

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT
JAUH DALAM PENDIDIKAN JASMANI MELALUI MODEL
PEMBELAJARAN *DISCOVERY* PADA SISWA KELAS III
(Study Penelitian Tindakan Kelas SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur)**



Oleh :

**PRIMA FADLY GUSTAMAN
1815117513
Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelara Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : **Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran *Discovery* Pada Siswa Kelas III (Study Penelitian Tindakan Kelas SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur)**

Nama Mahasiswa : Prima Fadly Gustaman
 Nomor Registrasi : 1815117513
 Jurusan/Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar/S1
 Tanggal Ujian : 29 Januari 2016

Pembimbing I



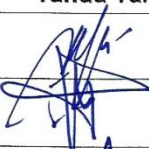
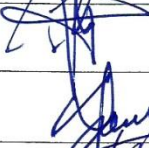

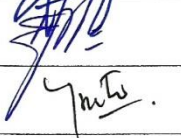
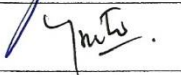
Drs. Julius Sagita, M.Pd.
 NIP. 19601221 198610 1 001

Pembimbing II



Drs. Kunaryo
 NIP. 19550731 198603 1 001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		25-02-2016
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		25-02-2016
Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Ketua Penguji)***		16-02-2016
Drs, Andi Ali Saladin, M.Pd (Anggota)****		11-2-2016
Drs. Satrio, M.Pd (Anggota)****		16-02-2016

Catatan :

- * Dekan FIP
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Program Studi
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH
MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *DISCOVERY*
PADA SISWA KELAS III
(Penelitian Tindakan Kelas di SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur)
(2016)**

Prima Fadly Gustaman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang peningkatan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini dilaksanakan di kelas III SDN Rawamangun 09 yang melibatkan 39 orang siswa sebagai partisipan dan 2 orang guru sebagai pemantau dalam penelitian. Waktu penelitian dimulai pada bulan Oktober 2015 hingga bulan Januari 2016. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri dari 2 siklus dengan 4 kegiatan utama, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan persentase perolehan data pada siklus I gerak dasar lompat jauh sebesar 80,12% dan pada siklus II menunjukkan kenaikan yaitu 90,38%. Adapun data untuk pemantau tindakan pembelajaran melalui model pembelajaran *discovery* pada siklus I diperoleh persentase sebesar 80% dan pada siklus II mengalami peningkatan hingga 90%. Dari hasil penelitian, dapat dinyatakan bahwa dengan melalui model pembelajaran *discovery* dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Oleh sebab itu, guru dapat menerapkan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan menggunakan model pembelajaran *discovery* untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh di kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.

Kata kunci: Gerak Dasar Lompat Jauh, Model Pembelajaran Discovery.

**IMPROVED BASIC MOTION OF LONG JUMP THROUGH DISCOVERY
LEARNING MODEL IN CLASS III
(Classroom Action Research in SDN Rawamangun 09, East Jakarta)
(2016)**

Prima Fadly Gustaman

ABSTRACT

This study aimed to obtain data on the increase in the basic motion of long jump through discovery learning model in Physical Education teaching. This study was conducted in class III SDN Rawamangun 09 by 39 students as participants and 2 teachers as monitors in the study. The study began in October 2015 to January 2016. The method used is classroom action research method (classroom action research), which consists of 2 cycles of the 4 main activities, that is: planning, action, observation and reflection. The results showed the percentage of data acquisition in the first cycle of basic motion of long jump by 80.12% and in the second cycle showed that 90.38% rise. The data for monitoring the act of learning through discovery learning model in the first cycle obtained a percentage of 80% and on the second cycle increased to 90%. From the results, it can be stated that through discovery learning model can improve the basic motion long jump in Physical Education teaching. Therefore, teachers can apply Physical Education teaching using discovery learning model to improve basic motion of long jump in class III SDN 09 Rawamangun, East Jakarta.

Keywords: Basic Motion Long Jump, Discovery Learning Model.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, sebuah rasa syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Model Pembelajaran *Discovery* pada Siswa Kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, karena masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penyusunan skripsi ini tidak akan mungkin selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuannya baik secara langsung maupun tidak langsung, baik materil maupun moril. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, diantaranya:

Pertama, kepada Dr. Sofia Hartati, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Dr. Gantina Komalasari, M.Psi., selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan uji coba instrumen dan sekaligus melaksanakan penelitian.

Kedua kepada Drs. Julius Sagita, M.Pd., selaku pembimbing I, dan Bapak Drs. Kunaryo selaku pembimbing II. Keduanya telah meluangkan waktunya untuk memeriksa dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini dengan sabar.

Ketiga, kepada Dr. Fahrurrozi, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Prof. Dr. Therresia selaku Pembimbing

Akademik dan seluruh dosen yang telah memberikan berbagai ilmunya bagi penulis selama mengikuti pendidikan.

Keempat, Bapak Drs. Panut, selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Rawamangun 09 Jakarta Timur yang telah memberikan izin penelitian di sekolahnya juga teman-teman mahasiswa di jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah memberi motivasi kepada penulis.

Lebih khusus kepada seluruh anggota keluarga, terutama kepada ayahku Surachman dan Ibuku Siti Rohani serta adik-adiku Fahmy, Fahra dan Fathur yang telah mendukung juga mendoakan penulis dengan penuh kesabaran. Kepada sahabat setiaku, Lutfi Mahfudi, Wahyuni Setiawati, Agung Prayoga, Didi Priadi, Rulis Solihin, Syahril syahrial, Anwar Ermawadi, Zilfira Oktaviani, Anggia Paramitha, Vina Ratnasari, seluruh Mahasiswa PGSD Kelas E 2011 yang selalu memberikan semangat untuk menyelesaikan studi.

Semoga Allah SWT berkenan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Peneliti berharap semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak

Jakarta, 16 Januari 2016

Prima Fadly Gustaman

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTACT</i>	ii
MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian.....	4
C. Pembatasan Fokus Penelitian	5
D. Perumusan Masalah Penelitian	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Acuan Teori Area dan Fokus Penelitian	8
1. Pengertian Gerak Dasar.....	8
2. Pengertian Gerak Dasar Lompat Jauh.....	9
3. Pendidikan Jasmani	13
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	13
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	16
c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	18
4. Karakteristik Siswa Kelas III Sekolah Dasar.....	19

B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Disain-disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih.....	21
1. Pembelajaran <i>Discovery</i>	21
2. Tujuan Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	22
3. Langkah-Langkah Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	23
4. Kelebihan Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	24
5. Kekurangan Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	25
C. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan	26
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 29

A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode dan Disain Intervensi Tindakan	29
1. Metode Penelitian	29
2. Disain Intervensi Tindakan	30
D. Tahapan Intervensi Tindakan	31
1. Perencanaan Tindakan	31
2. Pelaksanaan	32
3. Pengamatan	33
4. Refleksi	33
E. Subjek/Partisipan dalam Penelitian	34
F. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian	34
G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan	35
H. Data dan Sumber Data	36
1. Data.....	36

2. Sumber Data	36
I. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan.....	37
J. Instrumen Penelitian.....	37
1. Variabel Hasil Peningkatan Gerak Dasar Lompat	38
a. Definisi Konseptual	38
b. Definisi Operasional.....	38
c. Kisi-kisi Instrumen.....	38
2. Variabel Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	40
a. Definisi Konseptual Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	40
b. Definisi Operasional Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	40
c. Kisi-kisi Instrumen	41
K. Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis.....	42
1. Analisis Data	42
2. Interpretasi Hasil Analisis	43
L. Teknik Pemeriksaan Kepercayaan Data	43
BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS	
DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data Hasil Pengamatan	44
1. Siklus I	44
2. Siklus II	53
B. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	61
C. Analisis Data	61

1. Variabel Gerak Dasar Lompat Jauh.....	61
2. Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	65
D. Pembahasan Hasil Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	77
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	104

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Perencanaan Tindakan	32
Tabel 3.2. Deskriptor Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh.....	38
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrumen Gerak Dasar Lompat Jauh	39
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Pembelajaran <i>Discovery</i>	40
Tabel 4.1. Hasil Temuan Observer dari Instrumen Pemantau Tindakan- Siklus I.....	49
Tabel 4.2. Temuan-temuan yang perlu diperbaiki pada siklus I	52
Tabel 4.3. Data siklus I	53
Tabel 4.4. Data siklus II.....	61
Tabel 4.5. Data Pencapaian Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus I.....	62
Tabel 4.6. Data Pencapaian Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus II.....	62
Tabel 4.7. Jumlah Komponen Total Gerak Dasar Lompat Jauh	63
Tabel 4.8. Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus I dan Siklus II.....	64
Tabel 4.9. Data Pencapaian Model Pembelajaran <i>Discovery</i> Siklus I.....	66
Tabel 4.10. Data Pencapaian Model Pembelajaran <i>Discovery</i> Siklus II.....	66
Tabel 4.11. Persentase Pencapaian Model Pembelajaran <i>Discovery</i> - Siklus I dan Siklus II	67
Tabel 4.12. Data Peningkatan Selama Dua Siklus	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan Lompat Jauh.....	11
Gambar 3.1. Model Spiral Penelitian Tindakan Kelas menurut Kemmis- dan McTaggart dalam Suharsimi Arikunto.....	30
Gambar 4.1. Siswa Melakukan Pemanasan	45
Gambar 4.2. Siswa Praktik Gerak Dasar Lompat Jauh	46
Gambar 4.3. Siswa Praktik Gerak Dasar Lompat Jauh	46
Gambar 4.4. Guru Memberikan Peninjauan	48
Gambar 4.5. Guru Memberikan Kesimpulan.....	49
Gambar 4.6. Siswa Melakukan Pemanasan.....	54
Gambar 4.7. Siswa Praktik Gerak Dasar Lompat Jauh.....	56
Gambar 4.8. Siswa Praktik Gerak Dasar Lompat Jauh	56
Gambar 4.9. Siswa Praktik Gerak Dasar Lompat Jauh	57
Gambar 4.10. Siswa menyimpulkan hasil gerak dasar lompat jauh.....	58
Gambar 4.11 Diagram Jumlah Skor Total Setiap Komponen Gerak- Dasar Lompat Jauh.....	64
Gambar 4.12. Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lompat Jauh - Siklus I dan Siklus II	65
Gambar 4.13. Persentase Pencapaian Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Pelaksanaan Tindakan.....	77
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	78
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	82
Lampiran 4 Instrumen Validasi.....	86
Lampiran 5 Lembar Tes Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus I.....	93
Lampiran 6 Lembar Tes Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus II.....	95
Lampiran 7 Jurnal Penelitian	97
Lampiran 8 Surat-surat	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya.¹Berdasarkan tujuan pendidikan nasional dalam mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, ditunjukkan dengan adanya perubahan-perubahan yang bersifat positif, sehingga akan memperoleh hasil yang sangat bagus. Oleh karena itu sekolah melaksanakan kegiatan-kegiatan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani secara sederhana adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Melalui pengajaran pendidikan jasmani banyak program kegiatan yang dapat melibatkan aktivitas anak (manusia) secara keseluruhan, dimana banyak hal yang tidak terduga-duga

¹*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003* (Jakarta: Delphi Publishing House, 2010), h.5

timbul, yang memerlukan adanya suatu cara pemecahan yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat untuk mengatasinya.² Dengan kata lain, untuk mencapai tujuan pembelajaran, siswa belajar dan dididik melalui gerak, selain itu siswa diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ialah melalui pembelajaran di sekolah. Dalam usaha meningkatkan sumber daya dalam bidang pendidikan, guru merupakan komponen sumber daya manusia yang harus dibina dan dikembangkan terus menerus. Hal ini berarti bahwa guru dituntut menguasai bidang studi yang diajarkan dan kemudian menerapkannya kepada siswa agar memperoleh hasil efektif dan efisien.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SD, materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Ketidaksesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi keoptimalan tujuan pembelajaran. Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan peserta didik salah satunya yaitu gerak dasar lompat jauh.

² Aip Syarifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud Dijen Dikti Poyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.13

Selain hasil pembelajaran yang masih rendah dan pasif, dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh banyak terjadi kesalahan yang dilakukan oleh siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, sikap badan di udara maupun pendaratan. Berdasarkan masalah tersebut, unsur kreatifitas guru sangat diutamakan dalam mengembangkan potensi gerak dasar lompat jauh pada siswa, guru dituntut lebih kreatif mengolah dan menyajikan bahan belajar sehingga siswa tidak mengalami kesulitan saat menerima pelajaran.

Untuk meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh pada mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh yang aktif dan menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran, guru harus menciptakan suasana yang dapat merangsang siswa untuk aktif dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar, khususnya lompat jauh. Menyenangkan adalah suasana belajar mengajar yang dapat menstimulus siswa merasa nyaman sehingga dapat memusatkan perhatian secara penuh pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Untuk itu, agar pembelajaran gerak dasar lompat jauh menjadi aktif dan menyenangkan, peneliti menggunakan model pembelajaran *discovery*. Salah satu model intruksional kognitif yang sangat berpengaruh ialah model dari Jerome Bruner yang dikenal dengan nama belajar penemuan atau *discovery learning*. Dasar dari teori Bruner adalah ungkapan Piaget yang menyatakan

bahwa anak harus berperan aktif saat belajar di kelas. Konsepnya adalah belajar dengan menemukan.

