LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Keterangan dari SMP Negeri 4 Malangke

PEMERINTAH KABUPATEN LUWU UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 4 SATAP MALANGKE
Alamat : Desa Pince Pute, Kec.Malangke, Kab.Luwu Utara
Kode POS (92953), E-Mail : smpn4malangke@gmail.com
NSS : 201192408004 , NPSN : 40318118

SURAT KETERANGAN
Nomor : 411/066/SMPN.4-MLK/LU/IX/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: **Drs, MUJI RESMANTO, MM**
NIP	: 19641010200701 1 063
Pangkat/Gol.	: Pembina
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Satap Malangke

Menerangkan bahwa :

Nama	: **NARITA**
NIRM	: 1685201059
TTL	: Cappasolo, 17 Juli 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Fakultas	: FKIP
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Alamat	: Desa Benteng, Kec. Malangke

Benar telah melakukan penelitian di ***SMP Negeri 4 Satap Malangke***, dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "***Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke***"

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Pince Pute, 16 September 2020
Kepala UPT SMP,

Drs. MUJI RESMANTO, MM
Pangkat : Pembina
NIP. 19641010200701 1 063

Lampiran 2. Data Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pratindakan

HASIL PRATINDAKAN KEMAMPUAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

NO	NAMA SISWA	NILAI	KET
1	ANDI SAHARA	70	Tidak Tuntas
2	ANDIKA	80	Tuntas
3	ADRIANA	70	Tidak Tuntas
4	AMELDA	72	Tidak Tuntas
5	ANASTSIA PUTRI	80	Tuntas
6	APRILINA MANTONG	72	Tidak Tuntas
7	AZIZ	82	Tuntas
8	DESY RAHMANSARI	73	Tidak Tuntas
9	HALWA	72	Tidak Tuntas
10	HASIRIL	72	Tidak Tuntas
11	IKHA RAMADANI	80	Tuntas
12	INDI NILASARI	72	Tidak Tuntas
13	JULIARTI	72	Tidak Tuntas
14	KAILA RAMADAN	70	Tidak Tuntas
15	MUH. ANUGRAH	78	Tuntas
16	MUTMAINNA	70	Tidak Tuntas
17	NAILA	70	Tidak Tuntas
18	REHAN	80	Tuntas
19	RIDWAN	72	Tidak Tuntas

20	RIFAI	73	Tidak Tuntas
21	RISMAYANI	78	Tuntas
22	ROSMIA	72	Tidak Tuntas
23	SARI SAPIRA	70	Tidak Tuntas
24	SAFITRI RAMADHANI	70	Tidak Tuntas
25	TRI MARSYANDA	70	Tidak Tuntas
Jumlah		**1840**	
Rata-rata		**73,6**	
Siswa mencapai KKM		**7**	**28%**
Siswa yang tidak mencapai KKM		**18**	**72%**

Palopo.04 Agustus 2020

Mengetahui,
Kepala SMPN 4 Satap Malangke

Guru Mata pelajaran

Drs.MUJI RESMANTO MM
NIP: 196410102007011106

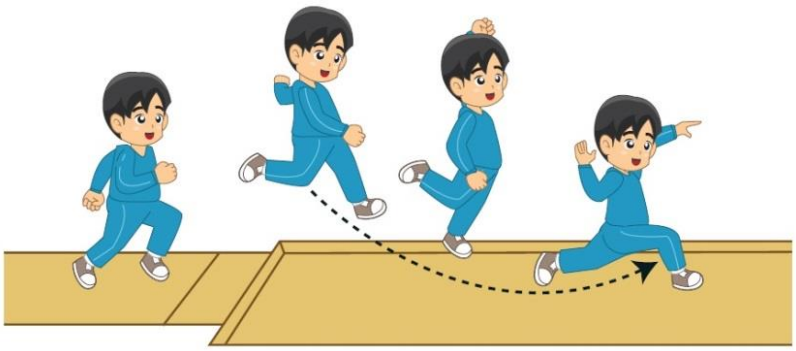
NASRUN S.Pd

Lampiran 3. Siklus I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Sekolah	**:**	**SMP Negeri 4 Satap Malangke**
Mata Pelajarab	**:**	**Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester	**:**	**VIII**

LOMPAT JAUH SIKLUS I



A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli serta menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan aktifitas fisik.
2. Memahami dan mempraktekkan lompat jauh yang dimodifikasi menggunakan media kardus.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KI	Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi
1	a.	Berperilaku sportif dalam bermain.	Melakukan aktifitas olahraga sesuai aturan
	b.	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Menjalankan peraturan keselamatan dalam aktifitas olahraga
			Tidak melakukan gerakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain
	c.	Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Bersama-sama kelompok memperhatikan dan gerakan yang dipraktikkan guru
			Bersama-sama kelompok mempraktikkan gerakan yang dicontohkan atau diperlihatkan oleh guru
2	a.	Memahami dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh yang dimodifikasi	Menjelaskan konsep keterampilan teknik dasar lompat jauh.
			Mempraktikkan keterampilan teknik dasar lompat jauh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa memahami cara melakukan lompat kardus dengan benar.

2. Siswa memiliki motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat jauh.

3. Siswa dapat melakukan lompat kardus dengan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Atletik (Lompat Jauh)

E. METODE PEMBELAJARAN

1. komando
2. Praktek

F. MEDIA, ALAT, DAN SUMBER PEMBELAJARAN

MEDIA

1. Gambar: Teknik dasaraktifitas lari cepat: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII, Cetakan Ke-2. 2014. Jakarta: Kemendikbud.

ALAT DAN BAHAN

Meteran,
Lapangan lompat jauh
Kardus
Peluit

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

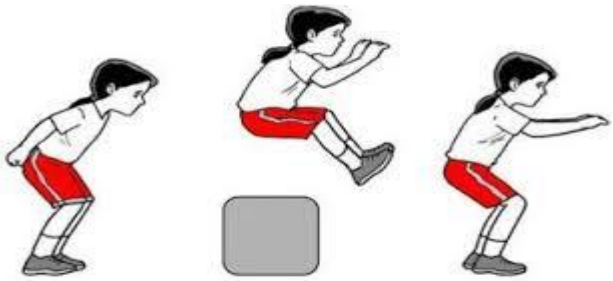
SIKLUS I
PERTEMUAN PERTAMA

PENDAHULUAN

1. Berbaris dan berdoa dipimpin oleh peneliti
2. Peneliti mengabsen dan mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
3. Peneliti memimpin untuk aktifitas pemanasan. pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas olah raga yang akan dipelajari.
4. Apersepsi dan memotifasi siswa
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai

KEGIATAN INTI

A. Mempraktikkan laompat jauh yang di modifikasi



a. Siswa dibagi menjadi 4 baris dalam posisi berdiri menghadap kardus.
b. Peneliti menjelaskan dan mempraktikkan apa yang akan dilakukan.
c. Pertemuan pertama kardus disususn 2 baris.
d. Setelah aba-aba dari peneliti siswa segera berlari dan melompat kardus yang ada didepan.
e. Demikian selanjuatnya dilakukan secara bergantian.

KEGIATAN PENUTUP

1. Peneliri membariskan siswa dengan posisi duduk.
2. Peneliti mengevaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan
3. Sebelum mengakgiri pembelajaran peneliti memberikan motifasi kepada siswa agar tetap semangat dalam melakukan pembelajaran.

