

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2012) *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : P.T. Rineka Cipta.
- Bastian, (2008) *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Dengan Permainan Kecil* : <http://sman1-padangpanjang.sch.id>
- Jarver, J. (2001) *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : PT. Pionir Jaya.
- James A. Bailey. 2002. *Pedoman Atletik, Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mochamad Djuminar A. Widya. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas
- Muhajir (2006) *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Siswa Kelas X SMA*. PT Penerbit Erlangga.
- Nazir, Mohammad. (2001) *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia. Jakarta.
- PGMI. (2005) *Makalah Permainan Kecil*. FAI Unisma Bekasi
- Poerwodarminta (2001) *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud
- Soegito dkk. 2000. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Soepartono. (2005). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Depdiknas Dirjen Dikdasmen.
- Sukardi. (2003) *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kompetensi dan Prakteknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Surakhmad. Winarno (2003) *Pengantar Penelitian, Dasar Metode dan Teknik*. Tarsito Bandung.
- Syarifuddin, Aip. (2002) *Dasar-dasar Di Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. FPOK IKIP Jakarta.
- Tamsir Riyadi. 2003. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Wahjoedi (2001) *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Yusuf, Adisasmita. 2000. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Dekdikbud.

Lampiran 1

Hasil Tes Awal

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
1	Testi 1	L	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
2	Testi 2	L	2	12,00	10	16,67	13	40,63	69,29	Tdk
3	Testi 3	P	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas
4	Testi 4	P	1	6,00	13	21,67	12	37,50	65,17	Tdk
5	Testi 5	L	4	24,00	10	16,67	13	40,63	81,29	Tuntas
6	Testi 6	L	2	12,00	11	18,33	12	37,50	67,83	Tdk
7	Testi 7	L	2	12,00	10	16,67	13	40,63	69,29	Tdk
8	Testi 8	P	3	18,00	10	16,67	12	37,50	72,17	Tdk
9	Testi 9	P	1	6,00	12	20,00	10	31,25	57,25	Tdk
10	Testi 10	L	2	12,00	10	16,67	14	43,75	72,42	Tdk
11	Testi 11	P	2	12,00	11	18,33	13	40,63	70,96	Tdk
12	Testi 12	L	3	18,00	10	16,67	13	40,63	75,29	Tuntas
13	Testi 13	P	2	12,00	11	18,33	11	34,38	64,71	Tdk
14	Testi 14	L	2	12,00	12	20,00	14	43,75	75,75	Tuntas
15	Testi 15	L	3	18,00	11	18,33	10	31,25	67,58	Tdk
16	Testi 16	P	4	24,00	12	20,00	13	40,63	84,63	Tuntas
17	Testi 17	L	2	12,00	11	18,33	11	34,38	64,71	Tdk
18	Testi 18	P	2	12,00	12	20,00	13	40,63	72,63	Tdk
19	Testi 19	P	4	24,00	10	16,67	10	31,25	71,92	Tdk
20	Testi 20	P	2	12,00	12	20,00	11	34,38	66,38	Tdk
21	Testi 21	L	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
22	Testi 22	L	2	12,00	11	18,33	11	34,38	64,71	Tdk
23	Testi 23	P	2	12,00	15	25,00	11	34,38	71,38	Tdk
24	Testi 24	P	3	18,00	13	21,67	14	43,75	83,42	Tuntas
25	Testi 25	L	3	18,00	15	25,00	10	31,25	74,25	Tdk
26	Testi 26	P	3	18,00	13	21,67	13	40,63	80,29	Tuntas
27	Testi 27	P	2	12,00	14	23,33	11	34,38	69,71	Tdk
28	Testi 28	P	2	12,00	13	21,67	13	40,63	74,29	Tdk
29	Testi 29	P	3	18,00	13	21,67	10	31,25	70,92	Tdk
30	Testi 30	P	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
31	Testi 31	L	2	12,00	11	18,33	10	31,25	61,58	Tdk
32	Testi 32	L	2	12,00	13	21,67	12	37,50	71,17	Tdk
33	Testi 33	P	2	12,00	10	16,67	15	46,88	75,54	Tuntas

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
34	Testi 34	P	2	12,00	12	20,00	11	34,38	66,38	Tdk
35	Testi 35	L	3	18,00	13	21,67	11	34,38	74,04	Tdk