Model pembelajaran *discovery* ini menuntut siswa untuk menemukan cara yang menurut mereka menarik dan menyenangkan untuk dilakukan dalam gerak dasar lompat jauh, tanpa lepas dari pengawasan guru. Dengan model pembelajaran yang dipilih oleh peneliti diharapkan pengajaran dapat dicapai secara maksimal. Serta dapat meningkatkan pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lompat jauh.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran *Discovery* Pada Siswa Kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur."

B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang muncul diantaranya yaitu: (1) Apakah melalui model pembelajaran *discovery* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh? (2) Bagaimana kemampuan gerak dasar lompat jauh dapat meningkat melalui model pembelajaran *discovery*?

C. Pembatasan Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang fokus penelitian diatas, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang dikaji pada fokus peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* pada siswa Kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi area dan fokus penelitian, serta pembatasan fokus penelitian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah model pembelajaran *discovery* dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa Kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur?
2. Mengapa kemampuan gerak dasar lompat jauh dapat meningkat melalui model pembelajaran *discovery* pada siswa Kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur?
3. Bagaimana kemampuan gerak dasar lompat jauh dapat meningkat melalui model pembelajaran *discovery* pada siswa Kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang ada dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, baik secara teoretis maupun praktis yang akan diuraikan sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan olahraga pada umumnya, khususnya tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui Model Pembelajaran *Discovery*.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui seberapa kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery*, sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa.
- b. Bagi guru
 - 1) Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam tugasnya sehingga guru akan selalu memperhatikan dan meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa.
 - 2) Dapat digunakan untuk menilai kemampuan fisik siswa sebagai salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

- 3) Dapat mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui Model pembelajaran *Discovery* di SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.
 - 4) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh.
- c. Bagi Sekolah, membantu sekolah berkembang lebih baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui model pembelajaran *discovery* yang diharapkan dapat menjadi informasi atau masukan tentang cara menangani masalah dalam pelaksanaan pembelajaran jasmani bagi guru pendidikan jasmani.
- d. Bagi Peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan tentang bagaimana cara meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta sebagai syarat penyelesaian studi S1 di Universitas Negeri Jakarta jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Acuan Teori Area dan Fokus Penelitian

1. Pengertian Gerak Dasar

Pada hakikatnya semua makhluk hidup tidak akan lepas dari kegiatan dan aktivitas bergerak. Karena manusia merupakan makhluk hidup yang setiap saatnya dan setiap waktunya membutuhkan aktivitas bergerak. Gerak adalah suatu perubahan waktu dan tempat kedudukan suatu benda pada titik keseimbangan awal. Sebuah benda dikatakan bergerak jika benda itu berpindah dari suatu tempat ketempat yang lainnya.

Karakteristik peserta didik usia sekolah dasar pada umumnya sangat suka sekali bergerak, mereka menggunakan sebagian besar tubuhnya untuk bergerak seperti gerakan berjalan, melompat, berlari, dan melempar. Oleh karena itu setiap peserta didik akan menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak dengan melakukan aktivitasnya.

Menurut Syarifudin dan Muhadi gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Bentuk-bentuk gerakan dasar tersebut, telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar.¹Berdasarkan pernyataan tersebut, dikatakan bahwa gerak dasar yang dilakukan oleh manusia sudah mulai dialami sejak

¹Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993), h.24

mereka menginjak usia sekolah dasar. Namun, gerakan dasar yang benar masih belum tertanam kedalam diri setiap peserta didik, untuk itu guru perlu menanamkan kepada setiap peserta didik bagaimana gerak dasar yang benar.

2. Pengertian Gerak Dasar Lompat Jauh

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.²Gerak dasar *jalan* ini pasti dilakukan oleh setiap orang untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat lainnya. Jika seseorang tidak bisa menggunakan kedua kakinya untuk berjalan, pasti orang tersebut akan sulit untuk berjalan secara normal dan beraktivitas. Awal sikap dasar seorang anak setelah mampu duduk dan merangkak adalah mampu berdiri, setelah itu dia belajar gerak dasar pertama yaitu berjalan dengan merambat dan berpegangan apa saja yang dapat membantu dia berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Setelah terampil melakukan gerak dasar jalan, maka anak dapat beranjak menuju gerak dasar selanjutnya yaitu gerak dasar lari. Gerak dasar *lari* tersebut adalah gerak yang dilakukan oleh setiap orang dengan langkah yang dipercepat sehingga pada saat berlari cenderung badan seperti melayang. Pada saat anak mampu berjalan, maka sedikit demi sedikit langkahnya dipercepat dan kemudian anak berlari. Kemudian, gerak dasar *lompat* adalah gerak yang dilakukan oleh setiap orang dengan cara

²*Ibid.*, h.24

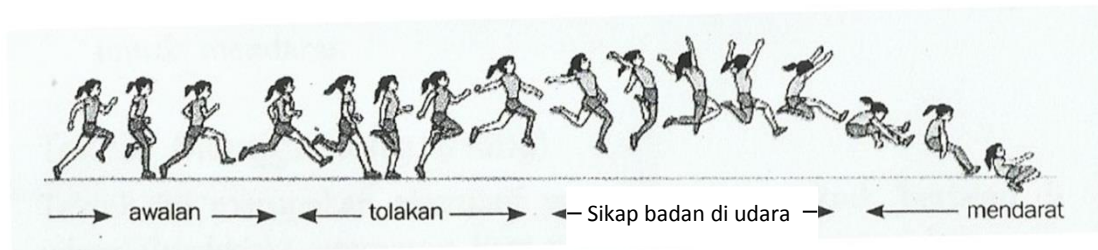
berpindahnya seseorang dari suatu tempat ke tempat lain dengan cara melompat. Setelah anak mampu berlari, mungkin dia akan menemukan sebuah rintangan saat berjalan atau berlari seperti lubang, parit atau tangga. Mereka akan berpikir jika melangkah mungkin tidak akan bisa melewati rintangan tersebut, lalu melompat lah yang menjadi pilihan untuk melewati rintangan tersebut. Gerak dasar *lempar* adalah suatu gerak yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.³ Contohnya pada saat anak ingin memberikan suatu benda kepada temannya di jarak yang lumayan jauh, mereka akan berpikir untuk melempar benda tersebut melihat dari waktu dan jarak yang lumayan jauh. Dengan demikian gerak menjadi tolak ukur yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Gerak dasar jalan, lari, lompat jauh dan lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badanya secara lebih terampil.

Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa mengajarkan gerak dasar lompat jauh terlebih dahulu perlu memahami dan menguasai teknik melakukan gerakan dasar lompat jauh serta konsep, cara melakukannya seperti lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit dan lompat jauh yang bertujuan untuk dapat membina, meningkatkan, serta mengembangkan kemampuan gerakan dasar lompat jauh, maka guru perlu merancang pembelajaran yang

³ Mochammad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.121

lebih menarik untuk peserta didik agar lebih aktif dan giat dalam mempelajarinya.

Menurut Widya pengertian lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang 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.⁴ Seperti terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2.1. Lompat Jauh Gaya Jongkok⁵

Bila dilihat dari gambar lompat jauh di atas, ada beberapa fase yang harus dilakukan peserta didik agar dapat melompat jauh dengan baik yaitu: a) Awalan, b) Tolakan, c) Sikap badan di udara, d) Mendarat.⁶ Sebelum melompat jauh, keempat fase tersebut harus dilakukan oleh peserta

⁴*Ibid.*, h. 58

⁵Dikdik Zafar Sidik, *Mengajar dan Melatih Atletik* (Bandung, PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2010), h.65

⁶Syarifuddin, *op.cit.*, h.73

didik. Pada awalan peserta didik harus jalan atau lari kecil untuk siap melakukan tolakan, setelah itu peserta didik melakukan tolakan dengan satu kaki, tolakan ini yang menentukan agar peserta didik bisa melakukan fase sikap badan di udara dan selanjutnya adalah mendarat di atas matras.

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Syarifuddin dan Muhadi tentang teknik dasar dalam lompat jauh jauh, yaitu:

(a) awalan atau ancang-ancang adalah gerakan awal untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompat jauh. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas ke depan (pada lompat jauh atau lompat jauh jangkit), (b) fase tolakan sangat dipengaruhi oleh kekuatan tolakan dan awalan sebelum bertolak dengan menggunakan kaki yang paling kuat tolakannya, dimana sebelumnya peserta didik sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara, (c) sikap badan di udara merupakan sikap setelah gerakan lompat jauh dilakukan dan sudah terangkat tinggi ke atas. Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan, (d) mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan ke arah depan.⁷

Dari definisi di atas bahwa awalan adalah suatu gerakan awal untuk mulai melompat jauh dengan ancang-ancang terlebih dahulu. Tolakan adalah gerakan setelah awalan atau ancang-ancang dan mulai melompat jauh. Sikap badan di udara adalah suatu sikap di udara setelah tolakan. Mendarat adalah suatu sikap badan saat jatuh setelah sikap badan di udara. Namun untuk

⁷Syarifuddin, *op.cit.*, h.73

penelitian ini, peneliti memodifikasi sedikit cara melompat jauh sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Dalam gerak dasarlompat jauh memerlukan alat bantu yang dapat digunakan secara maksimal untuk kepentingan pengembangan kemampuan gerak dasar lompat jauh bagi anak-anak SD, seperti matras atau lintasan lompat jauh yang sudah diberi pasir untuk pendaratan. Dalam hal ini keterampilan memodifikasi alat penunjang atau sarana-prasarana wajib dikembangkan sesuai dengan keadaan lingkungan yang terdapat di sekolah. Cara menyajikan gerakan dasarlompat jauh dengan cara yang tepat melalui pendekatan-pendekatan yang sesuai akan menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan.

Dari definisi di atas, gerak dasar lompat jauh merupakan gerak yang dapat mengangkat atau memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara berlari lalu bertolak. Konsep dari melompat jauh adalah berdiri awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat.

3. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada. Pendidikan Jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Cholik dan Lutan, hakikat Pendidikan Jasmani adalah

proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.⁸Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan kontak langsung dengan lingkungan alam disekitar. Karena Pendidikan Jasmani ialah mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang menonjolkan kualitas individu baik secara fisik dan emosional yang akan membentuk peserta didik menjadi manusia seutuhnya.

Menurut Mahendra, Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.⁹Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, mental, serta emosional, agar bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani pada setiap tubuh manusia serta untuk melatih emosi seseorang.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas,

⁸Toho Cholik M dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD, 1996/1997), h.13

⁹ Agus Mahendra. *Falsafah Pendidikan Jasmani*(Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2003), h.2

emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.¹⁰Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, bukan hanya pendidikan yang selalu mengedepankan kegiatan jasmani dalam kehidupan.Pendidikan Jasmani pula dapat mengajarkan peneliti pada hal ini, tujuan pendidikan jasmani baik itu secara formal ataupun informal dapat memberikan kegiatan yang positif pada kehidupan.Dengan demikian pendidikan jasmani sangat penting diterapkan pada jenjang pendidikan, karena pendidikan jasmani dapat ditemui dimanapun.

Menurut Syarifuddin dan Muhadi pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.¹¹Dari definisi di atas pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang dirancang dan disusun untuk

¹⁰*Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Isi Mata Pelajaran Jasmani.* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006).

¹¹Syarifuddin, *op.cit.*,h.4

merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar kemampuan dan keterampilan jasmani dapat meningkat.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Lubis menyatakan pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai: (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuromuskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.¹²Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan untuk membentuk kepribadian yang kuat, mengembangkan organ-organ tubuh, meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, meningkatkan perkembangan saraf otot, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial dan perkembangan intelektual. Dengan demikian tujuan Pendidikan Jasmani sangat penting diterapkan, karena Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan yang baik untuk tenaga pendidik dan peserta didik.

¹² Johansyah Lubis. *Etika dan Moral Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, 2011 (<http://dokumen.tips/documents/4-etika-dan-moral-dalam-pendidikan-jasmani-menuju-olahraga-prestasi-oleh-dr-johansyah-lubis-mpd.html>), h.1 Diunduh tanggal 11 Agustus 2015.

Selain tujuan diatas, tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 adalah:

(1) Menegmbangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, (3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, (5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.¹³

Menurut sumber diatas pendidikan jasmani bertujuan meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik, nilai moral yang kuat, serta mengembangkan kemampuan gerak anak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani, pola hidup sehat, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, serta mengembangkan sikap sportifitas, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Tujuan Penjas juga harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Salah satu tujuan pendidikan nasional seperti yang tertuang dalam UUD 1945 adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Sehingga mata pelajaran Penjas adalah salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran utama untuk

¹³Standar Isi Mata Pelajaran Jasmani, *op.cit.*

membentuk dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didiknya dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup program pengajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar, mulai dari kelas I sampai Kelas VI pada setiap semesternya ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya, 2) aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, 3) aktivitas senam meliputi: ketangkasan, sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, 4) aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, 5) aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, 6) pendidikan luar kelas, meliputi: piknik, karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, 7) kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan

aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.¹⁴

4. Karakteristik Peserta didik Kelas III Sekolah Dasar

Sebagai guru harus bisa memperhatikan karakter yang ada pada diri anak baik dari segi fisik, mental, maupun emosionalnya agar mampu memenuhi keinginan bergerak pada diri anak-anak. Jika pendidik mengenal dan menguasai perkembangan serta pertumbuhan anak didiknya, sangat mempermudah dalam mengelola proses belajar mengajar dengan baik.

