

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Awal

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1		68,75	66,66	60	195,41	65	TT
2		75	83,33	70	228,33	76	T
3		68,75	75	60	203,75	68	TT
4		81,25	75	80	236,25	78	T
5		75	75	70	220	73	TT
6		68,75	75	70	213,75	71	TT
7		85,71	75	70	230,71	77	T
8		81,25	75	70	226,25	75	T
9		75	66,66	70	211,66	71	TT
10		68,75	75	60	203,75	68	TT
11		62,5	66,66	70	199,16	66	TT
12		75	83,33	60	218,33	73	TT
13		68,75	66,66	70	205,41	68	TT
14		68,75	66,66	60	195,41	65	TT
15		68,75	66,66	60	195,41	65	TT
Jumlah						1059	
Rata-Rata						71	
Nilai Maksimum						78	
Nilai Minimum						65	
%Kelulusan						27	
%Ketidak Lulusan						73	
Kategori Kurang							

Keterangan : 4 Murid Tuntas

Lampiran 2.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK
SIKLUS I
TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Nama Sekolah	: SDN 476 MAKALUA
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: 5/1
Sub Pelajaran	: Awalan,Tolakan,Melayang,Mendarat
Materi	: Lompat Jauh
Alokasi waktu	: 1 x Pembelajaran

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator
3.3	Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan olahraga lompat jauh.
4.3	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan olahraga lompat jauh.

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik awalan, tolakan, melayang, mendarat dalam olahraga lompat jauh dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan teknik awalan, tolakan, melayang, mendarat dalam olahraga lompat jauh dengan lancar.

D. MATERI

Teknik dasar (awalan, tolakan, melayang, mendarat) dalam olahraga lompat jauh.

- | | |
|-----------------|---|
| Awalan | <ol style="list-style-type: none"> a. Posisi badan siap lari b. Lari-lari kecil c. Lari dengan kecepatan semaksimal d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat |
| Tolakan | <ol style="list-style-type: none"> a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat b. Tolakan kaki yang paling kuat c. Badan condong kedepan d. Melompat setinggi-tingginya |
| Melayang | <ol style="list-style-type: none"> a. Kaki berjalan diudara b. Badan tegak c. Tangan ayunkan keatas d. Sebelum mendarat kaki diayunkan keatas |
| Mendarat | <ol style="list-style-type: none"> a. Tumpuan kaki didepan b. Badan jatuhkan kedepan c. Tangan menahan jatuhnya kedepan |


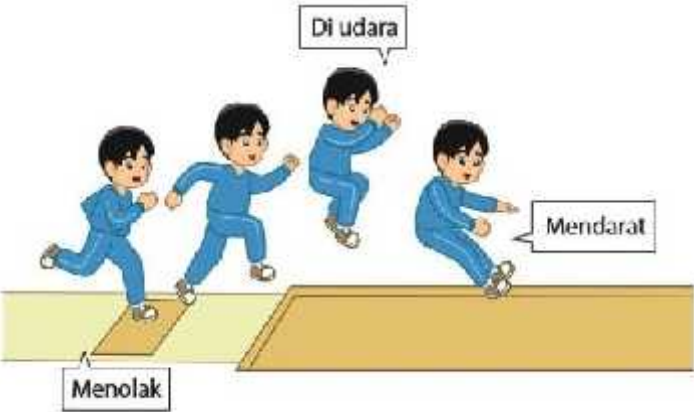
d. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan

