


Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 38/Kep-FKIP/IV/2017

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Menimbang : 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
 2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Memperhatikan : Rapat pimpinan Fakultas pada hari Selasa tanggal 4 April 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Dr. Soekardi, M.Pd
 NIP : 10.11.1.0205
 Pangkat/Golongan : Penata Muda TK I/III-b
 Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I (Pertama)


2. Nama : I. Iska Sukiyandari, M.Pd
 NIP : 10.11.1.0208
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk I/III-b
 Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

Nama : Agus Miftakhul Huda
 NIM : 128010254
 Topik/Judul : Penampilan dan Gaya Penjasorkes Serta Variasi Mengajar Terhadap Motivasi Eclajar di MTs Nahdhotussihyan Wonoretingal Karanganyar Demak Tahun 2017.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
 Pada tanggal : 5 April 2017
 Dekan FKIP
 Universitas Wahid Hasyim Semarang



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024)

Nomor : 123/K.02/UWH/XI/2018

Semarang, 01 November 2018

Lamp. : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth :
 Kepala SMA Negeri 1 Kab Demak
 di
 Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin.

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) dibawah ini :

Nama : Agus Miftahul Huda
 NIM : 128010254

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
"Upaya meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bola bergantung Siswa SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak"

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin Penelitian kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian. Adapun kegiatan penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 04 November -04 Desember 2018.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
 Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.




Dekan,
 *Dr. Kardivono, M.Pd
 NPP. 10.11.1.0204

Tembusan :

1. Mahasiswa.
2. Arsip.

Lampiran 3. Surat Setelah Penelitian


PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 MIJEN
 Jalan Raya Bakung No. 3 Mijen – Demak Kode Pos 59583
 Telepon (0291) 7512000 Surat Elektronik sman1mjndmk@yahoo.co.id


SURAT KETERANGAN
 Nomor : 422/053/2019

Kepala SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya :

Nama : Agus Miftahul Huda
 NIM : 128010254
 Prodi : PJKR
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Perguruan tinggi : Universitas Wahid Hasyim Semarang

mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah dalam rangka penyusunan Skripsi dengan Judul "Upaya meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Bola bergantung Siswa SMA Negeri 1 Mijen Demak" pada tanggal 4 November s.d. 4 Desember 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagaimana mestinya.

Demak, 24 Januari 2019
 An. Kepala Sekolah
 Wakil Kepala Kurikulum

 Kusanto, S.Pd
 NIP. 19730702 199903 1 005

Lampiran 4. Silabus

SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : XI / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok/ Pembelajaran | Kegiatan Pembelajaran | Indikator | Penilaian | | | Alokasi Waktu | Alat/Sumber Belajar |
|--|--|--|---|--|--|--|---------------|---|
| | | | | Teknik | Bentuk Instrumen | Contoh Instrumen | | |
| 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat | Atletik (Lari estafet/ sambung) | <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari | <ul style="list-style-type: none"> Latihan koordinasi teknik dasar lari estafet/sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok Variasi dan kombinasi teknik dasar lari estafet/s | <ul style="list-style-type: none"> Tes Tes | <ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan | <ul style="list-style-type: none"> Gerakan start Gerakan lari Memasuki garis finish Tes lari estafet/sambung | 4 X 40 menit | <ul style="list-style-type: none"> Lintasan lari Tongkat estafet Tali pembatas Bendera start Peluit <p>Sumber: <i>Buku Qomarullah, Kardiyo, Dan Muchlisin. 2012 Metode Pembelajaran Atletik Dasar,</i></p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|------------|--|----------|--|--|
| <p>at, dan percaya diri **)</p> | | <p>estafet/sambung (start, gerak-an lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. | <p>sambung (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan berkelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perlombaan lari estafet/sambung dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. | <p>Tes</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan/observasi | <p>g</p> | | <p>Kudus : MASAEFA Jendela Ilmu.</p> |
|---------------------------------|--|---|--|------------|--|----------|--|--|

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
SIKLUS I

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Mijen kabupatern Demak
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil)
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik : Atletik Lompat Jauh
Waktu : 4x 45 menit (2x pertemuan)

A. Kompetensi Inti :

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

- 1.3 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

Melakukan gerakan :

1. Awalan.
2. Tolakan.
3. Melayang.
4. Mendarat.

D. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat melakukan teknik awalan, tolakan, mendarat lompat jauh dengan baik dan benar
2. Siswa dapat menjelaskan materi dan teknik awalan, tolakan, mendarat lompat jauh dengan baik dan benar
3. Siswa dapat dapat menumbuhkan dan membina nilai tanggung jawab, kerjasama, sportifitas, dan disiplin.

