

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Kayu Manis 01 Pagi

Kelas/ Semester : V (lima)/ II (dua)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Pertemuan/siklus : ke-1/ I

Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

Hari/ tanggal : Jumat, 14 April 2017

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

- Melakukan gerakan lompat menggunakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- Melakukan gerakan lompat melalui permainan yang sudah dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- Melalui modifikasi permainan, siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan benar.
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan :
 - Semangat (*Spirit*)
 - Sportivitas (*Sportivity*)
 - Percayadiri (*Confidencce*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)
 - Kejujuran (*honesty*)

E. Materi Ajar

Gerak dasar lompat dengan permainan

F. Metode Pembelajaran

- Modifikasi Permainan
- Tanya jawab
- Demonstrasi

G. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Pertama

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Awal</p> <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa, mempersiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan ▪ Memeriksa kehadiran ▪ Memeriksa kerapihan da kelengkapan seragam siswa ▪ Mengajukan beberapa pertanyaan mengenai permainan yang dapat dilakukan dengan gerakan lompat ▪ Melakukan pemanasan 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar lompat ▪ Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan cara bermain gerak dasar lompat 	40 menit

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>menggunakan permainan lompat estafet dan joli-joli</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran ▪ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan dilapangan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok masing-masing kelompok terdiri dari lima siswa ▪ Dua kelompok pertama melakukan permainan terlebih dahulu, kelompok lainnya menunggu dan memberi semangat ▪ Siswa melakukan permainan lompat estafet dengan teman kelompok lain secara sportif ▪ Kelompok yang berhasil sampai garis <i>finish</i> lagi dengan cepat maka itulah pemenangnya. ▪ Setelah permainan lompat estafet selesai maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu permainan joli-joli. ▪ Semua siswa melakukan <i>hompimpah</i> dua siswa terakhir yang kalah jaga ujung untaian karet ▪ Siswa melakukan permainan joli-joli <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ▪ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. 	

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru ▪ Melakukan tanya jawab dan memberikan penjelasan kembali tentang materi yang dipelajari ▪ Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan siswa ▪ Menginformasikan pembelajaran selanjutnya siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan 	15 menit

H. Alat dan sumber belajar

- ✎ Buku Paket Pendidikan Jasmani Kelas V
- ✎ Cone
- ✎ Untaian Karet
- ✎ Pluit
- ✎ Stopwatch

I. Penilaian

(penilaian dilakukan pada pertemuan kedua)

Guru Penjaskes

Jakarta, 14 April 2017

Peneliti

Ika Oktavianti, S.Pd

Sri Umiyati

NIP. -

NIM. 1815130325

Mengetahui,

Kepala Sekolah SDN Kayumanis 01 Pagi

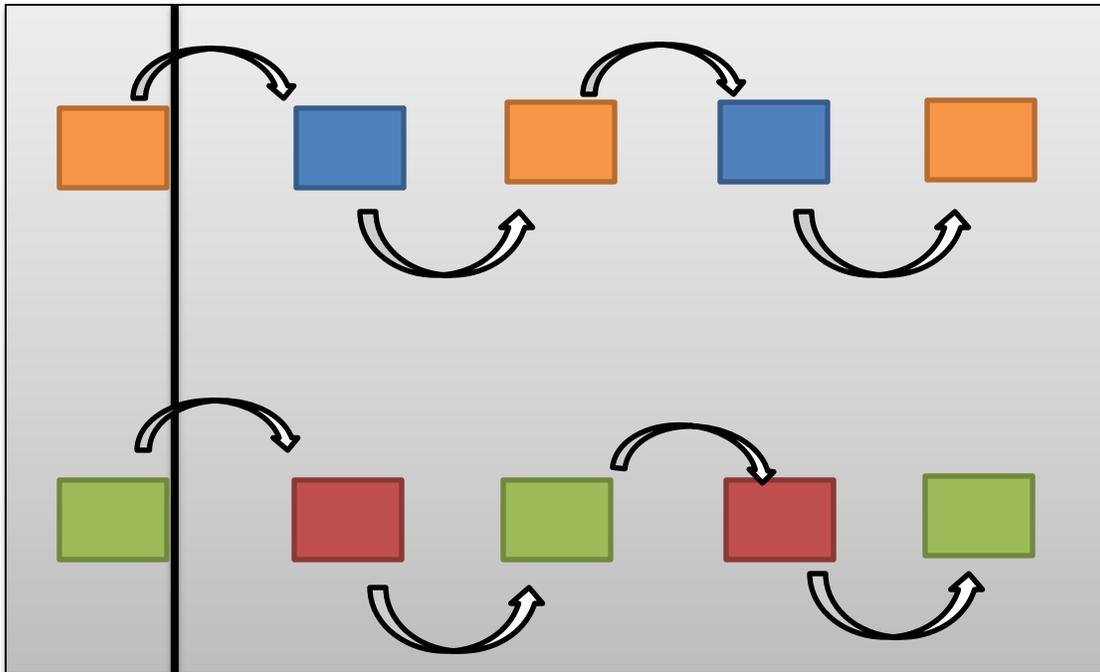
Rugun Dinar Sinaga, S. Pd

NIP. 95903231982022005

Lampiran 2

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Lompat Estafet**



Keterangan:

	Pemain ganjil kel. A		pemain genap kel. A
	Peman ganjil kel. B		pemain genap kel. B
	Garis <i>start</i> dan <i>Finish</i>		

Alat yang Digunakan	Jumlah Pemain
cone, pluit, stopwatch	dua kelompok setiap kelompok terdiri dari lima orang

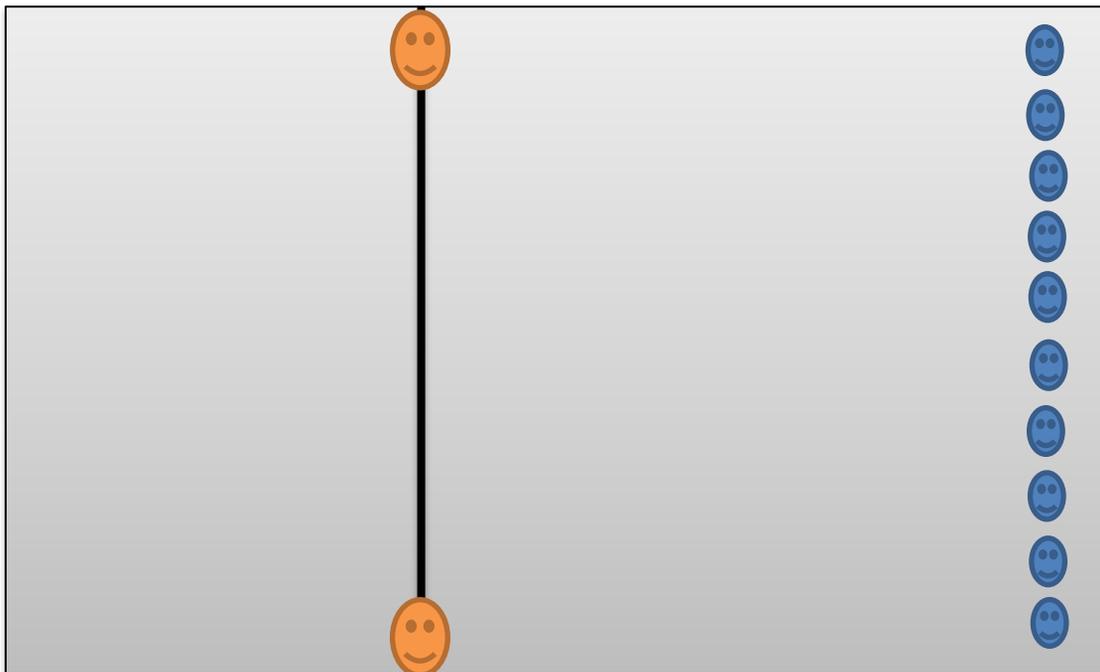
Cara Bermain

1. Setiap pemain dalam kelompok berdiri disamping cone.
2. Pemain pertama lompat ke pemain kedua. Begitu seterusnya.
3. Setelah sampai pada pemain terakhir maka berbalik lagi ke pemain sebelumnya sampai garis start lagi.
4. Jika pemain pertama sampai garis start lagi maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya.