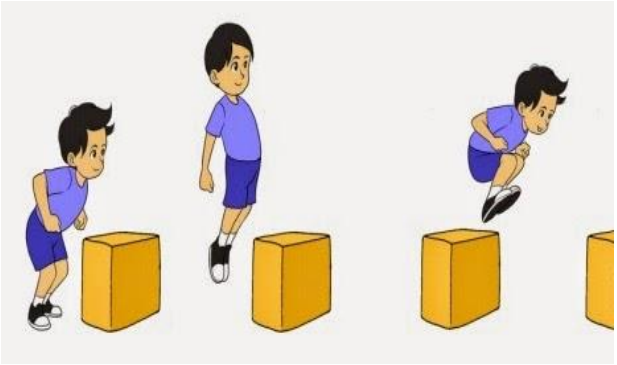
PERTEMUAN KEDUA

PENDAHULUAN

1. Berbaris dan berdoa dipimpin oleh peneliti
2. Peneliti mengabsen dan mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
3. Peneliti memimpin untuk aktifitas pemanasan. pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas olah raga yang akan dipelajari.
4. Apersepsi dan memotifasi siswa
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.
6. Sebelum pemebelajaran ini peneliti memberikan permainan Merah Putih agar siswa lebih semangat melakukan pembelajaran.

KEGIATAN INTI

A. Mempraktikkan laompat jauh yang di modifikasi



a. Siswa dibagi menjadi 4 baris dalam posisi berdiri menghadap kardus.
b. Peneliti menjelaskan dan mempraktikkan apa yang akan dilakukan.
c. Pertemuan kedua kardus disususn 4 baris.
d. Setelah aba-aba dari peneliti siswa segera berlari dan melompat kardus yang ada didepan.
e. Demikian selanjuatnya dilakukan secara bergantian.
f. Setelah siswa latihan peneliti melakukan tes lompat jauh yang sebenarnya.

KEGIATAN PENUTUP

1. Peneliri membariskan siswa dengan posisi duduk.
2. Peneliti mengevaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan
3. Peneliti membagikan soal kepada siswa untuk mengetahui peningkatan koknitifnya.
4. Sebelum mengakgiri pembelajaran peneliti memberikan motifasi kepada siswa agar tetap semangat dalam melakukan pembelajaran.

H. PENILAIAN

PENILAIAN OBSERVASI SISWA

1. Teknik Penilaian: Observasi
2. Bentuk Instrumen: Lembar Observasi
3. Indikator: *(lihat lampiran)*

No	*Nama Siswa*	*Suasana Pembelajaran*								
		Motivasi			*Kerjasama*			*Perkembangan Gerak Lompat Jauh*		
		B	*C*	*K*	*B*	*C*	*K*	*B*	*C*	*K*
1.										
2.										
3										
4.										
5.										
	dst.									
Jumlah										
Persentase										

Keterangan:
B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

$$P = \frac{\text{Jumlah yang berhasil}}{\text{Jumlah responden}} \text{ X } 100\ \%$$

$$P = \frac{fx}{n} \text{ X } 100\ \%$$

KOMPETENSI PENGETAHUAN

1. Teknik Penilaian: Tertulis pilihan Ganda *(lihat lampiran)*
2. Bentuk Instrumen: Lembar Observasi
3. Indikator : *(lihat lampiran)*

KOMPETENSI SIKAP

1. Teknik Penilaian: Observasi
2. Bebtuk Instrumen : Lembar Observasi
3. Lembar Penilaian : *(lihat lampiran)*

Aspek Yang Diniali	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
Tanggung jawab	Siswa melaksanakan apa yang dilakukan tanpa harus diperintah	3	
	Mengerjakan tugas sesuai yang tugaskan	2	
	Peran serta aktif dalam kegiatan proses pembelajaran	1	
Jujur	Tidak dalam mengerjakan tugas-tugas	3	
	Tidak menutupi kesalan yang terjadi	2	
	Menyampaikan sesuatu yang sebenarnya	1	
Disiplin	Datang tepat waktu	3	
	Mengikuti pembelajaran awal sampai akhir	2	
	Tidak melakukan gerakan lain selain proses pembelajaran berlangsung	1	
Skor		9	

KOMPETENSI KETERAMPILAN

1. Teknik Penilaian : Observasi
2. Bentuk Instrumen : Lembar Obser
3. Indikator : *(lihat lampir)*

N0	*Nama Siswa*	*Kemampuan Gerak Lompat Jauh*																*Jml*	*Nilai*
		Awalan				*Tumpuan*				*Melayang*				*Mendarat*					
		1	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*		
1																			
2																			
3																			

4																			
5																			
	dst																		

(skor perolehan x 100) : skor maksimal atau,

$$Nilai = \frac{skor \times 100}{16}$$

Nilai tes psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes koknitif

Palopo 12 Januari 2020

Mengetahui,
Kepala SMPN 4 Satap Malangke

Mahasiswa

Drs. MUJI RESMANTO, MM
NIP: 196410102007011106

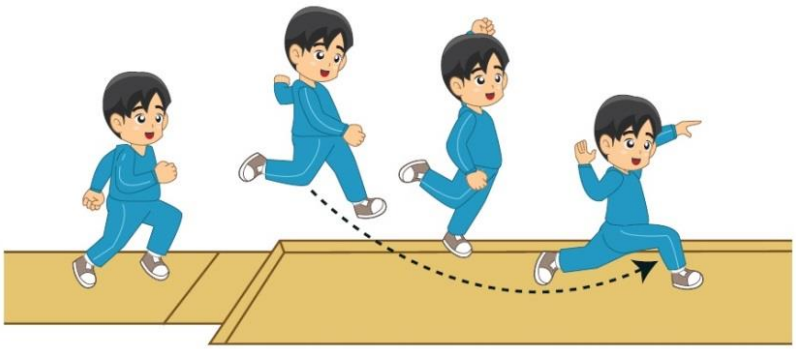
NARITA
NIM: 1685201059

Lampiran 4. RPP Siklus II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Sekolah	**:**	**SMP Negeri 4 Satap Malangke**
Mata Pelajarab	**:**	**Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester	**:**	**VIII**

LOMPAT JAUH SIKLUS II



A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli serta menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan aktifitas fisik.
2. Memahami dan mempraktekkan lompat jauh yang dimodifikasi menggunakan media kardus.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

KI	Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi
1	a.	Berperilaku sportif dalam bermain.	Melakukan aktifitas olahraga sesuai aturan
	b.	Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.	Menjalankan peraturan keselamatan dalam aktifitas olahraga
			Tidak melakukan gerakan yang membahayakan diri sendiri dan orang lain
	c.	Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Bersama-sama kelompok memperhatikan dan gerakan yang dipraktikkan guru
			Bersama-sama kelompok mempraktikkan gerakan yang dicontohkan atau diperlihatkan oleh guru
2	a.	Memahami dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh yang dimodifikasi	Menjelaskan konsep keterampilan teknik dasar lompat jauh.
			Mempraktikkan keterampilan teknik dasar lompat jauh

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

4. Siswa memahami cara melakukan lompat kardus dengan benar.

5. Siswa memiliki motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lompat jauh.

6. Siswa dapat melakukan lompat kardus dengan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

Atletik (Lompat Jauh)

E. METODE PEMBELAJARAN

1. Komando
2. Praktek

F. MEDIA, ALAT, DAN SUMBER PEMBELAJARAN

MEDIA

1. Gambar: Teknik dasaraktifitas lari cepat: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII, Cetakan Ke-2. 2014. Jakarta: Kemendikbud.

