

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT MELALUI ALAT BANTU
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XII IPA 2 SMA NEGERI 1 TERAS
KABUPATEN BOYOLALI TAHUN AJARAN 2012/2013**

**Ihwan Awang Muhendri
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret**

Alamat Korespondensi : Sedyomulyo 05/02, Randusari, Teras, Boyolali
Email : tyuwang_57@yahoo.co.id

ABSTRACT

Ihwan Awang Muhendri. Increasing ENHANCING LEARNING THROUGH Jump transmissible LEARNING TOOL FOR STUDENTS IN CLASS XII IPA 2 SMA N 1 Teras Boyolali ACADEMIC YEAR 2012/2013. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Surakarta of March, December. 2012.

This study aims to improve the mastery of the jump transmissible through modified teaching aids in class XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Boyolali academic year 2012/2013.

This study uses Classroom Action Research (CAR). The subjects were students of class XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Boyolali academic year 2012/2013 amounted to 35 people consisting of 23 girl students and 12 boys students. Data collection techniques with observation and assessment of mastery jump transmissible. Data analysis techniques used in this research is descriptive quantitative analysis based on a percentage. Procedures studies using cycle phases include planning, action, observation and reflection.

Based on the analysis of data obtained by the analysis are as follows: there is an increasing mastery of the basic techniques of jump transmissible, it can be seen from the data obtained is significantly increased from the first cycle and second cycle. Before you get any action data obtained is 34.29% of the students have mastered the basic techniques of jump transmissible by category diligence or numbered 12 students. In the first cycle of basic technical mastery jump transmissible increased to 57.15%, or about 20 students, with the details of 13 students getting enough value and 7 students get good grades. While on the second cycle increased percentage of 82.85%, with the number of students 29 people, with details of 8 students get enough value and 21 students get good grades. This is because by using a modification of a learning tool that is able to attract students to be more enthusiastic and not easily bored, and the learning process more enjoyable.

Based on the results of the study concluded that using a modification of a learning tool to improve jumping ability transmissible in class XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Boyolali.

Keywords: techniques of Jump transmissible, Learning Tools, Ability Jump transmissible.

ABSTRAK

Ihwan Awang Muhendri. PENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JANGKIT MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XII IPA 2 SMA NEGERI 1 TERAS KABUPATEN BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013.

Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember. 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan lompat jangkit melalui modifikasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2012 / 2013.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2012 / 2013 berjumlah 35 orang yang terdiri atas 23 siswa putri dan 12 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian kemampuan lompat jangkit. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase. Prosedur penelitian menggunakan tahapan siklus yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh hasil analisis sebagai berikut : terdapat peningkatan kemampuan tehnik dasar lompat jangkit, hal ini dapat dilihat dari data yang diperoleh yaitu mengalami peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Sebelum mendapatkan tindakan data yang diperoleh adalah 34,29 % siswa mengalami peningkatan tehnik dasar lompat jangkit dengan kategori tuntas atau berjumlah 12 siswa. Pada siklus I tehnik dasar lompat jangkit mengalami peningkatan menjadi 57,15% atau berjumlah 20 siswa, dengan perincian 13 siswa mendapatkan nilai cukup dan 7 siswa mendapatkan nilai baik. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan prosentase sebesar 82,85%, dengan jumlah siswa 29 orang, dengan perincian 8 siswa mendapatkan nilai cukup dan 21 siswa mendapatkan nilai baik. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran yang dibuat dapat menarik siswa untuk lebih bersemangat dan tidak mudah bosan serta dalam proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan lompat jangkit pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.

Kata Kunci : Teknik Lompat Jangkit, Alat Bantu Pembelajaran, Kemampuan Lompat Jangkit.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang didalamnya terdapat beberapa cabang olahraga yang wajib diajarkan. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang Berkaitan dengan nomor-nomor Atletik, penelitian ini akan

mengkaji dan meneliti lompat jangkit. Hal ini karena, siswa pada umumnya belum menguasai teknik lompat jangkit, bahkan siswa kurang senang dengan pembelajaran atletik.