E. Materi Pembelajaran :

1. Teknik awalan
2. Teknik tolakan
3. Melayang
4. Teknik lompatan “lompat jauh gaya jongkok”

F. Metode Pembelajaran.

1. Latihan
2. Metode: penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

| KEGIATAN | DISKRIPSI | WAKTU |
|-------------|---|----------|
| PENDAHULUAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Pemanasan umum <ol style="list-style-type: none"> 1) Lari 2 kali putaran 2) Peregangan otot “pemanasan statis dinamis” 4. Pemanasan khusus | 15 menit |

| | | |
|------|--|----------|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1) Melakukan ABC Running 2) Lari dengan satu kaki 3) Lari dengan lutut diangkat dan kaki bawah diluruskan | |
| INTI | <p>5. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan pengetahuan umum tentang lompat jauh 2. Guru menjelaskan tentang tehnik dasar lompat jauh menggunakan gaya jongkok 3. Guru menjelaskan bagaimana menggunakan media bola bergantung dan kegunaannya 4. Guru mencontohkan teknik lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok dan lompat jauh menggunakan media latihan bola bergantung <p>6. Elaborasi</p> <p>1. Latihan 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menerangkan lompat jauh dan pola gerakan lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok 2) Guru mencontohkan menyundul bola melompat dengan ke dua kaki 3) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaituberusaha menyundul bola yang bergantung melompat dengan ke dua kaki <p>2. Latihan 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mencontohkan menyundul bola deng melompat dengan 1 kaki kanan/kiri (kaki yang terkuat) 2) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaituberusaha menyundul bola yang bergantung | 55 menit |

| | | |
|---------|---|----------|
| | <p>melompat dengan satu kaki</p> <p>3. Latihan 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mencontohkan menyundul bola dengan awalan jalan 3-4 langkah melompat dengan menggunakan kaki terkuat 2) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaitu berusaha menyundul bola yang bergantung dengan awalan jalan 3-4 langkah dan melompat menggunakan kaki terkuat. <p>4. Latihan 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mencontohkan menyundul bola dengan awalan lari dan melompat dengan menggunakan kaki terkuat 2) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaitu berusaha menyundul bola yang bergantung menggunakan awalan lari kemudian melompat dengan kaki terkuat yaitu satu kaki 3) Siswa melakukan lompatan dengan awalan, tolakan, melayang, mendarat dengan berusaha menyundul bola yang bergantung 4) Siswa melakukan lompatan lompat jauh tanpa menggunakan bola bergantung | |
| PENUTUP | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) 2. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 3. Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran | 10 Menit |

H. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
2. *Metode Pembelajaran Atletik Dasar* Qomarullah, Kardiyono, Dan Muchlisin. 2012

G. Alat

1. Peluit
2. Meteran
3. Tali
4. Bola

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Rubik penilaian :

RUBIK PENILAIAN (PSIKOMOTOR) LOMPAT JAUH

| INDIKATOR | ASPEK YANG DINILAI | SKOR | | | | |
|---|---|------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Melakukan gerakan dengan baik dan benar benar 1. Melakukan teknik awalan. 2. Melakukan teknik tolakan 3. Melakukan teknik melayang 4. Melakukan teknik mendarat | 1) Teknik awalan 2) Teknik tolakan 3) Teknik melayang 4) Teknik mendarat | | | | | |
| | Jumlah nilai | | | | | |

Jumlah Skor Maksimal : 20

NILAI= $\frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$

SKOR MAKSIMAL

RUBIK PENILAIN PENGAMATAN SIKAP

LOMPAT JAUH

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | SKOR | | | |
|--|------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Berani memperagakan 2) Mentaati peraturan 3) Semangat 4) Kesungguhan dalam latihan | | | | |
| Jumlah nilai | | | | |