Lampiran 3

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Joli-joli**



Keterangan:

	Penjaga
	Pemain
	Untaian Karet

Alat yang Dibutuhkan	Jumlah Pemain
untaian karet, pluit, stopwatch	seluruh siswa dapat bermain

Cara Bermain

1. Seluruh siswa melakukan hompimpah, dua siswa yang terakhir sebagai penjaga ujung untaian karet.
2. Lalu semua pemain melompati rintangan untaian karet yang dipegang oleh penjaga.
3. Pemain lompat dengan menyebutkan perintah yang ditentukan misalnya “sebutkan nama kota-kota yang ada di Indonesia”
4. Pemain setelah melompat melewati rintangan karet tersebut menjadi patung.
5. Apabila pemain menyebutkan kota yang sudah disebutkan oleh pemain sebelumnya maka pemain tersebut diganti menjadi penjaga.
6. Setelah pemain habis dan yang terakhir setelah menyebutkan nama kota disambungkan dengan teriak “joli-joli”

Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Kayu Manis 01 Pagi
 Kelas/ Semester : V (lima)/ II (dua)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Pertemuan/siklus : ke-2/ I
 Alokasi Waktu : 2 X 35 menit
 Hari/ tanggal : Jumat, 21 April 2017

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

- Melakukan gerakan lompat menggunakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- Melakukan gerakan lompat melalui permainan yang sudah dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- Melalui modifikasi permainan, siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan benar.
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan :
 - Semangat (*Spirit*)
 - Sportivitas (*Sportivity*)
 - Percayadiri (*Confidencce*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)
 - Kejujuran (*honesty*)

E. Materi Ajar

Gerak dasar lompat dengan permainan

F. Metode Pembelajaran

- Modifikasi Permainan
- Tanya jawab
- Demonstrasi

G. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kedua

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Awal</p> <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa, mempersiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan ▪ Memeriksa kehadiran ▪ Memeriksa kerapihan dan kelengkapan seragam siswa ▪ Mengajukan beberapa pertanyaan mengenai permainan yang dapat dilakukan dengan gerakan lompat ▪ Melakukan pemanasan 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar lompat ▪ Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan cara bermain gerak dasar lompat menggunakan permainan lompat tebak batu dan 	40 menit

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>karpas terbang</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran ▪ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan dilapangan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok masing-masing kelompok terdiri dari lima siswa ▪ Dua kelompok pertama melakukan permainan terlebih dahulu, kelompok lainnya menunggu dan memberi semangat ▪ Siswa melakukan permainan tebak batu dengan teman kelompok lain secara jujur ▪ Kelompok yang berhasil sampai garis <i>finish</i> lagi dengan cepat maka itulah pemenangnya. ▪ Setelah permainan tebak batu selesai maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu permainan karpas terbang ▪ Siswa dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari empat siswa ▪ Kelompok yang berhasil sampai garis <i>finish</i> lagi dengan cepat maka itulah pemenangnya. ▪ Setelah permainan lompat tebak batu selesai maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu permainan karpas terbang ▪ Setelah permainan selesai, diadakan tes untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar 	

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>lompat. Lima siswa maju sejajar lalu melakukan gerakan lompat dengan melewati untaian karet setinggi pinggul sejajar siswa yang memegang ujung untaian karet</p> <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ▪ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. 	
<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru ▪ Melakukan tanya jawab dan memberikan penjelasan kembali tentang materi yang dipelajari ▪ Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan siswa ▪ Menginformasikan pembelajaran selanjutnya siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan 	15 menit

H. Alat dan sumber belajar

- ✎ Buku Penjaskes kelas V
- ✎ Kapur
- ✎ Cone
- ✎ Gulungan Kertas
- ✎ Pluit
- ✎ Stopwatch

I. Penilaian

Kriteria Pencapaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Gerak Dasar Lompat	Praktik	Lembar Penilaian	<p>Awalan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pandangan lurus kedepan ▪ Melakukan ancang-ancang ▪ Ketetapan langkah awalan <p>Tolakan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tolakan dilakukan menggunakan satu atau dua kaki ▪ Saat menolak kedua tangan ke depan ke atas ▪ Paha kaki diayun dan diangkat tinggi ke depan <p>Melayang</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angkat kaki ayun tinggi ke depan ▪ Sikap badan bongkok ▪ Tangan lurus ke depan <p>Mendarat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meluruskan kedua tungkai ke depan dan

Kriteria Pencapaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
			badan condongkan ke depan dengan lengan ditarik ke belakang <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendarat mengeper ▪ Lutut segera ditekuk dan badan dicondongkan

Guru Penjaskes

Ika Oktavianti, S.Pd

NIP. -

Jakarta, 21 April 2017

Peneliti

Sri Umiyati

NIM. 1815130325

Mengetahui,

Kepala Sekolah SDN Kayumanis 01 Pagi

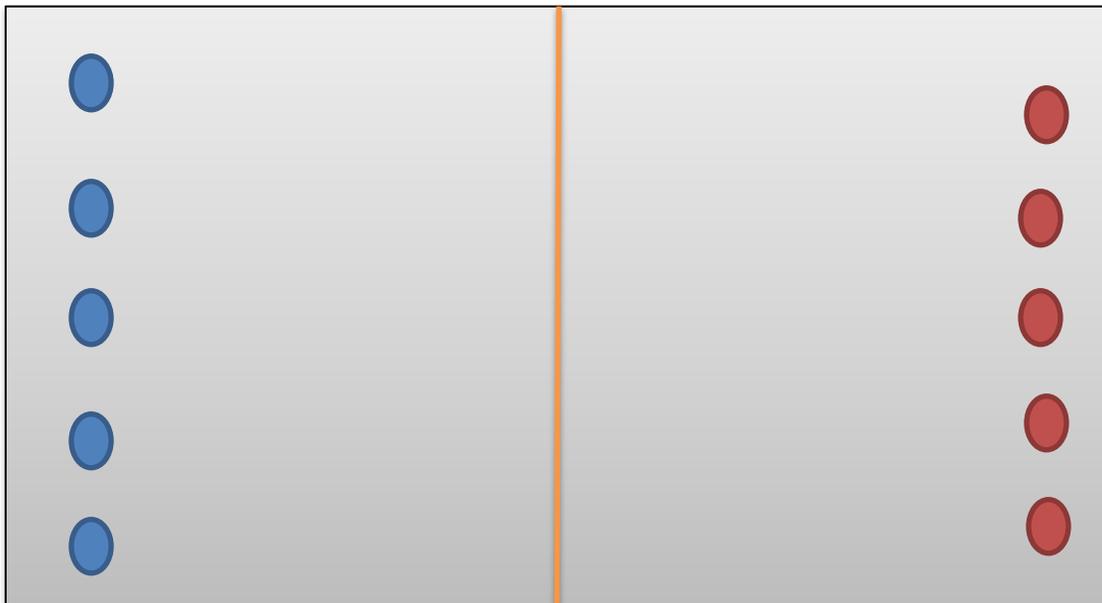
Rugun Dinar Sinaga, S. Pd

NIP. 95903231982022005

Lampiran 5

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Tebak Batu**



Keterangan:

	kelompok biru		garis finish
	Kelompok merah		

Alat yang digunakan	Jumlah pemain
cone, gulungan kertas, pluit, <i>Stopwatch</i>	dua kelompok, satu kelompok terdiri dari lima orang

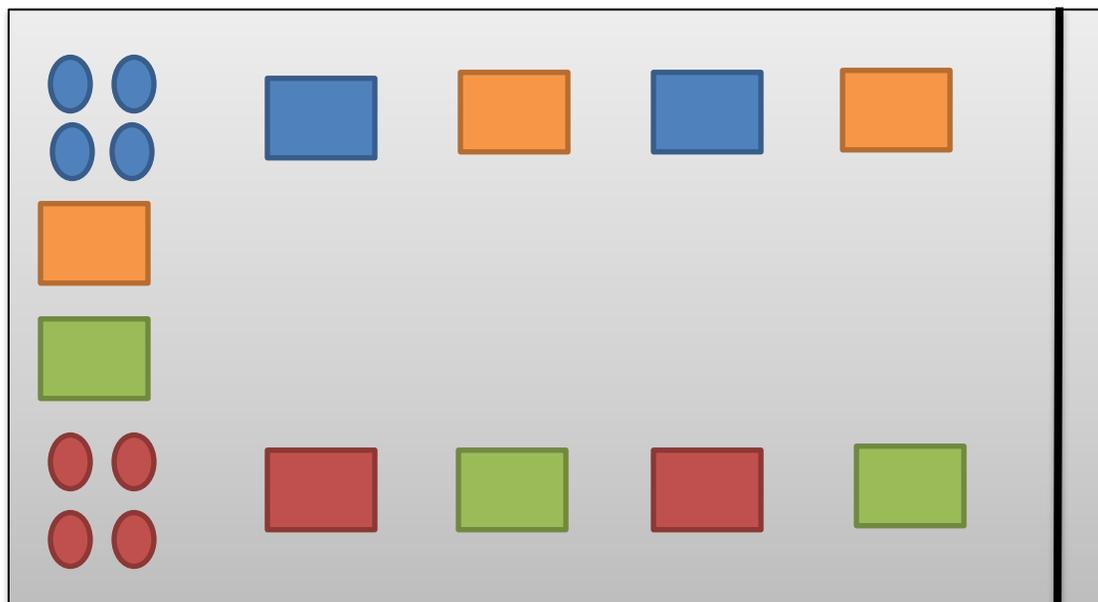
Cara bermain

1. Tiap anggota kelompok memegang sebuah gulungan kertas yang harus disembunyikan di belakang piunggungnya agar tidak terlihat oleh lawan. Kemudian peserta melakukan undian untuk menentukan siapa yang terlebih dahulu menebak letak kertas agar dapat melompat.
2. Setiap peserta berdiri bersebrangan di belakang garis start dengan posisi badan yang menghadap ke finish. Peserta yang mendapatkan giliran pertama harus menebak dimana gulungan kertas disembunyikan sementara peserta yang lain menyembunyikan gulungan kertas dibalik kepalan tangan kiri atau kanan.
3. Apabila tebakan benar, peserta yang menebak diperbolehkan melompat sejauh-jauhnya. Namun, jika tebakannya salah maka peserta yang menebak tidak diperboehkan untuk melompat.
4. Peserta yang mencapai garis finish paling cepat itulah yang menjadi pemenangnya.

Lampiran 6

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Karpet Terbang**



Keterangan:

	kelompok biru		kertas koran kelompok biru
	Kelompok merah		kertas koran kelompok merah
	Garis <i>finish</i>		

Alat yang digunakan	Jumlah pemain
Cone, dua lembar kertas koran, pluit, stopwatch	Satu kelompok terdiri dari empat orang

Cara Bermain

1. Salah seorang pemain membentangkan kertas koran pertama dengan jarak yang sesuai dengan kesepakatan kelompok. Setiap kelompok melompat keatas secara bergiliran. Apabila kaki salah satu anggota kelompok menyentuh tanah, kelompok tersebut harus mengulanginya dari garis start.
2. Setelah seluruh anggota kelompok berdiri di atas bentangan koran, maka salah satu pemain dapat membentangkan koran yang kedua tanpa menyentuh tanah kemudian seluruh pemain secara bergiliran melompat ke atas koran. Pemain terakhir harus membawa koran pertama untuk dibentangkan kembali oleh pemain lain. Begitu seterusnya samapai pemain mencapai ke garis finish.
3. Apabila kelompok yang mencapai garis finish terlebih dahulu maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya.

