengan melihat tabel di atas dapat diterangkan sebagai berikut :

Cara mengajar guru penjas menyenangkan 19 anak (100 %) menyatakan ya dan tidak ada anak menyatakan tidak. Guru penjas menjelaskan dengan baik 19 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada

anak menyatakan tidak . Pembelajaran penjas bentuknya menyenangkan 19 ( 100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Suasana pembelajaran menjemukan, 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Waktu pembelajaran penjas terasa pendek 18 (95 %) menyatakan ya, 1 anak (5%) menyatakan menyatakan tidak. Banyak kesempatan melakukan 19 anak (100%) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat yang digunakan dimodifikasi 19 (100%) anak menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak. Alat peraga yang digunakan bervariasi 21 anak (100 %) menyatakan ya, tidak ada anak menyatakan tidak

#### **b. Hasil Pengamatan Kolaborator**

##### 1) Pengamatan sebelum pembelajaran.

Guru menyiapkan kelas dan mengatur siswa, menyiapkan sumber belajar, serta menyiapkan media pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa keluar dari kelas langsung berganti pakaian olahraga. Setelah itu merupakan kebiasaan di sekolah, sebelum pelajaran penjas dimulai, siswa dibariskan. Dari kalimat yang mereka lontarkan jelas terlihat, bahwa mereka sangat antusias, terbukti masih terdapat siswa yang gaduh sehingga menghambat jalannya pembelajaran.

##### 2) Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung.

Pengamatan saat proses pelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a) Pengamatan saat pendahuluan.

Keterampilan guru pada awal pembelajaran atau pendahuluan terlihat dari menarik perhatian siswa, memberikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, serta memberikan motivasi kepada siswa untuk meningkatkan semangat belajar. Namun guru belum mengeksplor pengetahuan siswa dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pembelajaran.

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran hari itu, mereka terlihat antusias mendengarkan. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan berupa penguluran mereka terlihat sangat antusias mengikutinya.

b) Pengamatan saat pelajaran inti.

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti. Keterampilan guru terlihat dalam aspek penggunaan strategi pembelajaran sesuai RPP, menyampaikan materi dengan jelas, menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar. Serta menggunakan media pembelajaran secara optimal. Dalam pengorganisasian kelas, guru sangat optimal sehingga kelas terlihat aktif, tertib dan kondusif.

Pada pembelajaran kali ini dapat berjalan dengan lancar, bahkan ketrampilan dasar lompat jauh yang meliputi awalan,

tolakan dan mendarat mengalami peningkatan yang sangat bagus. Kali ini lompatan mengarah pada ketrampilan gerak lompat jauh mulai dari awalan, tolakan dan mendarat yang dilakukan pada bak pasir. Siswa dengan penuh semangat mencoba satu persatu, bahkan tanpa disuruh mereka melakukan berulang, ini menandakan bahwa mereka sangat aktif dalam mengikuti pelajaran olahraga.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup.

Pada kegiatan ahir guru memberikan penenangan, diberikan permainan tanya jawab siswa masih terlihat bersemangat. Penenangan juga divariasikan dengan kegiatan bernyanyi.

Keterampilan guru terlihat dari meninjau kembali materi yang dipelajari dan memberikan evaluasi. Pada akhir pembelajaran pertemuan kedua siklus pertama guru, telah memberikan kesimpulan pada materi pembelajaran pada hari ini dan memberikan pertanyaan berkaitan dengan materi hari ini.

3) Pengamatan setelah proses pembelajaran.

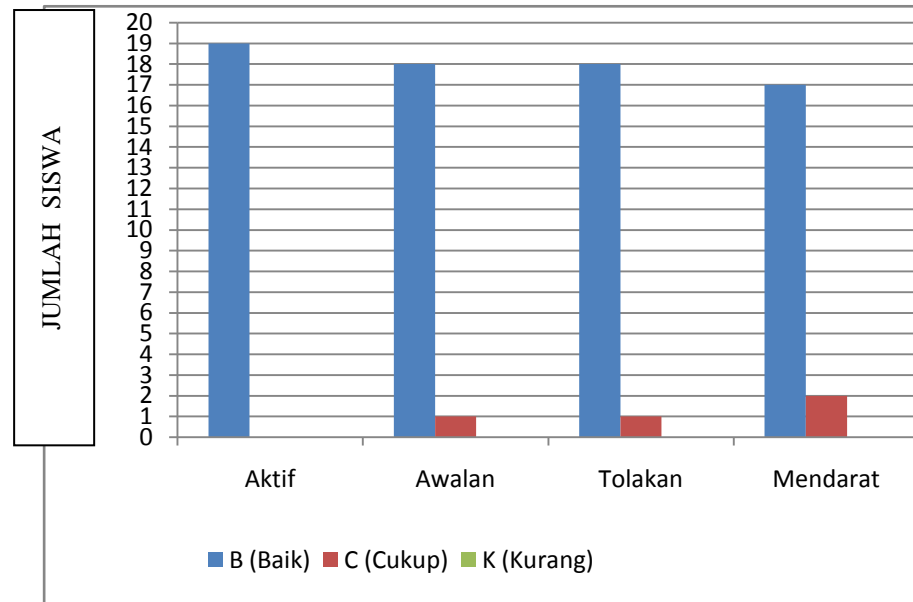
Setelah pelajaran selesai, siswa terlihat masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Mereka masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima.