Jumlah Skor Maksimal : 12

NILAI = $\frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$

SKOR MAKSIMAL

RUBIK PENILAIN TES TERTULIS (KOGNITIF)**LOMPAT JAUH**

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | SKOR | NILAI |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| 1) Pilihan ganda 5 butir soal | 2-10 | |
| 2) Essay 5 butir soal | 5-25 | |
| Jumlah nilai | | |

Skor maksimal : 35

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH} \times 100}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$$

SKOR MAKSIMAL

JUMLAH NILAI LOMPAT JAUH

| No. | Nama | Afektif | Psikomotor | Kognitif | Nilai Akhir | Keterangan |
|------------|-------------|----------------|-------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| 1. | | | | | | |

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{N1+N2+N3}{3} \times 100$$

3

Demak, 01 November 2018

Mengetahui

Kepala SMAN I Mijen

Guru Mata Pelajaran

Drs. NA Sobri, M Pd.

Agus Miftakhul Huda

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS II

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Mijen kabupatern Demak
 Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Tema/Topik : Atletik Lompat Jauh
 Waktu : 4x 45 menit (2x pertemuan)

E. Kompetensi Inti :

2. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

F. Kompetensi Dasar :

- 1.4 Mempraktikkan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri

G. Indikator Pencapaian Kompetensi :

Melakukan gerakan :

1. Awalan.
2. Tolakan.
3. Melayang.
4. Mendarat.

H. Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Siswa dapat melakukan teknik awalan, tolakan, mendarat lompat jauh dengan baik dan benar
2. Siswa dapat menjelaskan materi dan teknik awalan, tolakan, mendarat lompat jauh dengan baik dan benar
3. Siswa dapat dapat menumbuhkan dan membina nilai tanggung jawab, kerjasama, sportifitas, dan disiplin.

E. Materi Pembelajaran :

1. Teknik awalan
2. Teknik tolakan
3. Melayang
4. Teknik lompatan “lompat jauh gaya jongkok”

F. Metode Pembelajaran.

1. Latihan
2. Metode: penugasan.

G. Kegiatan Pembelajaran.

| KEGIATAN | DISKRIPSI | WAKTU |
|-------------|---|----------|
| PENDAHULUAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Pemanasan umum <ol style="list-style-type: none"> 1) Lari 2 kali putaran 2) Peregangan otot “pemanasan statis dinamis” 4. Pemanasan khusus <ol style="list-style-type: none"> 1) Melakukan ABC Running | 15 menit |

| | | |
|------|---|----------|
| | <p>2) Lari dengan satu kaki</p> <p>3) Lari dengan lutut diangkat dan kaki bawah diluruskan</p> | |
| INTI | <p>5. Eksplorasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan pengetahuan umum tentang lompat jauh 2. Guru menjelaskan tentang tehnik dasar lompat jauh menggunakan gaya jongkok 3. Guru menjelaskan bagaimana menggunakan media bola bergantung dan kegunaannya 4. Guru mencontohkan teknik lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok dan lompat jauh menggunakan media latihan bola bergantung <p>6. Elaborasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan 1. <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menerangkan lompat jauh dan pola gerakan lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok 2) Guru mencontohkan menyundul bola melompat dengan ke dua kaki 3) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaituberusaha menyundul bola yang bergantung melompat dengan ke dua kaki 2. Latihan 2. <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mencontohkan menyundul bola deng melompat dengan 1 kaki kanan/kiri (kaki yang terkuat) 2) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaituberusaha menyundul bola yang bergantung melompat dengan satu kaki | 55 menit |

| | | |
|--|--|-----------------|
| | <p>3. Latihan 3.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mencontohkan menyundul bola dengan awalan jalan 3-4 langkan melompat dengan menggunakan kaki terkuat 2) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaituberusaha menyundul bola yang bergantung dengan awalan jalan 3-4 langkah dan melompat menggunakan kaki terkuat. <p>4. Latihan 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mencontohkan menyundul bola dengan awalan lari dan melompat dengan menggunakan kaki terkuat 2) Siswa dibariskan 2 berbanjar dan melakukan yaituberusaha menyundul bola yang bergantung menggunakan awalan lari kemudian melompat dengan kaki terkuat yaitu satu kaki 3) Siswa melakukan lompatan dengan awalan, tolakan, melayang, mendarat dengan berusaha menyundul bola yang bergantung 4) Siswa melakukan lompatan lompat jauh tanpa menggunakan bola bergantung | |
| <p style="text-align: center;">PENUTUP</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain) 2) Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik 3) Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran | <p>10 Menit</p> |