Lampiran 2

Hasil Pembelajaran Siklus I

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
1	Testi 1	L	5	30,00	11	18,33	13	40,63	88,96	Tuntas
2	Testi 2	L	2	12,00	12	20,00	14	43,75	75,75	Tuntas
3	Testi 3	P	3	18,00	10	16,67	15	46,88	81,54	Tuntas
4	Testi 4	P	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas
5	Testi 5	L	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
6	Testi 6	L	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
7	Testi 7	L	3	18,00	10	16,67	13	40,63	75,29	Tuntas
8	Testi 8	P	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
9	Testi 9	P	2	12,00	12	20,00	15	46,88	78,88	Tuntas
10	Testi 10	L	4	24,00	11	18,33	14	43,75	86,08	Tuntas
11	Testi 11	P	3	18,00	12	20,00	15	46,88	84,88	Tuntas
12	Testi 12	L	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
13	Testi 13	P	4	24,00	10	16,67	13	40,63	81,29	Tuntas
14	Testi 14	L	4	24,00	12	20,00	10	31,25	75,25	Tuntas
15	Testi 15	L	2	12,00	9	15,00	10	31,25	58,25	Tdk
16	Testi 16	P	3	18,00	12	20,00	10	31,25	69,25	Tdk
17	Testi 17	L	4	24,00	12	20,00	11	34,38	78,38	Tuntas
18	Testi 18	P	4	24,00	10	16,67	11	34,38	75,04	Tuntas
19	Testi 19	P	2	12,00	12	20,00	13	40,63	72,63	Tdk
20	Testi 20	P	3	18,00	11	18,33	12	37,50	73,83	Tdk
21	Testi 21	L	2	12,00	12	20,00	12	37,50	69,50	Tdk
22	Testi 22	L	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas
23	Testi 23	P	3	18,00	9	15,00	12	37,50	70,50	Tdk
24	Testi 24	P	3	18,00	10	16,67	13	40,63	75,29	Tuntas
25	Testi 25	L	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas
26	Testi 26	P	2	12,00	11	18,33	10	31,25	61,58	Tdk
27	Testi 27	P	3	18,00	12	20,00	11	34,38	72,38	Tdk
28	Testi 28	P	3	18,00	12	20,00	12	37,50	75,50	Tuntas
29	Testi 29	P	3	18,00	9	15,00	11	34,38	67,38	Tdk
30	Testi 30	P	3	18,00	10	16,67	9	28,13	62,79	Tdk
31	Testi 31	L	4	24,00	10	16,67	10	31,25	71,92	Tdk
32	Testi 32	L	3	18,00	11	18,33	11	34,38	70,71	Tdk
33	Testi 33	P	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
34	Testi 34	P	4	24,00	11	18,33	13	40,63	82,96	Tuntas
35	Testi 35	L	3	18,00	12	20,00	12	37,50	75,50	Tuntas