Tabel 16. Hasil Observasi Kolaborator pada siklus II pertemuan kedua.

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	✓			✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓			✓		
4.	✓			✓			✓			✓		
5.	✓			✓			✓			✓		
6.	✓			✓			✓			✓		
7.	✓				✓			✓			✓	
8.	✓			✓			✓			✓		
9.	✓			✓			✓			✓		
10.	✓			✓			✓			✓		
11.	✓			✓			✓			✓		
12.	✓			✓			✓				✓	
13.	✓			✓			✓			✓		
14.	✓			✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓			✓		
16.	✓			✓			✓			✓		
17.	✓			✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓			✓		
19.	✓			✓			✓			✓		
Jumlah	19	-	-	18	1	-	18	1	-	17	2	-
Persenta	100	-	-	95	5	-	95	5	-	89	11	-

Melihat tabel hasil observasi kolaborator di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lompat jauh siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100 %). Keaktifan anak sebanyak 19 siswa ( 100% ) kategori B (baik), tidak ada siswa dengan kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang). Sedangkan untuk perkembangan gerak lompat jauh awalan 18 siswa (95%) kategori B (baik), 1 siswa (5%) kategori C (cukup), tidak ada siswa dengan kategori K (kurang), tolakan 18 siswa (95 %) kategori B (baik), 1 siswa (5 %) kategori C (cukup) , tidak ada siswa kategori K (kurang), mendarat 17 siswa (89 %) kategori B (baik), 2 siswa (11%) kategori C (cukup), dan tidak ada siswa kategori K (kurang) Dari uraian

tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini :



Gambar 27: Grafik Hasil Observasi Kolaborator Siklus II Pertemuan Kedua

Hasil evaluasi pada pertemuan keempat ini sudah menunjukkan hasil yang menggembirakan. Siswa sudah benar-benar aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas dari awal sampai akhir, bahkan mereka masih merasa kurang dengan jam pelajaran di sekolah dan mengulanginya lagi di rumah. Namun masih ada satu siswa yang tertinggal karena postur tubuh yang pendek, badan yang kecil dan kurus dan keadaan gizi yang kurang.

## B. Pembahasan

Dengan melihat hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan sangat antusias



dan semangat yang tinggi untuk mengikuti pelajaran. Padahal keadaan sebelumnya, kalau materi Penjas adalah Atletik apalagi lompat jauh, maka siswa seakan merasa enggan melakukannya. Namun dengan pendekatan bermain seperti yang penulis terapkan pada pembelajaran kali ini, anak justru merasa senang. Dengan bermain mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan gerakan lompat jauh. Dan itu mereka lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasakan kelelahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Anggani S (2000:1) bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kenangan maupun mengembangkan imajinasi.

Melihat angket tanggapan siswa tentang pembelajaran Penjas bentuknya menyenangkan, dan hampir seluruh siswa menyatakan “ ya” walaupun ada satu siswa untuk waktu pembelajaran penjas sangat pendek menyatakan “ tidak “ , menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apa yang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada paksaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan mereka mau mencoba lagi pada saat jam istirahat mereka meminjam kembali peralatan yang tadi mereka gunakan saat pelajaran maupun ketika mereka berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru dan tertarik pula untuk mengulanginya lagi.

Hasil dari siklus I pertemuan pertama, tampak sudah ada perubahan bila dibandingkan dengan biasanya. Anak yang biasanya malas-malasan, sekarang menjadi lebih aktif, penuh semangat untuk beraktivitas tanpa ada paksaan. Namun apabila dilihat dari hasil angket tanggapan siswa yang telah dibagikan, ternyata masih ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian, karena banyak jawaban-jawaban yang kurang memuaskan peneliti, terbukti masih banyaknya jawaban “ tidak “ dari mereka.

Dengan melihat hasil yang seperti itu, peneliti merasa ada sesuatu yang kurang, untuk itu peneliti mencoba melakukan pendekatan pada anak. Dan ternyata benar, bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya arti kata-kata yang ada pada angket yang disodorkan pada mereka. Kemudian peneliti mengumpulkan siswa pada kelas tersebut, dan menerangkan satu persatu maksud dari kalimat dalam angket.

Sedangkan dari hasil observasi, untuk Keaktifan masih ada 5 anak dengan kategori C, dan 1 anak dengan kategori K. Untuk awalan lompat jauh juga masih ada 4 anak dengan kategori C. Untuk tolakan masih ada 3 anak dengan kategori C , dan 2 anak dengan kategori K. Sedangkan untuk mendarat juga masih ada 4 anak dengan kategori C, dan 1 anak dengan kategori K.