Pada usia sekolah dasar (6-12 tahun) anak sudah mampu melakukan beberapa gerak dasar seperti, berjalan, berlari, menendang, memukul, melompat jauh, melempar ataupun kegiatan-kegiatan permainanyang terdapat pada pendidikan jasmani. Masa usia sekolah dasar ini merupakan masa dimana peserta didik mempelajari berbagai gerakan dasar yang bertujuan untuk mengembangkan gerak dasar peserta didik pada masa sekolah menengah. Oleh karena itu pada masa anak sekolah dasar, seluruh potensi yang dimiliki anak harus didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Dalam psikologi perkembangan usia anak 6-12 tahun masuk di dalam kategori masa akhir kanak-kanak, pada masa ini ada beberapa karakteristik diantaranya dalam keterampilan dan minat. menurut Hurlock dalam buku

¹⁴*Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Penjas Orkes SD/MI* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006).

psikologi perkembangan dalam keterampilan akhir masa kanak-kanak ada keterampilan bermain yaitu dimana seseorang anak yang lebih besar belajar berbagai keterampilan seperti melempar dan menangkap bola, naik sepeda, sepatu roda dan renang¹⁵. Dalam keterangan tersebut seorang anak sudah memiliki keterampilan yang sedikit lebih sulit dibandingkan pada masa awal kanak-kanak. Kemudian dalam minat kanak-kanak pada akhir-akhir masa kanak-kanak, seorang anak yang lebih besar tidak merasa puas dengan memainkan jeni-jenis permainan yang sederhana, yang merupakan permainan awal masa kanak-kanak. Hurlock mengemukakan dalam buku psikologi perkembangan, ia ingin memainkan permainan anak yang lebih besar, seperti bola basket, sepak bola, baseball dan hoki.¹⁶ Pada saat seorang anak mempunyai minat yang besar pada sebuah bidang, maka hal tersebut akan mempengaruhi cita-citanya sehingga dia akan berusaha yang terbaik untuk sesuatu yang dia senangi.

Peserta didik kelas III sekolah dasar berada pada rentang 6-12 tahun artinya masuk kedalam kategori masa kanak-kanak akhir, pada masa ini peserta didik sudah mampu melakukan dan mengembangkan kemampuan yang telah dimilikinya dan mungkin memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari secara kongkret. Dengan mengetahui

¹⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. Terjemah Istiwidayanti dan soedjarwo (Jakarta: Erlangga, 1980), h 151

¹⁶*Ibid.*, h. 161

karakteristik peserta didik kelas III guru atau pendidik dapat merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan tingkah laku dan perkembangan anak.

B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Desain-desain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih

1. Pembelajaran *Discovery*

Model Pembelajaran *Discovery* merupakan suatu model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dimana kelompok – kelompok peserta didik di hadapkan pada suatu persoalan untuk mencari jawaban atas pertanyaan – pertanyaan dalam suatu prosedur dan struktur kelompok yang digariskan secara jelas.

Menurut Suryosubroto model pembelajaran *discovery* diartikan sebagai prosedur mengajar yang mementingkan pengajaran, perseorangan, manipulasi obyek dan percobaan, sebelum sampai kepada generalisasi. Sehingga model pembelajaran *discovery* merupakan komponen dari praktik pendidikan yang meliputi model mengajar yang memajukan cara belajar aktif, berorientasi pada proses, mengarahkan sendiri, mencari sendiri, dan reflektif.¹⁷ Berdasarkan pernyataan tersebut, proses belajar akan berjalan dengan baik dan kreatif jika guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan suatu aturan (termasuk konsep, teori, definisi dan sebagainya) melalui contoh-contoh yang menggambarkan aturan yang

¹⁷Suryosubroto B, *Proses Belajar Mengajar di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h.178

menjadi sumbernya. Peserta didik dibimbing untuk memahami suatu kebenaran. Dalam hal ini peserta didik diberi informasi umum untuk diminta menjelaskan informasi tersebut melalui contoh- contoh khusus dan konkret.

Menurut Sund seperti dikutip Suryosubroto *discovery* adalah proses mental dimana peserta didik mampu mengasimilasikan sesuatu konsep atau prinsip. Yang dimaksudkan dengan proses mental tersebut antara lain ialah: mengamati, mencerna, mengerti, menggolongkan, menjelaskan, mengukur, membuat kesimpulan dan sebagainya. Suatu konsep misalnya: segi tiga, pans, demokrasi dan sebagainya, sedang yang dimaksud dengan prinsip antara lain ialah: logam apabila dipanaskan akan mengembang. Dalam teknik ini peserta didik dibiarkan menemukan sendiri atau mengalami proses mental itu sendiri, guru hanya membimbing dan memberikan instruksi.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *discovery* adalah suatu metode di mana dalam proses belajar mengajar guru memperkenankan peserta didiknya untuk menemukan sendiri, mengarahkan sendiri, mencari sendiri, menyelidiki sendiri konsep dan prinsip dari pengetahuan, sikap dan keterampilan sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku peserta didik.

2. Tujuan Model Pembelajaran *Discovery*

Moedjiono mengemukakan bahwa model pembelajaran *discovery* dalam proses belajar mengajar mempunyai beberapa tujuan antara lain: (a)

Meningkatkan keterlibatan peserta didik secara aktif dalam memperoleh dan memproses perolehan belajar, (b) Mengarahkan para peserta didik sebagai pelajar seumur hidup, (c) Mengurangi ketergantungan kepada guru sebagai satu – satunya sumber informasi yang diperlukan oleh para peserta didik, (d) Melatih para peserta didik mengeksplorasi atau memanfaatkan lingkungannya sebagai informasi yang tidak akan pernah tuntas digali.¹⁸

Adapun Azhar menyatakan bahwa tujuan lain dari model pembelajaran *discovery* dalam proses belajar mengajar adalah sebagai berikut: (a) Mengembangkan sikap, keterampilan, kepercayaan peserta didik dalam memutuskan sesuatu secara tepat dan obyektif, (b) Mengembangkan kemampuan berfikir agar lebih tanggap, cermat dan melatih daya nalar (kritis, analisis dan logis), (c) Membina dan mengembangkan sikap rasa ingin tahu, (d) Menggunakan aspek kognitif, afektif dan psikomotor dalam belajar.¹⁹

3. Langkah – Langkah Model Pembelajaran *Discovery*

Nanang dan Suhana menyatakan ada beberapa tahapan yang harus ditempuh dalam melaksanakan model pembelajaran *discovery*, yaitu: (1) Perumusan masalah untuk di pecahkan oleh peserta didik, (2) Menetapkan jawaban sementara atau yang lebih dikenal dengan istilah hipotesis, (3) Peserta didik mencari informasi, data, dan faktor yang diperlukan untuk

¹⁸Moedjiono, Dimiyati, *Stategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Depatemen Pendidikan dan Kebudayaan Nasional, 1993), h. 83

¹⁹Azhar Lalu, *Proses Belajar Mengajar Pola CBSA* (Surabaya: Usaha Nasional, 1993), h.99

menjawab permasalahan atau hipotesis, (4) Peserta didik menarik kesimpulan jawaban atau generalisasi, (5) Mengaplikasikan kesimpulan atau generalisasi dalam situasi yang baru.²⁰ Dari pernyataan di atas sudah dapat diketahui bagaimana langka-langkah yang harus dilakukan untuk melaksanakan model pembelajaran *discovery*, yang pertama yaitu dengan merumuskan masalah yang akan dipecahkan oleh peserta didik, kemudian menentukan jawaban sementara atau hipotesis, selanjutnya peserta didik mencari informasi yang berkaitan dengan masalah dan menarik kesimpulan dari informasi yang didapatkan yang selanjutnya diaplikasikan oleh peserta didik.

4. Kelebihan Model Pembelajaran *Discovery*

Suryo Subroto menyatakan beberapa kelebihan yang lain pada model pembelajaran *discovery* ini antara lain: (1) Membantu peserta didik mengembangkan atau memperbanyak penguasaan ketrampilan dan proses kognitif peserta didik, (2) Membangkitkan gairah belajar bagi peserta didik, (3) Memberi kesempatan pada peserta didik untuk bergerak lebih maju sesuai dengan kemampuannya sendiri, (4) Peserta didik mengarahkan sendiri cara belajarnya, sehingga ia lebih merasa terlibat dan termotivasi sendiri untuk belajar, (5) Membantu memperkuat pribadi peserta didik dengan

²⁰Hanafiah Nanang, Cucu Suhana, *Konsep Strategi Pembelajaran* (Bandung: Refika Aditama, 2010), h.80

bertambahnya kepercayaan pada diri sendiri melalui proses – proses penemuan.²¹ Dari pernyataan di atas kelebihan dari model pembelajaran *discovery* yaitu mengembangkan keterampilan dan proses berpikir peserta didik, tidak menekan peserta didik dalam proses pembelajaran, meningkatkan minat dan rasa percaya diri peserta didik dalam pembelajaran penjas.

5. Kekurangan Model Pembelajaran *Discovery*

model pembelajaran *discovery* ini mempunyai kelemahan yaitu sebagai berikut: (1) Peserta didik harus memiliki kesiapan dan kematangan mental, (2) Peserta didik harus berani dan berkeinginan untuk mengetahui keadaan sekitarnya dengan baik, (3) Metode ini kurang berhasil digunakan di kelas besar, (4) Bagi guru dan peserta didik yang sudah terbiasa dengan perencanaan dan pengajaran tradisional mungkin akan sangat kecewa bila di ganti dengan model pembelajaran *discovery*, (5) Dengan model pembelajaran *discovery* ini proses mental terlalu mementingkan proses pengertian saja atau pembentukan sikap dan keterampilan peserta didik.²²

²¹Suryosubroto, *op.cit.*, h.185

²²Djamarah, *op.cit.*, h.83

C. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan

Kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa dapat meningkat setelah pembelajaran dilakukan melalui model pembelajaran *discovery*.

Beberapa penelitian yang relevan tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh diantaranya adalah “Meningkatkan Keaktifan Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Metode Bermain Dan Berlomba Pada Peserta didik Kelas IV oleh Meilinda Henik Hidayati”²³. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan gerak dasar lompat jauh, seberapa besar minat peserta didik untuk mengikuti kegiatan belajar Pendidikan Jasmani dengan menggunakan pendekatan bermain, di samping untuk melihat minat peserta didik penelitian ini juga bertujuan melihat bagaimana tanggapan peserta didik terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain.

Selain itu ada pula penelitian yang dilakukan oleh Agus Rakhmanto yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak dengan Menggunakan Model *Discovery Learning* Pada Peserta didik kelas IV SD”.²⁴ Penelitian yang dilakukan adalah studi pada peserta didik kelas IV SD” pada Semester Genap Tahun Pelajaran 2014-2015. Dari data yang diperoleh, menunjukkan

²³Meilinda Henik Hidayati, *Meningkatkan Keaktifan Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Metode Bermain dan Berlomba Pada Peserta didik Kelas IV SD, Skripsi* (Jakarta: FIP, UNJ, 2011).

²⁴Agus Rakhmanto, *Peningkatan Hasil Belajar Gerak dengan Menggunakan Model Discovery Learning Pada Peserta didik kelas IV SD, Skripsi* (Jakarta: FIP, UNJ, 2012).

bahwa dengan menggunakan model pembelajaran *discovery* dapat meningkatkan hasil belajar gerak. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah hasil belajar gerak yang diperoleh akan semakin meningkat, jika pembelajaran dengan menerapkan pendekatan *discovery* semakin efektif.

Dari penelitian yang relevan di atas, maka dapat diduga bahwa penggunaan model pembelajaran *discovery* pada gerak dasar lompat jauh membawa dampak yang positif bagi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Nanang dan Suhana menyatakan ada beberapa tahapan yang harus ditempuh dalam melaksanakan model pembelajaran *discovery* yaitu: (1) Perumusan masalah untuk di pecahkan oleh peserta didik, (2) Menetapkan jawaban sementara atau yang lebih dikenal dengan istilah hipotesis, (3) Peserta didik mencari informasi, data, dan faktor yang diperlukan untuk menjawab permasalahan atau hipotesis, (4) Peserta didik menarik kesimpulan jawaban atau generalisasi, (5) Mengaplikasikan kesimpulan atau generalisasi dalam situasi yang baru.²⁵

Melalui model pembelajaran *discovery* mengarahkan agar pembelajaran yang berlangsung di luar kelas sesuai dengan usia perkembangan peserta didik itu sendiri. Dengan objek dalam pendidikan

²⁵Nanang dan Suhana, *opcit.*, h.80

jasmani yaitu lebih mengedepankan peserta didik untuk dapat bergerak. Maka semestinya Pendidikan Jasmani, dengan menggunakan model pembelajaran *discovery* diharapkan mampu membekali peserta didik dengan tingkat gerak dasar lompat jauh yang cukup, sehingga dapat membantu perkembangan kemampuan motoriknya.