Lampiran 7

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Kayu Manis 01 Pagi
 Kelas/ Semester : V (lima)/ II (dua)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Pertemuan/siklus : ke-1/ II
 Alokasi Waktu : 2 X 35 menit
 Hari/ tanggal : Jumat, 05 Mei 2017

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

- Melakukan gerakan lompat menggunakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- Melakukan gerakan lompat melalui permainan yang sudah dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- Melalui modifikasi permainan, siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan benar.
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan :
 - Semangat (*Spirit*)
 - Sportivitas (*Sportivity*)
 - Percayadiri (*Confidencce*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)
 - Kejujuran (*honesty*)

E. Materi Ajar

Gerak dasar lompat dengan permainan

F. Metode Pembelajaran

- Modifikasi Permainan
- Tanya jawab
- Demonstrasi

G. Langkah –langkah pembelajaran

Pertemuan Pertama

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Awal</p> <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa, mempersiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan ▪ Memeriksa kehadiran ▪ Memeriksa kerapihan dan kelengkapan seragam siswa ▪ Mengajukan beberapa pertanyaan mengenai permainan yang dapat dilakukan dengan gerakan lompat ▪ Melakukan pemanasan dengan permainan lompat <i>zombie</i> 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar lompat ▪ Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan cara bermain gerak dasar lompat 	40 menit

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>menggunakan permainan lompat tali dan lompat seirama</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran ▪ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan dilapangan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok masing-masing kelompok terdiri dari tujuh siswa ▪ Dua kelompok pertama melakukan permainan terlebih dahulu, kelompok lainnya menunggu dan memberi semangat ▪ Siswa melakukan permainan lompat tali dengan teman kelompok lain secara kerjasama ▪ Kelompok yang berhasil mengumpulkan lompatan terbanyak dengan waktu yang ditentukan maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya ▪ Setelah permainan lompat tali selesai maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu permainan lompat seirama ▪ Semua siswa dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari enam siswa, setiap siswa berpasangan ▪ Siswa melakukan permainan lompat seirama, apabila pemain terakhir sampai ke garis finish terlebih dahulu maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya 	

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ▪ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. 	
<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru ▪ Melakukan tanya jawab dan memberikan penjelasan kembali tentang materi yang dipelajari ▪ Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan siswa ▪ Menginformasikan pembelajaran selanjutnya siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan 	15 menit

H. Alat dan sumber belajar

- ✎ Buku Pendidikan Jasmani Kelas V
- ✎ Untaian karet
- ✎ Cone
- ✎ Pluit
- ✎ Stopwatch

I. Penilaian

(penilaian dilakukan pada pertemuan kedua)

Jakarta, 05 Mei 2017

Guru Penjaskes

Peneliti

Ika Oktavianti, S.Pd

Sri Umiyati

NIP. -

NIM. 1815130325

Mengetahui,

Kepala Sekolah SDN Kayumanis 01 Pagi

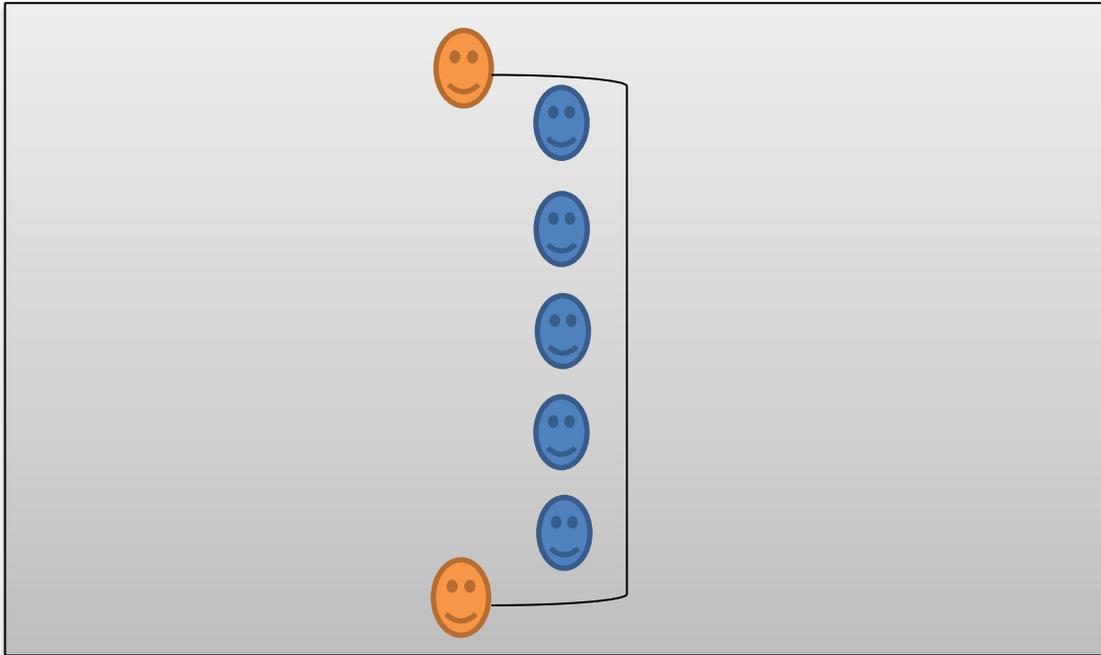
Rugun Dinar Sinaga, S. Pd

NIP. 95903231982022005

Lampiran 8

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Lompat Tali**



Keterangan:

	Penjaga
	Pemain
	Untaian Karet

Alat yang Dibutuhkan	Jumlah Pemain
Untaian karet, pluit, stopwatch	Satu kelompok terdiri dari tujuh orang

Cara Bermain

1. Setiap kelompok menentukan siapa yang akan menjadi penjaga dan pemain.
2. Setelah sudah ditentukan maka pemain berdiri dibelakang untaian karet.
3. Lalu penjaga memutar karet tersebut dan pemain melompat melewati untaian karet .
4. Pemain harus menghasilkan lompatan sebanyak-banyaknya selama waktu yang ditetapkan.
5. Penjaga dan pemain bisa bergantian posisinya.
6. Apabila salah satu pemain ada yang gagal melompat maka tidak terhitung sebagai point.

Cara Bermain

1. Pasangan pertama berdiri di garis start.
2. Lalu setelah pluit berbunyi pasangan pertama melompati *cone* yang sudah disediakan sebanyak empat *cone* yang berjarak ± 50 cm
3. Setelah pasangan yang pertama sudah sampai cone terakhir dan akan balik ke garis start maka pasangan selanjutnya bersiap untuk melompat.
4. Apabila pasangan terakhir sampai ke garis start lagi terlebih dahulu maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya.

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN Kayu Manis 01 Pagi
 Kelas/ Semester : V (lima)/ II (dua)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Pertemuan/siklus : ke-2/ II
 Alokasi Waktu : 2 X 35 menit
 Hari/ tanggal : Jumat, 12 Mei 2017

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

- Melakukan gerakan lompat menggunakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- Melakukan gerakan lompat melalui permainan yang sudah dimodifikasi.

D. Tujuan Pembelajaran

- Melalui modifikasi permainan, siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dengan benar.
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan :
 - Semangat (*Spirit*)
 - Sportivitas (*Sportivity*)
 - Percayadiri (*Confidencce*)
 - Kerjasama (*Cooperation*)
 - Kejujuran (*honesty*)

E. Materi Ajar

Gerak dasar lompat dengan permainan

F. Metode Pembelajaran

- Modifikasi Permainan
- Tanya jawab
- Demonstrasi

G. Langkah –langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan Kedua

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Awal</p> <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Berdoa, mempersiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan ▪ Menegecek kehadiran ▪ Memeriksa kerapihan dan kelengkapan seragam siswa ▪ Mengajukan beberapa pertanyaan mengenai permainan yang dapat dilakukan dengan gerakan lompat ▪ Melakukan pemanasan 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak dasar lompat ▪ Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan cara bermain gerak dasar lompat 	40 menit

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<p>menggunakan permainan kancil dan buaya dan lompat kelinci</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran ▪ Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan dilapangan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa dibagi menjadi dua kelompok, kelompok kancil dan buaya ▪ Dua kelompok pertama melakukan permainan terlebih dahulu, kelompok lainnya menunggu dan memberi semangat ▪ Siswa melakukan permainan kancil dan buaya dengan teman kelompok lain secara percaya diri ▪ Anggota kelompok kancil yang menyentuh kaki anggota kelompok buaya maka bergantian menjadi kelompok buaya ▪ Setelah permainan kancil dan buaya selesai maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu permainan lompat kelinci ▪ Siswa dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari empat siswa ▪ Kelompok yang berhasil sampai garis <i>finish</i> lagi dengan cepat maka itulah pemenangnya. ▪ Setelah permainan kancil dan buaya selesai maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu permainan lompat kelinci 	

Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah permainan selesai, diadakan tes untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar lompat. Lima siswa maju sejajar lalu melakukan gerakan lompat dengan melewati untaian karet setinggi pinggul sejajar siswa yang memegang ujung untaian karet <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ▪ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan. 	
<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru dan siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru ▪ Melakukan tanya jawab dan memberikan penjelasan kembali tentang materi yang dipelajari ▪ Memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan siswa ▪ Menginformasikan pembelajaran selanjutnya siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan 	15 menit