Lampiran 3

Hasil Pembelajaran Siklus II

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
1	Testi 1	L	5	30,00	11	18,33	13	40,63	88,96	Tuntas
2	Testi 2	L	2	12,00	9	15,00	16	50,00	77,00	Tuntas
3	Testi 3	P	2	12,00	10	16,67	15	46,88	75,54	Tuntas
4	Testi 4	P	3	18,00	11	18,33	16	50,00	86,33	Tuntas
5	Testi 5	L	2	12,00	10	16,67	14	43,75	72,42	Tdk
6	Testi 6	L	4	24,00	9	15,00	15	46,88	85,88	Tuntas
7	Testi 7	L	3	18,00	11	18,33	15	46,88	83,21	Tuntas
8	Testi 8	P	2	12,00	10	16,67	14	43,75	72,42	Tdk
9	Testi 9	P	3	18,00	10	16,67	16	50,00	84,67	Tuntas
10	Testi 10	L	4	24,00	11	18,33	14	43,75	86,08	Tuntas
11	Testi 11	P	3	18,00	12	20,00	16	50,00	88,00	Tuntas
12	Testi 12	L	1	6,00	12	20,00	14	43,75	69,75	Tdk
13	Testi 13	P	4	24,00	10	16,67	13	40,63	81,29	Tuntas
14	Testi 14	L	3	18,00	10	16,67	16	50,00	84,67	Tuntas
15	Testi 15	L	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
16	Testi 16	P	2	12,00	12	20,00	13	40,63	72,63	Tdk
17	Testi 17	L	3	18,00	12	20,00	16	50,00	88,00	Tuntas
18	Testi 18	P	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
19	Testi 19	P	4	24,00	10	16,67	15	46,88	87,54	Tuntas
20	Testi 20	P	4	24,00	11	18,33	15	46,88	89,21	Tuntas
21	Testi 21	L	3	18,00	12	20,00	14	43,75	81,75	Tuntas
22	Testi 22	L	2	12,00	12	20,00	16	50,00	82,00	Tuntas
23	Testi 23	P	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
24	Testi 24	P	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas
25	Testi 25	L	3	18,00	11	18,33	16	50,00	86,33	Tuntas
26	Testi 26	P	2	12,00	11	18,33	15	46,88	77,21	Tuntas
27	Testi 27	P	2	12,00	10	16,67	15	46,88	75,54	Tuntas
28	Testi 28	P	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
29	Testi 29	P	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
30	Testi 30	P	4	24,00	12	20,00	15	46,88	90,88	Tuntas
31	Testi 31	L	3	18,00	12	20,00	15	46,88	84,88	Tuntas
32	Testi 32	L	3	18,00	11	18,33	16	50,00	86,33	Tuntas
33	Testi 33	P	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
34	Testi 34	P	3	18,00	10	16,67	15	46,88	81,54	Tuntas
35	Testi 35	L	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas

Lampiran 4

Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tes awal

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Testi 1	60,17	-10,36	107,28
2	Testi 2	69,75	-0,77	0,60
3	Testi 3	78,42	7,89	62,29
4	Testi 4	69,29	-1,23	1,52
5	Testi 5	78,17	7,64	58,41
6	Testi 6	65,17	-5,36	28,70
7	Testi 7	81,29	10,77	115,94
8	Testi 8	67,83	-2,69	7,24
9	Testi 9	69,29	-1,23	1,52
10	Testi 10	72,17	1,64	2,70
11	Testi 11	57,25	-13,27	176,21
12	Testi 12	72,42	1,89	3,58
13	Testi 13	70,96	0,43	0,19
14	Testi 14	75,29	4,77	22,73
15	Testi 15	64,71	-5,82	33,83
16	Testi 16	75,75	5,23	27,31
17	Testi 17	67,58	-2,94	8,65
18	Testi 18	84,63	14,10	198,83
19	Testi 19	64,71	-5,82	33,83
20	Testi 20	72,63	2,10	4,41
21	Testi 21	71,92	1,39	1,94
22	Testi 22	66,38	-4,15	17,22
23	Testi 23	76,96	6,43	41,40
24	Testi 24	61,58	-8,94	79,94
25	Testi 25	74,08	3,56	12,67
26	Testi 26	55,13	-15,40	237,14
27	Testi 27	61,63	-8,90	79,20
28	Testi 28	58,92	-11,61	134,74
29	Testi 29	69,71	-0,82	0,67
30	Testi 30	72,38	1,85	3,43
31	Testi 31	68,04	-2,48	6,16
32	Testi 32	64,71	-5,82	33,83

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
33	Testi 33	71,38	0,85	0,72
34	Testi 34	83,42	12,89	166,21
35	Testi 35	74,25	3,73	13,88
		3385,17		2004,10

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{3385,17}{48} = 70,52$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{2004,10}{47}} = 6,53$$