Pembelajaran penjas yang dilaksanakan oleh guru terdahulu yaitu, guru menerangkan materi pelajaran yang diajarkan, kemudian memberikan contoh dan siswa harus mengulang-ulang sampai materi yang dipelajari dikuasai siswa. Jika materi belum dapat diselesaikan, maka pada pertemuan berikutnya diulang kembali. Pembelajaran seperti ini sangat monoton, siswa merasa jenuh, siswa harus mengikuti semua instruksi dari guru, bahkan terkadang siswa merasa takut dengan gurunya bila tidak dapat melaksanakannya. Kegiatan-kegiatan pembelajaran lompat jangkit yang monoton akan berdampak pada motivasi belajar menurun. Jika dalam belajar, penguasaan siswa terhadap materi lompat jangkit menurun, maka tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara maksimal.

Belum maksimalnya cara atau model pembelajaran atletik di sekolah akan berdampak terhadap rendahnya hasil belajar siswa terhadap materi atletik khususnya nomor lompat jangkit. Sebab mengajarkan lompat jangkit di sekolah dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak akan berakibat kurang efektifnya pembelajaran. Disamping banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang efektifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran. Kurangnya akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jangkit di sekolah dilaksanakan dalam situasi yang monoton.

Berdasarkan Program Pengalaman Lapangan (*PPL*) serta observasi awal yang telah dilakukan, pada Bulan November Tahun 2011 pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Hal itu dibuktikan dari 35 jumlah siswa hanya 12 siswa yang dikatakan mencapai target, artinya bahwa hanya sekitar 34,29% dari jumlah seluruh siswa yang dinyatakan tuntas dalam pembelajaran dengan batas tuntas KKM 75.

Dari berbagai penyebab masalah yang muncul sesungguhnya adalah kualitas proses belajar mengajar atau pola pembelajaran yang kurang baik, sehingga mengakibatkan penguasaan pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali terhadap materi atletik nomor Lompat jangkit mengalami kesulitan.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012/2013, dengan judul “

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XII IPA 2 SMA NEGERI 1 TERAS KABUPATEN BOYOLALI TAHUN AJARAN 2012/2013 “

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012 / 2013 ?”.

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: “untuk meningkatkan hasil lompat jangkit melalui alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012 / 2013”.

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik. Atletik sebagaimana kita ketahui adalah merupakan cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia.

Beberapa bagian dari *teknik dasar lompat jangkit* yaitu :

1) Teknik Awalan.

Ada dua tahap yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik awalan ini yaitu :

- a) Tahap percepatan dalam menempuh jarak kurang lebih 2/3 dari seluruh jarak awalan
- b) Tahap irama persiapan dengan menempuh jarak kurang lebih 5 – 6 langkah terakhir.

2) Teknik Jingkat (*Hop*)

Teknik dasar lompat jangkit menggunakan gerakan jingkat terdiri dari menolak, melayang, dan mendarat. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada waktu melakukan jingkat antara lain :

- a. Usahakan agar sedikit mungkin kehilangan kecepatan horizontal
- b. memelihara keseimbangan
- c. memperoleh jarak jingkat sejauh-jauhnya sambil tetap siap untuk melakukan tolakan langkah yang terkontrol
- d. mempersiapkan tolakan langkah berikutnya.

3) Teknik Langkah (*Step*)

Pada tahap langkah ini merupakan lompatan yang paling menyulitkan bagi para pelompat. pada tahap langkah ini, pelompat harus melakukan pemindahan lengan ganda serta harus dapat memelihara ayunan lengan yang normal, serta tolakan harus datar, kira-kira sama seperti untuk gerakan jingkat, dan lutut kaki ayun harus diatas titik pusat massa tubuh dan

kedua siku ditekuk kira – kira 90^0 pada saat bertolak. Pada saat melayang pada tahap langkah, kaki tumpu harus berayun terus di belakang badan tidak lebih tinggi dari pada pinggang, badan bagian atas harus tetap tegak, kaki pendarat harus mendahului dari pada pinggang pada saat kontak dengan tanah.

4) Teknik Lompat (*Jump*)

Pada tahap lompat ini, pelompat akan kehilangan horizontal lebih besar dari pada tahap jingkat dan langkah yang dilakukan sebelumnya. Untuk dapat memperoleh lompatan yang terbaik perlu melompat kedepan cepat dengan kehilangan kecepatan sedikit saja. Sudut tolakan harus sedikit lebih tajam dari pada dalam gerakan jingkat dan langkah. Kedua lengan harus dibawa ke depan, lutut kaki ayun harus dapat didorong sampai sudut maksimal 90^0 .