E. PENDEKATAN & METODE

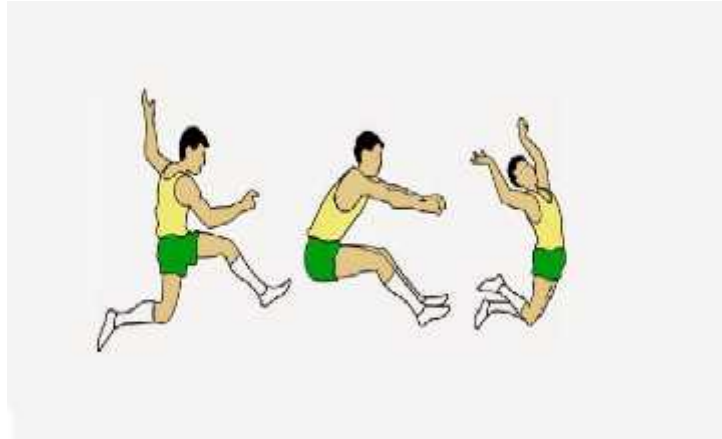
Pendekatan	: <i>Scientific</i>
Strategi	: <i>Cooperative Learning</i>
Teknik	: <i>Example Non Example</i>
Metode	: Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis dimulai dengan guru menceritakan tentang lompat jauh. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	30 menit

<p>Kegiatan Inti</p>	<p>A. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat dalam olahraga lompat jauh. (Mandiri)</p> <p>a. Awalan</p>  <p><i>Gambar 3.22. Perhatikan cara melakukan awalan/uncang-uncang lompat jauh</i></p> <p>b. Tolakan</p> 	165 menit
-----------------------------	---	-----------

c. melayang



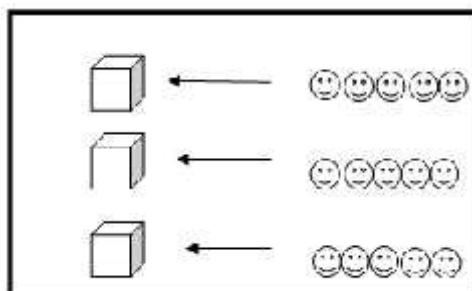
d. mendarat



Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

Materi Pembelajaran dengan menggunakan media kardus

1. Murid berbaris 5
2. Kardus diatur 1 buah dengan jarak yang disesuaikan.
3. Murid berlari kemudian melompat dari kardus yang satu
4. Murid yang baris pertama melakukan lompatan yang pertama
5. Murid yang sudah mempraktikkan mengisi barisan yang paling belakang.
6. Dilanjutkan barisan yang ke dua sampai semua mendapatkan kesempatan



B. Menanya

1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan
2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.

(Communication)

C. Menalar

1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan teknik awalan lompat jauh.
(Critical Thinking)
2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.
3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik awalan dengan bimbingan guru.
4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan
5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

D. Mencoba

1. Sebelum memulai kegiatan teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat dalam lompat jauh, guru harus mempelajari teknik awalan setahap demi setahap sampai mahir.
2. Dengan bimbingan guru, siswa mempraktikkan teknik awalan lompat jauh.

(Collaboration, Creativity)

E. Mengkomunikasikan

1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. **(Mandiri)**
2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru.

	<i>(Communication)</i>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
2. Media Pengajaran kelas 5 SD/MI dari SCI.

G. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - ★ *Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok*
 - ★ *Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok*
 - ★ *Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi*
- 2) Portofolio / unjuk kerja
 - ★ *Laporan tertulis individu/ kelompok*
- 3) Produk,

2. Instrumen Penilaian

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1.awalan	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak Mampu mempraktekan teknik dasar.
2.tolakan				
3.melayang				
4.mendarat				

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru materi Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).*

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan*

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

No	Nama Murid	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Keterangan:

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Tertulis Pilihan Ganda (*lihat lampiran*)
- b. Tertulis Uraian (*lihat lampiran*)
- c. Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

H. Penilaian Keterampilan

a. Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan

Awalan, tolakan, melayang, mendarat dalam lompat jauh dinilai menggunakan rubrik.

No	Nama Siswa	awalan				tolakan				Melayang				Mendarat			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....,

Guru PJOK ,

.....

NIP.

.....

NIP.