Lampiran 5

Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku siklus I

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Testi 1	72,17	-0,75	0,56
2	Testi 2	88,96	16,05	257,47
3	Testi 3	75,75	2,84	8,05
4	Testi 4	81,54	8,63	74,47
5	Testi 5	64,71	-8,20	67,31
6	Testi 6	78,17	5,25	27,61
7	Testi 7	78,42	5,50	30,30
8	Testi 8	76,96	4,05	16,37
9	Testi 9	75,29	2,38	5,66
10	Testi 10	78,42	5,50	30,30
11	Testi 11	78,88	5,96	35,55
12	Testi 12	86,08	13,17	173,48
13	Testi 13	84,88	11,96	143,11
14	Testi 14	74,08	1,17	1,37
15	Testi 15	81,29	8,38	70,21
16	Testi 16	66,17	-6,75	45,50
17	Testi 17	75,25	2,34	5,46
18	Testi 18	58,25	-14,66	214,98
19	Testi 19	69,25	-3,66	13,41
20	Testi 20	65,71	-7,20	51,90
21	Testi 21	69,50	-3,41	11,64
22	Testi 22	53,71	-19,20	368,79
23	Testi 23	78,38	5,46	29,84
24	Testi 24	75,04	2,13	4,53
25	Testi 25	72,63	-0,29	0,08
26	Testi 26	73,83	0,92	0,85
27	Testi 27	69,50	-3,41	11,64
28	Testi 28	87,75	14,84	220,16
29	Testi 29	72,63	-0,29	0,08
30	Testi 30	59,92	-13,00	168,89
31	Testi 31	64,25	-8,66	75,04
32	Testi 32	63,25	-9,66	93,36

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
33	Testi 33	61,38	-11,54	133,11
34	Testi 34	72,17	-0,75	0,56
35	Testi 35	70,50	-2,41	5,82
		3499,79		3126,14

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{3499,79}{48} = 72,91$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{3126,14}{47}} = 8,16$$

Lampiran 6

Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku siklus II

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Testi 1	75,29	-4,88	23,77
2	Testi 2	76,96	-3,21	10,30
3	Testi 3	69,75	-10,42	108,53
4	Testi 4	75,54	-4,63	21,40
5	Testi 5	77,00	-3,17	10,03
6	Testi 6	75,54	-4,63	21,40
7	Testi 7	86,33	6,17	38,02
8	Testi 8	72,42	-7,75	60,08
9	Testi 9	85,88	5,71	32,58
10	Testi 10	83,21	3,04	9,25
11	Testi 11	72,42	-7,75	60,08
12	Testi 12	80,08	-0,08	0,01
13	Testi 13	75,54	-4,63	21,40
14	Testi 14	87,75	7,58	57,49
15	Testi 15	84,67	4,50	20,24
16	Testi 16	74,08	-6,08	37,02
17	Testi 17	84,88	4,71	22,16
18	Testi 18	75,54	-4,63	21,40
19	Testi 19	75,75	-4,42	19,51
20	Testi 20	88,00	7,83	61,35
21	Testi 21	69,75	-10,42	108,53
22	Testi 22	70,96	-9,21	84,81
23	Testi 23	80,08	-0,08	0,01
24	Testi 24	75,54	-4,63	21,40
25	Testi 25	87,54	7,37	54,38
26	Testi 26	84,88	4,71	22,16
27	Testi 27	84,67	4,50	20,24
28	Testi 28	74,08	-6,08	37,02
29	Testi 29	72,63	-7,54	56,89
30	Testi 30	88,00	7,83	61,35
31	Testi 31	74,08	-6,08	37,02
32	Testi 32	87,54	7,37	54,38

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
33	Testi 33	89,21	9,04	81,74
34	Testi 34	81,75	1,58	2,50
35	Testi 35	82,00	1,83	3,36
		3848,04		1689,31

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{\sum X}{n} = \frac{3848,04}{48} = 80,17$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{1689,31}{47}} = 6,00$$

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SEKOLAH	: SMK MANDALAHAYU 2
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X/ I
Materi	: Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu	: 2x pertemuan @ 2x45 menit

Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga perorangan atletik serta nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

Indikator

Psikomotor

- Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara dan mendarat

Kognisi

- Mengetahui bentuk –bentuk teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Afeksi

- Dapat bekerjasama dengan teman dalam kelompok

Alokasi Waktu : 2 x 2 x 45 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan, dengan benar
- b. Siswa dapat melakukan lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi, dengan baik

B. Materi Pembelajaran

Lompat jauh gaya jongkok

- Teknik dasar lari awalan menolak, posisi badan di udara dan mendarat
- Permainan kucing tikus untuk permainan lompat kodok lari dan lompat disertai hukuman
- Lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 permainan kucing tikus
- Pertemuan 2 bermain lomba lompatan

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1 (2 x 45 menit) 5 Agustus 2019