5) Teknik Mendarat

Urutan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jangkit adalah pendaratan. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jangkit. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Cronbach yang dikutip oleh Sardiman A.M (2010:20) menyatakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan tingkah laku, pembuatan sebagai hasil dari pengalaman “. Menurut Hamzah B. Uno (2007:15) bahwa :

“Belajar adalah pemerolehan pengalaman baru oleh seseorang dalam bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap, sebagai akibat adanya proses dalam bentuk interaksi belajar terhadap suatu objek, atau melalui suatu penguatan dalam bentuk pengalaman terhadap suatu objek yang ada dalam lingkungan belajar”.

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada siswa agar terjadi perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu.

Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H. J. Gino dkk (1998:36) menyatakan, “Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur

dinamis dalam proses belajar siswa yaitu 1) motivasi belajar, 2) bahan belajar, 3) alat bantu belajar, 4) suasana belajar dan 5) kondisi subyek belajar”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip - prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006:30) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

- 1) Berpusat pada siswa.
- 2) Belajar dengan melakukan.
- 3) Mengembangkan kemampuan sosial.
- 4) Mengembangkan keingintahuan imajinasi dan fitrah.
- 5) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah.
- 6) Mengembangkan kreatifitas siswa.
- 7) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi.
- 8) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik.
- 9) Belajar sepanjang hayat.

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip - prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Pembelajaran lompat jangkit dibagi menjadi beberapa tahapan, tahapan - tahapan dalam lompat jangkit dapat memudahkan siswa dalam menyerap materi (lompat jangkit). Tahapan lompat ini dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang kompleks. Langkah – langkah atau tahapan lompat jangkit yaitu jingkat, melangkah, dan melompat.

Dari ketiga gerakan yang berbeda ini pembelajaran akan disesuaikan dengan kondisi siswa, materi yang diajarkan mulai dari yang ringan sehingga siswa tidak akan merasa kesulitan untuk melakukan rangkaian gerakan lompat jangkit. pembelajaran lompat jangkit juga menggunakan media alat bantu yang di design secara menarik guna menumbuhkan rasa senang pada siswa. agar siswa tidak mudah bosan dalam pembelajaran yang sedang berlangsung bentuk pembelajarannya pun juga akan ditambahkan unsur bermain dalam hal ini permainan yang mengarah ke sub pokok materi (lompat jangkit).

Tujuan dari permainan ini diharapkan dapat meningkatkan sikap mental dan kemampuan jasmani. Sikap mental dalam hal ini, memiliki rasa percaya diri, memiliki rasa keberanian, memiliki rasa kebersamaan dan meningkatkan semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Sarana dalam mata pembelajaran penjas dilakukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.

Guru yang efektif adalah guru yang mampu mengajar secara efektif. Untuk dapat mengajar secara efektif, pertama-tama harus dipahami bahwa mengajar adalah merupakan seni sekaligus sebagai ilmu. Mengajar sebagai seni ditunjukkan oleh perlu adanya keunginan kuat atau keantusiasan pelakunya terhadap bidang studi yang akan diajarnya. Menurut Ornstein & Lasley dalam Soetarno Joyoatmojo, (2003:20) bahwa “Guru tidak terpaku dalam satu gaya mengajar saja, tetapi berusaha mengembangkan gaya khas sendiri yang unik dan dianggap paling efektif olehnya dan terus berusaha memodifikasinya”.