H. Alat dan sumber belajar

- ✎ Buku Pendidikan Jasmani Kelas V
- ✎ Kertas Koran
- ✎ Cone
- ✎ Pluit
- ✎ Stopwatch

I. Penilaian

Kriteria Pencapaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Gerak Dasar Lompat	Praktik	Lembar Penilaian	<p>Awalan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pandangan lurus kedepan ▪ Melakukan ancang-ancang ▪ Ketetapan langkah awalan <p>Tolakan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tolakan dilakukan menggunakan satu atau dua kaki ▪ Saat menolak kedua tangan ke depan ke atas ▪ Paha kaki diayun dan diangkat tinggi ke depan <p>Melayang</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Angkat kaki ayun tinggi ke depan ▪ Sikap badan bongkok ▪ Tangan lurus ke depan <p>Mendarat</p>

Kriteria Pencapaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meluruskan kedua tungkai ke depan dan badan condongkan ke depan dengan lengan ditarik ke belakang ▪ Mendarat mengeper ▪ Lutut segera ditekuk dan badan dicondongkan

Jakarta, 12 Mei 2017

Guru Penjaskes

Peneliti

Ika Oktavianti, S.Pd

Sri Umiyati

NIP. -

NIM. 1815130325

Mengetahui,

Kepala Sekolah SDN Kayumanis 01 Pagi

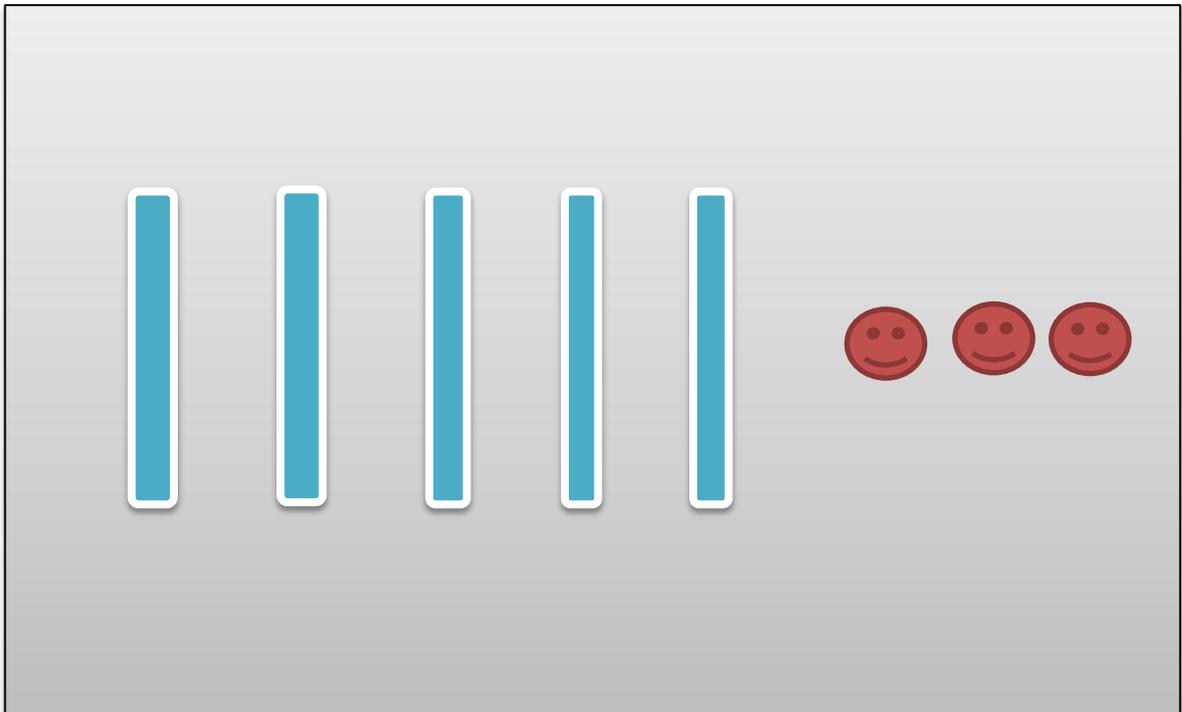
Rugun Dinar Sinaga, S. Pd

NIP. 95903231982022005

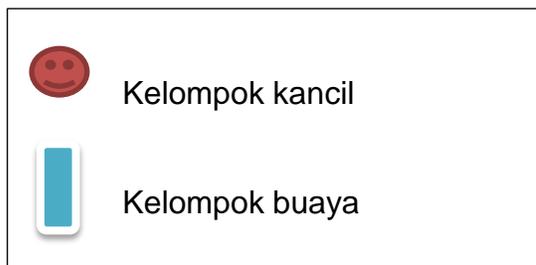
Lampiran 11

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Kancil dan Buaya**



Keterangan:



Alat yang dibutuhkan	Jumlah pemain
cone, pluit, stopwatch	kancil lima orang buaya lima orang

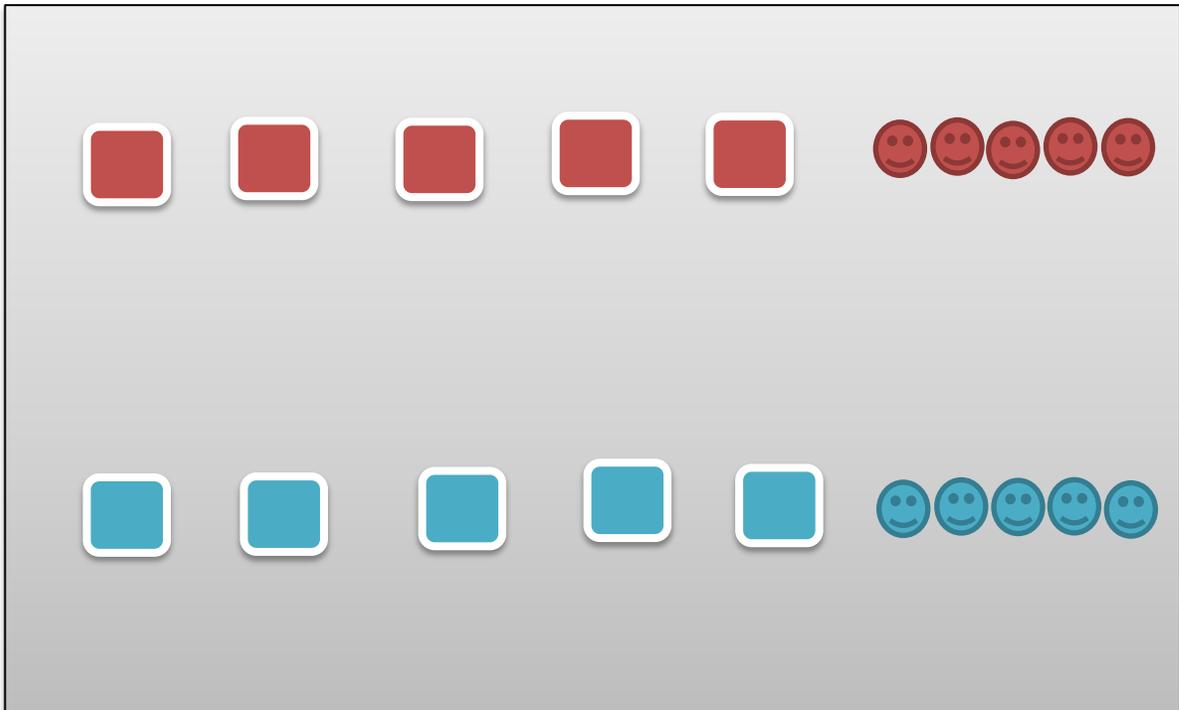
Cara Bermain

1. Kelompok buaya duduk sambil menyelonjorkan kakinya berjarak satu pemain dengan pemain lain sejarak rentangan tangan
2. Kelompok kancil berdiri dibelakang garis start untuk bersiap-siap melakukan lompatan
3. Pelompat terlebih dahulu lari sampai batas yang sudah ditentukan kemudian melompati pemain pemain yang menjadi buaya. Seperti itu seterusnya samapai seluruh pemain kancil habis
4. Apabila pada kelompok kancil menyetuh bagian kaki kelompok buaya maka mereka bertukar jadi buaya.

Lampiran 12

Deskripsi Permainan

Nama permainan : **Lompat Kelinci**



Keterangan:

	Kelompok merah		kertas koran kel. merah
	Kelompok biru		kertas koran kel. biru

Alat yang digunakan	Jumlah pemain
Kertas koran, cone, pluit, stopwatch	Dua kelompok, satu kelompok terdiri dari lima orang

Cara Bermain

1. Guru menyusun tempat mendarat, jarak antara tempat mendarat ± 50 cm.
2. Pemain berbaris ke belakang untuk mendapatkan giliran melompat.
3. Pelompat pertama berdiri tegak dengan kedua tangan disimpan didepan dada seperti seekor kelinci. Posisi kedua kaki selebar bahu. Pemain melompat ke atas tempat pendaratan mengikuti pola yang telah ditentukan.
4. Kelompok yang terlebih dahulu kembali ke garis finish sampai pemain terakhir maka kelompok tersebut pemenangnya.