Melihat dari hasil observasi kolaborator dengan hasil seperti di atas, menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan baik dari unsur keaktifan, awalan, tolakan dan mendarat. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merencanakan kembali tindakan pada pertemuan kedua.

Hasil dari siklus I pertemuan kedua, peneliti melihat suasana pembelajaran terus meningkat dengan baik. Keberhasilan ini ditandai dengan hasil angket tanggapan siswa yang memperlihatkan jawaban yang positif. Semua dapat terlihat pada proses pembelajaran semua siswa melakukan dengan aktif, gembira dan semua tugas mereka laksanakan dengan gembira tanpa ada paksaan, mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Bahkan sampai akhir pembelajaranpun seakan siswa masih tetap ingin melakukannya lagi. Hasil dari tabel observasi juga menunjukkan peningkatan yang baik. Untuk keaktifan tinggal 5 anak dengan katrgori C. Awalan tinggal 3 anak dengan kategori C. Tolakan 3 anak dengan kategori C dan masih ada 1 anak kategori K. Mendarat tinggal 5 anak dengan katrgori C. Untuk itu peneliti dan kolaborator kembali bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut, dan sepakat untuk mengadakan perbaikan pada siklus kedua. Pada siklus kedua, peneliti tetap ingin meningkatkan Keaktifan dan perkembangan gerak lompat jauh Awalan, tolakan dan mendarat..

Pada siklus II pertemuan pertama, hasil angket tanggapan siswa semakin menunjukkan perkembangan yang baik. Siswa terlihat semakin aktif dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Apalagi permainan yang mereka hadapi saat ini adalah hal yang baru lagi yang lebih menantang. Semangat berkompetisi mereka sangat menggebu-gebu. Bahkan ada yang mencoba sampai berulang kali tanpa disuruh oleh peneliti. Kemajuan juga terlihat dari hasil observasi kolaborator, dimana untuk keaktifan hanya ada 2 anak dengan kategori C, awalan juga tinggal 1 anak dengan kategori C, tolakan tinggal 3

dengan kategori C, dan mendarat tinggal 4 dengan kategori C. Dari hasil siklus kedua pertemuan pertama, peneliti dan kolaborator tetap mengadakan evaluasi dan merencanakan untuk mengadakan perbaikan kembali pada siklus II pertemuan kedua dengan variasi yang lain yaitu dengan menggunakan bakpasir untuk melompat.

Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua, ternyata sangat menggembirakan. Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa keaktifan anak sangat baik, awalan hampir semuanya baik walaupun masih ada 1 anak dengan kategori cukup, tolakan sudah baik namun masih ada 1 anak dengan kategori cukup sedangkan mendarat juga sudah baik walaupun masih ada 2 anak dengan kategori cukup . Hal ini dikarenakan kondisi fisik anak tersebut yang tidak memungkinkan. Selain postur tubuh yang pendek, juga badan yang kecil dan kurus, ada juga anak yang manja. Hal inilah yang menjadi kendala bagi si anak untuk melakukan aktivitas. Sedangkan hasil dari angket tanggapan siswa sangat bagus, karena dari semua aspek yang diajukan peneliti, 100 % dijawab ya. Kecuali untuk waktu pembelajaranpenjas terlalu pendek masih ada 1 anak yang menyatakan “tidak “ namun demikian melihat dari hasil tersebut, peneliti merasa telah berhasil meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain lompat dan loncat.

Penelitian ini juga berpengaruh pada siswa lain kelas. Bahkan ada anak dari kelas lain yang pada saat jam istirahat ikut mencoba permainan ini. Pada intinya anak menyukai suasana pembelajaran dengan permainan, hal yang baru, dan tantangan yang baru. Untuk itu pembelajaran Pendidikan Jasmani

harus terus dikembangkan dan diperkaya dengan inovasi-inovasi yang baru, agar anak lebih tertarik dan termotivasi untuk melakukannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifan dan gerak dasar lompat jauh anak yaitu awalan, tolakan dan mendarat. Keaktifan hasil dari siklus I sampai siklus II 100% anak dengan kategori baik dan untuk perkembangan gerak dasar lompat jauh awalan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Tolakan 95% anak dalam kategori baik, 5% anak dalam kategori cukup. Sedangkan untuk mendarat 89% anak kategori baik, 11% anak dalam kategori cukup.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siswa Sekolah Dasar, perlu di kembangkan dan dilaksanakan oleh semua guru Penjas dengan tetap memperhatikan karakter siswa, sarana prasarana dan Budaya setempat serta materi yang di berikan. Selain itu materi bermain yang di berikan harus tidak menghilangkan unsur serius, disiplin dan tetap mengacu pada kurikulum yang dirancang serta kebutuhan anak.

#### **C. Kelemahan Penelitian**

1. Subyek yang digunakan termasuk kelas kecil, dengan jumlah siswa 19 anak, termasuk di bawah standart ideal yaitu 28 anak.