H. Sumber Belajar

1. Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
2. *Metode Pembelajaran Atletik Dasar* Qomarullah, Kardiyono, Dan Muchlisin. 2012

G. Alat

1. Peluit
2. Meteran
3. Tali
4. Bola

F. Penilaian

Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Rubik penilaian :

RUBIK PENILAIAN (PSIKOMOTOR) LOMPAT JAUH

| INDIKATOR | ASPEK YANG DINILAI | SKOR | | | | |
|---|--|------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Melakukan gerakan dengan baik dan benar benar | 5) Teknik awalan 6) Teknik tolakan | | | | | |
| 5. Melakukan teknik awalan. | 7) Teknik melayang 8) Teknik mendarat | | | | | |
| 6. Melakukan teknik tolakan | | | | | | |
| 7. Melakukan teknik melayang | | | | | | |
| 8. Melakukan teknik mendarat | | | | | | |
| | Jumlah nilai | | | | | |

Jumlah Skor Maksimal : 20

NILAI= $\frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$

SKOR MAKSIMAL

RUBIK PENILAIN PENGAMATAN SIKAP

LOMPAT JAUH

| PERILAKU YANG DIHARAPKAN | SKOR | | | |
|------------------------------|------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1) Berani memperagakan | | | | |
| 2) Mentaati peraturan | | | | |
| 3) Semangat | | | | |
| 4) Kesungguhan dalam latihan | | | | |
| Jumlah nilai | | | | |

Jumlah Skor Maksimal : 12

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$



RUBIK PENILAIN TES TERTULIS (KOGNITIF)**LOMPAT JAUH**

| PERTANYAAN YANG DIAJUKAN | SKOR | NILAI |
|---------------------------------|-------------|--------------|
| 3) Pilihan ganda 5 butir soal | 2-10 | |
| 4) Essay 5 butir soal | 5-25 | |
| Jumlah nilai | | |

Skor maksimal : 35

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH} \times 100}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$$

SKOR MAKSIMAL

JUMLAH NILAI LOMPAT JAUH

| No. | Nama | Afektif | Psikomotor | Kognitif | Nilai Akhir | Keterangan |
|------------|-------------|----------------|-------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| 1. | | | | | | |

$$\text{NILAI AKHIR} = \frac{N1+N2+N3}{3} \times 100$$

3

Demak, 01 November 2018

Mengetahui

Kepala SMAN I Mijen

Guru Mata Pelajaran

Drs. NA Sobri, M Pd.

Agus Miftakhul Huda

Lampiran 7. Soal Tes Pengetahuan (Kognitif) Siswa Pada Materi Lompat Jauh

SOAL PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang benar dibawah ini!

1. Awalan lompat jauh bertujuan untuk memperoleh....
 - a. Kelenturan
 - b. Ketinggian
 - c. Kecepatan
 - d. Ketahanan
2. Berikut ini yang tidak termasuk teknik lompat jauh yaitu....
 - a. Pendaratan
 - b. Awalan
 - c. Start
 - d. Tolakan
3. Tujuan dan sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh.....
 - a. Rute
 - b. Lapangan
 - c. Lintasan
 - d. Bak Lompat
4. Yang tidak termasuk gaya melompat dalam permainan lompat jauh dibawah ini adalah
 - a. Gaya Terlentang
 - b. Gaya Jongkok
 - c. Gaya Menggantung
 - d. Gaya Bejalan diudara
5. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu.....
 - a. Punggung
 - b. Badan
 - c. Kedua Kaki
 - d. Kedua Tangan

SOAL ESSAY

1. Jelaskan pengertian lompat jauh !
2. Sebutkan 3 macam gaya dalam lompat jauh !
3. Jelaskan cara melakukan awalan dalam permainan lompat jauh !
4. Jelaskan cara melakukan tolakan dan mendarat dalam permainan lompatjauh!
5. Gambarlah lapangan lompat jauh beserta ukurannya !