Lampiran 13

Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat

No.	Nama Siswa	Unsur-Unsur Yang Di Nilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Awalan	Tolakan	Melayan g	Mendarat			
1	AC							
2	AA							
3	AS							
4	AZR							
5	AMK							
6	AFS							
7	ASA							
8	COS							
9	FBA							
10	FD							
11	FRG							
12	GPB							
13	HA							
14	HAO							
15	IA							
16	JS							
17	KK							
18	KS							
19	MDH							
20	MFM							
21	MF							
22	MFA							
23	MM							
24	MNA							
25	MRA							
26	MSW							
27	MAP							
28	NMA							
29	NA							
30	RN							
31	RP							

No.	Nama Siswa	Unsur-Unsur Yang Di Nilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Awalan	Tolakan	Melayan	Mendarat			
32	SPW							
33	SNAN							
34	VY							
35	WSA S							
36	YA							
Jumlah								

4 = semua indikator muncul

3 = hanya dua indikator muncul

2 = hanya satu indikator muncul

1 = tidak ada indikator yang muncul

Keterangan

√ = tuntas

– = tidak tuntas

$$\text{Pencapaian} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Siswa} \times \text{jumlah skor maksimal (16)}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

Lampiran 14

Rekapitulasi Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus I

No.	Nama Siswa	Unsur-Unsur Yang Di Nilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Awalan	Tolakan	Melayan	Mendarat			
1	AC	3	3	3	4	13	81,25	√
2	AA	3	4	2	3	12	75	√
3	AS	2	3	3	4	12	75	√
4	AZR	3	3	4	2	12	75	√
5	AMK	2	3	2	3	10	62,5	—
6	AMK	4	3	2	3	12	75	√
7	ASA	2	3	2	2	9	56,25	—
8	COS	2	3	2	2	9	56,25	—
9	FBA	3	2	3	4	12	75	√
10	FD	2	2	3	3	10	62,5	—
11	FRG	3	3	2	4	12	75	√
12	GPB	2	3	4	3	12	75	√
13	HA	3	3	2	3	11	68,75	—
14	HAO	2	4	3	3	12	75	√
15	IA	2	3	3	4	12	75	√
16	JS	2	3	3	3	11	68,75	—
17	KK	3	3	2	2	10	62,5	—
18	KS	3	3	3	3	12	75	√
19	MDH	2	2	4	4	12	75	√
20	MFM	3	3	3	3	12	75	√
21	MF	3	4	3	3	13	81,25	—
22	MFA	3	3	3	4	13	81,25	√
23	MM	3	3	3	4	13	81,25	√
24	MNA	3	3	3	3	12	75	√
25	MRA	3	2	3	4	12	75	√
26	MSW	3	3	3	3	12	75	√
27	MAP	2	3	3	3	11	68,75	—
28	NMA	3	2	4	3	12	75	√
29	NA	3	3	3	2	11	68,75	—
30	RN	4	3	3	2	12	75	√
31	RP	4	3	3	3	13	81,25	√

No.	Nama Siswa	Unsur-Unsur Yang Di Nilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	Ket.
		Awalan	Tolakan	Melayan	Mendarat			
32	SPW	3	3	3	2	11	68,75	—
33	SNAN	3	3	4	3	13	81,25	√
34	VY	3	2	4	3	12	75	√
35	WSAS	2	3	2	3	10	62,5	—
36	Yeni	3	3	2	3	11	68,75	—
Jumlah		98	102	106	106	408	1050	23

4 = semua indikator muncul

3 = hanya dua indikator muncul

2 = hanya satu indikator muncul

1 = tidak ada indikator yang muncul

Keterangan

√ = tuntas

— = tidak tuntas

$$\text{Pencapaian} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Siswa} \times \text{jumlah skor maksimal (16)}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah siswa yang tuntas} = 19$$

$$\text{Jumlah siswa} = 36$$

$$\text{Presentase} = \frac{23}{36} \times 100\%$$

$$= 63, 87\%$$

Lampiran 15

Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus II

No	Nama Siswa	Unsur-Unsur Yang Di Nilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	ket
		Awalan	Tolakan	Melayan	Mendarat			
1	AC	4	3	3	4	14	87,5	√
2	AA	4	3	2	4	13	81,25	√
3	AS	3	3	3	4	13	81,25	√
4	AZR	4	3	2	2	11	68,75	—
5	AMK	3	2	3	4	12	75	√
6	AFS	2	3	4	4	13	81,25	√
7	ASA	3	3	2	4	12	75	√
8	COS	3	2	3	4	12	75	√
9	FBA	3	4	3	3	13	81,25	√
10	FD	3	3	2	4	12	75	√
11	FRG	3	3	3	4	13	81,25	√
12	GPB	4	3	2	3	12	75	√
13	HA	3	3	3	3	12	75	√
14	HAO	2	4	3	3	12	75	√
15	IA	4	4	2	3	13	81,25	√
16	JS	3	3	3	3	12	75	√
17	KK	3	3	3	2	11	68,75	—
18	KS	3	3	2	3	11	68,75	—
19	MDH	4	3	3	3	13	81,25	√
20	MFM	3	3	4	4	14	87,5	√
21	MF	3	3	3	2	11	68,75	—
22	MFA	3	3	3	3	12	75	√
23	MM	3	3	3	3	12	75	√
24	MNA	4	3	3	3	13	81,25	√
25	MRA	3	4	2	2	11	68,75	—
26	MSW	4	3	3	3	13	81,25	√
27	MAP	3	3	2	4	12	75	√
28	NMA	4	2	3	3	12	75	√
29	NA	3	2	3	4	12	75	√
30	RN	3	3	3	3	12	75	√
31	RP	3	3	3	3	12	75	√
32	SPW	3	4	3	3	13	81,25	√

No .	Nama Siswa	Unsur-Unsur Yang Di Nilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	ket .
		Awala n	Tolaka n	Melayan g	Mendar at			
33	SNAN	2	3	3	3	11	75	—
34	VY	3	3	3	3	12	75	√
35	WSAS	4	3	3	3	13	81,25	√
36	YA	3	3	4	3	13	81.25	√
Jumlah		115	109	102	116	442	2.837,5	30

4 = semua indikator muncul

3 = hanya dua indikator muncul

2 = hanya satu indikator muncul

1 = tidak ada indikator yang muncul

Keterangan

√ = tuntas

— = tidak tuntas

$$\text{Pencapaian} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Siswa} \times \text{jumlah skor maksimal (16)}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah siswa yang tuntas} = 30$$

$$\text{Jumlah siswa} = 36$$

$$\text{Presentase} = \frac{30}{36} \times 100\%$$

$$= 83,3\%$$

Lampiran 16

Instrumen Pemantau Tindakan Penerapan Modifikasi Permainan

No.	Indikator yang diteliti	Pernyataan	
		Ya	Tidak
Kegiatan guru			
1.	Guru bertanya jawab dengan siswa		
2.	Guru membagi kelompok tanpa ada paksaan		
3.	Guru memperagakan cara lompat		
	Guru memperagakan cara bermain permainan yang akan dilakukan		
4.	Guru memperagakan cara bermain permainan yang akan dilakukan		
5.	Guru membimbing dan melatih cara menggunakan alat dalam permainan		
6.	Guru menggunakan alat yang sudah mudah dan sesuai dengan permainan		
7.	Guru membuat peraturan yang mudah dipahami siswa		
8.	Guru meminta siswa untuk memperbaiki gerakan		
9.	Guru meminta siswa untuk saling membantu		
10.	Guru meminta siswa untuk saling bekerjasama		
Kegiatan Siswa			
11.	Siswa antusias menjawab pertanyaan		
12.	Siswa membentuk kelompok ada unsur paksaan		
13.	Siswa memperhatikan dan melakukan cara lompat		
14.	Siswa memperhatikan dan melakukan permainan		
15.	Siswa menggunakan alat yang sudah disediakan oleh guru		
16.	Siswa dapat menggunakan alat dengan mudah		

No.	Indikator yang diteliti	Pernyataan	
		Ya	Tidak
17.	Siswa mampu memahami peraturan dengan mudah		
18.	Siswa memperbaiki gerakan yang salah		
19.	Siswa membantu siswa lain yang kurang benar dalam melakukan gerakan		
20.	Siswa saling bekerjasama		
Jumlah			

Keterangan:

Keterangan :

Ya = bernilai 1 dan Tidak = bernilai 0

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal (20)}} \times 100\%$$

Lampiran 16

Instrumen Pemantau Tindakan Penerapan Modifikasi Permainan

No.	Indikator yang diteliti	Pernyataan	
		Ya	Tidak
Kegiatan guru			
1.	Guru bertanya jawab dengan siswa		
2.	Guru membagi kelompok tanpa ada paksaan		
3.	Guru memperagakan cara lompat		
	Guru memperagakan cara bermain permainan yang akan dilakukan		
4.	Guru memperagakan cara bermain permainan yang akan dilakukan		
5.	Guru membimbing dan melatih cara menggunakan alat dalam permainan		
6.	Guru menggunakan alat yang sudah mudah dan sesuai dengan permainan		
7.	Guru membuat peraturan yang mudah dipahami siswa		
8.	Guru meminta siswa untuk memperbaiki gerakan		
9.	Guru meminta siswa untuk saling membantu		
10.	Guru meminta siswa untuk saling bekerjasama		
Kegiatan Siswa			
11.	Siswa antusias menjawab pertanyaan		
12.	Siswa membentuk kelompok ada unsur paksaan		
13.	Siswa memperhatikan dan melakukan cara lompat		
14.	Siswa memperhatikan dan melakukan permainan		
15.	Siswa menggunakan alat yang sudah disediakan oleh guru		
16.	Siswa dapat menggunakan alat dengan mudah		

No.	Indikator yang diteliti	Pernyataan	
		Ya	Tidak
17.	Siswa mampu memahami peraturan dengan mudah		
18.	Siswa memperbaiki gerakan yang salah		
19.	Siswa membantu siswa lain yang kurang benar dalam melakukan gerakan		
20.	Siswa saling bekerjasama		
Jumlah			