Model Pembelajaran *Discovery* sangat membantu dalam proses pertumbuhan selain menanamkan pemahaman peserta didik terhadap pentingnya kebutuhan gerak dasar khususnya lompat jauh, perlu juga menggunakan konsep-konsep yang telah dipelajari untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam kehidupannya dimasa yang akan datang.

Model Pembelajaran *discovery* membutuhkan ruang yang sangat luas namun segala hal lebih detail yang mempengaruhi perkembangan diri peserta didik secara keseluruhan. Hal ini yang membantu peserta didik memperoleh pengalaman yang bermakna terhadap pendidikan jasmani yang berimplikasi positif terhadap kesegaran jasmani setiap individu.

Adapun upaya dilakukan dalam meningkatkan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, guru hendaknya memberi stimulus agar model pembelajaran ini juga dapat berjalan dengan lancar dan dapat membantu pertumbuhan atau lebih mengarah pada kegiatan yang dilakukan oleh setiap peserta didik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* pada peserta didik kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini peneliti mengambil lokasi penelitian di SDN Rawamangun 09 kelas III berlokasi di Jl. Pemuda No. 6 Jakarta Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil yaitu pada bulan Oktober sampai dengan bulan Januari tahun pelajaran 2015-2016.

C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan

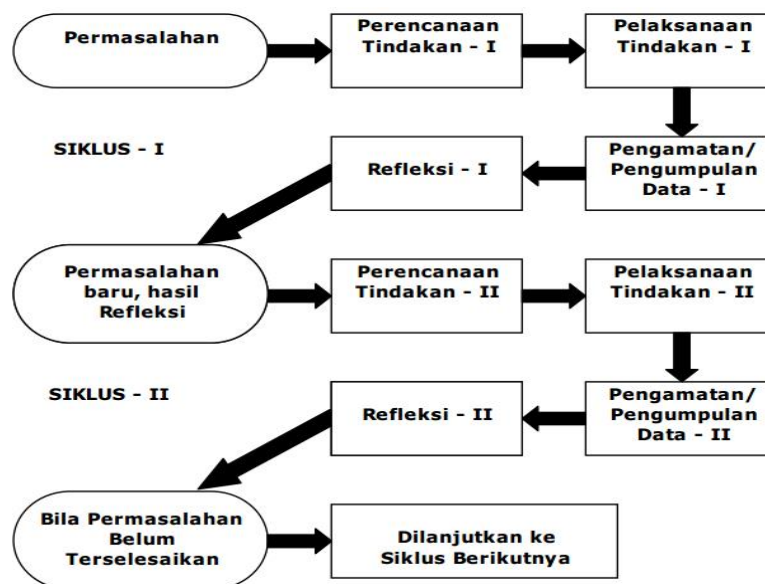
1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang bertujuan untuk memperbaiki efektivitas pendidikan khususnya gerak dasar lompat dalam pendidikan jasmani. Bila dalam penelitian ini sudah berhasil dalam satu siklus, maka penelitian ini

akan berhenti, tetapi jika belum berhasil maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus kedua, begitu dan seterusnya.

2. Desain Intervensi Tindakan

Desain intervensi tindakan rancangan siklus penelitian ini menggunakan model spiral menurut Kemmis dan McTaggart. Adapun prosedur dalam penelitian tindakan kelas menurut Kemmis dan McTaggart yang akan dilaksanakan terdiri atas rangkaian empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklusnya yang terdiri dari dua pertemuan per satu siklus. Empat kegiatan utama yang ada pada tiap siklus, yaitu (a) perencanaan, (b) tindakan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi yang dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.1. Model spiral Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto yang dikutip dalam Kemmis dan McTaggart ¹

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.74

D. Tahapan Intervensi Tindakan

Tahapan intervensi tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan umum disusun berdasarkan permasalahan penelitian sebagaimana dipaparkan dalam bab I, yakni terkait dengan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat melalui model pembelajaran *discovery* pada peserta didik kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur. Pada tahap ini peneliti merencanakan waktu pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran, situasi kelas, strategi pembelajaran, dan pendekatan pembelajaran. Rencana pelaksanaan pembelajaran disusun dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sebagai acuan.

Dalam tahap perencanaan, peneliti membuat rencana program pembelajaran yang akan digunakan selama proses belajar mengajar. Hal tersebut dilakukan agar dalam pelaksanaan tindakan dapat berjalan dengan baik. Di dalam perencanaan tindakan yang dibuat oleh peneliti tertera waktu pelaksanaan, materi pokok, kegiatan, dan media yang digunakan selama tindakan berlangsung. Adapun tahapan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1. Perencanaan Tindakan

Siklus	Waktu pelaksanaan	Materi pokok	Kegiatan	Alat
I	Pertemuan ke-1 2 X 35 menit (2 jam pelajaran)	Gerak dasar lompat jauh	Pembelajaran dilakukan melalui model pembelajaran <i>discovery</i> .	Matras Kapur Pluit
	Pertemuan ke-2 2 X 35 menit (2 jam pelajaran)	Gerak dasar lompat jauh	Pembelajaran dilakukan melalui model pembelajaran <i>discovery</i> dan memberi kesimpulan di kegiatan akhir.	Matras Kapur Pluit
II	Pertemuan ke-1 2 X 35 menit (2 jam pelajaran)	Gerak dasar lompat jauh	Pembelajaran dilakukan melalui model pembelajaran <i>discovery</i> .	Matras Kapur Pluit
	Pertemuan ke-2 2 X 35 menit (2 jam pelajaran)	Gerak dasar lompat jauh	Pembelajaran dilakukan melalui model pembelajaran <i>discovery</i> dan memberi kesimpulan di kegiatan akhir.	Matras Kapur Pluit

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini disebut pelaksanaan tindakan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan. Hal yang perlu diingat adalah dalam tahap pelaksanaan tindakan, guru harus ingat dan berusaha menaati apa yang sudah dirumuskan dalam rancangan. Pelaksanaan proses kegiatan belajar dilakukan 2 kali pertemuan untuk setiap siklusnya. Setiap pertemuan dilakukan selama 2 jam pelajaran (2 x 35 menit), disesuaikan dengan waktu belajar yang telah dijadwalkan pihak sekolah.

Guru melakukan kegiatan pembelajaran dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: 1) Guru mempersiapkan siswa di halaman sekolah dan siswa dibariskan 4 bershaf, kemudian siswa dipresensi, 2) Guru memimpin doa sebelum pelajaran dimulai, kemudian menyampaikan materi yang diberikan, 3) Guru memberikan pemanasan berupa penguluran, 4) Guru memberikan stimulus kepada siswa tentang lompat jauh. Siswa dibagi dalam 4 kelompok, setiap kelompok ada 9 siswa atau menyesuaikan jumlah peserta didik.

3. Pengamatan

Kegiatan pada tahap pengamatan berupa pengamatan terhadap kegiatan belajar pada siklus I. Hasil pengamatan yang dikumpulkan berupa catatan setiap aktivitas siswa dan guru dalam kegiatan pembelajaran pada siklus I. Hasil pengamatan lapangan dapat dijadikan sebagai bahan refleksi.

Hal-hal yang harus diamati dalam kegiatan pembelajaran adalah: 1) Aktivitas siswa, 2) Keseriusan siswa dalam mengikuti pelajaran, 3) Keseriusan siswa dalam mengerjakan tugas unjuk kerja, 4) Perilaku yang tidak sesuai, 5) Lapangan, 6) Media dan alat.

4. Refleksi

Kegiatan pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi dengan tahapan sebagai berikut: 1) Mengevaluasi hasil proses kegiatan belajar mengajar siklus pertama, 2) Mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus

pertama, 3) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya, 4) Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

E. Subjek/ Partisipan dalam Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah peserta didik kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur yang berjumlah 39 orang siswa. Adapun partisipan dalam kegiatan PTK ini Guru kelas III dan Guru Pendidikan Jasmani yang mengajar kelas III di SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.

F. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian

Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pemimpin perencanaan (*planner leader*), pelaksanaan tindakan sekaligus pembuat laporan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pengamatan tentang pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.

Dari pengamatan proses model pembelajaran *discovery* dan kemampuan gerak dasar lompat jauh diperoleh data siswa mengenai gerak dasar lompat jauh pada pembelajaran pendidikan jasmani. Data inilah yang

akan menjadi dasar bagi peneliti untuk membuat rencana tindakan pada siklus pertama. Rencana ini merupakan hasil diskusi atau refleksi antara peneliti dengan partisipan berdasarkan proses pengamatan.

Selain sebagai perencana, peneliti juga sebagai pelaksana utama. Peneliti langsung melakukan kegiatan pembelajaran dan berusaha sebanyak mungkin mengumpulkan data sesuai fokus penelitian. Dengan perannya yang sangat besar, diharapkan data yang diperoleh adalah data yang akurat.

G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan

Melalui intervensi tindakan yang dilaksanakan dari siklus ke siklus berikutnya, diharapkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat melalui model pembelajaran *discovery* yang menandakan keberhasilan penelitian. Keberhasilan penggunaan model pembelajaran *discovery* ini ditujukan pada dua aspek yaitu meningkatnya kemampuan gerak dasar lompat jauh dan proses pelaksanaan pembelajaran. Adapun proses pembelajaran yang kondusif pada pengajaran melalui model pembelajaran *discovery* pada data pemantau tindakan pembelajaran yang diharapkan mencapai 90% dari 20 pernyataan pada setiap akhir siklusnya. Pencapaian pada tingkat keberhasilan dari tindakan yang telah dilaksanakan dilihat dari peningkatan kemampuan gerak dasar lompat pada peserta didik kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur yang ditandai dengan perolehan jumlah

persentase mencapai 90% dari jumlah peserta didik mencapai kategori baik atau mencapai dengan KKM 70.

H. Data dan Sumber Data

1. Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah aktivitas yang dilakukan oleh siswa tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, serta data pemantau adalah data untuk mengontrol pelaksanaan pembelajaran *Discovery* dan gerak dasar lompat jauh.

2. Sumber Data

Sumber data yang dikenai tindakan adalah guru dan seluruh siswakesel III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur sebanyak 39 orang siswa pada semester ganjil tahun pelajaran 2015-2016. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar pengamatan kemampuan gerak dasar lompatjauh pada peserta didik dan data pemantau pada penelitian tindakan ini adalah aktivitas guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dengan model pembelajaran *discovery*.

I. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian menggunakan cara: (1) membuat catatan lapangan untuk mengumpulkan data model pembelajaran *discovery*, (2) observasi dengan lembar pengamatan untuk mengumpulkan data variabel model pembelajaran *discovery* dan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh, (3) mendokumentasikan kegiatan dengan foto untuk pelaksanaan model pembelajaran *discovery*.

J. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan jumlah variabel, maka penelitian ini menggunakan 2 (dua) instrumen penelitian. Instrumen pertama yaitu observasi atau pengamatan untuk menjangkau data meningkatnya kemampuan gerak dasar lompat jauh. Instrumen kedua juga observasi untuk menjangkau data variabel model pembelajaran *discovery*. Kedua instrumen penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi yang diturunkan dari pengertian dan definisi konseptual dengan memperhatikan indikator-indikator dan teori-teori yang ada.

1. Variabel Hasil Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh

a. Definisi Konseptual

Gerak dasar lompat jauh merupakan gerak yang dapat mengangkat atau memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara berlari lalu bertolak. Konsep dari melompat jauh adalah berdiri awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat.

b. Definisi Operasional

Gerak dasar lompatjauh adalah hasil yang diperoleh peserta didik melalui lembar pengamatan lompat jauh yang dilakukan pada setiap siklus melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan instrumen penelitian yang mencakup aspek awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat. Kriteria dalam beberapa aspek di atas yaitu dapat diketahui dengan indikator **Ya** dan **Tidak**, Ya untuk indikator yang muncul, sedangkan Tidak untuk indikator yang tidak muncul.

c. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan gerak dasar lompat jauh yang menggunakan model pembelajaran *discovery* dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2.Deskriptor Gerak Dasar Lompat Jauh

No.	Indikator	Deskriptor
1.	Awalan	1. Posisi tubuh. 2. Kecepatan pada saat berlari. 3. Pandangan menghadap kedepan.
2.	Tolakan	4. Menggunakan salah satu kaki. 5. Ayunan tubuh.
3.	Sikap badan di udara	6. Posisi jongkok
4.	Mendarat	7. Posisi tubuh saat mendarat. 8. Posisi tungkai saat mendarat.

Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh

No	Komponen	Hasil	
		Ya	Tidak
1	Awalan		
2	Tolakan		
3	Sikap badan di udara		
4	Mendarat		

Keterangan:

Ya : Indikator muncul

Tidak : Indikator tidak muncul

2. Variabel Model Pembelajaran *Discovery*

a. Definisi Konseptual Pembelajaran *Discovery*

Model pembelajaran sangat diperlukan sebagai bentuk usaha atau cara dalam interaksi yang dilakukan oleh guru kepada peserta didik sebagai proses penyajian isi pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang telah ditentukan dalam suasana yang menyenangkan.