Lampiran 8. Data Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mijen Kabupaten Demak Tahun 2019

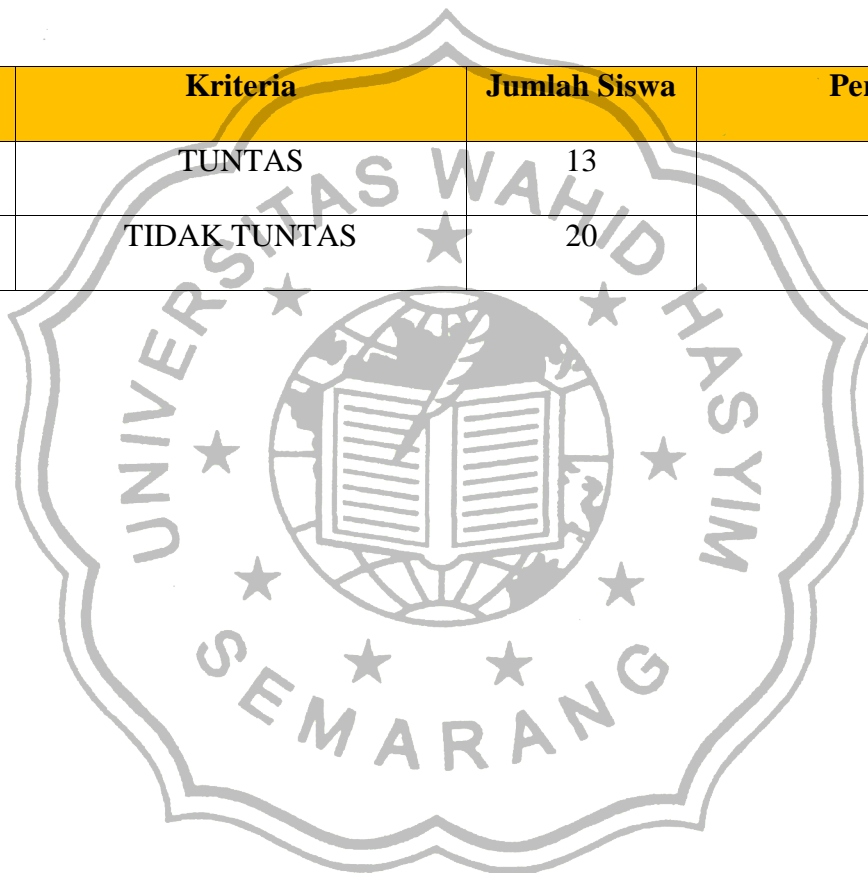
| No. | Nama | Keterangan |
|-----|-----------------------|------------|
| 1. | Abdi Suwito | L |
| 2. | Agil Satriyo | L |
| 3. | Ahmad Badawi | L |
| 4. | Ahmad Muhsin | L |
| 5. | Al Finas Damayanti | P |
| 6. | Ayu Rahmawati | P |
| 7. | Bintang Mutiara | P |
| 8. | Dian Nur Faidah | P |
| 9. | Dian Umi Alfiyani | P |
| 10. | Dwi Rahmawati | P |
| 11. | Evita Aprilia | P |
| 12. | Fami Ardian Syah | L |
| 13. | Hanif Hunafa | P |
| 14. | Indy Settia Putri | P |
| 15. | Issatul Haniah | P |
| 16. | Kamila Zarin | P |
| 17. | Khansa Kamila | P |
| 18. | Lanang | L |
| 19. | Muhammad Gunawan | L |
| 20. | Muhammad Khoirul U | L |
| 21. | Mutia Septiyani P | P |
| 22. | Niswatun Nikmah | P |
| 23. | Nor KHolifatun Nisak | P |
| 24. | Nuva Nurul layinah | P |
| 25. | Puji Isnawati | P |
| 26. | Putriyah | P |
| 27. | Radikas Febriansyah | P |
| 28. | Satria Gilang Maulana | L |
| 29. | Shiella Tri Adisty | P |
| 30. | Shofia Putri Aprilia | P |
| 31. | Siti Nor Hamida | P |
| 32. | Sri Wahyuni | P |
| 33. | Wahyu Saji Fatoni | L |