ALAT DAN BAHAN

Meteran,
Lapangan lompat jauh
Kardus
Peluit

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

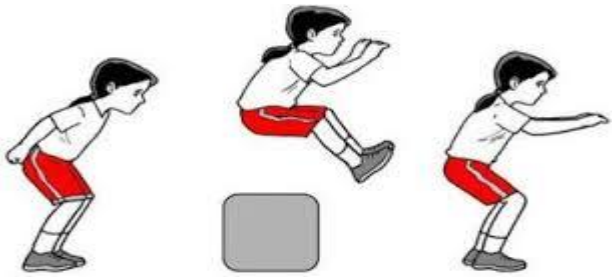
SIKLUS II
PERTEMUAN PERTAMA

PENDAHULUAN

1. Berbaris dan berdoa dipimpin oleh peneliti
2. Peneliti mengabsen dan mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
3. Peneliti memimpin untuk aktifitas pemanasan. pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas olah raga yang akan dipelajari.
4. Apersepsi dan memotifasi siswa
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapaiSebelum pada kegiatan ini peneleliti mengadakan permaian yaitu lomba mengambil batu.

KEGIATAN INTI

A. Mempraktikkan laompat jauh yang di modifikasi



a. Siswa dibagi menjadi 4 baris dalam posisi berdiri menghadap kardus.
b. *Peneliti menjelaskan dan mempraktikkan apa yang akan dilakukan.*
c. Pertemuan pertama kardus disususn 2 baris dengan kardus tersusun berdampingan
d. Setelah aba-aba dari peneliti siswa segera berlari dan melompat kardus yang ada didepan.
e. Demikian selanjuatnya dilakukan secara bergantian.

KEGIATAN PENUTUP

1. Peneliri membariskan siswa dengan posisi duduk.
2. Peneliti mengevaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan
3. Sebelum mengakgiri pembelajaran peneliti memberikan motifasi kepada siswa agar tetap semangat dalam melakukan pembelajaran.

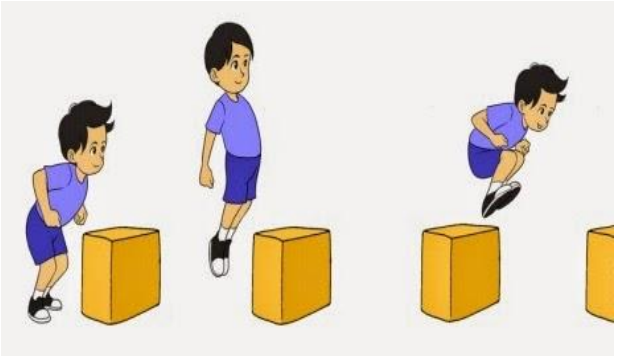
PERTEMUAN KEDUA

PENDAHULUAN

1. Berbaris dan berdoa dipimpin oleh peneliti
2. Peneliti mengabsen dan mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
3. Peneliti memimpin untuk aktifitas pemanasan. pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas olah raga yang akan dipelajari.
4. Apersepsi dan memotifasi siswa
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

KEGIATAN INTI

B. Mempraktikkan laompat jauh yang di modifikasi



a. Siswa dibagi menjadi 4 baris dalam posisi berdiri menghadap kardus.
b. Peneliti menjelaskan dan mempraktikkan apa yang akan dilakukan.
c. Pertemuan kedua kardus disususn 3 baris.
d. Setelah aba-aba dari peneliti siswa segera berlari dan melompat kardus yang ada didepan.
e. Demikian selanjuatnya dilakukan secara bergantian.
f. Peneliti mengadakan perlombaan pada siswa, kelompak yang paling cepat dan kompak melakukan lompatan dia pemenangnya.
g. Setelah siswa melakukan perlombaan peneliti melakukan tes lompat jauh yang sebenarnya.

KEGIATAN PENUTUP

1. Peneliri membariskan siswa dengan posisi duduk.
2. Peneliti mengevaluasi pembelajaran yang sudah dilakukan
3. Peneliti membagikan soal kepada siswa untuk mengetahui peningkatan koknitifnya.
4. Sebelum mengakgiri pembelajaran peneliti memberikan motifasi kepada siswa agar tetap semangat dalam melakukan pembelajaran.

H. PENILAIAN

PENILAIAN OBSERVASI SISWA

1. Teknik Penilaian : Observasi
2. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
3. Indikator : *(lihat lampiran)*

No	*Nama Siswa*	*Suasana Pembelajaran*								
		Motivasi			*Kerjasama*			*Perkembangan Gerak Lompat Jauh*		
		B	*C*	*K*	*B*	*C*	*K*	*B*	*C*	*K*
1.										
2.										
3										
4.										
5.										
	dst.									
Jumlah										
Persentase										

Keterangan:
B : Baik
C : Cukup
K : Kurang

$$P = \frac{\text{Jumlah yang berhasil}}{\text{Jumlah responden}} \text{ X } 100\ \%$$

$$P = \frac{fx}{n} \text{ X } 100\ \%$$

KOMPETENSI PENGETAHUAN

1. Teknik Penilaian : Tertulis pilihan Ganda *(lihat lampiran)*
2. Bentuk Instrumen : Lembar Observasi
3. Indikator : *(lihat lampiran)*

KOMPETENSI SIKAP

1. Teknik Penilaian : Observasi
2. Bebtuk Instrumen : Lembar Observasi
3. Lembar Penilaian : *(lihat lampiran)*

Aspek Yang Diniali	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
Tanggung jawab	Siswa melaksanakan apa yang dilakukan tanpa harus diperintah	3	
	Mengerjakan tugas sesuai yang tugaskan	2	
	Peran serta aktif dalam kegiatan proses pembelajaran	1	
Jujur	Tidak dalam mengerjakan tugas-tugas	3	
	Tidak menutupi kesalan yang terjadi	2	
	Menyampaikan sesuatu yang sebenarnya	1	
Disiplin	Datang tepat waktu	3	
	Mengikuti pembelajaran awal sampai akhir	2	
	Tidak melakukan gerakan lain selain proses pembelajaran berlangsung	1	
Skor		9	

KOMPETENSI KETERAMPILAN

1. Teknik Penilaian : Observasi
2. Bentuk Instrumen : Lembar Obser
3. Indikator : *(lihat lampir)*

N0	*Nama Siswa*	*Kemampuan Gerak Lompat Jauh*																*Jml*	*Nilai*
		Awalan				*Tumpuan*				*Melayang*				*Mendarat*					
		1	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*	*1*	*2*	*3*	*4*		
1																			
2																			
3																			