Model pembelajaran *discovery* adalah suatu metode di mana dalam proses belajar mengajar guru memperkenalkan peserta didiknya untuk menemukan sendiri, mengarahkan sendiri, mencari sendiri, menyelidiki sendiri konsep dan prinsip dari pengetahuan, sikap dan keterampilan sehingga menimbulkan perubahan tingkah laku peserta didik.

b. Definisi Operasional Model Pembelajaran *Discovery*

Model pembelajaran *discovery* dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah jumlah yang diperoleh dari pengamatan terhadap peserta didik dan guru dengan komponen yang mengacu pada kesenangan, bertanggung jawab, aktif bergerak, berkerjasama, dan memupuk sifat sportivitas dalam proses pembelajaran, dengan penilaian pemantau tindakan ya atau tidak. Jika indikator muncul diisi ya sedangkan jika indikator tidak muncul maka diisi tidak.

c. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan gerak dasar lompat jauh yang menggunakan model pembelajaran *discovery* dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4.Kisi-kisi Instrumen Pembelajaran *Discovery*

No	Komponen	Indikator		Nomor Pernyataan		Jumlah
		Aktifitas Guru	Aktifitas Peserta didik	Guru	Peserta didik	
1	Kesenangan	1. Membagi kelompok 2. Menyampaikan penjelasan 3. Memotivasi	1. Membuat kelompok 2. Mendengarkan penjelasan 3. Termotivasi	1 2 3	11 12 13	6
2	Tanggung jawab	1. Menjelaskan peraturan 2. Mengamati dalam kegiatan	1. Mengikuti peraturan kegiatan 2. melaksanakan kegiatan	4 5	14 15	4
3	Aktif bergerak	1. Memberi pengarahan	1. Mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh.	6	16	2
4	Kerja sama	1. Saling membantu 2. Kekompakan	1. Saling membantu 2. Kekompakan	7 8	17 18	4
5	Sportivitas	1. Adil dalam menilai 2. Tidak memihak salah satu kelompok	1. Menghargai teman 2. Mengakui kekalahan	9 10	19 20	4
Jumlah						20

K. Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis

1. Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery*. Oleh karena itu diperlukan data penelitian yang didapat dari hasil penelitian. Agar dapat mengetahui hasil dari penelitian maka digunakan teknik dalam menganalisis data yang terkumpul. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul adalah dengan melakukan perhitungan presentase baik pada data pemantau tindakan maupun data penelitian. Kedua data tersebut digunakan untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Apabila tindakan pertama belum berhasil, maka akan diteruskan ke tindakan berikutnya, sampai tampak benar adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery*.

Data yang terkumpul berupa catatan hasil observasi serta foto-foto pada saat proses pembelajaran berlangsung. Data tersebut disusun dan diurutkan kemudian dianalisis untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada peserta didik.

2. Interpretasi Hasil Analisis

Setelah melakukan analisis data, langkah selanjutnya dilaksanakan interpretasi hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Hasil analisis disajikan tidak hanya dalam bentuk foto melainkan juga kesimpulan pada akhir setiap siklus dimana penelitian dan kolaboratif menghitung persentase pencapaian dengan kriteria keberhasilan yang telah dirumuskan sebelumnya.

Apabila dalam proses meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* dalam Pendidikan Jasmani pada siklus I belum mencapai target yang ditetapkan maka dilakukan siklus II dan seterusnya sampai mencapai persentase yang telah ditentukan. Perbedaan peningkatan sebelum dan sesudah tindakan yang telah dihitung dengan menggunakan statistik diagram batang.

L. Teknik Pemeriksaan Keterpercayaan Data

Untuk mengecek keabsahan data, peneliti menggunakan sistem triangulasi data (pencocokan data). Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan dari berbagai macam sumber-sumber data penelitian ini, yaitu dengan memanfaatkan model pembelajaran *discovery*, observasi dan dokumentasi (foto).

BAB IV
DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS DAN
PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Pengamatan

1. Siklus I (4 dan 6 Januari 2016)

a. Perencanaan

Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siklus I, peneliti membuat perencanaan tindakan. Pada perencanaan tindakan, (1) peneliti terlebih dahulu merancang rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada kurikulum tingkat satuan pendidikan 2006, (2) menyiapkan alat pembelajaran berupa peluit, matras, jam tangan, dan kapur, (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan gerak dasar lompat, dan (5) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Senin, 4 Januari 2016 pertemuan pertama siklus I peneliti memulai pembelajaran dengan memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa keluar menuju lapangan, kerapihan berpakaian dan kuku diperiksa, bagi kuku yang tidak bersih atau

pakaian yang tidak rapih diberikan pengarahan. Di lapangan siswa berbaris rapih dan mengambil jarak sesuai jarak rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan pemanasan.

Berikut adalah gambaran bersama guru melakukan pemanasan:



Gambar 4.1. Siswa bersama guru melakukan pemanasan

Pada hari ini siswa akan mempraktikkan gerak dasar lompat melalui model pembelajaran *discovery*. Guru memberikan pembelajaran dengan memberikan rumusan masalah yang ke satu “Bagaimana gerak dasar lompat jauh?” dan menetapkan jawaban sementara yaitu, “Lompat jauh adalah lompatan yang di dalamnya terdapat awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat”. beserta memantau siswa mencari jawaban dengan praktek. Guru memberi arahan kepada siswa untuk melakukan lompat, siswa langsung melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru tanpa adanya contoh. Guru telah membagi siswa dalam beberapa kelompok kemudian

seluruh kelompok bergantian melompat di matras yang telah disediakan. Semua siswa bergantian melompat terus-menerus hingga berakhirnya waktu yang telah di tentukan.

Berikut adalah gambaran siswa dalam mempraktikkan gerak dasar lompat melalui model pembelajaran *discovery*:



Gambar 4.2. Siswa mempraktikkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok



Gambar 4.3. Siswa mempraktikkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok

Pada hari Rabu, 6 Januari 2016 pertemuan ke-dua siklus I dilaksanakan dengan memulai kegiatan pembelajaran dengan memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa keluar menuju lapangan, kerapihan pakaian dan kebersihan kuku diperiksa, bagi siswa yang kukunya kotor dan panjang akan diberikan pengarahan. Di lapangan siswa berbaris rapi dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pelajaran inti siswa dan guru melakukan pemanasan.

Hari ini peneliti melakukan kegiatan praktik gerak dasar lompat jauh seperti yang dilakukan di pertemuan pertama. Kemudian siswa menarik kesimpulan serta mengaplikasikannya dengan melakukan praktik gerak dasar lompat jauh berulang-ulang sampai batas waktu yang telah ditentukan.

Setelah melakukan praktik, guru memberi kesimpulan kepada siswa apa yang mereka lakukan dari pertemuan pertama. Guru menjelaskan gerak dasar lompat jauh yang baik itu adalah gerak dasar yang di dalamnya terdapat awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat.

Berikut adalah gambaran saat guru memberi kesimpulan kepada siswa:



Gambar 4.4. Guru memberikan peninjauan kepada siswa.



Gambar 4.5. Guru memberikan kesimpulan kepada siswa.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Dalam hal ini observer yang ditunjuk adalah teman sejawat. Selain menggunakan instrumen pemantau tindakan yang dinilai oleh observer, dalam hal ini observer juga membuat catatan lapangan yang berisi tentang kekurangan dan kelebihan pada saat proses

pembelajaran, maka observer mengamati segala aktivitas guru dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan instrumen pemantau tindakan.

Hasil pengamatan dan catatan yang diperoleh dirangkum dan didiskusikan antara peneliti dan observer. Hasil diskusi ini menjadi masukan untuk perbaikan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Sehingga kekurangan dan kelemahan yang terjadi pada kegiatan siklus pertama dapat diperbaiki dan tidak terulang lagi pada tindakan berikutnya. Dengan demikian kemampuan belajar siswa akan lebih baik dan lebih meningkat dari kemampuan belajar sebelumnya. Kelemahan dan kekurangan pada siklus I direvisi dan menjadi acuan pada pelaksanaan tindakan siklus II.

Berdasarkan pengamatan lapangan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Hasil Temuan Observer dan Instrumen Pemantau Tindakan Siklus I

No	Aspek yang diamati	Data dari pengamatan
1	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru belum menyampaikan tujuan pembelajaran serta mengaitkan materi yang sekarang dengan materi yang sebelumnya
2	Guru menjelaskan gambaran gerak dasar lompat jauh	Guru sudah menjelaskan gambaran gerak dasar lompat jauh
3	Guru memotivasi siswa	Guru memotivasi siswa agar aktif dalam pembelajaran.

4	Guru menjelaskan peraturan kepada siswa.	Guru menjelaskan peraturan cara gerak dasar lompat jauh kepada siswa.
5	Guru mengamati siswa saat melakukan kegiatan.	Guru mengamati siswa saat melakukan kegiatan gerak dasar lompat jauh.
6	Guru memberi pengarahan.	Guru memberi pengarahan terhadap pembelajaran yang akan dilaksanakan.
7	Guru memfasilitasi terjadinya interaksi.	Guru memfasilitasi terjadinya interaksi antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, lingkungan atau sumber belajar lainnya (saling membantu).
8	Guru meningkatkan kekompakan dalam pembelajaran.	Guru meningkatkan kekompakan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh.
9	Guru Jujur dan adil dalam menilai.	Guru Jujur dan adil dalam menilai siswa dalam praktik gerak dasar lompat jauh.
10	Guru melakukan penilain akhir	Guru melakukan evaluasi diakhir pembelajaran
11	Siswa membuat kelompok.	Siswa membuat kelompok setelah diinstruksikan oleh guru.
12	Siswa mendengarkan penjelasan guru.	Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar lompat jauh.
13	Siswa termotivasi.	Siswa termotivasi setelah diberi semangat dan penjelasan oleh guru.
14	Siswa mengikuti peraturan.	Siswa mengikuti peraturan kegiatan yang dijelaskan oleh guru.
15	Siswa melaksanakan kegiatan dengan tertib.	Siswa melaksanakan kegiatan gerak dasar lompat jauh dengan tertib.
16	Siswa mengikuti semua kegiatan	Siswa mengikuti semua kegiatan yang ada dalam pembelajaran

17	Siswa mengikuti kegiatan dengan sungguh-sungguh.	Siswa mengikuti kegiatan gerak dasar lompat jauh dengan sungguh-sungguh.
18	Siswa kompak dalam kerjasama kelompok	Siswa sudah melakukan kerjasama kelompok yang kompak dalam melakukan pembelajaran.
19	Siswa menghargai teman	Siswa dapat menghargai temannya dengan tidak mengejek temannya
20	Siswa dapat mengakui kemampuannya	Siswa dapat menerima dengan lapang dada

d. Refleksi

Tahapan refleksi dilakukan peneliti sebagai tahapan terakhir dari masing-masing siklus. Tahapan refleksi dilakukan untuk kegiatan yang telah dilakukan oleh peneliti bersama observer. Inti kegiatan refleksi ini untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, ada beberapa temuan pada pelaksanaan tindakan baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua dalam siklus I. temuan yang didapat antara lain: (1) guru belum mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang sekarang, (2) guru belum memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai kejelasan pembelajaran gerak dasar lompat jauh, (3) guru kurang berpartisipasi dalam membantu siswa untuk menyadari kekurangan dan

kelebihan siswa, (4) siswa masih kurang aktif dalam pembelajaran, masih ada siswa yang tidak fokus dalam menerima instruksi guru, (5) ada beberapa siswa yang malas saat kegiatan.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I ini adalah penerapan gerak dasar lompat jauh dalam pendidikan jasmani harus ditingkatkan dan dimaksimalkan, hal ini dapat dibuktikan dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran. Berikut ini adalah temuan-temuan yang perlu diperbaiki berdasarkan data pemantau tindakan:

Tabel 4.2. Temuan-temuan yang perlu diperbaiki pada siklus I

No	Temuan pada siklus I	Rencana perbaikan
1	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta mengaitkan materi yang sekarang dengan materi yang sebelumnya
2	Guru melakukan demonstrasi gerak dasar lompat jauh.	Guru melakukan demonstrasi gerak dasar lompat jauh dengan melibatkan siswa dalam mendemonstrasikannya saat memberikan kesimpulan.
3	Memfasilitasi terjadinya interaksi siswa dengan siswa, siswa dengan guru, lingkungan atau sumber belajar lain	Guru memfasilitasi ataupun memberikan kesempatan kepada siswa dalam berinteraksi dengan siswa, guru, lingkungan atau sumber belajar lainnya.
4	Berperan serta dan tidak mengganggu teman dalam kegiatan.	Siswa harus aktif dalam bermain sehingga tidak mengganggu teman dalam kegiatan.
5	Melakukan kegiatan dengan sungguh-sungguh	Siswa menyukai kegiatan sehingga dia akan bersungguh-sungguh dalam melakukannya.

Data yang diperoleh dari tes gerak dasar lompatjauh secara keseluruhan dari jumlah siswa sebesar 124 dengan persentase mencapai 80,12%, dan untuk data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan diperoleh jumlah komponen keseluruhan sebesar 16 dengan persentase mencapai 80%.