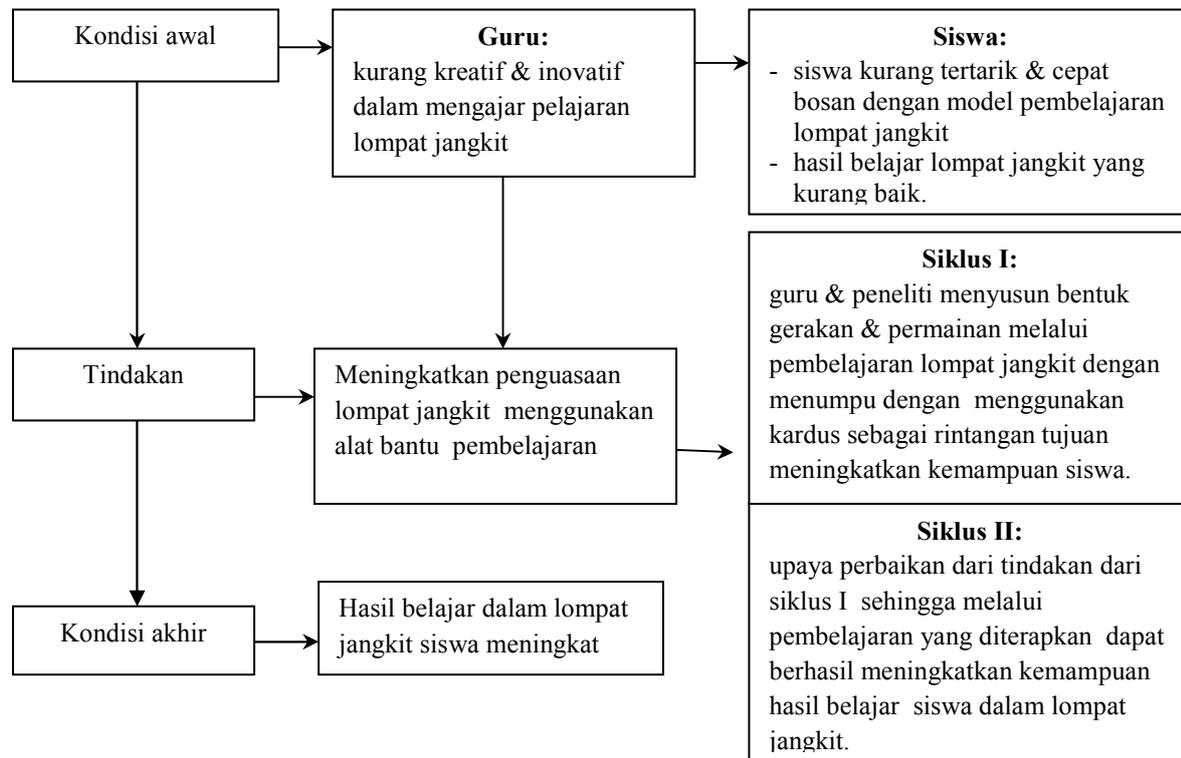
Pendekatan pembelajaran ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa, sehingga pembelajaran penjas di tingkat sekolah dapat dilakukan secara intensif.

Pembelajaran ini dilakukan pada proses pendekatan bermain dengan alat yang dapat digunakan seperti:

- 1) Melompat menyamping melompati tali.
- 2) Gerak berlari diatas kardus guna membentuk langkah pada saat berlari
- 3) Gerak menumpu vertikal ke atas dengan menyundul bola yang digantung.
- 4) Melompati teman sendiri.
- 5) Gerakan menumpu dengan melewati rintangan berupa kardus ke bak pasir.
- 6) Gerak menumpu dengan bantuan alat tumpu berupa papan tumpu.

Dengan pertimbangan-pertimbangan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memodifikasi pembelajaran ke arah model sedikit bermain dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran penjas di SMA, karena modifikasi pembelajaran ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa, sehingga siswa akan mengikuti pelajaran penjas dengan senang dan gembira. Dengan melakukan permainan dengan alat modifikasi guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran. Materi pelajaran yang sulit akan menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dari apa yang ia berikan. Siswa akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi bermain dengan alat.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



METODE PENELITIAN

Tempat penelitian tindakan kelas ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. Subjek Penelitian adalah Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012/2013, Jumlah keseluruhan siswa kelas XII IPA 2 adalah sebanyak 35 orang. Dengan rincian siswa putra 12 orang dan siswi putri 23 orang.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang Lompat Jangkit Melalui modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran lompat jangkit Pada Siswa Kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali tahun ajaran 2012/2013.

Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber meliputi :

1. Data Primer yang diperlukan yaitu hasil tes keterampilan
Tes ini dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jangkit siswa.
2. Data skunder ,data ini diperoleh dengan cara melakukan Observasi.

Hasil observasi ini dipergunakan sebagai tehnik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran lompat jangkit. (ban bekas warna, bilah bambu warna, kardus warna, matras dan bola tangan).