2. Subjek yang digunakan adalah anak Sekolah Dasar di pinggiran desa sebagian besar dari daerah pegunungan, sehingga untuk bergerak agak kurang aktif karena sudah lelah berjalan menuju ke sekolah, mereka cenderung malas.
3. Karena peneliti belum pernah mengadakan penelitian tindakan kelas, maka terlalu menuntut agar anak sesuai seperti yang peneliti inginkan.
4. Kolaborator hanya ada satu orang, sehingga unsur obyektifitasnya juga masih kurang.

#### **D. Saran**

- a. Guru Penjas SD hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam setiap pembelajaran, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka diajak bermain.
- b. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran.
- c. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada jumlah subjek yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Arifin. ( 2012 ).*Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Demangsari, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013* Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Anggani Sudono.( 2000). *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta: Grasindo
- Djumidar. (2003). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Djumidar. (2007). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Eddy Purnomo,Dapan.(2013). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta:Alfamedia
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/11/lompat-jauh-gaya-jongkok-ortodock.html>. diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 20:31 WIB
- <http://www.Kawandnews.com/2011/09> diakses pada tanggal 09 Februari 2015 pada pukul 21:02 WIB
- IGAK Wardhani,Kuswaya Wihardit( 2008 ). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Penerbit Universitas Terbuka.
- Pardi. (2011). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh gaya jongkokmelalui media gawang dan tali karetsiswa kelas IV SD Negeri 1 kemutung kidul*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- PASI Suyono DS. (1996 ). *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Stadion Madya: PASI
- Rusli Lutan. (2000) *Gerak Dasar Atletik*. Jakarta: Pioner Jaya Putra.
- Saidihardjo. (2004). *Pengembangan kurikulum ilmu pengetahuan sosial (IPS)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sri Widiastuti & Nur Rohmah Muktiani. (2010). *Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola dalam Pembelajaran Sepak Bola melalui Kucing Tikus pada Siswa Kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. (Nomor 1, Volume 7. Yogyakarta: FIK UNY). Hlm. 51-52.
- Sriyono. (1992) *Teknik Belajar Mengajar dalam CBSA*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto.(2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.



Sukintaka.(2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika

Suyono Danusyogo (2000). *Buku Pedoman Lari Lompat Lempar*. Jakarta : Staf Sekretariat IAAF – RDC

Syamsu Yusuf. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 359/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

04 Mei 2015

Yth : Ka.UPT DIKBUDPORA Kec. Pituruh  
Kab. Purworejo, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Indarto  
NIM : 13604227124  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2015  
Tempat/obyek : SD N Sigenuk Kec. Pituruh, Kab. Purworejo, Jawa Tengah  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat - Lompat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N Sigenuk
  2. Kaprodi. PGSD Penjas
  3. Pembimbing TAS
  4. Mahasiswa ybs



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**UPT DIKBUDPORA KECAMATAN PITURUH**

*Alamat : Kompleks Kantor kecamatan Pituruh*  
*Tlp. ( 0275 ) 3140121*

**REKOMENDASI**

Nomor : 848 /146 / 2015

**TENTANG**  
**PERMOHONAN IJIN PENELITIAN**

Memperhatikan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 359/UN.34.16/PP/2015 Perihal : Permohonan ijin penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan Saudara mengadakan penelitian, dan memberikan ijin kepada:

**INDARTO ,NIM : 13604227124**

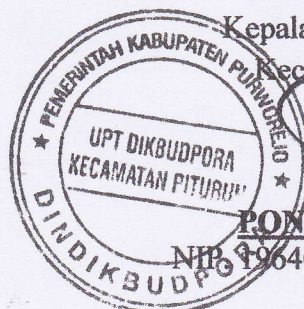
untuk melaksanakan penelitian dengan memperhatikan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak mengganggu Kegiatan Belajar Mengajar ( KBM ).
2. Tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Permohonan yang dimaksud dapat meningkatkan kualitas kemajuan di bidang pendidikan, khususnya SD.
4. Kegiatan dimaksud menjadi tanggung jawab instansi penyelenggara.

Demikian untuk diperhatikan dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pituruh, 13 Mei 2015

Kepala UPT Dikbudpora  
Kecamatan Pituruh



**PONIDI, S.Pd. M.Pd**

NIP. 19640102 198405 1 006

## SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD N Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, menerangkan bahwa :

Nama : Indarto  
NIM : 13604227124  
Program Studi : SI PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat Dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo”.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Girigondo, 11 Mei 2015  
Kepala SD N Sigenuk  
  
Asrul, S. Pd  
NIP. 196108041987031010

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD NEGERI SIGENUK</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 ( lima )/ 2 (dua)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: Siklus 1 Pertemuan Pertama</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran\*\*)**

**A. Indikator pencapaian kompetensi**

- Melakukan bermain melompati bilah bambu
- Mampu bermain dengan baik
- Bermain dengan kerjasama, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

**B. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat mengetahui tehnik lompat jauh gaya jongkok dengan baik serta mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok denan bermain
- Dengan bermain lompat loncat diharapkan siswa dapat melkukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
- Menumbuhkan semangat, kerjasama, sportivitas dan kejujuran