4																			
5																			
	dst																		

(skor perolehan x 100) : skor maksimal atau,

$$Nilai = \frac{skor \times 100}{16}$$

Nilai tes psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes koknitif

Palopo 12 Januari 2020

Mengetahui,
Kepala SMPN 4 Satap Malangke

Mahasiswa

Drs. MUJI RESMANTO, MM
NIP: 196410102007011106

NARITA
NIM: 1685201059

Lampiran 5. Lembar Idikator dan Penilain Unjuk Kerja

Instrument Penilaian Unjuk Kerja

Aspek Yang Diniali	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
Awalan	Siswa dapat melakukan awalan dengan berlari dengan langkah kaki yang teratur	4	
	Siswa hanya dapat lari saja tanpa memperhatikan keseimbangan badan	3	
	Siswa melakukan awalan dengan berjalan	2	
	Siswa tidak dapat melakukan awalan	1	
Tolakan	Siswa dapat melakukan tolakan dengan satu kaki yang terkuat dengan posisi badan agak condong kedepan	4	
	Siswa dapat melakukan tolakan dengan satu kaki dengn posisi badan terlalu condong kedepan	3	
	Siswa melakukan tolakan dengan kedua kaki posisi bandan sedikit condong kedepan	2	
	Siswa tidak dapat melakukan tolakan	1	
Melayang	Siswa dapat melakukan gerakan melayangdengan posisi kaki jongkok/ditekuk badan condong kedepan	4	
	Siswa dapat melakukan gerakan melayangdengan posisi kaki di tekuk posisi badan condong kebelakang	3	
	Siswa dapat melakukan melayang dengan dengan kaki lurus	2	
	Siswa tidak dapat melakukan gerakan melayang	1	
Mendarat	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan kedua kaki, lutut sedikit di tekuk dan tangan kedepan serta badan dicondongkan kedepan.	4	
	Siswa dapat melakukan gerakan mendarat dengan lutut sedikit ditekuk dengan posisi tangan kebelakang	3	
	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan posisi berdiri dengan posisi tangan kebelakang	2	
	Siswa tidak dapat melakukan posisi mendarat	1	

Keterangan:

a. Skor 4 – 6 kemampuan siswa dalam lompat jauh masih rendah atau kuarang

b. Skor 7 -10 kemampuan siswa dalam lompat jauh sedang atau cukup

c. Skor 11-16 berarti kemampuan sisawa dalam lompat jauh baik.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Sekor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Lembar Penialian Unjuk Kerja

N0	Nama Siswa	Kemampuan Gerak Lompat Jauh																Jml	Nilai	Ket
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Mendarat						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																				
2																				
3																				
4																				
	Dst																			

Lampiran 6. Lembar Indikator dan Penilaian Observasi Siswa terhadap Motivasi, Kerjasma, dan Perkembangan Gerak Lompat Jauh.

Lembar Penilaian Motivasi, Kerjasama dan perkembangan Gerak lompat Jauh

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran								
		Motivasi			Kerjasama			Perkembangan Gerak Lompat Jauh		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.										
2.										
3										
4.										
5.										
	dst.									
Jumlah										
Persentase										

Indicator Penilaian

1. Motivasi.
   a) Motivasi dianggap baik (B) yaitu apabila siswa senang menikuti pembelajarang sehingga motivasi siswa bergerak tinggi.
   b) Motivasi dianggap cukup (C) yaitu apabila siswa cukup senang mengikuti pembelajaran segingga motivasi siswa bergerak sedang.

c) Motivasi dianggap kurang (K) yaitu apabila siswa kurang senang menikuti pembelajaran sehingga motivasi siswa bergerak rendah.

2. Kerjasama.

a) Kerjasama dianggap baik (B) yaitu apabila kerjasama dengan teman yang lain saat pembelajaran baik.

b) Kerjasama dianggap cukup (C) yaitu apabila kerjasama dengan teman yang lain saat pembelajaran cukup baik.

c) Kerjasama dianggap kurang (K) yaitu apabila kerjasama dengan teman yang lain saat pembelajaran kurang baik.

3. Perkembangan gerak lompat jauh

a) Perkembangan gerak lompat jauh dianggap baik (B) yaitu apabila perkembangan gerak lompat jauh dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar serta dapat dilewati target yang ditentukan.

b) Perkembangan gerak lompat jauh dianggap cukup (C) yaitu apabila perkembangan gerak lompat tinggi dari sikap awal, tumpuan, melayang, dan mendarat dilakukan dengan benar namun belum dapat dilewati target yang ditentukan.

c) Perkembangan gerak lompat jauh dianggap kurang (K) yaitu apabila perkembangan gerak lompat jauh dari sikap awalan, tumpuan, melayang dan mendarat dilakukan kurang benar serta tidak dapat meleati target tang telah ditentukan.

Lampiran 7. Soal dan Indikator soal

SOAL LATIHAN
SIKLUS I

Nama	
Kelas	
Tanggal/Hari	

Petunjuk Penyelesaian Soal :

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

1. Jumlah gaya dalam lompat jauh yaitu ada ....
   a. 6 gaya
   b. 5 gaya
   c. 4 gaya
   d. 3 gaya
   e. 2 gaya
   Jawaban: D
2. Berapakah ukuran panjang bak lompat jauh … m
   a.7
   b.8
   c.9
   d.10
   e.11
   Jawaban: C
3. Gaya lompat jauh dapat diketahui pada waktu…
   a. persiapan
   b. awalan
   c. tolakan
   d. melayang di uara
   e. mendarat di bak pasir
   Jawaban: D
4. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke ....
   a. depan
   b. belakang

c. atas
d. bawah
f. kesamping
Jawaban: A

5. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara….
   a. kecepatan dan kekuatan
   b. konsentrasi dan keseimbangan
   c. kelentukan dan kelincahan
   d. daya tahan dan ketepatan
   e. keterampilan dan daya juang
   Jawaban: A
6. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke ....
   a. bawah
   b. atas
   c. depan
   d. belakang
   e. kesamping
   Jawaban: C
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
   e. Melompat dengan kaki yang paling kuat
   Jawaban: B
8. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu ....
   a. punggung
   b. badan
   c. keduatangan
   d. kedua kaki
   e. Satu kaki
   Jawaban: D
9. Teknik dalam lompat jauh setelah melakukan awalan adalah....
   a. melayang
   b. menolak
   c. mendarat
   d. melenting
   e. melangkah
   Jawaban B

10. Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah....
    a. kaki duluruskan
    b. kaki dilipat ke belakang
    c. kaki dilipat ke depan
    d. lutut ditekuk
    e. kaki diluruskan ke belakang
    Jawaban:D

Soal Latihan
Siklus II

Nama	
Kelas	
Tanggal/Hari	

Petunjuk Penyelesaian Soal :

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

1) Pada waktu melayang di uara yang perlu diperhatikan adalah…..
   a. menjaga kelenturan
   b. menjaga keseimbangan
   c. menjaga gerak kaki
   d. menjaga konsentrasi
   e. menjaga letak kaki
   Jawaban: B
2) Hal-hal yang perlu dihindari dalam lompat jauh adalah....
   a. memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
   b. menguasai gerak langkah dan ayunan
   c. mencapai jangkauan gerak yang baik
   d. memelihara kecepatan sampai saat menolak
   e. mencapai jangkauan gerak yang benar
   Jawaban:A
3) Olahraga atletik nomor lompat yang sering diperlombakan di setiap even olahraga...
   a. Lari sprint
   b. Lompat jauh
   c. Lempar lembing
   d. Tolak peluru
   e. Lari stapet
   Jawaban: B
4) Suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya, disebut dengan....
   a. lompat jauh
   b. lompat jangkit
   c. lompat tinggi

d. lompat harimau
e. lompat tiga
Jawaban: A

5) Sahnya lompatan yang dilakukan oleh seorang atlit dalam lompat jauh menurut juri adalah ….
a. Tolakan dilakukan dengan dua kaki
b. Tolakan dilakukan didepan papan tolak
c. Tolakan dilakukan dibelakang papan tolak
d. Tolakan dilakukan tepat dipapan tolak
g. tolakan dilakukan di bak lompat jauh
Jawaban: D

6) Mendarat yang baik dalam lompat jauh dilakukan dengan....
a. tangan menopang berat badan
b. mendarat dengan satu kaki
c. mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan
d. mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan
e. mendarat menggunakan betis
Jawaban: D