Keterangan:

Keterangan :

Ya = bernilai 1 dan Tidak = bernilai 0

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal (20)}} \times 100\%$$

Lampiran 18

Rekapitulasi Hasil Pemantau Tindakan Guru Dan Siswa Siklus II

No.	Indikator yang diteliti	Pernyataan	
		Ya	Tidak
Kegiatan guru			
1.	Guru bertanya jawab dengan siswa	√	
2.	Guru membagi kelompok tanpa ada paksaan	√	
3.	Guru memperagakan cara lompat	√	
	Guru memperagakan cara bermain permainan yang akan dilakukan	√	
4.	Guru memperagakan cara bermain permainan yang akan dilakukan	√	
5.	Guru membimbing dan melatih cara menggunakan alat dalam permainan	√	
6.	Guru menggunakan alat yang sudah mudah dan sesuai dengan permainan	√	
7.	Guru membuat peraturan yang mudah dipahami siswa	√	
8.	Guru meminta siswa untuk memperbaiki gerakan	√	
9.	Guru meminta siswa untuk saling membantu	√	
10.	Guru meminta siswa untuk saling bekerjasama	√	
Kegiatan Siswa			
11.	Siswa antusias menjawab pertanyaan	√	
12.	Siswa membentuk kelompok ada unsur paksaan	√	
13.	Siswa memperhatikan dan melakukan cara lompat	√	
14.	Siswa memperhatikan dan melakukan permainan	√	
15.	Siswa menggunakan alat yang sudah disediakan oleh guru	√	
16.	Siswa dapat menggunakan alat dengan mudah	√	

No.	Indikator yang diteliti	Pernyataan	
		Ya	Tidak
17.	Siswa mampu memahami peraturan dengan mudah		√
18.	Siswa memperbaiki gerakan yang salah	√	
19.	Siswa membantu siswa lain yang kurang benar dalam melakukan gerakan	√	
20.	Siswa saling bekerjasama		√
Jumlah		18	2

Keterangan:

Keterangan :

Ya = bernilai 1 dan Tidak = bernilai 0

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal (20)}} \times 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Presentase} &= \frac{18}{20} \times 100\% \\ &= 90\% \end{aligned}$$

Lampiran 19

CATATAN LAPANGAN SIKLUS I

Catatan Lapangan Pertemuan 1	
Nama Sekolah	SDN Kayumanis 01 Pagi
Kelas	V (lima)
Hari/Tanggal	Jumat, 14 April 2017
Jumlah Siswa Hadir	36

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.40-10.55 kegiatan awal	<p>Guru meminta siswa berbaris di lapangan. “ayo baris buat dua saf laki-laki dan empat saf perempuan. Ketua kelas bantu ibu merapihkan barisan”. Ketua kelas merapihkan barisan dan memimpin doa sebelum belajar. Guru mengabsen siswa, semua siswa hadir pada hari inisetelah itu guru memeriksa kerapihan siswa. kemudian, guru bertanya pada siswa “siapa disini yang suka bermain?” siswa banyak yang mengangkat tangan bilang “saya bu, saya” lalu guru bertanya lagi “siapa disini yang tau permainan apa saja yang mainnya dengan gerakan lompat?” siswa ada yang bilang “tapak gunung bu” ada yang bilang lagi “tali merdeka”. Guru menjawab “iya semuanya benar”. Kemudian guru menyebutkan permainan yang dimainkan dengan lompat. Ada beberapa siswa yang masih bercanda dengan temannya. Guru menegur siswa yang masih bercanda dengan temannya. kemudian guru memperagakan gerakan lompat yang benar. Setelah mencontohkan gerakan lompat siswa diajak untuk melakukan pemanasan. “ayo kita pemansan dulu” lalu ada siswa yang</p>

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	<p>bernama guntur dia bilang “ibu, saya boleh didepan tidak mimpin teman-teman pemanasan dengan ibu?” lalu guru bilang “iya silahkan guntur berdiri disamping ibu pimpin teman-temannya untuk pemanasan” sebelum melakukan pemanasan guru memerintahkan siswa untuk merapihkan kembali barisannya dengan meregangkan tangannya. Tapi disaat merapihkan barisan ada empat siswa laki-laki yang gaduh. Guru menegur siswa yang gaduh tersebut. Lalu siswa beserta guru melakukan pemanasan. Setelah pemanasan selesai guru memberitahu permainan apa saja yang akan dimainkan pada hari ini.</p>
10.55-11.35 kegiatan inti	<p>Guru memberitahukan kepada siswa “hari ini kita akan bermain lompat estafet dan joli-joli. Siswa bertanya “bu joli-joli tuh mainan apa? Ko kaya nama es ya bu” guru menjawab joli-joli itu sama kaya permainan tali merdeka cuma dimodifikasi. Guru menjelaskan permainan pertama yaitu lompat estafet. Ada salah satu siswa yang bertanya “bu bukannya kalo estafet itu cuma ada dilari. Guru menjawab”iya kebanyakan estafet dipakai dipermainan lari, makanya sekarang kita mau memainkan permainan yang dimodifikasi yaitu estafetnya menggunakan gerakan lompat”. Sekarang kalian buat kelompok satu kelompok terdiri dari lima orang. Setelah siswa sudah menemukan kelompoknya, siswa berkumpul dengan masing-masing kelompoknya. Yang bermain pertama kelompoknya putra dan kelompoknya aisyah. Disini ada cone yang berjarak kurang lebih 50cm. Setiap pemain berdiri disebelah cone</p>

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	<p>secara zig-zag. Dari kelompok Putra ada yang bertanya “bu kalau zig-zag tuh gimana?” lalu guru menjawab “ beginiloh kalo zig-zag itu berdiri disebelah cone tapi selang-seling” lalu ibu memberitahukan “sekarang kalian tentukan siapa yang mau ditempatkan di cone yang pertama sama selanjutnya. Sudah mengerti apa yang ibu jelaskan?” siswa-siswa menjawab “mengerti bu”. Lalu guru memperagakan permainan lompat estafet dan siswa memperhatikan. Siswa melakukan permainan lompat estafet. Setelah siswa selesai melakukan permainan lompat estafet, siswa melanjutkan permainan selanjutnya yaitu permainan joli-joli. Sekarang kita lanjutkan permainan joli-joli.</p> <p>Sebelum kita melakukan permainan joli-joli siapa yang pernah bermain tali merdeka? Dan siswa banyak yang mengangkat tangan sambil bilang “saya bu”. Lalu guru menjelaskan permainan joli-joli. Jadi joli-joli itu sama kaya tali merdeka tapi kalau joli-joli hanya ukuran pinggul teman kalian saja. Pertama-tama kalian hompimpah semuanya dan sisa dua terakhir kalian jadi penjaga karetanya. Perbedaannya lagi kalau joli-joli ibu memberikan perintah pada kalian yang akan melompat, misalnya sebutkan nama-nama buah-buahan. Kalian yang melompat harus dengan menyebutkan nama buah-buahan dan jika sudah melompat kalian akan menjadi patung sampai pemain terakhir. Jangan sampai kalian menyebutkan nama buah-buahan yang sudah disebutkan oleh teman kalian, apabila kalian menyebutkan nama buah yang sama kalian</p>

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	<p>akan ganti menjadi penjaga. Setelah pemain terakhir melompat harus menyebutkan nama buah dan tambahan kata joli-joli. “Bagaimana kalian jelas tidak apa yang ibu jelaskan tadi?” dan ada siswa bernama abdi bertanya “bu kalau kita menyentuh karetinya gimana?” oh iya itu juga kalian harus bergantian menjadi penjaganya maaf tadi ibu lupa memberitahu kalian. Sekarang kalian bisa memulai melakukan permainannya. Siswa melakukan hompimpah untuk menentukan siapa saja yang akan menjadi penjaga. Setelah itu yang menjadi penjaga narendra dan fikri. Sebelum melakukan permainan guru memberikan perintah “sebutkan nama kota-kota di Indonesia” lalu satu persatu siswa-siswa lompat sambil menyebutkan nama-nama kota di Indonesia.</p>
11.35-11.50 kegiatan akhir	<p>setelah pembelajaran siswa berkumpul kembali dengan posisi duduk. Kemudian guru mengoreksi beberapa gerakan anak yang belum benar. Guru menyebutkan nama siswa untuk mencontohkan gerakan lompat yang benar. “pertemuan selanjutnya harus sudah bisa semua yak jangan sampai lupa dan pertemuan selanjutnya akan diadakan tes setelah melakukan permainannya” ujar guru kepada beberapa siswa, siswa hanya mengangguk. Kemudian siswa bersama guru melakukan pendinginan. Siswa menanyakan permainan apa lagi yang akan dimainkan pada pertemuan selanjutnya. Nanti ada beberapa permainan lagi buat pertemuan selanjutnya tapi masih ada unsur gerak lompatnya, tapi masih dirahasiakan. Ujar guru.</p>

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	siswa dibariskan dan berdoa sebelum meninggalkan lapangan. Pembelajaran kali ini sudah selesai, kalian bisa istirahat dulu sebentar atau bisa langsung pulang.
refleksi	Guru dalam membuat peraturan permainan sulit dimengerti oleh siswa. Guru tidak memberikan arahan kepada siswa untuk membantu temannya yang melakukan gerakan yang salah. Ada beberapa siswa yang tidak menguasai peraturan yang dijelaskan oleh guru. Ada beberapa siswa yang kesulitan melakukan gerakan yang benar. Ada siswa yang kesulitan dalam memperbaiki gerakan yang benar. Ada beberapa kelompok yang bermain secara individu.