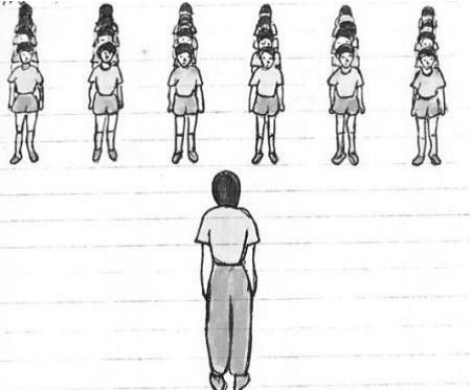
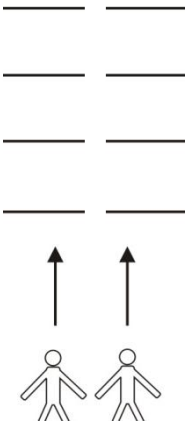
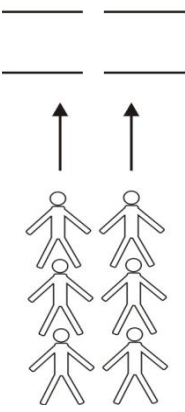
**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

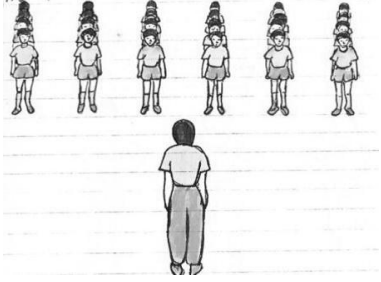
- Atletik [ lompat jauh ]

**D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

No	Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu
1	<b>Pendahuluan</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan</li> <li>- Guru memimpin doa</li> <li>- Mengecek kehadiran siswa</li> <li>- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap</li> <li>- Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti</li> </ul>		10 Menit
2.	<b>Kegiatan Inti</b>		
	<p>a. Siswa melakukan bermain lompat dan loncat melewati bilah bambu perorangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa melakukan melompat melewati bilah bambu dengan tumpuan kaki kanan dan kiri</li> <li>➤ Siswa melakukan melompat melewati 2 bilah bambu</li> </ul>		55 Menit
	<p>b. Siswa melakukan bermain melompati bilah 2 bilah berkelompok dalam bentuk perlombaan.</p>		
3	<b>Penutup</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dikumpulkan melakukan pendinginan permainan Tebak nama</li> </ul>		5 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan</li> <li>➤ Mempersilahkan siswa untuk bertanya tentang materi yang sudah diajarkan</li> <li>➤ Berdoa dan siswa dipersilahkan untuk membubarkan diri.</li> </ul>		

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Bilah bambu
- Lapangan
- Pluit

**G. Penilaian:**

**Aspek yang diamati dalam proses pembelajaran lompat jauh**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
Dst.												

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Mengetahui,  
Kepala SD N Sigenuk

Girigondo, 15 Mei 2015  
Guru Mapel Penjasorkes

**ASRUL, S. Pd**  
NIP : 196108041987031010

**INDARTO**  
NIM. 13604227124

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD NEGERI SIGENUK</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 ( lima )/ 2 (dua)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: Siklus 1 Pertemuan kedua</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran\*\*)**

**A. Indikator pencapaian kompetensi**

- Melakukan bermain melompati bilah bambu
- Mampu bermain dengan baik
- Bermain dengan kerjasama, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

**B. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat mengetahui tehnik lompat jauh gaya jongkok dengan baik serta mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok denan bermain
- Dengan bermain lompat loncat diharapkan siswa dapat melkukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
- Menumbuhkan semangat, kerjasama, sportivitas dan kejujuran

**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

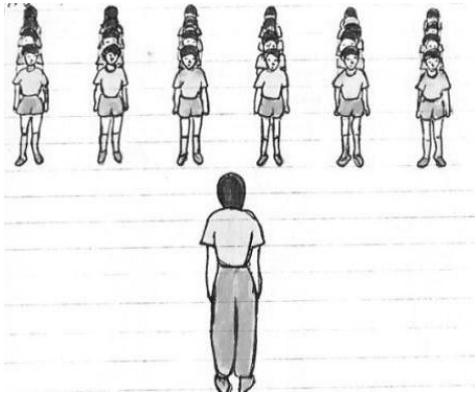
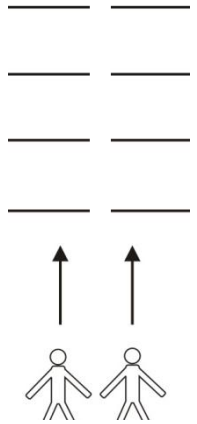
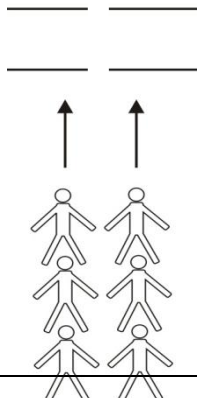
- Atletik [ lompat jauh ]