Lampiran 9. Nilai Pra Tindakan Lompat Jauh Dengan Media Bola Bergantung

| No. | Nama | Afektif | Psikomotor | Kognitif | Nilai Akhir | Keterangan |
|-----|---------------------|---------|------------|----------|-------------|--------------|
| 1. | Abdi Suwito | 55 | 50 | 63.0 | 56.0 | Tidak Tuntas |
| 2. | Agil Satriyo | 60 | 50 | 65.7 | 58.5 | Tidak Tuntas |
| 3. | Ahmad Badawi | 75 | 50 | 48.5 | 57.8 | Tidak Tuntas |
| 4. | Ahmad Muhsin | 60 | 80 | 74.2 | 71.4 | Tuntas |
| 5. | Al Finas Damayanti | 60 | 50 | 45.7 | 51.9 | Tidak Tuntas |
| 6. | Ayu Rahmawati | 70 | 50 | 62.8 | 60.9 | Tidak Tuntas |
| 7. | Bintang Mutiara | 80 | 80 | 77.1 | 79.0 | Tuntas |
| 8. | Dian Nur Faidah | 80 | 70 | 74.2 | 74.7 | Tuntas |
| 9. | Dian Umi Alfiyani | 65 | 50 | 51.4 | 55.4 | Tidak Tuntas |
| 10. | Dwi Rahmawati | 55 | 50 | 51.4 | 52.1 | Tidak Tuntas |
| 11. | Evita Aprilia | 55 | 50 | 71.4 | 58.8 | Tidak Tuntas |
| 12. | Fami Ardian Syah | 60 | 60 | 40.0 | 53.3 | Tidak Tuntas |
| 13. | Hanif Hunafa | 60 | 80 | 71.4 | 70.4 | Tuntas4 |
| 14. | Indy Settia Putri | 65 | 50 | 42.8 | 52.6 | Tidak Tuntas |
| 15. | Issatul Haniah | 70 | 50 | 48.5 | 56.1 | Tidak Tuntas |
| 16. | Kamila Zarin | 60 | 50 | 57.1 | 55.7 | Tidak Tuntas |
| 17. | Khansa Kamila | 55 | 80 | 80.0 | 71.6 | Tuntas |
| 18. | Lanang | 60 | 80 | 74.2 | 71.4 | Tuntas |
| 19. | M. Gunawan | 70 | 70 | 71.4 | 70.4 | Tuntas |
| 20. | M. Khoirul. U | 75 | 70 | 77.1 | 74.0 | Tuntas |
| 21. | Mutia Septiyani. P | 60 | 80 | 71.4 | 70.4 | Tuntas |
| 22. | Niswatun Nikmah | 55 | 60 | 65.7 | 60.2 | Tidak Tuntas |
| 23. | Nor Kholifatun. N | 65 | 50 | 77.1 | 64.0 | Tidak Tuntas |
| 24. | Nuva Nurul layinah | 75 | 50 | 62.8 | 62.6 | Tidak Tuntas |
| 25. | Puji Isnawati | 65 | 70 | 77.1 | 70.7 | Tuntas |
| 26. | Putriyah | 60 | 60 | 77.1 | 65.7 | Tidak Tuntas |
| 27. | Radikas Febriansyah | 55 | 70 | 80.0 | 68.3 | Tidak Tuntas |

| | | | | | | |
|-----|----------------------|----|----|------|------|--------------|
| 28. | Satria Gilang.M | 58 | 50 | 68.5 | 60.0 | Tidak Tuntas |
| 29. | Shiella Tri Adisty | 70 | 80 | 74.2 | 74.7 | Tuntas |
| 30. | Shofia Putri Aprilia | 70 | 70 | 71.4 | 70.4 | Tuntas |
| 31. | Siti Nor Hamida | 70 | 50 | 57.1 | 59.0 | Tidak Tuntas |
| 32. | Sri Wahyuni | 70 | 50 | 71.4 | 63.8 | Tidak Tuntas |
| 33. | Wahyu Saji Fatoni | 65 | 80 | 80.0 | 75.0 | Tuntas |

| No. | Kriteria | Jumlah Siswa | Persentase |
|-----|--------------|--------------|------------|
| 1. | TUNTAS | 13 | 40% |
| 2. | TIDAK TUNTAS | 20 | 60% |