LEMBAR PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH

Aspek	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
Awalan	a. Posisi badan siap lari b. Lari-lari kecil c. Lari dengan kecepatan semaksimal d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat				
Tolakan	a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat b. Tolakan kaki yang paling kuat c. Badan condong kedepan d. Melompat setinggi-tingginya				
Melayang	a. Kaki berjalan diudara b. Badan tegak c. Tangan ayunkan keatas d. Sebelum mendarat kaki diayunkan keatas				
Mendarat	a. Tumpuan kaki didepan b. Badan jatuhkan kedepan c. Tangan menahan jatuhnya kedepan d. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan				

Keterangan :

- Jika semua indikator dalam aspek penilaian terpenuhi maka nilai 4
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 3 maka nilai 3
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 2 maka nilai 2
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 1 maka nilai 1

SOAL –SOAL LATIHAN**SIKLUS I**

Nama Sekolah :	Mata Pelajaran : PJOK
Nama/No. Absen :	Hari, Tanggal :
Kelas :	Waktu :

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d yang tepat sebagai jawaban pertanyaan berikut !

- Panjang dan lebar bak lompat dalam lari jauh adalah ...
 - 9 m x 2,75 m
 - 7 m x 3,75 m
 - 8 m x 2,75 m
 - 6 m x 2,55 m
- Tujuan utama lompat jauh adalah ...
 - melompat dengan gaya yang ekstrim
 - melompat dengan gaya yang indah
 - melompat sejauh mungkin
 - melompat sambil melambai ke fans
- Pemberian tanda pada awalan lompat jauh dinamakan dengan ...
 - landing
 - awalan
 - tolakan
 - check mark

4. Pada waktu tolakan dalam lompat jauh posisi kedua lengan ...
 - a. di bawah
 - b. diangkat ke atas
 - c. di belakang
 - d. di samping
5. Hasil lompatan pelompat jauh dihitung dengan ...
 - a. hasil lompatan yang terjauh
 - b. lompatan yang tidak diskualifikasi
 - c. lompatan terindah
 - d. hasil lompatan tertinggi
6. Dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara saat melayang gerakan kakinya sebaiknya ...
 - a. seperti jongkok
 - b. seperti mengayuh sepeda
 - c. seperti melompat
 - d. seperti berenang
7. Ada berapa macam gaya dalam melompat jauh ...
 - a. 1 gaya
 - b. 2 gaya
 - c. 3 gaya
 - d. 4 gaya
8. Jarak awalan lompat jauh adalah ...
 - a. 20 m – 25 m
 - b. 25 m – 30 m
 - c. 30 m – 45 m
 - d. 35 m – 40 m

9. Arah tolakan pada lompat jauh sebaiknya membentuk sudut ...

- a. 35°
- b. 40°
- c. 45°
- d. 50°

10. Berapakah panjang papan tumpu lompat jauh

- a. 70 cm
- b. 80 cm
- c. 50 cm
- d. 60 cm

Jawaban :

- 1. A
- 2. C
- 3. D
- 4. D
- 5. A
- 6. B
- 7. C
- 8. C
- 9. A
- 10. B

PEDOMAN PENSKORAN PENILAIAN KOGNITIF
TES SIKLUS

Pedoman penskoran Pilihan Ganda

No	Keterangan	Bobot
1	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
2	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
3	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
4	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
5	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
6	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
7	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
8	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
9	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
10	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0

PENILAIAN AFEKTIF

No	Nama	Aspek yang di nilai												Jumlah	Nilai	
		Bekerjasama			Jujur			Tanggung jawab			Disiplin					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (SIKAP) = 12																

Kriteria Penilaian

1. Bekerjasama
 - a. Murid saling memberikan informasi kepada teman yang belum memahami materi pembelajaran
 - b. Murid saling bekerjasama dalam kelompok
 - c. Murid tidak egois dalam lompat kardus
2. Jujur
 - a. Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan
 - b. Mengungkapkan perasaan apa adanya
 - c. Mengakui kesalahan dan kekurangan yang dimiliki
3. Tanggung Jawab
 - a. Tidak menyalahkan/menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat
 - b. Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh
 - c. Menepati janji
4. Disiplin
 - a. Mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir
 - b. Berpakaian seragam olahraga dengan sopan
 - c. Berbahasa dengan sopan saat berbicara kepada guru dan teman sejawat