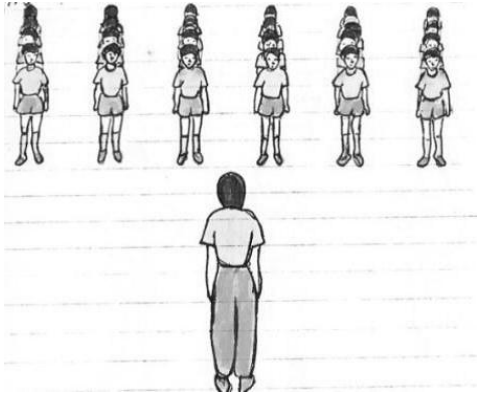
**D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek
-



### E. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu
1	<b>Pendahuluan</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibariskan</li> <li>- Guru memimpin doa</li> <li>- Mengecek kehadiran siswa</li> <li>- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap</li> <li>- Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti</li> </ul>		10 menit
2.	<b>Kegiatan Inti</b>		
	<p>c. Siswa melakukan bermain lompat dan loncat melewati bilah bambu perorangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa melakukan melompat melewati bilah bambu dengan tumpuan kaki kanan dan kiri</li> <li>➤ Siswa melakukan melompat melewati 2 bilah bambu</li> <li>➤ Siswa melakukan meloncat melewati bilah bambu</li> <li>➤ Siswa melakukan meloncat melewati 2 bilah bambu</li> </ul>		55 Menit
	<p>d. Siswa melakukan bermain melompati bilah 2 bilah berkelompok dalam bentuk perlombaan.</p>		

<b>3</b>	<b>Penutup</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa dikumpulkan melakukan pendinginan permainan patung-patungan</li> <li>➤ Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan</li> <li>➤ Mempersilahkan siswa untuk bertanya tentang materi yang sudah diajarkan</li> <li>➤ Berdoa dan siswa dipersilahkan untuk membubarkan diri.</li> </ul>		5 menit

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Bilah bambu
- Lapangan
- Pluit

**G. Penilaian:**

**Aspek yang diamati dalam proses pembelajaran lompat jauh**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
Dst.												

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Mengetahui,  
Kepala SD N Sigenuk

Girigondo, 22 Mei 2015  
Guru Mapel Penjasorkes

**ASRUL, S. Pd**  
NIP : 196108041987031010

**INDARTO**  
NIM. 13604227124

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD NEGERI SIGENUK</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 ( lima )/ 2 (dua)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: Siklus II Pertemuan pertama</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran\*\*)**

**A. Indikator pencapaian kompetensi**

- Melakukan bermain melompati bilah bambu
- Mampu bermain dengan baik
- Bermain dengan kerjasama, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

**B. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat mengetahui tehnik lompat jauh gaya jongkok dengan baik serta mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan bermain
- Dengan bermain lompat loncat diharapkan siswa dapat melkukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
- Menumbuhkan semangat, kerjasama, sportivitas dan kejujuran

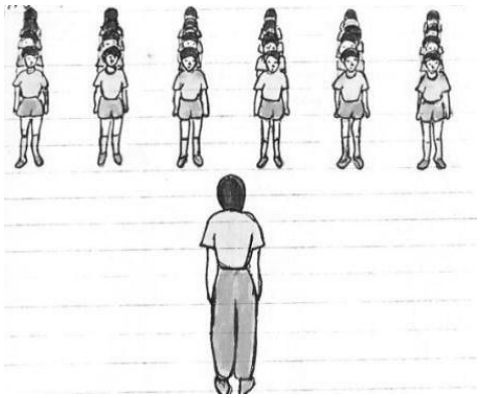
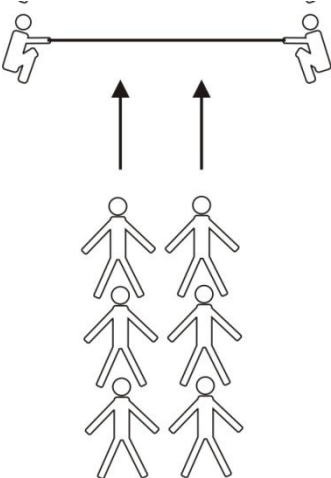
**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

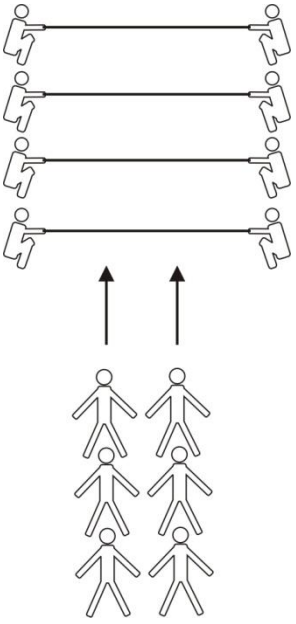
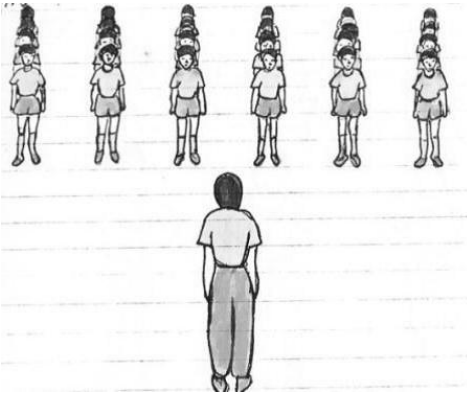
- Atletik [ lompat jauh ]