Berikut data pemaparan hasil penelitian siklus I yang disajikan pada tabel 4.6:

Tabel 4.3. Data siklus I

No	Data			
	Tes gerak dasar lompat jauh pada siswa		Pemantau tindakan	
	Jumlah Komponen	Persentase (%)	Jumlah Komponen	Persentase (%)
1	124	80,12 %	16	80%

2. Siklus II (11 dan 13 Januari 2016)

a. Perencanaan

Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siklus II, peneliti menyiapkan tindakan yang meliputi: (1) merancang rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada kurikulum 2006, (2) membuat rancangan perbaikan kekurangan pada siklus I, (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan gerak dasar lompat jauh, (5)

kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan pertama pada siklus II dilaksanakan pada hari Senin, 11 Januari 2016. Pada hari ini peneliti memulai kegiatan pembelajaran dengan memeriksa kerapihan berpakaian dan kebersihan kelas, kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa keluar menuju lapangan kebersihan kuku siswa diperiksa, bagi siswa yang kukunya panjang dan kotor diberikan pengarahan. Di lapangan siswa berbaris rapih dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan pemanasan.

Berikut adalah gambaran siswa bersama guru dalam melakukan pemanasan sebelum memulai praktik gerak dasar lompat jauh:



Gambar 4.6. Siswa bersama guru dalam melakukan pemanasan

Pada hari ini siswa akan mempraktikkan gerak dasar lompat melalui model pembelajaran *discovery*. Guru memberikan pembelajaran dengan memberikan rumusan masalah yang ke dua “Bagaimanakah gerak dasar lompat jauh yang benar?” Setelah diberikan perumusan masalah dan hipotesis, kemudian siswa menetapkan jawaban sementara yaitu, “Lompat jauh adalah lompatan yang di dalamnya terdapat awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat”. beserta memantau siswa mencari jawaban dengan praktek. Guru memberi arahan kepada siswa untuk melakukan lompat, siswa langsung melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru tanpa adanya contoh. Guru telah membagi siswa dalam beberapa kelompok kemudian seluruh kelompok bergantian melompat di matras yang telah disediakan. Semua siswa bergantian melompat terus-menerus hingga berakhirnya waktu yang telah di tentukan.

Berikut adalah gambaran siswadalam mempraktikkan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery*.



Gambar 4.7. Siswa mempraktikkan gerak dasar lompat jauh.



Gambar 4.8. Siswa mempraktikkan gerak dasar lompat jauh.

Pada hari Rabu, 13 Januari 2016 pertemuan ke dua siklus II dilaksanakan dengan memulai kegiatan pembelajaran dengan memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa

keluar menuju lapangan, kerapihan pakaian dan kebersihan kuku diperiksa, bagi siswa yang kukunya kotor dan panjang akan diberikan pengarahan. Dilapangan siswa berbaris rapi dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pelajaran inti siswa dan guru melakukan pemanasan.

Hari ini peneliti melakukan kegiatan praktik gerak dasar lompat jauh seperti yang dilakukan dipertemuan pertama siklus II. Kemudian siswa menarik kesimpulan serta mengaplikasikannya dengan melakukan praktik gerak dasar lompat jauh berulang-ulang sampai batas waktu yang telah ditentukan.

Berikut adalah gambaran siswa dalam mempraktikkan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery*:



Gambar 4.9. Siswa mempraktikkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan praktik, guru memberi kesimpulan kepada siswa apa yang mereka lakukan dari pertemuan pertama. Guru menjelaskan gerak dasar lompat jauh yang baik itu adalah gerak dasar yang di dalamnya terdapat awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat.

Berikut adalah gambaran saat guru memberikan kesimpulan kepada siswa setelah selesai melakukan praktik gerak dasar lompat jauh:



Gambar 4.10. Guru dan siswa menyimpulkan hasil gerak dasar lompat jauh.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan kembali dilaksanakan pada saat tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Dalam hal ini observer yang ditunjuk adalah

teman sejawat. Selain menggunakan instrumen pemantau tindakan yang dinilai oleh observer, dalam hal ini observer juga membuat catatan lapangan yang berisi tentang kekurangan dan kelebihan pada saat proses pembelajaran maka observer mengamati segala aktivitas guru dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan instrumen pemantau tindakan. Untuk data yang lengkap mengenai kegiatan guru dan siswa, maka observer harus benar-benar cermat dalam proses pengamatannya. Selain itu siswa dapat merespon instruksi guru dengan baik.

Hasil pengamatan dan catatan lapangan di kelas menjadi dasar pertimbangan untuk refleksi. Peneliti dan observer berkolaborasi untuk mengamati pelaksanaan tindakan kelas yang telah dilakukan selama pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus II.

d. Refleksi

Tahap refleksi yang dilakukan merupakan tahapan terakhir dari serangkaian tahapan yang telah dilalui. Adapun inti dari tahapan ini adalah untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus II yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan, baik pertemuan pertama maupun pada pertemuan kedua dalam siklus II. Temuan-temuan itu antara lain siswa lebih semangat dalam

mengikuti kegiatan pembelajaran baik dalam pertemuan pertama dan pertemuan kedua.

Selain itu berdasarkan instrumen pemantau tindakan yang dibuat oleh observer, guru telah memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Siswa lebih tertib dalam proses pembelajaran. Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini adalah penerapan teknik semakin membaik. Hal ini terbukti pada hasil jumlah komponen tes gerak dasar lompat jauh pada siklus ini sudah diatas rata-rata dari yang telah ditetapkan atau dengan kata lain sudah tuntas. Begitu juga dengan hasil data pemantau tindakan yang mengalami peningkatan dari setiap siklusnya. Berdasarkan perolehan data tersebut, maka pemberian tindakan diakhiri sampai dengan siklus II.

Data yang diperoleh dari tes gerak dasar lompat jauh mendapat secara keseluruhan dari jumlah siswa sebesar 141 dengan persentase mencapai 90,38%, kemudian data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan secara keseluruhan sebesar 18, dengan persentase mencapai 90%.

Berikut penyajian tabel data instrumen siswa dan pemantau pada siklus II:

Tabel 4.4. Data siklus II

No	Data			
	Tes gerak dasar lompat jauh pada siswa		Pemantau tindakan	
	Jumlah Komponen	Persentase (%)	Jumlah Komponen	Persentase (%)
1	141	90,38	18	90%

B. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pada tahapan ini peneliti mengkaji proses pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I untuk memperoleh keabsahan data dengan cara melakukan pembahasan melalui diskusi antara peneliti dan pengamat dari hasil pengamatan keterlaksanaan kegiatan gerak dasar lompat jauh, dan dokumentasi. Peneliti dan pengamat mencocokkan hasil temuan yang diperoleh selama proses pembelajaran dan mengevaluasi untuk dijadikan acuan pada siklus berikutnya.

C. Analisis Data

1. Variabel Gerak Dasar Lompat Jauh

Ada empat komponen gerak dasar lompat jauh yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat. Adapun data hasil gerak dasar lompat jauh pada siklus I dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 4.5. Data Pencapaian Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus I

No	Jumlah siswa	Jumlah komponen	Persentase
1	39	124	80,12%

Pada siklus I variabel gerak dasar lompat jauh diperoleh jumlah komponen terendah 2 dan jumlah komponen tertinggi 4 dengan jumlah keseluruhan komponen yang didapat dari 39 siswa adalah 124 dengan persentase mencapai 80,12%. Data yang diperoleh pada siklus I belum memenuhi target yaitu 90% dari persentase jumlah keseluruhan siswa, maka penelitian dilanjutkan dengan melakukan siklus II, data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 6.

Data hasil pengamatan gerak dasar lompat jauh pada siklus II dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4.6. Data Pencapaian Gerak Dasar Lompat Jauh Siklus II

No	Jumlah siswa	Jumlah komponen	Persentase
1	39	141	90,38%

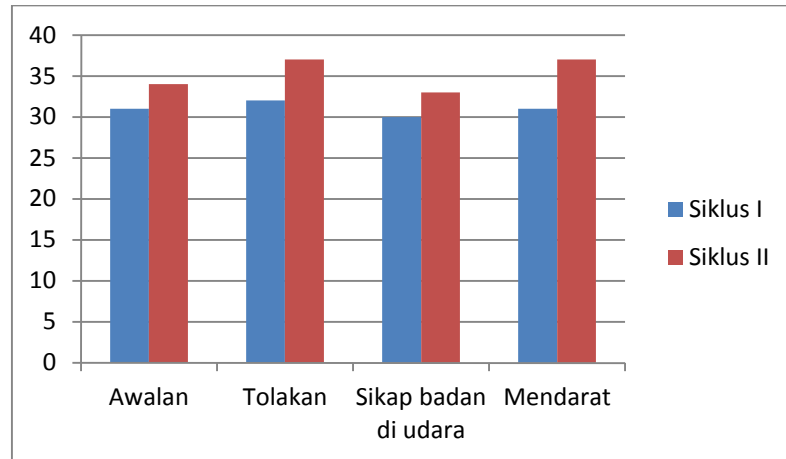
Pada siklus II variabel gerak dasar lompat jauh diperoleh jumlah komponen terendah 3 dan jumlah komponen tertinggi 4, sehingga jumlah

keseluruhan komponen yang didapat dari 39 siswa adalah 141 dengan persentase mencapai 90,38%. Perolehan persentase jumlah keseluruhan siswa sudah memenuhi target yaitu 90% Maka dari itu penelitian tindakan dihentikan cukup sampai dengan siklus II. Data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7.

Data peningkatan jumlah per komponen gerak dasar lompat jauh dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4.7. Jumlah komponen Total Setiap Gerak Dasar Lompat Jauh

No	Komponen	Siklus I	Siklus II
1	Awalan	31	34
2	Tolakan	32	37
3	Sikap badan di udara	30	33
4	Mendarat	31	37

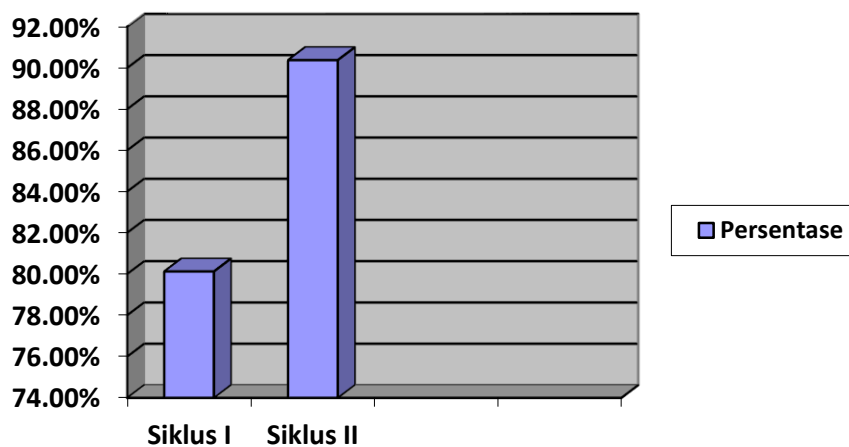


Gambar 4.11. Diagram Jumlah Jumlah komponen Total Setiap Komponen Gerak Dasar Lompat Jauh

Persentase peningkatan gerak dasar lompat jauh secara keseluruhan dapat dilihat dari tabel dan gambar diagram berikut:

Tabel 4.8. Persentase Pencapaian Gerak Dasar LompatJauh Siklus I dan Siklus II

No	Siklus	Persentase
1	I	80,12%
2	II	90,38%



Gambar 4.12. Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lompat jauh Siklus I dan Siklus II

Secara keseluruhan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa sudah baik dengan adanya peningkatan di setiap indikator gerak dasar lompat jauh. Dengan demikian penerapan *discovery* berdampak pada peningkatan gerak dasar lompat jauh siswa.

2. Model Pembelajaran *Discovery*

Data hasil pengamatan variabel model pembelajaran *discovery* yang telah dilakukan peneliti pada siklus I dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.9. Data Pencapaian Model Pembelajaran *Discovery* Siklus I

No	Jumlah pernyataan soal	jumlah komponen	Persentase jumlah komponen
1	20	16	80%

Data hasil pengamatan variabel model pembelajaran *discovery* yang telah dilakukan peneliti pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10. Data Pencapaian Model Pembelajaran *Discovery* Siklus II

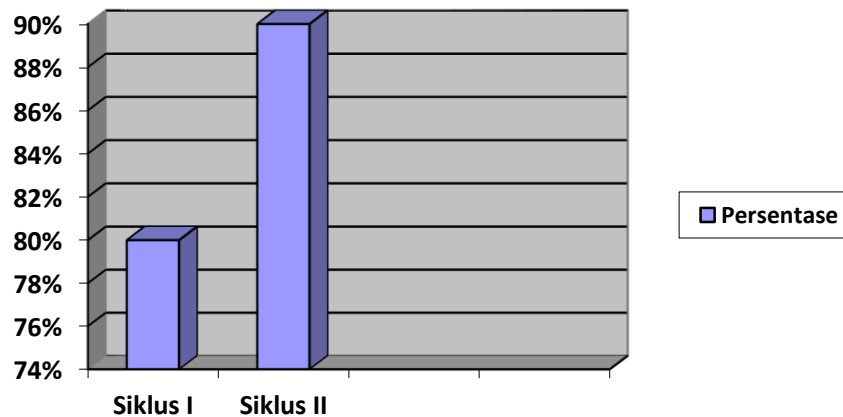
No	Jumlah pernyataan soal	jumlah komponen	Persentase jumlah komponen
1	20	18	90%

Perolehan data yang didapat dari instrumen pemantau tindakan melalui pengamatan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II terdapat peningkatan. Dilihat dari pencapaian persentase model pembelajaran *discovery* pada siklus I 80% meningkat 10% menjadi 90% pada siklus II, data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 dan 9.