Teknik uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi, yaitu teknik pemeriksaan validitas data dengan memanfaatkan sarana di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan data. Teknik triangulasi yang digunakan berupa triangulasi sumber data dan triangulasi model pengumpulan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, kemampuan melakukan lompat jangkit siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2011/2012 sebelum diberi tindakan adalah kurang atau tidak tuntas dengan prosentase 65,71% dan mayoritas siswa menunjukan hasil yang baik atau tuntas, dengan prosentase ketuntasan belajar 34,29% siswa.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Siklus I

a. Rencana Tindakan I

Peneliti dan Guru merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus I sebagai berikut :

- 1) Peneliti bersama guru merancang skenario model Pembelajaran lompat jangkit menggunakan metode pendekatan pembelajaran dengan memodifikasi alat, untuk meningkatkan motivasi serta kemampuan siswa terhadap lompat jangkit sebagai berikut :
 - a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar.
 - b) Guru mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
 - c) Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal.
 - d) Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik.
 - e) Guru mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari.

- 2) Peneliti dan guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pembelajaran lompat jangkit menggunakan metode modifikasi alat bantu pembelajaran.
- 3) Peneliti dan guru menyiapkan peralatan yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran lompat jangkit yang telah di rencanakan dalam RPP.
- 4) Peneliti dan guru menyusun media pembelajaran yakni berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai hasil peningkatan ketangkasan lompat jangkit dan motivasi belajar siswa dengan model pembelajaran lompat jangkit menggunakan metode pendekatan modifikasi alat bantu pembelajaran. Sedangkan lembar observasi dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan melalui kartu tes ceria, formulir penilaian / rubrik penilaian siswa.
- 5) Peneliti dan guru menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik dasar lompat jangkit.
- 6) Peneliti dan guru menentukan lokasi pelaksanaan tindakan I, yakni di halaman SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan pertama (Jumat, 07 September 2012) adalah membuat siswa agar tertarik terhadap materi yang akan dilakukan dengan permainan serta menggunakan alat modifikasi (holahop, kardus, dan bilah) yang akan dipakai dalam proses pembelajaran. Kemudian masuk pada pembelajaran pada teknik dasar lompat jangkit yaitu: teknik awalan, jingkat, melangkah, melompat, dan pendaratan. Pada pelaksanaan tindakan II pertemuan pertama siswa diberi tugas, pertama siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 50 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 50 cm, kedua adalah siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 100 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 75 cm.

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan kedua (Jumat, 14 September 2012) adalah mengulang materi yang telah di sampaikan minggu sebelumnya dan membuat siswa agar tertarik terhadap materi yang akan di lakukan dengan permainan serta menggunakan alat modifikasi (bilah, bola, matras, dan holahop) yang akan di pakai dalam proses pembelajaran. Praktik teknik dasar gerakan lompat jangkit, teknik dasar gerak lanjut, dan terakhir praktik rangkaian keseluruhan gerak lompat jangkit pertama siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 50 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 50 cm, kedua adalah siswa melakukan

gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 100 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 75 cm, dan dilanjutkan lari melewati bilah dengan jarak 100 cm, ketiga siswa melakukan gerakan lompat jangkit yang diakhiri dengan raihan bola dengan ketinggian 27,5 m di atas matras.

c. Observasi Dari Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan Tindakan I berlangsung, berdasarkan hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi: Kemampuan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jangkit yang mencapai kriteria baik 13 siswa (37,14%), cukup 7 siswa (20,00%) dan kurang 15 siswa (42,86%). Dalam hal ini sejumlah 20 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas, dan sedangkan 15 siswa tidak tuntas. Sehingga pada tindakan I, kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jangkit dapat dikatakan Kurang karena mencapai indikator keberhasilan yang direncanakan, sehingga perlu diadakan perbaikan kembali.

d. Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada Tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, mengingat jumlah materi yang disampaikan banyak dan bervariasi serta alokasi waktu yang singkat dalam mengajar.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.
- 3) Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tindakan, walaupun peneliti sudah mengetahui kondisi awal kelas tersebut karena peneliti sudah mengajar di sekolah tersebut.
- 4) Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipasi, yakni :
 - a) Untuk mengantisipasi siswa agar tidak ramai sendiri maka guru yang bersangkutan akan memberikan sangsi berupa peringatan terlebih dahulu, tapi apabila siswa masih mengulanginya maka siswa diberi hukuman yang bersifat mendidik dalam materi lompat jangkit.
 - b) Untuk melatih adaptasi siswa gerakan-gerakan yang diberikan agar siswa lebih berani mempraktekan gerakan teknik dasar lompat jangkit sesuai dengan petunjuk dari peneliti dan guru maka perlu pengulangan terhadap gerakan-gerakan tersebut.