Keterangan

Murid mendapat nilai 3, apabila dapat melakukan semua aspek yang diamati

Murid mendapat nilai 2, apabila dapat melakukan 2 aspek yang diamati

Murid mendapat nilai 1, apabila dapat melakukan 1 aspek yang diamati

Lampiran 3. Psikomotor Siklus I

No	Nama	Lompat Jauh				Jumlah	Nilai
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1		3	3	3	3	12	75
2		3	3	4	3	13	81,25
3		4	2	2	4	13	81,25
4		2	4	4	2	13	81,25
5		3	4	3	3	13	81,25
6		2	2	4	4	13	81,25
7		4	3	3	3	13	81,25
8		3	3	3	4	13	81,25
9		2	4	4	3	13	81,25
10		3	3	3	3	12	75
11		2	3	3	3	11	68,75
12		4	3	3	3	13	81,25
13		3	2	3	3	11	68,75
14		2	3	3	3	11	68,75
15		3	3	3	2	11	68,75

Lampiran 5. Kognitif Siklus I

No	Nama	Soal										Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
2		1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
3		1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
4		1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80
5		1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7	70
6		1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7	70
7		1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	80
8		1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
9		1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
10		1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	7	70
11		0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	70
12		1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80
13		1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	7	70
14		1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	6	60
15		0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	6	60

Lampiran 6. Rekapitulasi Siklus I

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1		75	66,66	70	211,66	71	TT
2		81,25	83,33	80	244,58	82	T
3		81,25	75	70	226,25	75	T
4		81,25	83,33	80	244,58	82	T
5		81,25	75	70	226,25	75	T
6		81,25	75	70	226,25	75	T
7		81,25	75	80	236,25	78	T
8		81,25	75	80	236,25	78	T
9		81,25	75	70	226,25	75	T
10		75	66,66	70	211,66	71	TT
11		68,75	66,66	70	205,41	68	TT
12		81,25	75	80	236,25	78	T
13		68,75	75	70	213,75	71	TT
14		68,75	75	60	203,75	68	TT
15		68,75	75	60	203,75	68	TT
Jumlah						1115	
Rata-Rata						74	
Nilai Maksimum						82	
Nilai Minimum						68	
%Kelulusan						60	
%Ketidak Lulusan						40	
Kategori Cukup							

Keterangan : 9 Murid Tuntas

Lampiran 7.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK
SIKLUS II
TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Nama Sekolah : SDN 476 MAKALUA

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : 5/1

Sub Pelajaran : Awalan, Tolakan, Melayang, Mendarat

Materi : Lompat Jauh

Alokasi waktu : 1 x Pembelajaran

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator
3.3	Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan olahraga lompat jauh.
4.3	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan olahraga lompat jauh.

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik awalan, tolakan, melayang, mendarat dalam olahraga lompat jauh dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan teknik awalan, tolakan, melayang, mendarat dalam olahraga lompat jauh dengan lancar.

D. MATERI

Teknik dasar (awalan, tolakan, melayang, mendarat) dalam olahraga lompat jauh.

- | | |
|----------------|---|
| Awalan | <ol style="list-style-type: none"> a. Posisi badan siap lari b. Lari-lari kecil c. Lari dengan kecepatan semaksimal d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat |
| Tolakan | <ol style="list-style-type: none"> a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat b. Tolakan kaki yang paling kuat c. Badan condong kedepan d. Melompat setinggi-tingginya |

- Melayang**
- a. Kaki berjalan diudara
 - b. Badan tegak
 - c. Tangan ayunkan keatas
 - d. Sebelum mendarat kaki diayunkan keatas
- Mendarat**
- a. Tumpuan kaki didepan
 - b. Badan jatuhkan kedepan
 - c. Tangan menahan jatuhnya kedepan
 - d. Dilanjutkan dengan berjalan kedepan