7) Rangakaian gerakan lompat jau adalah.....
a. berlari secepatnya, menolak, dan mendarat
b. berlari secepatnya, mendarat, menolak, dan melayang
c. berlari secepatnya, menolak, lari, dan melayang
d. berlari secepatnya, menolak, melayang di udara, dan mendarat
e. berlari secepatnya dan mendarat
Jawaban: D

8) Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah....
a. kaki duluruskan
b. kaki dilipat ke belakang
c. kaki dilipat ke depan
d. lutut ditekuk
e. kaki diluruskan ke belakang
Jawaban: D

9) 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
e.lompat di bak lompat jauh
Jawaban: C

10) Awalan lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan ....
a. kelenturan
b. ketahanan
c. kecepatan
d. ketinggian
e. kelambatan
Jawaban: B

Pedoman Penskoran Pilihan Ganda

No	Keterangan	Skor
1	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
2	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
3	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
4	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
5	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
6	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
7	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
8	Jika murid menjawab benar nilainya	1

	Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	0
9	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0
10	Jika murid menjawab benar nilainya Jika murid tidak menjawab atau jawaban salah nilainya	1 0

Lampiran 8. Lembar Indikator dan Penilaian Afekrif

Instrumen Penilaian Afektif

Aspek Yang Diniali	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
Tanggung jawab	Siswa melaksanakan apa yang dilakukan tanpa harus diperintah	3	
	Mengerjakan tugas sesuai yang tugaskan	2	
	Peran serta aktif dalam kegiatan proses pembelajaran	1	
Jujur	Tidak dalam mengerjakan tugas-tugas	3	
	Tidak menutupi kesalan yang terjadi	2	
	Menyampaikan sesuatu yang sebenarnya	1	
Disiplin	Datang tepat waktu	3	
	Mengikuti pembelajaran awal sampai akhir	2	
	Tidak melakukan gerakan lain selain proses pembelajaran berlangsung	1	

Penilaian Afektif

N0	Nama Siswa	Aspek Penilaian									Jml	Nilai
		Tanggung Jawab			Jujur			Disiplin				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1												
2												
3												
4												
5												
	dst											

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \text{X}100$$

Lampiran 9. Lembar Penilaian Koknitif Siklus I

Penilaian Hasil Koknitif Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus I

No	Nama Siswa	Penilaian										Jml	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Andi Sahara	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
2	Andika	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	50
3	Adriana	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	50
4	Amelda	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	70
5	Anastsia Putri	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	70
6	Aprilina Mantong	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7	70
7	Aziz	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	70
8	Desy Rahmansari	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	7	70
9	Halwa	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	6	60
10	Hasiril	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	6	60
11	Ikha Ramadani	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7	70
12	Indi Nilasari	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
13	Juliarti	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	6	60
14	Kaila Ramadan	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	6	60
15	Muh. Anugrah	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	60
16	Mutmainna	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	80
17	Naila	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7	70
18	Rehan	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	5	50
19	Ridwan	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	6	60
20	Rifai	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	70
21	Rismayani	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	6	60
22	Rosmia	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6	60
23	Sari Sapira	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
24	Safitri Ramadhani	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	50
25	Tri Marsyanda	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	50

Pertemuan Kedua Siklus I

No	Nama Siswa	Penilaian										Jml	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Andi Sahara	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
2	Andika	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	6	60
3	Adriana	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	6	60
4	Amelda	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80
5	Anastsia Putri	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80
6	Aprilina Mantong	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80
7	Aziz	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
8	Desy Rahmansari	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8	80
9	Halwa	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	70
10	Hasiril	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
11	Ikha Ramadani	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	80
12	Indi Nilasari	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80
13	Juliarti	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	70
14	Kaila Ramadan	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6	60
15	Muh. Anugrah	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	60
16	Mutmainna	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80
17	Naila	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
18	Rehan	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6	60
19	Ridwan	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	6	60
20	Rifai	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70
21	Rismayani	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	6	60
22	Rosmia	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	60
23	Sari Sapira	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80
24	Safitri Ramadhani	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	6	60
25	Tri Marsyanda	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	6	60

Lampiran 10.lembar Penilaian Psikomotor Siklus I

Penilaian Hasil Psikomotor Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus I

N0	Nama Siswa	Kemampuan Gerak Lompat Jauh																Jumlah	Nilai	Ket
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Mendarat						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Andi Sahara			√				√				√				√		12	75	T
2	Andika			√				√				√					√	13	81,25	T
3	Adriana			√			√				√					√		10	62,5	TT
4	Amelda				√			√			√				√			10	62,5	TT
5	Anastsia Putri				√		√						√			√		13	81,25	T
6	Aprilina Mantong			√			√					√					√	12	75	T
7	Aziz			√				√				√					√	13	81,25	T
8	Desy Rahmansari			√			√				√					√		10	62,5	TT
9	Halwa			√				√			√					√		10	62,5	TT
10	Hasiril			√				√			√				√			10	62,5	TT

11	Ikha Ramadani			√				√				√			√			11	68,75	TT
12	Indi Nilasari				√			√				√			√			12	75	T
13	Juliarti			√				√			√					√		11	68,75	TT
14	Kaila Ramadan			√			√					√			√			10	62,5	TT
15	Muh. Anugrah			√				√				√					√	13	81,25	T
16	Mutmainna			√				√			√					√		11	68,75	TT
17	Naila			√			√					√			√			10	62,5	TT
18	Rehan			√				√				√			√			11	68,75	TT
19	Ridwan			√				√				√			√			10	62,5	TT
20	Rifai			√				√				√				√		13	81,25	T
21	Rismayani			√				√				√			√			11	68,75	TT
22	Rosmia			√				√			√				√			10	62,5	TT
23	Sari Sapira			√				√			√				√			10	62,5	TT
24	Safitri Ramadhani				√			√				√			√			12	75	T
25	Tri Marsyanda				√		√					√				√		12	75	T

Pertemuan KeduaSiklus I

N0	Nama Siswa	Kemampuan Gerak Lompat Jauh																Jumlah	Nilai	Ket
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Mendarat						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Andi Sahara			√				√				√				√		12	75	T
2	Andika			√				√				√					√	13	81,25	T
3	Adriana			√			√				√					√		10	62,5	TT
4	Amelda				√			√			√				√			10	62,5	TT
5	Anastsia Putri				√		√						√			√		13	81,25	T
6	Aprilina Mantong			√			√					√					√	12	75	T
7	Aziz			√				√				√					√	13	81,25	T
8	Desy Rahmansari			√			√				√					√		10	62,5	TT
9	Halwa			√				√			√					√		10	62,5	TT
10	Hasiril			√				√			√				√			10	62,5	TT
11	Ikha Ramadani			√				√				√			√			11	68,75	TT
12	Indi Nilasari				√			√				√			√			12	75	T

13	Juliarti			√				√			√					√		11	68,75	TT
14	Kaila Ramadan			√			√					√			√			10	62,5	TT
15	Muh. Anugrah			√				√				√					√	13	81,25	T
16	Mutmainna			√				√			√						√	12	75	T
17	Naila			√			√					√			√			10	62,5	TT
18	Rehan			√				√				√				√		12	75	T
19	Ridwan			√				√				√			√			10	62,5	TT
20	Rifai			√				√				√				√		13	81,25	T
21	Rismayani			√				√				√			√			11	68,75	TT
22	Rosmia			√				√			√				√			10	62,5	TT
23	Sari Sapira			√				√			√				√			10	62,5	TT
24	Safitri Ramadhani				√			√				√			√			12	75	T
25	Tri Marsyanda				√		√					√				√		12	75	T