- c) Guru dan peneliti memberikan *reward* bagi siswa yang dapat melakukan teknik gerakan lompat jangkit secara benar.
- d) Peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar.
- e) Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan mengulang materi-materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik diantaranya teknik dasar lompat jangkit, serta menguatkan materi yang dianggap kurang seperti: teknik awalan, teknik jingkat, teknik melangkah, teknik melompat, dan teknik pendaratan.

2. Siklus II

a. Rencana Tindakan II

Melalui hasil pengukuran tersebut maka Peneliti dan Guru merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus II sebagai berikut :

- 1) Peneliti bersama guru merancang skenario pembelajaran lompat jangkit menggunakan metode modifikasi alat bantu pembelajaran, untuk meningkatkan hasil belajar serta kemampuan siswa dalam lompat jangkit. Dengan *sintaks* pembelajaran sebagai berikut :
 - a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar.
 - b) Guru mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
 - c) Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal.
 - d) Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik.
- 2) Peneliti dan guru penyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II lompat jangkit menggunakan metode pendekatan bermain dengan modifikasi alat bantu pembelajaran
- 3) Peneliti dan guru menyiapkan media, dan sarana prasarana yang di butuhkan.
- 4) Peneliti melakukan proses pembelajaran modifikasi pembelajaran, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pendekatan bermain dengan alat modifikasi, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi/unjuk kerja contoh.
- 5) Peneliti dan guru menyusun standar penilaian pada penguasaan teknik dasar lompat jangkit.
- 6) Peneliti dan guru menentukan lokasi pelaksanaan tindakan I, yakni di halaman SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali

b. Pelaksanaan Tindakan II

Materi pada pelaksanaan tindakan II pada hari Jumat, 28 September 2012 adalah praktik teknik meraih bola dengan menggunakan sasaran bola yang di gantung, dan mengulang praktek kombinasi semua teknik dasar lompat jangkit dengan sasaran bola yang di gantung (matras, bola, bilah, dan holahop). Pada pelaksanaan tindakan II pertemuan pertama siswa diberi tugas, pertama siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 50 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 50 cm, kedua adalah siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 100 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 75 cm., ketiga siswa melakukan gerakan lompat jangkit yang diakhiri dengan raihan bola dengan ketinggian 275 cm di atas matras.

Materi pada pelaksanaan tindakan II pada hari Jumat, 05 Oktober 2012 pada pertemuan kedua siswa diberi tugas, pertama siswa diberi tugas, pertama siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 50 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 50 cm, kedua adalah siswa melakukan gerakan lari melewati holahop dan bilah dengan jarak 100 cm dilanjutkan dengan melompati kardus setinggi 75 cm, dan dilanjutkan lari melewati bilah dengan jarak 100 cm, ketiga siswa melakukan gerakan lompat jangkit yang diakhiri dengan raihan bola di atas matras.

c. Observasi Dan Interpretasi Tindakan II

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan Tindakan II berlangsung, berdasarkan hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi: Hasil belajar siswa dalam materi lompat jangkit setelah Tindakan II dilakukan menunjukkan pencapaian kriteria baik sebanyak 62,86%, cukup sebanyak 20,00%, sedangkan yang kurang sebanyak 17,14%. Sejumlah 29 siswa telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 6 siswa tidak tuntas.

d. Analisis dan Reflesi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus II telah menunjukan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.
- 2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II.
- 3) Model alat bantu pembelajaran dengan alat modifikasi yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta memberikan materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik.