Data persentase pencapaian model pembelajaran *discovery* dapat dilihat pada tabel dan gambar diagram di bawah ini:

Tabel 4.11. Persentase Pencapaian Model Pembelajaran *Discovery* Siklus I dan Siklus II

No	Siklus	Persentase
1	I	80%
2	II	90%



Gambar 4.13. Persentase Pencapaian Model Pembelajaran *Discovery* Siklus I dan Siklus II

Peningkatan keterlaksanaan model pembelajaran *discovery* yang dilihat dari pencapaian persentase permainan bola kecil pada siklus II yaitu 90% dengan demikian pada siklus II peneliti sudah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran *discovery* dengan baik, sehingga penelitian tindakan dihentikan pada siklus II karena pencapaian target sudah tercapai.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data dari hasil tindakan siklus I dan siklus II terlihat adanya peningkatan dari semua data yang diambil. Peningkatan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* menunjukkan bahwa identifikasi dan analisis peneliti bersama kolaborator terhadap temuan-temuan masalah yang terjadi pada setiap siklus telah ditemukan pemecahannya dan menunjukkan hasil yang optimal.

Model pembelajaran *discovery* merupakan salah satu cara yang digunakan dalam meningkatkan gerak dasar lompat jauh siswa. Karena dalam model pembelajaran *discovery* siswa dapat mengikuti proses pembelajaran yang menarik dan antusias. Melalui model pembelajaran *discovery* ternyata dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh siswa dari siklus ke siklus. Dari siklus I ke siklus II instrumen pemantau tindakan meningkat dari 80% menjadi 90%, sedangkan gerak dasar lompat jauh dari 80,12% Meningkatkan menjadi 90,38%.

Dari hasil penelitian didapatkan jumlah komponen pencapaian lompat jauh dari siswa yang diteliti dimana didalamnya terdapat jumlah komponen terendah dan tertinggi, yaitu 1 dan 4 Untuk jumlah komponen terendah yang didapatkan siswa yaitu 2, hal ini bisa terjadi karena siswa tersebut memiliki berat badan yang lebih besar dibandingkan dengan anak lainnya meskipun dia tidak tergolong obesitas, dan dari hasil wawancara

diketahui bahwa dia juga tidak suka olahraga seperti lompat. Sedangkan untuk jumlah komponen maksimalnya 4. Hal ini bisa terjadi karena siswa yang memiliki jumlah komponen tersebut secara memiliki kekuatan kaki yang kuat, dan dari hasil wawancara diketahui bahwa siswa tersebut suka olahraga seperti lari, lompat, dan renang. Berdasarkan analisis data dari hasil tindakan siklus I dan siklus II terlihat adanya peningkatan dari semua data yang diambil.

Adapun hasil data pemantau tindakan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.12. Data Peningkatan Selama Dua Siklus

No	Data setiap siklus	Persentase variabel I	Persentase variabel II
1	Siklus I	80,12%	80%
2	Siklus II	90,38%	90%
	Peningkatan hasil pemantau tindakan	10,26%	10%

Merujuk pada analisis data pada penelitian baik instrumen model pembelajaran *discovery* maupun gerak dasar lompat jauh selama dua siklus, maka kriteria keberhasilan telah tercapai bahkan melampaui target yang ditetapkan oleh peneliti yaitu 90% untuk keduanya. Dengan indikasi yang telah ditunjukkan dari perolehan data selama penelitian maka pada siklus II penelitian tindakan ini dihentikan, karena penelitian dianggap berhasil.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dengan menerapkan model pembelajaran *discovery* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani tentang gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas III SDN Rawamanagun 09 Jakarta Timur, siswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan karena model pembelajaran *discovery* menjadikan siswa lebih aktif dan antusias dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada siklus I dari 4 indikator gerak dasar lompat jauh (1) awalan, (2) tolakan, (3) sikap badan di udara, (4) mendarat. Maka didapatkan jumlah komponen yang muncul seperti awalan 31, tolakan 32, sikap badan di udara 30, dan mendarat 31 dengan perolehan jumlah komponen keseluruhan yang muncul 124 dan presentase mencapai 80,12%. Maka dari itu gerak dasar lompat jauh belum mencapai target yang ditentukan yaitu 90%, karena masih ditemukan beberapa kekurangan, maka peneliti melanjutkan pada siklus II dari 4 komponen gerak dasar lompat jauh (1) awalan, (2) tolakan, (3) sikap badan di udara, (4) mendarat. Dari hasil penelitian pada siklus II didapatkan jumlah komponen yang muncul seperti awalan 34, tolakan 37, sikap

badan di udara 33, dan mendarat 37 dengan perolehan jumlah komponen keseluruhan yang muncul 141 dan persentase mencapai 90,38%. Hasil persentase gerak dasar lompat jauh tersebut telah mencapai target yang ditentukan yaitu 90%, maka peneliti sudah berhasil melakukan penelitian dan peneliti tidak melanjutkan pada siklus selanjutnya. Dengan demikian, peneliti sudah berhasil dalam penelitian meningkatkan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* pada siswa kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur.

2. Melalui model pembelajaran *discovery*, dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur. Peningkatan kemampuan siswa dapat dilihat dari pencapaian persentase kemampuan gerak dasar lompat jauh meningkat 10,26% Dari 80,12% pada siklus I menjadi 90,38% Pada siklus II.
3. Guru sudah mampu menerapkan model pembelajaran *discovery* dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui model pembelajaran *discovery* pada siswa kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur mencapai 90% Pada siklus II.
4. Dengan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa melalui melalui model pembelajaran *discovery* dapat dinyatakan model pembelajaran yang digunakan oleh guru sudah tepat.

B. Implikasi

Penerapan model pembelajaran *discovery* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Jika model pembelajaran *discovery* diterapkan seoptimal mungkin dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kegiatan pembelajaran dengan model pembelajaran *discovery* dapat membuat siswa belajar banyak hal diantaranya yaitu, kesenangan, kerjasama antar teman, sportif, dan melibatkan sebagian besar panca indera tanpa disadarinya.

Implikasi terhadap perolehan persentase gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa dan pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani di SD dengan menerapkan model pembelajaran *discovery* yang mampu mendorong semangat, keaktifan, kerjasama serta ketercapaian kurikulum belajar. Adapun implikasi yang diharapkan dari penelitian tindakan kelas ini antara lain:

1. Siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh yang akan menjadi bekal siswa pada kelas berikutnya.
2. Untuk memiliki kemampuan gerak dasar lompat jauh yang baik dapat diterapkan dengan model pembelajaran *discovery*.
3. Guru Pendidikan Jasmani di sekolah dasar perlu meningkatkan kemampuan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang kreatif,

inovatif, efektif dan antusias. Salah satu kegiatan pembelajaran yang memenuhi kriteria di atas adalah model pembelajaran *discovery*.

4. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang pembelajaran.

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dan implikasi penelitian, ada beberapa saran yang ingin disampaikan peneliti. Adapun saran-saran yang ingin disampaikan peneliti sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sudah seharusnya guru menerapkan model pembelajaran *discovery* sehingga dapat menjadi kegiatan pembelajaran yang menyenangkan serta antusias.
2. Bagi sekolah yang memiliki sarana dan prasarana terbatas khususnya yang berkaitan dengan Pendidikan Jasmani dapat menerapkan model pembelajaran *discovery*, karena model pembelajaran *discovery* dapat memanfaatkan apa yang ada disekitar sekolah dan apapun yang menjadi daya tarik siswa agar siswa penasaran, antusias dan semangat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Dorongan maupun dukungan yang berasal dari berbagai pihak diantaranya orang tua, guru, dan kepala sekolah, serta lembaga lain

yang berwenang sangat dibutuhkan dalam hal pengembangan lebih lanjut model pembelajaran *discovery* salah satunya dengan melengkapi sarana dan prasarana sebagai penunjang kegiatan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anon. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: CV Usaha Makmur.
- Anon. 2010. *Undang-undang Nomor 20 tahun 23 tentang Sistem Pendidikan Nasional* Pasal 3. Jakarta: Fokusmedia.
- Cholik, M Toho & Rusli Lutan. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: DepDikBud Dirjen Dikti Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru SD.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineksa Cipta.
- Djumidar, A Mochammad & Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grasindo Persada.
- Hanafiah, Nanang & Cucu Suhada. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- [http://file.upi.edu/direktori/FPOK/JUR PEND OLAHRAGA](http://file.upi.edu/direktori/FPOK/JUR_PEND_OLAHRAGA) (Diunduh tanggal 12 Januari 2015).
- [http://www.koni.or.id/files/documents/jurnal/4.etika dan moral dalam pendidikan jasmani menuju olahraga prestasi oleh DR.Johansyah Lubis, M.Pd.pdf](http://www.koni.or.id/files/documents/jurnal/4.etika%20dan%20moral%20dalam%20pendidikan%20jasmani%20menuju%20olahraga%20prestasi%20oleh%20DR.Johansyah%20Lubis,%20M.Pd.pdf) (diunduh tanggal 13 Januari 2015)
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lalu, Azhar. 1993. *Proses Belajar Mengajar Pola CBSA*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mahendra, Agus. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani Depdiknas*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Meilinda, Henik Hidayati. 2011. *"Meningkatkan keaktifan dalam pembelajaran gerak dasar lompat dengan metode bermain dan berlomba pada siswa kelas IV"*. Skripsi. Jakarta: FIP, UNJ.

- Moedjiono& Dimiyati. 1993. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Nasional.
- Rakhmanto, Agus. 2012. *Peningkatan Hasil Belajar Gerak dengan Menggunakan Model Discovery Learning Pada Siswa kelas IV SD*". Skripsi. Jakarta: FIP, UNJ.
- S.C. Utami, Munandar. 1987. *Strategi Mengembangkan Bakat dan Kreatifitas Anak Sekolah*. Jakarta: Rosida.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryosubroto B. 2009. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syarifuddin,Aip& Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Lampiran 1

Tabel Jadwal Pelaksanaan

No	Langkah Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Ket
1	Observasi	✓				
2	Identifikasi masalah dan faktor penyebab masalah		✓			
3	Penyusunan proposal PTK			✓		
4	Pengumpulan data				✓	
5	Analisis dan pembahasan				✓	
6	Presentasi laporan akhir				✓	
7	Perbaikan laporan PTK				✓	

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kelas/ Semester : III / 2

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan Indikator

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar kedalam aktivitas jasmani dan nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.1. Mempraktekkan gerak dasar jalan, lari dan lompat ke berbagai arah dengan berbagai pola dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, kejujuran, tanggung jawab dan toleransi.

Indikator : Melakukan gerakan melompat dan meloncat di tempat dan berpindah arah

I. Materi Pokok

- Gerak Dasar Lompat Jauh

II. Tujuan Pembelajaran

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak lompat.
- Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lompat jauh ke berbagai arah.
- Siswa mencari tahu sendiri apa yang dipelajari.

III. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Model Pembelajaran *Discovery*
- Tanya jawab,
- Simulasi,
- Kerjasama kelompok.

IV. Materi

Gerak dasar lompat jauh.

V. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
Kegiatan Awal <ul style="list-style-type: none">• Pengkondisian kelas, berdoa dan mengabsen siswa.• Apersepsi.• Guru mengkomunikasikan kegiatan yang akan dilaksanakan.• Siswa diinstruksikan untuk berbaris di lapangan.• Siswa berlari memutar lapangan sebanyak dua kali.• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.	15 Menit
Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none">• Siswa diajak melakukan salah satu gerak dasar yaitu melompat sesuai dengan persepsi siswa tentang melompat yang mereka ketahui.• Siswa diminta menemukan perbedaan gerakan melompat antara dirinya dan teman lainnya saat mereka diminta melakukan kegiatan melompat sebelumnya.	40 Menit

<ul style="list-style-type: none"> • Kemudian, siswa diminta memperhatikan demonstrasi cara melompat jauh yang benar dan meminta siswa menemukan dan mengumpulkan teknik dan langkah apa saja yang dibutuhkan untuk melakukan teknik lompat jauh secara benar. • Setelah mendapatkan informasi yang benar tentang teknik lompat jauh yang benar, siswa dibagi dalam beberapa kelompok untuk mensimulasikan teknik lompat jauh dengan benar, dan meminta siswa di belakangnya untuk memperhatikan apakah yang dilakukan oleh teman di depannya sudah benar atau belum secara bergantian. 	
<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesimpulan tentang gerak dasar lompat jauh. • Kegiatan refleksi yang dipandu oleh guru. • Kegiatan pendinginan • Doa 	15 Menit

VI. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes Kelas III (Wagino - Kemendiknas)
- Peluit, matras, jam tangan dan kapur

VII. Penilaian

- Teknik: Non-tes (Lembar Tes Pengamatan)

Lampiran 4

Instrumen Pemantau Tindakan Kelas Gerak Dasar Lompat

Pertemuan 2 siklus I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani
Kelas/Sekolah : III / SDN Rawamangun 09
Hari Tanggal Pelaksanaan : Rabu, 06 Januari 2016

No	Indikator	Kategori	
		Ya	Tidak
A.	Aktivitas Guru		
1	Membagi kelompok.		
2	Menyampaikan penjelasan tentang gerak dasar lompat yang akan dilaksanakan.		
3	Memotivasi siswa agar aktif dalam pembelajaran.		
4	Menjelaskan peraturan kepada siswa.		
5	Mengamati siswa saat melakukan kegiatan.		
6	Memberi pengarahan terhadap pembelajaran yang akan dilaksanakan.		
7	Memfasilitasi terjadinya interaksi antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, lingkungan atau sumber belajar lainnya (saling membantu).		
8	Meningkatkan kekompakan dalam pembelajaran.		
9	Jujur dan adil dalam menilai.		
10	Tidak memihak salah satu siswa.		
B.	Aktivitas Siswa		
11	Membuat kelompok.		
12	Mendengarkan penjelasan guru.		
13	Termotivasi setelah diberi semangat dan pengarahan guru.		
14	Mengikuti peraturan kegiatan yang dijelaskan guru.		
15	Melaksanakan kegiatan dengan tertib.		