Lampiran 11.lembar Penilaian Afektif Siklus I

Penilaian Hasil Afektif Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus I

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml	Nilai
		Tanggung Jawab	Jujur	Disiplin		
1	Andi Sahara	3	2	3	8	88,8888889
2	Andika	1	3	3	7	77,7777778
3	Adriana	1	3	1	5	55,5555556
4	Amelda	1	1	3	5	55,5555556
5	Anastsia Putri	3	2	3	8	88,8888889
6	Aprilina Mantong	3	3	3	9	100
7	Aziz	1	3	2	6	66,6666667
8	Desy Rahmansari	3	3	2	8	88,8888889
9	Halwa	2	2	1	5	55,5555556
10	Hasiril	2	1	3	6	66,6666667
11	Ikha Ramadani	3	2	3	7	77,7777778
12	Indi Nilasari	3	3	1	7	77,7777778
13	Juliarti	2	2	3	7	77,7777778
14	Kaila Ramadan	2	3	1	6	66,6666667
15	Muh. Anugrah	1	1	3	5	55,5555556
16	Mutmainna	3	3	3	6	66,6666667
17	Naila	1	3	2	6	66,6666667
18	Rehan	2	1	3	6	66,6666667
19	Ridwan	3	3	1	7	77,7777778
20	Rifai	2	2	3	7	77,7777778
21	Rismayani	2	2	3	8	88,8888889
22	Rosmia	3	3	3	9	100
23	Sari Sapira	2	3	1	6	66,6666667
24	Safitri Ramadhani	1	3	2	6	66,6666667
25	Tri Marsyanda	1	1	3	5	55,5555556

Pertemuan Kedua Siklus I

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml	Nilai
		Tanggung Jawab	Jujur	Disiplin		
1	Andi Sahara	3	3	3	9	100
2	Andika	2	2	3	7	77,777778
3	Adriana	1	3	2	6	66,666667
4	Amelda	3	1	1	5	55,555556
5	Anastsia Putri	3	2	3	7	77,777778
6	Aprilina Mantong	3	3	3	9	100
7	Aziz	1	3	3	7	77,777778
8	Desy Rahmansari	3	3	2	8	88,888889
9	Halwa	2	3	3	8	88,888889
10	Hasiril	2	3	3	8	88,888889
11	Ikha Ramadani	3	2	3	9	100
12	Indi Nilasari	3	1	1	5	55,555556
13	Juliarti	2	2	3	8	88,888889
14	Kaila Ramadan	2	3	2	7	77,777778
15	Muh. Anugrah	2	1	3	6	66,666667
16	Mutmainna	3	3	3	9	100
17	Naila	1	2	3	6	66,666667
18	Rehan	2	3	3	8	88,888889
19	Ridwan	3	3	2	8	88,888889
20	Rifai	2	2	3	7	77,777778
21	Rismayani	2	1	3	6	66,666667
22	Rosmia	3	3	3	9	100
23	Sari Sapira	2	3	1	6	66,666667
24	Safitri Ramadhani	1	3	3	7	77,777778
25	Tri Marsyanda	1	2	2	5	55,555556

Lampiran 12. Lembar Observasi Siklus I

PenilaianObservasi terhadap Motivasi, Kerjasama dan Perkembangan Gerak Lompat Jauh Siklus I Pertemuan Pertama SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus I

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran								
		Motivasi			Kerjasama			Perkembangan Gerak Lompat Jauh		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	Andi Sahara	√			√				√	
2.	Andika	√					√	√		
3	Adriana			√	√			√		
4.	Amelda	√				√				√
5.	Anastsia Putri	√			√				√	
6	Aprilina Mantong	√					√	√		
7	Aziz		√		√			√		
8	Desy Rahmansari		√		√			√		
9	Halwa			√	√				√	
10	Hasiril	√				√				√
11	Ikha Ramadani	√			√				√	
12	Indi Nilasari			√	√			√		
13	Juliarti	√				√			√	
14	Kaila Ramadan			√	√			√		
15	Muh. Anugrah	√			√					√
16	Mutmainna	√					√	√		

17	Naila		√		√			√		
18	Rehan	√			√					√
19	Ridwan			√	√			√		
20	Rifai	√			√				√	
21	Rismayani	√			√				√	
22	Rosmia	√				√		√		
23	Sari Sapira			√	√			√		
24	Safitri Ramadhani	√					√	√		
25	Tri Marsyanda		√		√					√
Jumlah		15	4	6	17	4	4	13	7	5
Persentase		60	16	24	68	16	16	52	28	20

Pertemuan Kedua Siklus I

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran								
		Motivasi			Kerjasama			Perkembangan Gerak Lompat Jauh		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	Andi Sahara	√			√			√		
2.	Andika	√				√			√	
3	Adriana		√		√			√		
4.	Amelda			√	√					√
5.	Anastsia Putri	√					√		√	
6	Aprilina Mantong	√				√		√		
7	Aziz	√			√			√		
8	Desy Rahmansari		√				√	√		
9	Halwa	√			√			√		
10	Hasiril	√			√			√		
11	Ikha Ramadani	√			√				√	
12	Indi Nilasari			√	√			√		
13	Juliarti	√				√			√	
14	Kaila Ramadan		√		√			√		
15	Muh. Anugrah	√			√					√
16	Mutmainna	√					√	√		
17	Naila	√			√				√	
18	Rehan	√			√			√		

19	Ridwan		√		√			√		
20	Rifai	√			√				√	
21	Rismayani	√			√					√
22	Rosmia	√			√			√		
23	Sari Sapira			√		√		√		
24	Safitri Ramadhani	√					√	√		
25	Tri Marsyanda		√		√				√	
Jumlah		17	5	3	17	4	4	15	7	3
Persentase		68	20	12	68	16	16	60	28	12

Lampiran 13.

Penilaian Rekapitilasi Jompat Jauh Siklus I Menggunakan Media Kardua SMP Negeri 4 Satap Malangke.

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai	Ket
		Koknitif	Psikomotor	Afektif			
1	Andi Sahara	80	75	100	255	85	T
2	Andika	60	81,25	77,78	219,03	73,01	TT
3	Adriana	60	62,5	66,67	189,17	63,05666667	TT
4	Amelda	80	62,5	55,56	198,06	66,02	TT
5	Anastsia Putri	80	81,25	77,78	239,03	79,67666667	T
6	Aprilina Mantong	80	75	100	255	85	T
7	Aziz	80	81,25	77,78	239,03	79,67666667	T
8	Desy Rahmansari	80	62,5	88,9	231,4	77,13333333	T
9	Halwa	70	62,5	88,9	221,4	73,8	TT

10	Hasiril	70	62,5	88,9	221,4	73,8	TT
11	Ikha Ramadani	80	68,75	100	248,75	82,91666667	T
12	Indi Nilasari	80	75	55,56	210,56	70,18666667	TT
13	Juliarti	70	68,75	88,9	227,65	75,88333333	T
14	Kaila Ramadan	60	62,5	77,78	200,28	66,76	TT
15	Muh. Anugrah	60	81,25	66,67	207,92	69,30666667	TT
16	Mutmainna	80	75	100	255	85	T
17	Naila	80	62,5	66,67	209,17	69,72333333	TT
18	Rehan	60	75	88,9	223,9	74,63333333	TT
19	Ridwan	60	62,5	88,9	211,4	70,46666667	TT
20	Rifai	70	81,25	77,78	229,03	76,34333333	T
21	Rismayani	60	68,75	66,67	195,42	65,14	TT
22	Rosmia	60	62,5	100	222,5	74,16666667	TT