Jakarta, 14 April 2017

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd

Lampiran 20

CATATAN LAPANGAN SIKLUS I

Catatan Lapangan Pertemuan 2	
Nama Sekolah	SDN Kayumanis 01 Pagi

Kelas	V (lima)
Hari/Tanggal	Jumat, 21 April 2017
Jumlah Siswa Hadir	36

Alokasi Waktu	kegiatan pembelajaran
10.40-10.55 Kegiatan Awal	Guru minta siswa untuk berbaris dilapangan dan membentuk barisan sebanyak perempuan empat saf dan laki-laki dua saf. Ketua kelas membantu guru untuk merapihkan barisan. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin doa. Lalu guru mengabsen kehadiran siswa kebulan hari ini semua siswa hadir semua. Setelah itu guru dan siswa melakukan pemanasan dan ketua kelas bersama guru berdiri di depan untuk memandu pemanasan. Setelah pemanasan selesai, guru tanya bertanya “siapa yang masih ingat sama permainan yang minggu kemarin kita mainkan?” fanny menjawab “lompat estafet sama joli-joli bu” dan guru menjawab “ya tepat sekali fanny”. Guru menjelaskan apa saja yang akan dipelajari hari ini. “hari ini kita akan mainan lagi tapi mainannya masih mengandung unsur lompat, yaitu permainan tebak batu dankarpet terbang” guru bertanya pada siswa-siswa “siapa yang sebelumnya pernah main tebak batu dan karpet terbang?” mungkin kalian sudah pernah memainkann salah satu permainan ini namun kalian lupa atau mungkin kalian memili nama yang beda untuk permainan ini.
10.55-11.35 Kegiatan Inti	guru menginformasikan kepada siswa-siswa bahwa hari ini akan bermain permainan tebak batu dan karpet terbang. Guru menjelaskan carabermain tebak batu terlebih dahulu. Cara

Alokasi Waktu	kegiatan pembelajaran
	<p>bermainnya adalah buat dua kelompok satu kelompok terdiri dari lima orang. Seluruh anggota kelompok berhadapan dengan jarak start berjauhan dan ditengah ada garis finish, kira-kira garis finish tersebut berjarak dua meter dari garis start setiap kelompok. Garis finish nya ditandai dengan barisan cone. Cara bermainnya perwakilan kelompok suit dan siapa yang menang berhak untuk memilih siapa yang mau ditebak gulungan kertasnya. Apabila jawabannya benar maka pemain tersebut diperbolehkan untuk melompat sejauh-jauhnya. Tetapi jika tebakannya salah maka pemain tersebut tidak diperbolehkan untuk lompat alias tetap berdiri di tempat awal. Apabila salah satu pemain sampai ke garis finish terlebih dahulu maka itulah yang menjadi pemenangnya. Setelah siswa selesai melakukan permainan tebak batu siswa dilanjutkan melakukan permainan karpets terbang.</p> <p>guru menjelaskan cara bermain karpets terbang. Siswa membuat dua kelompok yang beranggotakan empat orang. Siswa diberi dua lembar koran, satu koran menjadi pijakan empat anggota kelompok tersebut dan kertas koran satu lagi dibentangkan untuk lompatan anggota kelompok. Apabila salah satu anggota kelompok menginjak tanah maka mereka harus ulang kembali dari garis start. setelah guru menjelaskan cara bermain dan aturan bermain, setelah itu guru memperagakan cara bermain karpets terbang dengan dibantu oleh beberapa siswa. setelah selesai memperagakan permainan karpets terbang siswa melakukan permainan karpets</p>

Alokasi Waktu	kegiatan pembelajaran
	<p>terbang. Pada saat bermain ada anggota siswa yang tidak melewati bentangnya dengan lompat melainkan dengan melangkahkan saja. Guru menegur dan memberitahu kepada siswa agar melihat gerakan temannya yang benar.</p> <p>setelah selesai melakukan permainan karpet terbang siswa akan diadakan tes gerak dasar lompat dengan instrumen penilaian yang sudah disiapkan. Tes dilakukan lima siswa lima siswa secara bergantian. Tesnya dilakukan dengan menggunakan permainan joli-joli tapi bedanya disini hanya lompat saja, yang dinilai adalah gerakan pada saat awalan, tolakan, melayang dan mendarat</p>
11.35-11.50 Kegiatan Akhir	<p>setelah pembelajaran siswa berkumpul kembali dengan posisi duduk. Kemudian guru mengoreksi beberapa gerakan anak yang belum benar. Guru menyebutkan nama siswa untuk mencontohkan gerakan lompat yang benar. Kemudian dibariskan kembali seperti semula dan melakukan pendinginan dan berdoa sebelum meninggalkan lapangan. Pembelajaran kali ini sudah selesai, kalian bisa istirahat dulu sebentar atau bisa langsung pulang.</p>
Refleksi	<p>Guru dalam menjelaskan aturan permainan terlalu cepat. Ada beberapa siswa yang tidak menguasai peraturan yang dijelaskan oleh guru. Ada beberapa siswa yang kesulitan melakukan gerakan yang benar. Ada siswa yang kesulitan dalam memperbaiki gerakan yang benar. Ada beberapa kelompok yang bermain secara individu.</p>

Jakarta, 21 April 2017

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd

Lampiran 21

CATATAN LAPANGAN SIKLUS II

Catatan Lapangan Pertemuan 1	
Nama Sekolah	SDN Kayumanis 01 Pagi
Kelas	V (lima)
Hari/Tanggal	Jumat, 05 Mei 2017
Jumlah Siswa Hadir	36

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.40-10.55 Kegiatan awal	<p>Guru minta siswa untuk berbaris dilapangan dan membentuk barisan sebanyak perempuan empat saf dan laki-laki dua saf. Ketua kelas membantu guru untuk merapihkan barisan. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin doa. Lalu guru mengabsen kehadiran siswa kebulan hari ini semua siswa hadir semua. Setelah itu guru dan siswa melakukan pemanasan dan pemanasan kita kali ini menggunakan permainan lompat <i>zombie</i>. Cara mainnya adalah siswa berbaris seperti biasa berjarak rentang tangan mereka. Lalu perintahnya adalah ketika guru teriak “depan” maka semua siswa lompat ke depan. Perintah kedua adalah perintahnya ganda yaitu jika guru teriak “kiri-kanan” maka siswa lompat ke kiri dan ke kanan. Perintah ketiga adalah ketika guru teriak “kiri-kanan” maka siswa lompat kebalikan dari perintah tersebut jadi lompat ke kiri dan ke kanan. Sekarang materi kita masih kaya pertemuann-pertemuan sebelumnya yaitu tentang gerak dasar lompat melalui permainan, dalam pertemuan kita kali ini kita akan melakukan permainan lompat tali dan lompat</p>

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	seirama. Mungkin kalian disini banyak yang sudah pernah bermain lompat tali. Lompat tali yang biasa kalian mainkan hanya dilakukan oleh satu orang pemain tapi sekarang kita akan memainkannya dengan lima orang pemain.
10.55-11.35 Kegiatan inti	Guru menginformasikan kepada seluruh siswa bahwa hari ini akan melakukan permainan lompat tali dan lompat seirama. Tapi yang pertama dimainkan adalah lompat tali terlebih dahulu. Peraturan dan cara bermainnya adalah setiap kelompok terdiri dari tujuh orang, dua orang sebagai penjaga dan lima orang sebagai pemain. Pemain secara bersamaan lompat melewati karet ketika karet tersebut diputarkan. Guru menentukan tiga menit waktu yang dibutuhkan setiap kelompok untuk mendapatkan lompatan sebanyak-banyaknya. Ketika waktu masih ada pemain dan penjaga bisa bertukar tugas asalkan waktunya masih ada. Guru memperagakan cara bermain lompat tali dengan dibantu oleh beberapa siswa sebagai pemain dan penjaga. Setelah itu siswa melakukan permainan lompat tali. Setelah siswa melakukan permainan lompat tali, maka dilanjutkan dengan permainan selanjutnya yaitu lompat seirama. Guru bertanya pada siswa “ada yang tahu sebelumnya kalau permainan lompat seirama itu seperti apa?” siswa masih kebingungan, dan disisi lain ada siswa yang gaduh dengan temannya yang lain. Guru menegur siswa yang gaduh tersebut. Lalu guru melanjutkan menjelaskan cara bermain dan peraturan permainan lompat seirama. Jadi kalau lompat seirama itu lompatnya bersamaan dengan pasangan

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	<p>kalian. Sekarang kalian pilih pasangan yang akan diajak melakukan permainan lompat seirama. Setelah kalian sudah menemukan pasangan maka kalian berbaris berbanjar kebelakang dengan pasangan-pasangan yang lainnya juga. Kalian perhatikan di depan ada beberapa cone yang berjarak 50cm sebanyak empat buah cone. Setelah ada aba-aba siap dan pluit dibunyikan maka pasangan pertama dari kelompok pertama dan kelompok kedua melakukan lompat secara bersamaan di samping deretan cone yang sudah disiapkan. Setelah sampai pada cone yang terakhir, maka berbalik lagi ke garis start. apabila pasangan yang terlebih dahulu samapai maka itu yang akan menjadi pemenangnya. Setelah selesai melakukan permainan permainan lalu guru memberikan motivasi bagi siswa yang belum bisa melakukan gerakn lomat dengan benar.</p>
<p>11.35-11.50 Kegiatan akhir</p>	<p>setelah pembelajaran selesai siswa berkumpul kembali dengan posisi duduk. Kemudian guru mengoreksi beberapa gerakan anak yang belum benar. Guru memanggil siswa untuk menjadi salah satu untuk mencontohkan gerakan lompat yang benar. Siswa dibariskan seperti semula dengan jarak rentang tangan mereka. Lalu siswa bersama guru melakukan pendinginan. Setelah selesai pendinginan dilanjut dengan berdoa yang dipimpin oleh ketua kelas. Pembelajaran kali ini sudah selesai, kalian bisa beristirahat terlebih dahulu atau bisa langsung pulang.</p>

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
Refleksi	guru sudah mulai sistematis dalam menjelaskan aturan permainan. Guru sudah mulai mengarahkan kepada siswa untuk membatu temannya yang masih kurang benar melakukan gerakan lompatnya. Guru sudah mulai memberikan motivasi kepada siswa. siswa sudah mau memperbaiki gerakannya yang salah. Siswa sudah mulai bekerjasama dengan kelompoknya.