#### D. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

#### E. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu
1	<b>Pendahuluan</b>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan</li><li>- Guru memimpin doa</li><li>- Mengecek kehadiran siswa</li><li>- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap</li><li>- Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti</li></ul>		10 Menit
2.	<b>Kegiatan Inti</b>		
	<p>e. Siswa melakukan bermain lompat dan loncat melewati bilah bambu perorangan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Siswa melakukan melompat melewati karet yang dipegang oleh teman dengan tumpuan kaki kanan</li><li>➤ Siswa melakukan melompat melewati karet yang dipegang teman dengan tumpuan kaki kiri</li><li>➤ Siswa melakukan enkling dengan kaki kanan melewati aret yang dipegang teman dan sebaliknya.</li><li>➤ Siswa melakukan loncat melewati karet yang dipegang oleh temannya</li></ul>		55 menit

	<p>f. Siswa melakukan bermain melompati melompati karet yang dipegang oleh teman dalam bentuk perlombaan.</p>		
<p><b>3</b></p>	<p><b>Penutup</b></p>		<p>5 menit</p>

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Bilah bambu
- Lapangan
- Pluit

**G. Penilaian:**

**Aspek yang diamati dalam proses pembelajaran lompat jauh**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
Dst.												

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Mengetahui,  
Kepala SD N Sigenuk

Girigondo, 29 Mei 2015  
Guru Mapel Penjasorkes

**ASRUL, S. Pd**  
NIP : 196108041987031010

**INDARTO**  
NIM. 13604227124

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD NEGERI SIGENUK</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 ( lima )/ 2 (dua)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: Siklus II Pertemuan kedua</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran\*\*)**

**A. Indikator pencapaian kompetensi**

- Melakukan bermain melompati bilah bambu
- Mampu bermain dengan baik
- Bermain dengan kerjasama, semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

**B. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat mengetahui tehnik lompat jauh gaya jongkok dengan baik serta mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan bermain
- Dengan bermain lompat loncat diharapkan siswa dapat melkukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
- Menumbuhkan semangat, kerjasama, sportivitas dan kejujuran

**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

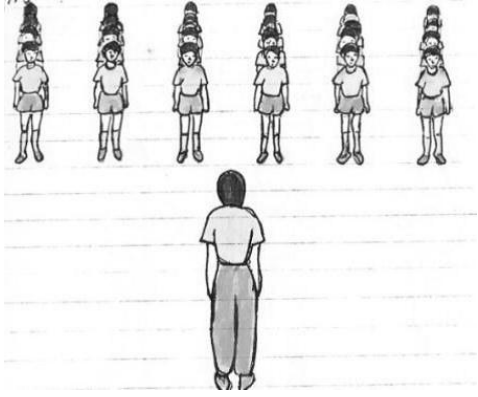
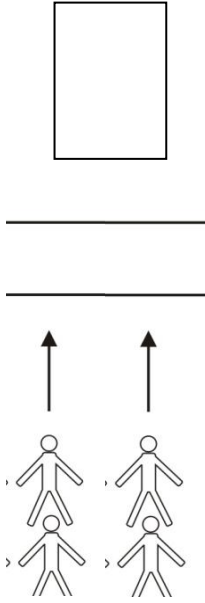
- Atletik [ lompat jauh ]

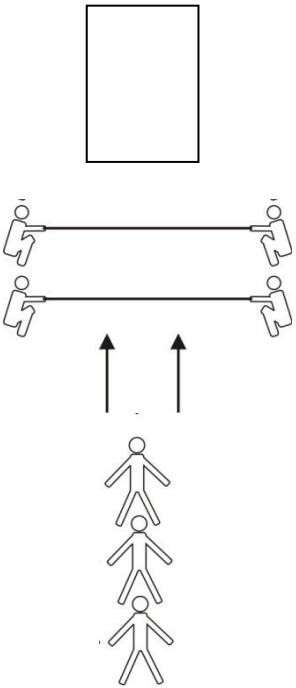
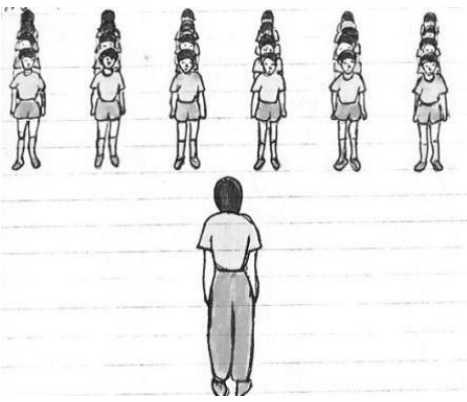