- 4) Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan Tindakan II, maka disusun langkah antisipasi, yakni :
- Guru akan lebih bersikap lebih sabar dan lebih mengerti dalam memperingatkan siswa.
 - Untuk jam pelajaran karena terlalu siang maka dapat disesuaikan dengan kondisi yang terjadi.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat dikatakan bahwa menggunakan model mengajar dengan menggunakan modifikasi pembelajaran dapat terjadi peningkatan ketangkasan, kemampuan, dan hasil belajar lompat jangkit siswa XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali tahun ajaran 2012/2013. Berikut ini disajikan pembahasan permasalahan yang ada dalam penelitian.

Disamping mempengaruhi peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jangkit siswa, pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran juga meningkatkan hasil belajar lompat jangkit yang tercermin dalam tabel peningkatan hasil belajar siswa berikut:

Tabel 7. Hasil Lompat jangkit Sebelum Dan Setelah Diberi Model Modifikasi alat bantu pembelajaran Siklus I dan Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
> 80	Baik	8,58%	37,14%	62,86%
75-79	Cukup	25,71%	20,00%	20,00%
< 75	Kurang	65,71%	42,86%	17,14%

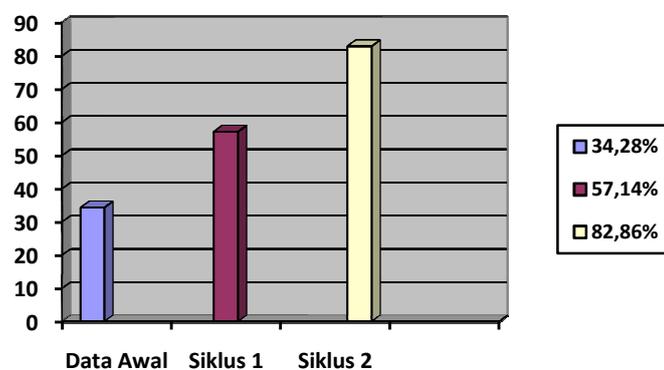
Kondisi awal siswa belum menunjukan hasil yang maksimal mayoritas siswa diperoleh hasil belajar lompat jangkit yang kurang. Pada siklus pertama terjadi peningkatan total prosentase siswa sebesar 22,85% dari data awal, sedangkan pada siklus kedua total peningkatan sebesar 48,57% dari data awal. Disisi lain pada siklus II prosentase siswa yang memiliki kemampuan melakukan lompat jangkit dalam kategori kurang berkurang dengan prosentase 28,58% dari siklus I.

Hal yang sama juga terlihat pada tingkat ketuntasan hasil belajar lompat jangkit siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali tahun ajaran 2012/2013. Peningkatan jumlah ketuntasan hasil belajar lompat jangkit, dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Ketuntasan (KKM) Pembelajaran Lompat jangkit Sebelum Dan Setelah Diberikan Model Modifikasi alat bantu pembelajaran Siklus I dan Siklus II

Aspek	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
Hasil belajar lompat jangkit	Jumlah siswa	12	20	29
	Prosentase	34,28%	57,14%	82,86%

Berdasarkan tabel diatas dapat disajikan dalam diagram berikut ini.



Gambar 11. Grafik Perbandingan Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang sangat kurang. Pada kondisi awal hanya 12 siswa yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Pada siklus I terjadi peningkatan sejumlah 20 siswa mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum. Dan pada akhir tindakan siklus II sejumlah 29 siswa mencapai kriteria tuntas.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I dan II dapat disimpulkan bahwa model modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan penguasaan lompat jangkit siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali tahun ajaran 2012/2013.

Keberhasilan alat bantu pembelajaran berupa bilah, holahop, kardus, bola dan matras, dalam meningkatkan kualitas proses dan kemampuan lompat jangkit dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Motivasi mengikuti pembelajaran lompat jangkit.

Penerapan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran berupa bilah, holahop, kardus, bola dan matras, yang dilakukan pada setiap siklus mampu

meningkatkan motivasi pembelajaran lompat jangkit pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali. Peningkatan dari segi motivasi dalam pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

a. Meningkatnya keaktifan siswa

Penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran lompat jangkit dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar. Dengan memanfaatkan alat bantu pembelajaran berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing siswa untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran.

b. Meningkatnya perhatian siswa

Perhatian siswa terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran, termasuk didalamnya adalah pemilihan alat bantu pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan.

c. Meningkatnya keterampilan guru dalam mengelola kelas

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin piawai dalam memimpin kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan tindakan I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada pratindakan. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

2. Hasil pembelajaran lompat jangkit meningkat

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya.