23	Sari Sapira	80	62,5	66,67	209,17	69,72333333	TT
24	Safitri Ramadhani	60	75	77,78	212,78	70,92666667	TT
25	Tri Marsyanda	60	75	55,56	190,56	63,52	TT
Jumlah						1840,87	
Nilai Rata-rata						73,6348	
Jumlah siswa yang mencapai KKM						9	36%
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM						16	64%

Palopo 12 Agustus 2020
Mahasiswa

Mengetahui,
Kepala SMPN 4 Satap Malangke

Drs. MUJI RESMANTO, MM
NIP: 196410102007011106

NARITA
NIM: 1685201059

Lampiran 14. Lembar Penilaian Koknitif Siklus II

Pertemuan Pertama Siklus II

NO	NAMA SISWA	PENILAIAN										Jml	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Andi Sahara	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
2	Andika	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80
3	Adriana	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	70
4	Amelda	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80
5	Anastsia Putri	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80
6	Aprilina Mantong	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8	80
7	Aziz	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90
8	Desy Rahmansari	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80
9	Halwa	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	80
10	Hasiril	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
11	Ikha Ramadani	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	80
12	Indi Nilasari	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
13	Juliarti	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80
14	Kaila Ramadan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
15	Muh. Anugrah	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	7	70
16	Mutmainna	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	80
17	Naila	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80
18	Rehan	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	6	60
19	Ridwan	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8	80
20	Rifai	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	80
21	Rismayani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
22	Rosmia	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	7	70
23	Sari Sapira	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80
24	Safitri Ramadhani	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80
25	Tri Marsyanda	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	70

Pertemuan Kedua Siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian										Jml	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Andi Sahara	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
2	Andika	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
3	Adriana	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
4	Amelda	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
5	Anastsia Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
6	Aprilina Mantong	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
7	Aziz	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
8	Desy Rahmansari	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
9	Halwa	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
10	Hasiril	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	90
11	Ikha Ramadani	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
12	Indi Nilasari	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90
13	Juliarti	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
14	Kaila Ramadan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
15	Muh. Anugrah	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
16	Mutmainna	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
17	Naila	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
18	Rehan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100
19	Ridwan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
20	Rifai	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
21	Rismayani	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90
22	Rosmia	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	70
23	Sari Sapira	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90
24	Safitri Ramadhani	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90
25	Tri Marsyanda	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7	70

Lampiran15. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II

Penilaian Hasil Psikomotor Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus II

N0	Nama Siswa	Kemampuan Gerak Lompat Jauh																Jumlah	Nilai	Ket
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Mendarat						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Andi Sahara			√					√			√				√		13	81,25	T
2	Andika			√				√					√				√	14	87,5	T
3	Adriana			√			√				√					√		10	62,5	TT
4	Amelda			√			√					√				√		11	68,75	TT
5	Anastsia Putri			√				√					√				√	14	87,5	T
6	Aprilina Mantong			√				√			√						√	12	75	T
7	Aziz			√					√			√				√		13	81,25	T
8	Desy Rahmansari			√			√					√				√		11	68,75	TT
9	Halwa			√				√			√					√		11	68,75	TT
10	Hasiril			√				√				√				√		12	75	T

11	Ikha Ramadani			√				√				√				√		12	75	T
12	Indi Nilasari			√				√					√			√		13	81,25	T
13	Juliarti			√				√				√				√		12	75	T
14	Kaila Ramadan			√			√					√					√	12	75	T
15	Muh. Anugrah			√				√					√			√		13	81,25	T
16	Mutmainna			√				√			√						√	12	75	T
17	Naila			√			√						√			√		13	81,25	T
18	Rehan			√				√				√				√		13	81,25	T
19	Ridwan			√			√						√		√			11	68,75	TT
20	Rifai			√			√						√				√	13	81,25	T
21	Rismayani			√			√						√		√			11	68,75	TT
22	Rosmia			√			√					√				√		11	68,75	TT
23	Sari Sapira			√			√						√			√		12	75	T
24	Safitri Ramadhani			√				√				√				√		12	75	T
25	Tri Marsyanda			√				√				√				√		13	81,25	T

Pertemuan Kedua Siklus II

N0	Nama Siswa	Kemampuan Gerak Lompat Jauh																Jumlah	Nilai	Ket
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Mendarat						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Andi Sahara			√					√			√				√		13	81,25	T
2	Andika			√				√					√				√	14	87,5	T
3	Adriana			√			√				√					√		10	62,5	TT
4	Amelda			√				√					√				√	13	81,25	T
5	Anastsia Putri			√				√					√				√	14	87,5	T
6	Aprilina Mantong			√				√			√						√	12	75	T
7	Aziz			√					√			√				√		13	81,25	T
8	Desy Rahmansari			√				√				√					√	13	81,25	T
9	Halwa			√				√			√					√		11	68,75	TT
10	Hasiril			√				√				√				√		12	75	T
11	Ikha Ramadani			√				√				√				√		12	75	T
12	Indi Nilasari			√				√					√			√		13	81,25	T

13	Juliarti			√				√				√				√		12	75	T
14	Kaila Ramadan			√			√					√					√	12	75	T
15	Muh. Anugrah			√				√					√			√		13	81,25	T
16	Mutmainna			√				√			√						√	12	75	T
17	Naila			√			√						√			√		13	81,25	T
18	Rehan			√				√				√				√		13	81,25	T
19	Ridwan			√				√					√		√			12	75	T
20	Rifai			√			√						√				√	13	81,25	T
21	Rismayani			√			√						√		√			11	68,75	TT
22	Rosmia			√				√					√			√		13	81,25	T
23	Sari Sapira			√			√						√			√		12	75	T
24	Safitri Ramadhani			√				√				√				√		12	75	T
25	Tri Marsyanda			√				√				√				√		13	81,25	T

Lampiran 16.lembar Penilaian Afektif Siklus II

Penilaian Hasil Afektif Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus II

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml	Nilai
		Tanggung Jawab	Jujur	Disiplin		
1	Andi Sahara	2	3	3	8	88,888889
2	Andika	3	3	3	9	100
3	Adriana	2	3	3	8	88,888889
4	Amelda	3	1	2	6	66,666667
5	Anastsia Putri	1	2	3	6	66,666667
6	Aprilina Mantong	3	2	3	8	88,888889
7	Aziz	2	3	3	8	88,888889
8	Desy Rahmansari	3	3	2	8	88,888889
9	Halwa	3	3	3	9	100
10	Hasiril	2	3	3	8	88,888889
11	Ikha Ramadani	2	3	3	8	88,888889
12	Indi Nilasari	3	3	1	7	77,777778
13	Juliarti	1	3	3	7	77,777778
14	Kaila Ramadan	2	1	3	6	66,666667
15	Muh. Anugrah	2	3	3	8	88,888889
16	Mutmainna	1	3	3	7	77,777778
17	Naila	2	2	3	7	77,777778
18	Rehan	3	3	3	8	88,888889
19	Ridwan	2	3	2	7	77,777778
20	Rifai	2	3	3	8	88,888889
21	Rismayani	3	3	3	9	100
22	Rosmia	2	3	2	7	77,777778
23	Sari Sapira	1	3	3	7	77,777778
24	Safitri Ramadhani	2	3	3	8	88,888889
25	Tri Marsyanda	3	2	3	8	88,888889