Lampiran 10. Nilai Siklus I Lompat Jauh Menggunakan Media Bola Bergantung

| No. | Nama | Afektif | Psikomotor | Kognitif | Nilai Akhir | Keterangan |
|-----|--------------------|---------|------------|----------|-------------|--------------|
| 1. | Abdi Suwito | 66 | 70 | 88.5 | 74.8 | Tuntas |
| 2. | Agil Satriyo | 58 | 55 | 85.7 | 66.2 | Tidak Tuntas |
| 3. | Ahmad Badawi | 75 | 50 | 57.1 | 60.6 | Tidak Tuntas |
| 4. | Ahmad Muhsin | 66 | 80 | 71.4 | 72.4 | Tuntas |
| 5. | Al Finas Damayanti | 66 | 55 | 68.5 | 63.0 | Tidak Tuntas |
| 6. | Ayu Rahmawati | 75 | 50 | 80.0 | 68.3 | Tidak Tuntas |
| 7. | Bintang Mutiara | 83 | 85 | 57.1 | 75.0 | Tuntas |
| 8. | Dian Nur Faidah | 83 | 80 | 62.8 | 75.2 | Tuntas |
| 9. | Dian Umi Alfiyani | 91 | 80 | 88.5 | 86.5 | Tuntas |
| 10. | Dwi Rahmawati | 66 | 55 | 57.1 | 59.3 | Tidak Tuntas |
| 11. | Evita Aprilia | 66 | 75 | 77.1 | 72.7 | Tuntas |
| 12. | Fami Ardian Syah | 66 | 50 | 54.2 | 56.7 | Tidak Tuntas |
| 13. | Hanif Hunafa | 66 | 55 | 68.5 | 63.1 | Tidak Tuntas |
| 14. | Indy Setia Putri | 83 | 75 | 71.4 | 76.4 | Tuntas |
| 15. | Issatul Haniah | 83 | 80 | 68.5 | 77.1 | Tuntas |
| 16. | Kamila Zarin | 83 | 60 | 91.4 | 78.1 | Tuntas |
| 17. | Khansa Kamila | 58 | 80 | 77.1 | 71.7 | Tuntas |
| 18. | Lanang | 66 | 70 | 82.8 | 72.9 | Tuntas |
| 19. | M. Gunawan | 75 | 70 | 71.4 | 72.1 | Tuntas |
| 20. | M. Khoirul. U | 83 | 75 | 57.1 | 71.7 | Tuntas |
| 21. | Mutia Septiyani. P | 66 | 75 | 77.1 | 72.7 | Tuntas |
| 22. | Niswatun Nikmah | 58 | 55 | 71.4 | 61.4 | Tidak Tuntas |
| 23. | Nor Kholifatun. N | 66 | 75 | 82.8 | 74.6 | Tuntas |
| 24. | Nuva Nurul layinah | 83 | 70 | 71.4 | 74,8 | Tuntas |
| 25. | Puji Isnawati | 66 | 80 | 80.0 | 75.3 | Tuntas |
| 26. | Putriyah | 66 | 55 | 42.8 | 54.6 | Tidak Tuntas |

| | | | | | | |
|-----------|----------------------|----|----|------|---------|--------|
| 27. | Radikas Febriansyah | 58 | 70 | 85.7 | 71.2 | Tuntas |
| 28. | Satria Gilang.M | 58 | 75 | 77.1 | 70.0 | Tuntas |
| 29. | Shiella Tri Adisty | 75 | 70 | 74.2 | 73.0 | Tuntas |
| 30. | Shofia Putri Aprilia | 75 | 70 | 74.2 | 73.0 | Tuntas |
| 31. | Siti Nor Hamida | 75 | 70 | 80.0 | 75.0 | Tuntas |
| 32. | Sri Wahyuni | 75 | 75 | 71.4 | 73.8 | Tuntas |
| 33. | Wahyu Saji Fatoni | 75 | 70 | 74.2 | 73.0 | Tuntas |
| Jumlah | | | | | 2.335.8 | |
| Rata-rata | | | | | 70.7 | |