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*



Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

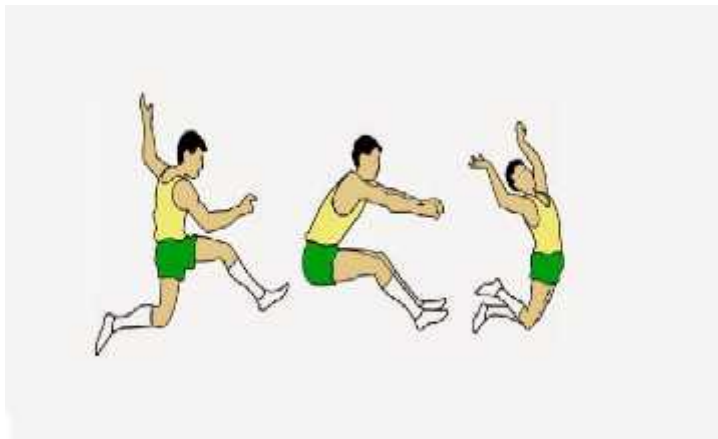
Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	8. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 9. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 10. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 11. Pembiasaan membaca/menulis dimulai dengan guru menceritakan tentang lompat jauh. Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang tergambar pada sampul buku. • Apa judul buku • Kira-kira ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 12. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa	30 menit

	<p>anak.</p> <p>13. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>14. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	
<p>Kegiatan Inti</p>	<p>F. Mengamati</p> <p>2. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat dalam olahraga lompat jauh. (Mandiri)</p> <p>a. Awalan</p>  <p><i>Gambar 3.22. Perhatikan cara melakukan awalan/uncang-uncang lompat jauh</i></p> <p>b. Tolakan</p> 	165 menit

c. melayang



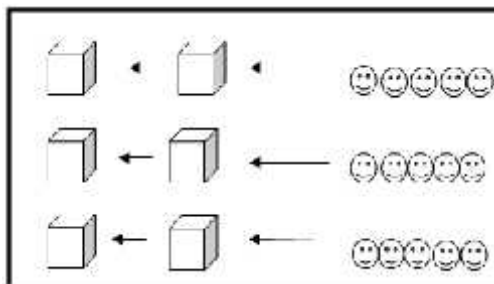
d. mendarat



Gambar 3.25 Perhatikan cara melakukan mendarat lompat jauh

Materi Pembelajaran dengan menggunakan media kardus

1. Murid berbaris 5
2. Kardus diatur 2 buah dengan jarak yang disesuaikan.
3. Murid berlari kemudian melompat dari kardus yang satu
4. Murid yang baris pertama melakukan lompatan yang pertama
5. Murid yang sudah mempraktikkan mengisi barisan yang paling belakang.
6. Dilanjutkan barisan yang ke dua sampai semua mendapatkan kesempatan



G. Menanya

1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan
2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.
(*Communication*)

H. Menalar

7. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang kegiatan teknik awalan lompat jauh.
(*Critical Thinking*)
8. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.
9. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik awalan dengan bimbingan guru.
10. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan
11. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

I. Mencoba

3. Sebelum memulai kegiatan teknik awalan, tolakan, melayang dan mendarat dalam lompat jauh, guru harus mempelajari teknik awalan setahap demi setahap sampai mahir.
4. Dengan bimbingan guru, siswa mempraktikkan teknik awalan lompat jauh.
(*Collaboration, Creativity*)

	<p>J. Mengkomunikasikan</p> <p>3. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri)</p> <p>4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>12. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>13. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>14. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>15. Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	15 menit

SUMBER DAN MEDIA

3. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
4. Media Pengajaran kelas 5 SD/MI dari SCI.

G. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

4. Teknik Penilaian

c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 3) Tes Tertulis
 - c) Pilihan ganda
 - d) Uraian/esai
- 4) Tes Lisan

d. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- 4) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - ★ Mempelajari buku teks dan sumber lain tentang materi pokok
 - ★ Menyimak tayangan/demo tentang materi pokok
 - ★ Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi
- 5) Portofolio / unjuk kerja
 - ★ Laporan tertulis individu/ kelompok
- 6) Produk,

5. Instrumen Penilaian

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
1.awalan	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan teknik cukup baik.	Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Tidak Mampu mempraktekan teknik dasar.
2.tolakan				
3.melayang				
4.mendarat				

6. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

c. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru materi Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).*

d. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan.*

LEMBAR PENILAIAN

3. Penilaian Sikap

No	Nama Murid	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Keterangan:

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

4. Penilaian Pengetahuan

- a. Tertulis Pilihan Ganda (*lihat lampiran*)
- b. Tertulis Uraian (*lihat lampiran*)
- c. Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

H. Penilaian Keterampilan

b. Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan

Awalan, tolakan, melayang, mendarat dalam lompat jauh dinilai menggunakan rubrik.