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (45 menit)

- Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :
 - Melakukan teknik dasar gerakan "hop " (berkelompok/berpasangan)
 - Melakukan teknik dasar gerakan menolak dari posisi berdiri di tempat dilanjutkan posisi melangkah dan berjalan (berkelompok/berpasangan)
 - Melakukan teknik dasar gerakan posisi badan di udara an meolompat dari atas box dilanjutkan dengan teknik mendarat (berkelompok/berpasangan)
- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
 - Membentuk 2 kelompok yang terdiri dari kelompok kucing dan tikus, kemudian membentuk lingkaran besar yang posisinya diselingi antar kedua anggota kelompok
 - 1 orang perwakilan dari masing-masing kelompok melakukan permainan kucing tikus di areal lingkaran
 - Siswa lainnya tetap membentuk lingkaran dengan membantu atau menghambat larinya tikus yang dikejar kucing
 - Jika dalam waktu tertentu kucing dapat mengejar si tikus maka kucing menang, jika sebaliknya maka tikus yang menang

- Kelompok yang kalah diberi hukuman lompatan kelinci baik secara individu maupun bersama-sama

3 Penutup (20 Menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

Pertemuan 2 (2 x 45 menit) 12 Agustus 2019

1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2 Kegiatan Inti (45 menit)

- Siswa mengulang materi sebelumnya dengan bermain kucing tikus
- Guru mengatur siswa untuk melakukan lomba lompatan dengan:
 - guru mengatur siswa agar berpasang-pasangan
 - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap pasangan
 - siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya
 - siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat
 - siswa melaksanakan tugas gerak, dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan
- Lomba lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran

3 Penutup (20 Menit)

- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish
- Buku teks
- Buku referensi, , Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII, Jakarta : Erlangga
- Lembar Kerja Proses Belajar, Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

D. Penilaian

1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 20

Jumlah skor maksimal

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR LARI LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Indikator	Skor				Total Skor
		4	3	2	1	
1	Lari awalan : Puncak kecepatan pada akhir lintasan					
2	Teknik tolakan : Kaki menolak tepat di papan tolak					
3	Gaya di udara: Sikap badan membantu lompatan agar jauh					
4	Teknik mendarat: Mendarat ke arah depan agar tidak mundur					
	Skor maksimal : 16					

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Indikator	Skor				Total Skor
		4	3	2	1	
1	Disiplin					
2	Semangat					
3	Sportif					
4	Percaya diri					
5	Jujur					
	Skor maksimal : 20					

RUBRIK PENILAIAN
PEMAHAMAN KONSEP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Indikator	Skor				Total Skor
		4	3	2	1	
1	Mampu menjelaskan teknik lari awalan lompat jauh gaya jongkok					
2	Mampu menjelaskan teknik tolakan lompat jauh gaya jongkok					
3	Mampu menjelaskan teknik gaya di udara lompat jauh gaya jongkok					
4	Mampu menjelaskan teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok					
	Skor maksimal : 16					

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Bekasi, 5 Agustus 2019
Guru Mapel PJOK.

H. Dedy Martejo, S.Pd.

Abidillah Eka Prabu

Foto Penelitian



Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan permainan lompat kodok

Foto Penelitian



Pelaksanaan tes lompat jauh

RIWAYAT HIDUP



Abidillah Eka Prabu lahir di Bekasi tanggal 12 Desember 1993. Putra pertama dari tiga bersaudara pasangan Bapak Haris dan Ibu Nuryeti ini merupakan kakak dari Sapda Yanda Ariza dan Zafi Al Faqih. Penulis tinggal di Kp. Utan RT 001 RW 025 Kelurahan Wanasari Kecamatan Cibitung Bekasi. Penulis yang keturunan Betawi Sunda ini menyelesaikan pendidikan dasarnya di SDN Wanasari 07 yang lulus tahun 2006, kemudian menyelesaikan masa pendidikan Sekolah Menengah Pertamanya di SMPN 1 Tambun Selatan yang lulus tahun 2009 dan melanjutkan ke Sekolah Menengah Atasnya di SMAN 2 Tambun Selatan yang lulus tahun 2012, serta saat ini penulis melanjutkan ke Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi. Penulis memiliki hobi bermain bulutangkis.