16	Mengikuti semua kegiatan dengan sungguh-sungguh.		
17	Saling membantu dalam melaksanakan kegiatan.		
18	Kompak dalam melakukan kerjasama kelompok.		
19	Menghargai teman sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.		
20	Mengakui kemampuan dengan lapang dada.		
Jumlah Skor Tindakan Guru			
Jumlah Skor Tindakan Siswa			

Keterangan :

1. Setiap aktivitas yang muncul masuk kategori penilaian Ya.
2. Bila aktivitas tidak muncul masuk kategori penilaian Tidak.
3. Jumlah kategori maksimal tindakan guru 10
4. Jumlah kategori maksimal tindakan siswa 10

1. Instrumen tindakan guru

$$\frac{\text{Jumlah kategori "ya" yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal kategori}} \times 100\%$$

2. Instrument tindakan siswa

$$\frac{\text{Jumlah kategori "ya" yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal kategori}} \times 100\%$$

Jakarta, 06 Januari 2016

Peneliti

Observer

Prima Fadly Gustaman

Tri Sutrisna

Mengetahui,
Kepala SDN Rawamangun 09

Drs. Panut
NIP. 19610705 198603 1 003

Lampiran 4

Instrumen Pemantau Tindakan Kelas Gerak Dasar Lompat

Pertemuan 2 siklus II

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani
Kelas/Sekolah : III / SDN Rawamangun 09
Hari Tanggal Pelaksanaan : Rabu, 13 Januari 2016

No	Indikator	Kategori	
		Ya	Tidak
A.	Aktivitas Guru		
1	Membagi kelompok.		
2	Menyampaikan penjelasan tentang gerak dasar lompat yang akan dilaksanakan.		
3	Memotivasi siswa agar aktif dalam pembelajaran.		
4	Menjelaskan peraturan kepada siswa.		
5	Mengamati siswa saat melakukan kegiatan.		
6	Memberi pengarahan terhadap pembelajaran yang akan dilaksanakan.		
7	Memfasilitasi terjadinya interaksi antarsiswa dengan siswa, siswa dengan guru, lingkungan atau sumber belajar lainnya (saling membantu).		
8	Meningkatkan kompak dalam pembelajaran.		
9	Jujur dan adil dalam menilai.		
10	Tidak memihak salah satu siswa.		
B.	Aktivitas Siswa		
11	Membuat kelompok.		
12	Mendengarkan penjelasan guru.		
13	Termotivasi setelah diberi semangat dan pengarahan guru.		

14	Mengikuti peraturan kegiatan yang dijelaskan guru.		
15	Melaksanakan kegiatan dengan tertib.		
16	Mengikuti semua kegiatan dengan sungguh-sungguh.		
17	Saling membantu dalam melaksanakan kegiatan.		
18	Kompak dalam melakukan kerja sama kelompok.		
19	Menghargai teman sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran.		
20	Mengakui kemampuan dengan lapang dada.		
Jumlah Skor Tindakan Guru			
Jumlah Skor Tindakan Siswa			

Keterangan :

1. Setiap aktivitas yang muncul masuk kategori penilaian Ya.
2. Bila aktivitas tidak muncul masuk kategori penilaian Tidak.
3. Jumlah kategori maksimal tindakan guru 10
4. Jumlah kategori maksimal tindakan siswa 10

1. Instrumen tindakan guru

$$\frac{\text{Jumlah kategori "ya" yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal kategori}} \times 100\%$$

2. Instrument tindakan siswa

$$\frac{\text{Jumlah kategori "ya" yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal kategori}} \times 100\%$$

Jakarta, 13 Januari 2016

Peneliti

Observer

Prima FadlyGustaman

Tri Sutrisna

Mengetahui,
Kepala SDN Rawamangun 09

Drs. Panut
NIP. 19610705 198603 1 003

Lampiran 5

Lembar Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus I

No	Nama	Komponen								Jumlah	Kategori			
		Awalan		Tolakan		Sikap Badan Di Udara		Mendarat			S B	B	C	K
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak					
1	AE	✓			✓		✓	✓		2			✓	
2	AF		✓	✓		✓		✓		3		✓		
3	AI	✓		✓		✓		✓		4	✓			
4	AIM	✓		✓		✓		✓		4	✓			
5	AJ		✓	✓		✓			✓	2			✓	
6	AK	✓			✓		✓	✓		2			✓	
7	AL	✓		✓		✓		✓		4	✓			
8	AM	✓		✓		✓		✓		4	✓			
9	AN		✓	✓		✓			✓	2			✓	
10	BN	✓		✓		✓		✓		4	✓			
11	BS	✓			✓		✓	✓		2			✓	
12	CR	✓		✓		✓			✓	3		✓		
13	DP	✓		✓		✓		✓		4	✓			
14	DPT		✓	✓		✓		✓		3		✓		
15	DR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
16	FE		✓	✓		✓			✓	2			✓	
17	HB	✓			✓		✓	✓		2			✓	
18	ID	✓		✓		✓		✓		4	✓			
19	JH	✓		✓			✓	✓		3		✓		
20	KU		✓	✓		✓		✓		3		✓		
21	LS	✓			✓		✓	✓		2			✓	
22	MF	✓		✓		✓		✓		4	✓			
23	MM	✓		✓		✓			✓	3		✓		
24	MP	✓		✓		✓		✓		4	✓			
25	MR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
26	MR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
27	NA		✓		✓		✓	✓		1				✓
28	NAP	✓		✓		✓		✓		4	✓			
29	NIF	✓		✓		✓			✓	3		✓		
30	NNH	✓		✓		✓		✓		4	✓			
31	NRA	✓		✓			✓	✓		3		✓		
32	PD		✓	✓		✓		✓		3		✓		
33	PF	✓		✓		✓		✓		4	✓			
34	PK	✓		✓		✓			✓	3		✓		
35	RA	✓		✓		✓		✓		4	✓			
36	RR	✓			✓		✓	✓		2			✓	
37	SD	✓		✓		✓		✓		4	✓			
38	SS	✓		✓		✓		✓		4	✓			
39	WK	✓		✓		✓		✓		4	✓			
Jumlah		31		32		30		31		124				

Keterangan:

$$\text{Pencapaian} = \frac{\text{Jumlah komponen "ya"}}{\text{Jumlah siswa} \times 4} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah Komponen} = 124$$

$$\text{Jumlah Siswa} = 39$$

$$\text{Persentase} = \frac{124}{39 \times 4} \times 100\% = 80,12 \%$$

Lampiran 6

Lembar Tes Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus II

No	Nama	Komponen								Jumlah	Kategori			
		Awalan		Tolakan		Sikap Badan Di Udara		Mendarat			S B	B	C	K
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak					
1	AE	✓		✓			✓	✓		3		✓		
2	AF		✓	✓		✓		✓		3		✓		
3	AI	✓		✓		✓		✓		4	✓			
4	AIM	✓		✓		✓		✓		4	✓			
5	AJ	✓		✓		✓		✓		4	✓			
6	AK	✓		✓			✓	✓		3		✓		
7	AL	✓		✓		✓		✓		4	✓			
8	AM	✓		✓		✓		✓		4	✓			
9	AN	✓		✓		✓		✓		4	✓			
10	BN	✓		✓		✓		✓		4	✓			
11	BS	✓		✓			✓	✓		3		✓		
12	CR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
13	DP	✓		✓		✓		✓		4	✓			
14	DPT		✓	✓		✓		✓		3		✓		
15	DR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
16	FE		✓	✓		✓		✓		3		✓		
17	HB	✓		✓		✓		✓		4	✓			
18	ID	✓		✓		✓		✓		4	✓			
19	JH	✓		✓			✓	✓		3		✓		
20	KU		✓	✓		✓		✓		3		✓		
21	LS	✓		✓			✓	✓		3		✓		
22	MF	✓		✓		✓		✓		4	✓			
23	MM	✓		✓		✓		✓		4	✓			
24	MP	✓		✓		✓		✓		4	✓			
25	MR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
26	MR	✓		✓		✓		✓		4	✓			
27	NA	✓			✓	✓		✓		3		✓		
28	NAP	✓		✓		✓		✓		4	✓			
29	NIF		✓	✓		✓		✓		3		✓		
30	NNH	✓		✓		✓		✓		4	✓			
31	NRA	✓		✓			✓	✓		3		✓		
32	PD	✓		✓		✓			✓	3		✓		
33	PF	✓		✓		✓		✓		4	✓			
34	PK	✓		✓		✓		✓		4	✓			
35	RA	✓		✓		✓		✓		4	✓			
36	RR	✓			✓	✓		✓		3		✓		
37	SD	✓		✓		✓			✓	3		✓		
38	SS	✓		✓		✓		✓		4	✓			
39	WK	✓		✓		✓		✓		4	✓			
Jumlah		34		37		33		37		141				

Keterangan:

$$\text{Pencapaian} = \frac{\text{Jumlah komponen "ya"}}{\text{Jumlah siswa} \times 4} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah Komponen} = 141$$

$$\text{Jumlah Siswa} = 39$$

$$\text{Persentase} = \frac{141}{39 \times 4} \times 100\% = 90,38 \%$$

Lampiran 14

JURNAL PENELITIAN

No	Hari, Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan Kepala Sekolah dan Stempel Sekolah
1	Kamis, 22 Oktober 2015	Pra Penelitian: Melakukan pengamatan terhadap siswa kelas III ketika pembelajaran di kelas dan lapangan.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
2	Kamis, 5 November 2015	Melakukan wawancara dengan siswa kelas III tentang pembelajaran penjas dan turut berpartisipasi selama pembelajaran di kelas dan di lapangan	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
3	Kamis, 19 November 2015	Melakukan kegiatan pembelajaran dengan melakukan permainan yang berhubungan dengan gerak dasar lari untuk mengetahui sejauh mana kemampuan anak dalam berlari.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003

4	Rabu, 25 November 2015	Melakukan kegiatan pembelajaran dengan melakukan permainan yang berkaitan dengan lari, merefleksi pembelajaran bersama siswa, dan mempersiapkan permainan untuk pertemuan berikutnya.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
5	Senin, 4 Januari 2016	Penelitian: Pertemuan ke-1 siklus I, kegiatan pembelajaran dengan melakukan pemberian rumusan masalah yang ke satu "Bagaimana gerak dasar lompat jauh?" dan menetapkan jawaban sementara "Lompat jauh adalah lompatan yang di dalamnya terdapat awalan, tolakan, sikap badan di udara dan mendarat". beserta memantau siswa mencari jawaban dengan praktek.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
6	Rabu, 6 Januari 2016	Pertemuan ke-2 siklus I, kegiatan pembelajaran dengan melakukan kegiatan praktik dan menarik kesimpulan serta mengaplikasikannya.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
7	Senin, 11 Januari 2016	Pertemuan ke-1 siklus II, Kegiatan pembelajaran dengan melakukan pemberian rumusan masalah dan	

		menetapkan jawaban sementara beserta memantau siswa mencari jawaban.yang telah dilakukan dengan praktik.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
8	Rabu, 13 Januari 2016	Pertemuan ke-2 siklus II, kegiatan pembelajaran dengan melakukan kegiatan praktik dan menarik kesimpulan serta mengaplikasikannya.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
9	Kamis, 14 Januari 2016	Mengulangi kegiatan siswa yang telah dilakukan selama penelitian untuk mengetahui kemajuan gerak dasar lompat jauh pada siswa.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
10	Jum'at, 15 Januari 2016	Melakukan wawancara kepada siswa yang mendapatkan skor gerak dasar lompat terendah dan skor gerak dasar lompat tertinggi.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
11	Sabtu, 16 Januari	Menganalisis, membahas, dan membuat kesimpulan	

	2016	dari hasil penelitian yang telah dilakukan.	Drs. Panut Nip. 19610705 198603 1 003
--	------	---	--

Jakarta, 16 Januari 2016

Mengetahui

Kepala SDN Rawamangun 09

Peneliti

Drs. Panut

NIP. 19610705 198603 1 003

Prima Fadly Gustaman