Jakarta, 05 Mei 2017

Observer

Ika Oktavuanti, S.Pd

Lampiran 22

CATATAN LAPANGAN SIKLUS II

Catatan Lapangan Pertemuan 2	
Nama Sekolah	SDN Kayumanis 01 Pagi
Kelas	V (lima)
Hari/Tanggal	Jumat, 12 Mei 2017
Jumlah Siswa Hadir	36

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.40-10.55 Kegiatan Awal	Guru minta siswa untuk berbaris dilapangan dan membentuk barisan sebanyak perempuan empat saf dan laki-laki dua saf. Ketua kelas membantu guru untuk merapihkan barisan. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin doa. Lalu guru mengabsen kehadiran siswa kebulan hari ini semua siswa hadir semua. Setelah itu guru dan siswa melakukan pemanasan. Setelah melakukan pemanasan guru meminta siswa untuk merapihkan barisan terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran.
10.55-11.35 Kegiatan Inti	Guru menginformasikan bahwa hari ini akan melakukan permainan kancil dan buaya dan lompat kelinci. Tapi yang pertama dimainkan adalah kancil dan buaya. Guru menjelaskan cara bermain dan aturan bermain. Cara bermainnya adalah ada kelompok kancil dan ada kelompok buaya. Kelompok kancil boleh sebanyak-banyaknya tapi kalau kelompok kancil hanya dibatasi lima saja. Yang menjadi kelompok buaya duduk berdampingan berjarak lencang tangan anggota kelompok kancil. Lalu kelompok kancil melompati

beberapa kelompok buaya, apabila ada kelompok kancil yang menyentuh kaki buaya maka dia akan menjadi kelompok buaya yang dilompati anggota kancil. Siswa-siswa pun mulai mengerti tentang penjelasan guru. Guru memperagakan lompatan kancil dapat melompati kelompok buaya. Siswa melakukan permainan kancil dan buaya. Guru memberitahukan kepada siswa yang masih kurang benar gerakan lompatannya untuk melihat gerakan temannya yang sudah benar melakukan gerakannya. Siswa-siswa saling membantu antar siswa yang lain yang masih kurang benar melakukan gerakan lompat. Guru memberikan motivasi kepada siswa yang masih belum dapat melakukan gerakan lompat.

setelah selesai melakukan permainan kancil dan buaya guru memberitahukan kepada siswa untuk berkumpul kembali untuk kembali bermain permainan kedua yaitu lompat kelinci. Guru menjelaskan permainan lompat kelinci. Permainan lompat kelinci ini dimainkan oleh dua kelompok sekali main, satu kelompok terdiri dari lima orang. Cara bermainnya setiap kelompok menentukan siapa saja yang akan menjadi pemain pertama dan selanjutnya. Setelah ditentukan, pemain pertama berdiri di garis start, lalu setelah guru memberi aba-aba dengan ditiupnya peluit pemain pertama melompati empat kertas koran yang ada di depan yang berjarak kurang lebih 50cm setiap kertas korannya. Apabila sampai terlebih dahulu pada pemain pertama maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya. Sebelum memulai permainan guru memperagakan lompat kelinci dengan tangan ditaruh di depan dada layaknya seekor kelinci. Siswa melakukan permainan

	lompat kelinci. Guru menegur siswa yang bercanda dan asal-asalan melakukan gerakan lompat kelinci. Siswa saling bekerjasama antar anggota kelompok. Setelah selesai guru memberikan tes gerak dasar lompat yang sama dengan pertemuan sebelumnya dengan melakukan permainan joli-joli. Seperti biasanya dua siswa yang belum mendapatkan giliran untuk tes untuk memegang ujung karet. Lalu lima siswa pertama berdasarkan absen berdiri bersampingan dan melompat secara bergantian setelah mendapatkan aba-aba dari guru. Guru memberikan penilaian yang berpedoman pada instrumen penilaian gerak dasar lompat yang sudah dibuat sebelumnya.
11.35-11.50 Kegiatan Akhir	Setelah pembelajaran selesai siswa berkumpul kembali dengan posisi duduk dengan kaki diluruskan. Kemudian guru mengoreksi beberapa gerakan yang masih kurang benar. Guru membariskan siswa-siswa seperti semula dengan jarak rentang tangan siswa. lalu siswa bersama guru melakukan pendinginan. Setelah selesai pendinginan dilanjut dengan berdoa yang dipimpin oleh ketua kelas. Pembelajaran kali ini sudah selesai, kalian bisa beristirahat atau langsung pulang.
Refleksi	Guru sudah menjelaskan cara bermain dan aturan permainan dengan sistematis. Guru sudah memberikan motivasi kepada siswa. Siswa tidak bekerja individu pada kegiatan permainan yang bersifat kelompok. Siswa saling membantu antar siswa lain yang masih belum benar melakukan gerakan lompatnya.

Jakarta, 12 Mei 2017

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Adi Putra, M.Pd.

NIP : 196107311988121001

Telah meneliti dan memeriksa instrument penelitian yang berjudul Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Melalui Penerapan Modifikasi Permainan Kelas V SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur yang dibuat oleh:

Nama : Sri Umiyati
No. Reg : 1815130325
Program Studi : PGSD
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Berdasarkan hasil pemeriksaan instrument ini, menyatakan bahwa instrument tersebut valid. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, April 2017

Validator

Drs. Adi Putra, M.Pd.
NIP. 196107311988121001

Lampiran 26**Daftar Dokumentasi Pembelajaran Siklus I****Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Pertama Siklus I****Siswa Bersama Guru Melakukan Pemanasan****Siswa Sedang Melakukan Permainan “Lompat Estafet”**

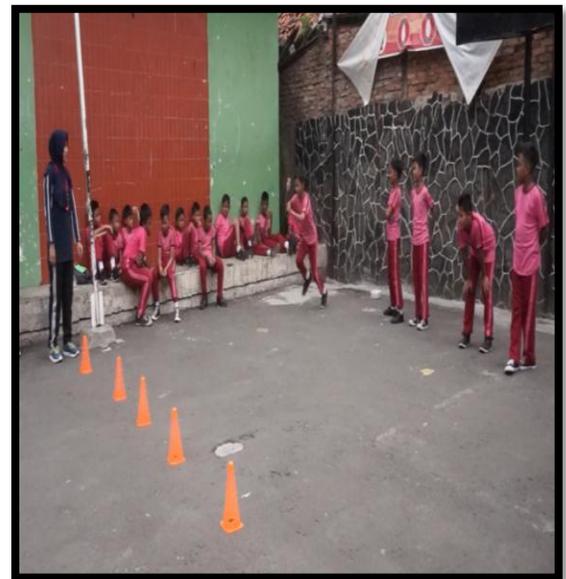


Siswa Sedang Melakukan Permainan “Joli-joli”

Pertemuan Kedua Siklus I



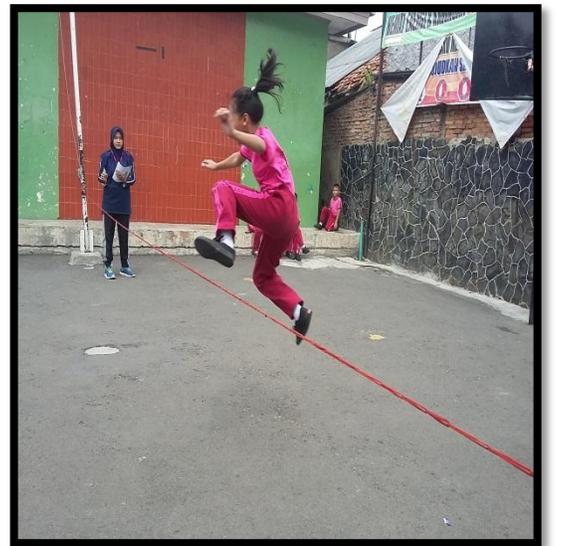
Siswa Bersama Guru Melakukan Pemanasan



Siswa Sedang Melakukan Permainan “tebak batu”



Siswa Sedang Melakukan Permainan “karpets terbang”



Siswa Sedang Melakukan Tes Gerak Dasar Siklus I

Lampiran 27**Daftar Dokumentasi Pembelajaran Siklus II****Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Pertama Siklus II**

**Siswa Bersama Guru Melakukan Pemanasan Menggunakan Permainan
“lompat zombie”**



Siswa Sedang Melakukan Permainan “lompat tali”



Siswa Sedang Melakukan Permainan “lompat seirama”

Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Kedua Siklus I



Siswa Bersama Guru Sedang Melakukan Pemanasan



Siswa Sedang Melakukan Permainan “Kancil Dan Buaya”



Siswa Sedang Melakukan Permainan “Lompat Kelinci”



Siswa Sedang Melakukan Tes kemampuan Gerak Dasar Lompat Siklus II