Pertemuan Kedua Siklus II

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jml	Nilai
		Tanggung Jawab	Jujur	Disiplin		
1	Andi Sahara	3	3	3	9	100
2	Andika	2	3	3	8	88,8888889
3	Adriana	3	3	3	9	100
4	Amelda	2	3	2	7	77,7777778
5	Anastsia Putri	3	3	3	9	100
6	Aprilina Mantong	2	2	3	7	77,7777778
7	Aziz	3	3	3	9	100
8	Desy Rahmansari	3	3	3	9	100
9	Halwa	3	3	3	9	100
10	Hasiril	3	3	3	9	100
11	Ikha Ramadani	2	3	3	8	88,8888889
12	Indi Nilasari	3	3	1	7	77,7777778
13	Juliarti	2	3	3	8	88,8888889
14	Kaila Ramadan	2	3	3	8	88,8888889
15	Muh. Anugrah	3	3	3	9	100
16	Mutmainna	1	3	2	6	66,6666667
17	Naila	3	2	3	8	88,8888889
18	Rehan	3	3	3	9	100
19	Ridwan	1	3	3	7	77,7777778
20	Rifai	2	3	2	7	77,7777778
21	Rismayani	3	3	3	9	100
22	Rosmia	3	3	3	9	100
23	Sari Sapira	2	3	3	8	88,8888889
24	Safitri Ramadhani	2	3	3	8	88,8888889
25	Tri Marsyanda	3	3	3	9	100

Lampiran 17. Lembar Observasi Siklus II

Penilaian Observasi terhadap Motivasi, Kerjasama dan Perkembangan Gerak Lompat Jauh Siklus II Pertemuan Pertama SMP Negeri 4 Satap Malangke.

Pertemuan Pertama Siklus II

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran								
		Motivasi			Kerjasama			Perkembangan Gerak Lompat Jauh		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	Andi Sahara	√			√			√		
2.	Andika	√			√			√		
3	Adriana	√			√			√		
4.	Amelda		√		√					√
5.	Anastsia Putri	√			√				√	
6	Aprilina Mantong	√				√			√	
7	Aziz	√			√			√		
8	Desy Rahmansari		√		√			√		
9	Halwa	√					√	√		
10	Hasiril	√			√			√		
11	Ikha Ramadani	√			√			√		
12	Indi Nilasari			√	√			√		
13	Juliarti	√				√		√		
14	Kaila Ramadan	√		√	√					√
15	Muh. Anugrah	√			√			√		
16	Mutmainna	√					√	√		

17	Naila	√	√		√				√	
18	Rehan	√			√			√		
19	Ridwan		√		√			√		
20	Rifai	√			√			√		
21	Rismayani	√			√			√		
22	Rosmia		√		√			√		
23	Sari Sapira	√			√			√		
24	Safitri Ramadhani	√				√		√		
25	Tri Marsyanda	√			√				√	
Jumlah		20	4	1	20	3	2	19	4	2
Persentase		80	16	4	80	12	8	76	16	8

Pertemuan Kedua Siklus II

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran								
		Motivasi			Kerjasama			Perkembangan Gerak Lompat Jauh		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.	Andi Sahara	√			√			√		
2.	Andika	√			√			√		
3	Adriana	√			√			√		
4.	Amelda		√		√			√		
5.	Anastsia Putri	√			√			√		
6	Aprilina Mantong	√			√				√	
7	Aziz	√			√			√		
8	Desy Rahmansari	√			√			√		
9	Halwa	√				√		√		
10	Hasiril	√			√			√		
11	Ikha Ramadani	√			√			√		
12	Indi Nilasari			√	√			√		
13	Juliarti	√				√		√		
14	Kaila Ramadan	√			√			√		
15	Muh. Anugrah	√			√			√		
16	Mutmainna	√			√			√		
17	Naila	√			√				√	
18	Rehan	√			√			√		
19	Ridwan	√			√			√		

20	Rifai		√		√			√		
21	Rismayani	√			√			√		
22	Rosmia	√			√			√		
23	Sari Sapira	√			√			√		
24	Safitri Ramadhani	√				√		√		
25	Tri Marsyanda	√			√			√		
Jumlah		22	2	1	22	3	0	23	2	0
Persentase		88	8	4	88	12	0	92	8	0

Lampiran 18.

Penilaian Rekapitilasi Jompat Jauh Siklus II Menggunakan Media Kardua SMP Negeri 4 Satap Malangke.

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai	Ket
		Koknitif	Psikomotor	Afektif			
1	Andi Sahara	90	81,25	100	271,25	90,41666667	T
2	Andika	70	75	66,67	211,67	70,55666667	TT
3	Adriana	70	62,5	100	232,5	77,5	T
4	Amelda	90	81,25	77,78	249,03	83,01	T
5	Anastsia Putri	90	87,5	100	277,5	92,5	T
6	Aprilina Mantong	90	75	100	265	88,33333333	T
7	Aziz	100	81,25	100	281,25	93,75	T
8	Desy Rahmansari	90	81,25	100	271,25	90,41666667	T
9	Halwa	90	68,75	88,9	247,65	82,55	T

10	Hasiril	90	75	77,78	242,78	80,92666667	T
11	Ikha Ramadani	90	75	88,9	253,9	84,63333333	T
12	Indi Nilasari	90	81,25	88,9	260,15	86,71666667	T
13	Juliarti	90	75	88,9	253,9	84,63333333	T
14	Kaila Ramadan	100	75	77,78	252,78	84,26	T
15	Muh. Anugrah	90	81,25	88,9	260,15	86,71666667	T
16	Mutmainna	90	75	100	265	88,33333333	T
17	Naila	90	81,25	66,67	237,92	79,30666667	T
18	Rehan	100	81,25	88,9	270,15	90,05	T
19	Ridwan	90	75	88,9	253,9	84,63333333	T
20	Rifai	90	81,25	77,78	249,03	83,01	T
21	Rismayani	90	68,75	66,67	225,42	75,14	T
22	Rosmia	70	62,5	100	232,5	77,5	T

23	Sari Sapira	90	62,5	66,67	219,17	73,05666667	TT
24	Safitri Ramadhani	90	75	88,9	253,9	84,63333333	T
25	Tri Marsyanda	70	75	77,78	222,78	74,26	TT
Jumlah						2086,843333	
Nilai Rata-rata						83,47373333	
Jumlah siswa yang Mencapai KKM						22	88%
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM						3	12%

Palopo 12 Agustus 2020
Mahasiswa

Mengetahui,
Kepala SMPN 4 Satap Malangke

Drs. MUJI RESMANTO, MM
NIP: 196410102007011106

NARITA
NIM: 1685201059

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

Gambar Dokumentasi Penelitian

Gerbang Sekolah

Gambar Halaman Sekolah

Gambar Siklus I

Berdoa Sebelum Pembelajaran

Gambar Pemanasan

Gambar Permainan Merah Putih

Pemberian Materi

Gambar Melompat Satu Kardus

Gambar Melompat Dua Kardus

Gambar Melompat Empat Kardus

Gambar Penilaian Sikap

Unjuk Kerja

Pengisian Soal

Siklus II

Berdoa Sebelum Pembelajaran

Gambar Pemanasan

Gambar Permainan Lomba Mengambil Batu

Pemberian Materi

Gambar Melompat Dua kardus

Melompat Tiga Kardus

Gambar Penilaian Sikap

Unjuk Kerja

Pengisian Soal