Contoh konkrit dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari kemampuan siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai

pada angka 75 untuk hasil rangkaian lompat jangkit sebanyak 12 siswa atau sekitar 34,29%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes lompat jangkit menjadi 57,14% atau sekitar 20 siswa telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari kemampuan siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk hasil rangkaian tes lompat jangkit sebanyak 12 siswa atau sekitar 34,28%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes lompat jangkit menjadi 57,14% atau sekitar 20 siswa. Titik puncak peningkatan kemampuan lompat jangkit pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini kemampuan lompat jangkit menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Siswa yang mampu melakukan lompat jangkit dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil kemampuan lompat jangkit sebanyak 29 siswa atau sekitar 82,86% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XII IPA 2 SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali dalam upaya meningkatkan kemampuan lompat jangkit menggunakan alat bantu pembelajaran (bilah, holahop, kardus, bola dan matras) ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan kemampuan lompat jangkit.

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Melalui diterapkannya model pembelajaran lompat jangkit dengan menggunakan alat bantu pembelajaran maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Siswa mampu mencermati lebih jelas konsep gerakan lompat jangkit, sehingga mampu memahami dan menirukan dengan baik.

Pemberian tindakan dari siklus I, dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kemampuan siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran langsung ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap berani yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

- a. pembelajaran menggunakan alat bantu akan membuat suasana belajar menjadi lebih santai dan menyenangkan, akan tetapi siswa sebaiknya mengikuti proses pembelajaran dengan tertib agar makna pembelajaran tetap tercapai, tidak hanya terhanyut dalam suasana belajar yang menyenangkan.
- b. Siswa harus mampu mengembangkan diri untuk meningkatkan motivasi berlatih dengan latihan teknik dasar atletik yang diajarkan oleh guru tanpa melihat adanya suatu *reward*.
- c. Mengurangi rasa takut melakukan aktivitas gerak sesuai kompetensi dasar penjaskes dengan menumbuhkan rasa percaya diri dan membiasakan gerakan yang sesuai dengan gerakan sesungguhnya.

2. Bagi guru

- a. Guru dalam melakukan proses pembelajaran dapat menggunakan model alat bantu pembelajaran. Model pembelajaran ini dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa, khususnya untuk kompetensi teknik dasar atletik.
- b. Guru hendaknya mengoptimalkan peranan media, baik di dalam maupun di luar kelas sebagai penunjang pembelajaran lompat jangkit pada mata pelajaran

penjasorkes. Dengan demikian siswa akan mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar.

- c. Menerapkan model-model pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi penjaskes agar siswa mempunyai semangat dan motivasi berlatih aktivitas gerak sesuai kompetensi penjaskes.

3. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Teras Kabupaten Boyolali

Pihak sekolah sebaiknya memberikan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai karena media merupakan unsur yang sangat menentukan keberhasilan suatu pembelajaran. Sebaiknya sekolah menambah fasilitas pembelajaran yang ada dalam setiap kelas karena media yang ada saat ini masih sangat terbatas dan belum mampu menjadi sarana untuk mengoptimalkan daya kreatif yang ada pada diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman.2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Surakarta : UNS Press.

Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Penjas Dikdasmen.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Depdiknas. 2007/2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
Eddy Purnomo.2011.*Dasar – Dasar Gerak Atletik*.Yogyakarta:Alfamedia

Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

FKIP UNS. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UNS*. Surakarta : UNS Press.

Hamzah B. Uno. 2007. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : PT Bumi Aksara.

[Http://www.google/modifikasipembelajaran/inovasi.com/](http://www.google/modifikasipembelajaran/inovasi.com/)

Jess Jarver. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.

- Mulyani Sumantri dan Johar Permana. 2001. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : CV. Maulana.
- M. Furqon Hidayatullah. 2008. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta : UNS Press.
- Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD / MI*. Jakarta: Litera Perdana Media Group.
- Sardiman A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Soepraptono, 2000. *sarana dan prasarana olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sri Anitah. 2008. *Media Pembelajaran*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Suharsimi Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wina Sanjaya. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standard Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman. 1999/2000. *Atletik*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SMP Setara DIII.