No	Nama Siswa	awalan				tolakan				Melayang				Mendarat			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....,,
Guru PJOK ,

.....
NIP.

.....
NIP.....

LEMBAR PENILAIAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH

Aspek	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
Awalan	a. Posisi badan siap lari b. Lari-lari kecil c. Lari bdengan kecepatan semaksimal d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat				
Tolakan	a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat b. Tolakan kaki yang paling kuat c. Badan condong kedepan d. Melompat setinggi-tingginya				
Melayang	a.Kaki berjalan diudara b.Badan tegak c.Tangan ayunkan keatas d.Sebelum mendarat kaki diayunkan keatas				
Mendarat	a.Tumpuan kaki didepan b.Badan jatuhkan kedepan c.Tangan menahan jatuhnya kedepan d.Dilanjutkan dengan berjalan kedepan				

Keterangan :

- Jika semua indikator dalam aspek penilaian terpenuhi maka nilai 4
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 3 maka nilai 3
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 2 maka nilai 2
- Jika indikator dalam aspek penilaian terpenuhi hanya 1 maka nilai 1

SOAL –SOAL LATIHAN**SIKLUS II**

Nama Sekolah :	Mata Pelajaran : PJOK
Nama/No. Absen :	Hari, Tanggal :
Kelas :	Waktu :

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, dan d yang tepat sebagai jawaban pertanyaan berikut !

1. Nomor giliran pelompat jauh ditentukan dengan menggunakan ...
 - a. musyawarah
 - b. kecepatan
 - c. ranking
 - d. undian
2. Yang bukan gaya-gaya di dalam lompat jauh adalah ...
 - a. Hang Style
 - b. Schnepper
 - c. western roll
 - d. walking in the air
3. Istilah check mark dalam lompat jauh adalah ...
 - a. pemberian tanda pada awalan
 - b. tanda melompat
 - c. pemberian tanda berlari
 - d. tanda menginjak tumpuan

4. Lari secepat mungkin dan langkahnya tidak boleh diubah adalah prinsip ...
 - a. melompat pada tumpuan
 - b. awalan lompat jauh
 - c. start lari lompatan
 - d. gaya berjalan di udara
5. Jenis gaya yang seperti orang yang sedang menggantung dalam lompat jauh disebut ...
 - a. walking in the air
 - b. gaya jongkok
 - c. Hang Style
 - d. gaya berjalan di udara
6. Walking in the air dapat disebut juga dengan ...
 - a. gaya jongkok
 - b. gaya terbang
 - c. gaya menggantung
 - d. gaya berjalan di udara
7. Pada saat mendekati papan tumpu tindakan yang paling tepat adalah ...
 - a. fokus pada papan tumpuan
 - b. kekuatan lari ditambah
 - c. menurunkan kecepatan lari
 - d. langsung melompat ke papan tumpu
8. Nama lain Hang style adalah
 - a. schaenepper
 - b. walking in the air
 - c. ortodok

- d. western roll
9. Pada saat melakukan gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah ...
- a. lutut
 - b. kaki
 - c. tangan
 - d. badan
10. Gerakan lompat jauh dibagi menjadi empat, yaitu ...
- a. awalan, lemparan, tolakan, dan mendarat
 - b. awalan, tolakan, lompatan, dan mendarat
 - c. awalan, lemparan, selancar, dan mendarat
 - d. awalan, tolakan, melayang, dan mendarat

Jawaban :