#### D. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

#### E. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Gambar	Alokasi waktu
1	<b>Pendahuluan</b>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dibariskan</li><li>- Guru memimpin doa</li><li>- Mengecek kehadiran siswa</li><li>- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap</li><li>- Melakukan kegiatan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti</li></ul>		5 menit
2.	<b>Kegiatan Inti</b>		
	<p>a. Siswa melakukan bermain lompat dan loncat melewati bilah bambu perorangan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Siswa melakukan melompat melewati bilah bambu kemudian dilanjutkan melompat di bak pasir</li><li>➤ Siswa melakukan melompat melewati karet yang dipegang teman kemudian melompat di bak pasir</li><li>➤ Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok di bak pasir</li></ul>		55 menit

			
<p><b>3</b></p>	<p><b>Penutup</b></p>		<p>5 menit</p>

- Siswa dikumpulkan melakukan pendinginan permainan Mobil Kelap-kelip
- Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan
- Mempersilahkan siswa untuk bertanya tentang materi yang sudah diajarkan
- Berdoa dan siswa dipersilahkan untuk membubarkan diri.

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Bilah bambu
- Lapangan
- Pluit

**G. Penilaian:**

**Aspek yang diamati dalam proses pembelajaran lompat jauh**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
Dst.												

Keterangan :

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

Mengetahui,  
Kepala SD N Sigenuk

Girigondo, 5 Juni 2015  
Guru Mapel Penjasorkes

**ASRUL, S. Pd**  
NIP : 196108041987031010

**Indarto**  
NIM. 13604227124



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
UPT DIKBUDPORA KECAMATAN PITURUH  
SD NEGERI SIGENUK

Alamat : Desa Girigondo, Kecamatan Pituruh, Kabupaten Purworejo KP.54263

---

### SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD N Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, menerangkan bahwa :

Nama : Indarto  
NIM : 13604227124  
Program Studi : SI PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan pengambilan data yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat Dan Loncat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo”.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Girigondo, 11 Mei 2015

Kepala SD N Sigenuk

**Asrul, S. Pd**

NIP. 196108041987031010

**HASIL OBSERVASI PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA KELAS V SD N SIGENUK KECAMATA PITURUH  
PADA SIKLUS I PERTEMUAN PERTAMA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
Jumlah												
Persentase												

Girigondo, 15 Mei 2015  
Kolaborator

**Samsu Nurzaman, S. Pd**  
NIP. 198303122009021003

**HASIL OBSERVASI PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA KELAS V SD N SIGENUK KECAMATA PITURUH  
PADA SIKLUS I PERTEMUAN KEDUA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
Jumlah												
Persentase												

Girigondo, 22 Mei 2015  
Kolaborator

**Samsu Nurzaman, S. Pd**  
NIP. 198303122009021003

**HASIL OBSERVASI PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA KELAS V SD N SIGENUK KECAMATA PITURUH  
PADA SIKLUS II PERTEMUAN PERTAMA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
Jumlah												
Persentase												

Girigondo, 29 Mei 2015  
Kolaborator

**Samsu Nurzaman, S. Pd**  
NIP. 198303122009021003

**HASIL OBSERVASI PROSES PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK SISWA KELAS V SD N SIGENUK KECAMATA PITURUH  
PADA SIKLUS II PERTEMUAN KEDUA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No siswa	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
	Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
Jumlah												
Persentase												

Girigondo, 05 Juni 2015  
Kolaborator

**Samsu Nurzaman, S. Pd**  
NIP. 198303122009021003



## DAFTAR HADIR KOLABORATOR

No	Nama Kolaborator	Tanggal Pelaksanaan			
		Siklus I		Siklus II	
		Pertemuan Pertama	Pertemuan kedua	Pertemuan pertama	Pertemuan Kedua
		Tanggal, 15 Mei 2015	Tanggal, 22 Mei 2015	Tanggal, 29 Mei 2015	Tanggal, 05 Juni 2015
1	Samsu Nurzaman				

Girigondo, 06 Juni 2015  
Kepala SD N Sigenuk

**ASRUL, S. Pd**  
NIP. 196108041987031010

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Indarto  
NIM : 13604227124  
Prodi : SI Pgsd Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Menerangkan bahwa

Nama : Samsu Nurzaman, S. Pd  
NIP : 198303122009021003  
Tempat Mengajar : SD N Girigondo

Merupakan teman sejawat yang bertugas sebagai kolaborator yang membantu dalam pengambilan data Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Lomat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat pada Siswa Kelas V SD N Sigenuk Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo” yang merupakan tugas akhir skripsi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kolaborator

**Samsu Nurzaman, S. Pd**  
NIP. 198303122009021003

Girigondo, 05 Mei 2015  
Yang Menyatakan  
Mahasiswa

**Indarto**  
NIM. 13604227124

**FOTO KEGIATAN PENDAHULUAN**



**FOTO KEGIATAN PEMANASAN**



**FOTO KEGIATAN INTI**







**FOTO KEGIATAN PENDINGINAN**