- 1. D
- 2. C
- 3. A
- 4. B
- 5. C
- 6. D
- 7. B
- 8. A
- 9. B
- 10. D

PEDOMAN PENSKORAN PENILAIAN KOGNITIF

TES SIKLUS

Pedoman penskoran Pilihan Ganda

No	Keterangan	Bobot
1	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
2	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
3	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
4	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
5	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
6	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
7	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
8	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
9	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0
10	Jika murid menjawab benar	1
	Jika murid menjawab salah	0

PENILAIAN AFEKTIF

No	Nama	Aspek yang di nilai												Jumlah	Nilai	
		Bekerjasama			Jujur			Tanggung jawab			Disiplin					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (SIKAP) = 12																

Kriteria Penilaian

1. Bekerjasama
 - a. Murid saling memberikan informasi kepada teman yang belum memahami materi pembelajaran
 - b. Murid saling bekerjasama dalam kelompok
 - c. Murid tidak egois dalam lompat kardus
2. Jujur
 - a. Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan
 - b. Mengungkapkan perasaan apa adanya
 - e. Mengakui kesalahan dan kekurangan yang dimiliki
3. Tanggung Jawab
 - a. Tidak menyalahkan/menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat
 - b. Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh
 - c. Menepati janji
4. Disiplin
 - a. Mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir
 - b. Berpakaian seragam olahraga dengan sopan
 - c. Berbahasa dengan sopan saat berbicara kepada guru dan teman sejawat

Keterangan

Murid mendapat nilai 3, apabila dapat melakukan semua aspek yang diamati

Murid mendapat nilai 2, apabila dapat melakukan 2 aspek yang diamati

Murid mendapat nilai 1, apabila dapat melakukan 1 aspek yang diamati

Lampiran 8. Psikomotor Siklus II

No	Nama	Lompat Jauh				Jumlah	Nilai
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1		3	4	3	3	13	81,25
2		3	3	4	4	14	87,5
3		4	3	2	4	13	81,25
4		4	4	3	3	14	87,5
5		3	4	3	3	13	81,25
6		3	3	4	3	13	81,25
7		4	4	4	3	15	93,75
8		3	3	3	4	13	81,25
9		3	3	4	3	13	81,25
10		4	3	3	3	13	81,25
11		3	3	3	3	12	75
12		4	4	3	3	14	87,5
13		3	3	3	3	13	81,25
14		3	3	3	3	13	81,25
15		3	3	3	2	11	68,75

Lampiran 10. Kognitif Siklus II

No	Nama	Soal										Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1		1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
2		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
3		1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
4		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
5		1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
6		1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8	80
7		1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
8		1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90
9		1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	80
10		1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80
11		0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	70
12		1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
13		1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	8	80
14		1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	70
15		0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7	70

Lampiran 11. Rekapitulasi Siklus II

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1		81,25	83,33	80	244,58	82	T
2		87,5	91,67	90	269,17	89	T
3		81,25	83,33	90	254,58	85	T
4		87,5	91,67	100	279,17	93	T
5		81,25	83,33	90	254,58	85	T
6		81,25	75	80	236,25	78	T
7		93,75	83,33	90	267,08	89	T
8		81,25	83,33	90	254,58	85	T
9		81,25	83,33	80	244,58	82	T
10		81,25	75	80	236,25	78	T
11		75	75	70	220	73	TT
12		87,5	83,33	90	260,83	87	T
13		81,25	83,33	80	244,58	82	T
14		81,25	75	70	226,25	75	T
15		68,75	75	70	213,75	71	TT
Jumlah						1234	
Rata-Rata						82	
Nilai Maksimum						93	
Nilai Minimum						71	
%Kelulusan						87	
%Ketidak Lulusan						13	
Kategori Kurang							

Keterangan :13 Murid Tuntas

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

SIKLUS I



Kegiatan berdoa sebelum melakukan aktivitas pembelajaran



Pemanasan dipimpin oleh peneliti



Peneliti menjelaskan materi yang akan diajarkan



Lompat dengan melewati satu kardus

Tes Siklus



Penilaian Psikomotor



Penilaian Afektif



Penilaian Kognitif

SIKLUS II

Kegiatan berdoa sebelum melakukan aktivitas pembelajaran



Peneliti menjelaskan materi yang akan diajarkan