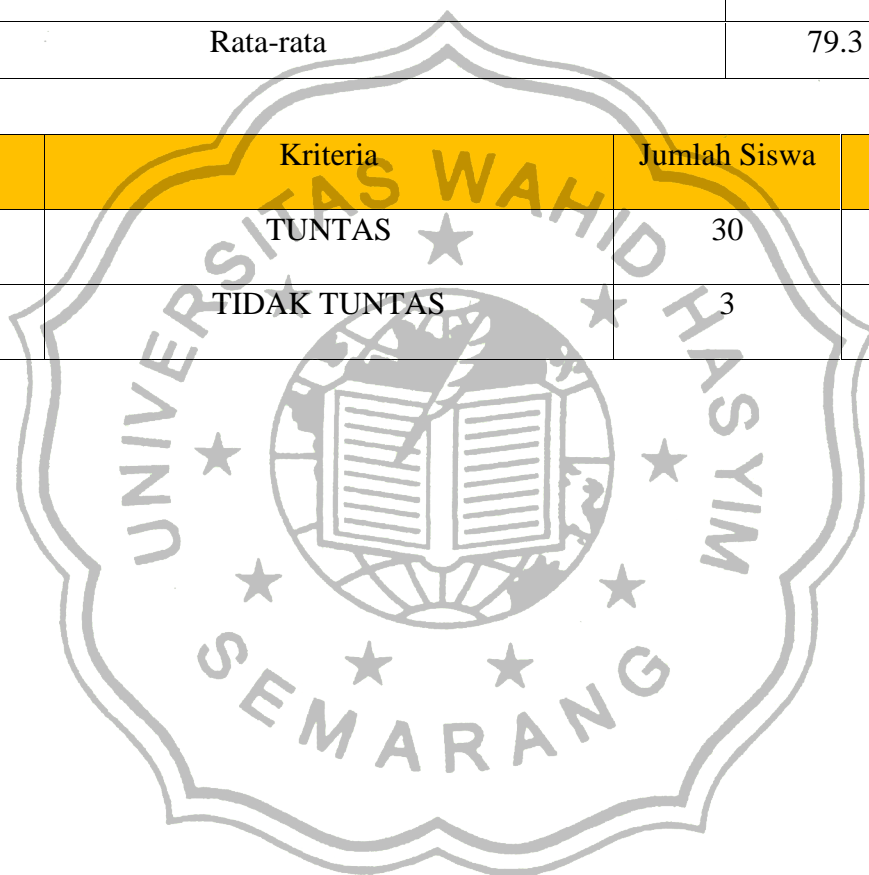
| No. | Kriteria | Jumlah Siswa | Persentase |
|-----|--------------|--------------|------------|
| 1. | TUNTAS | 24 | 72.7% |
| 2. | TIDAK TUNTAS | 9 | 27.2% |

Lampiran 11. Nilai Siklus II Lompat Jauh Menggunakan Media Bola Bergantung

| No. | Nama | Afektif | psikomotor | Kognitif | Nilai Akhir | Keterangan |
|-----|---------------------|---------|------------|----------|-------------|--------------|
| 1. | Abdi Suwito | 83 | 75 | 100 | 86.0 | Tuntas |
| 2. | Agil Satriyo | 83 | 65 | 54.2 | 67.3 | Tidak Tuntas |
| 3. | Ahmad Badawi | 91 | 75 | 88.5 | 84.8 | Tuntas |
| 4. | Ahmad Muhsin | 66 | 80 | 74.2 | 76.6 | Tuntas |
| 5. | Al Finas Damayanti | 75 | 75 | 94.2 | 81.4 | Tuntas |
| 6. | Ayu Rahmawati | 75 | 70 | 82.8 | 75.9 | Tuntas |
| 7. | Bintang Mutiara | 83 | 85 | 94.2 | 87.4 | Tuntas |
| 8. | Dian Nur Faidah | 83 | 85 | 91.4 | 86.4 | Tuntas |
| 9. | Dian Umi Alfiyani | 83 | 85 | 94.2 | 87.4 | Tuntas |
| 10. | Dwi Rahmawati | 75 | 70 | 97.1 | 80,7 | Tuntas |
| 11. | Evita Aprilia | 66 | 75 | 85.7 | 75.5 | Tuntas |
| 12. | Fami Ardian Syah | 58 | 70 | 82.8 | 70.2 | Tuntas |
| 13. | Hanif Hunafa | 58 | 65 | 80.0 | 67.6 | Tidak Tuntas |
| 14. | Indy Settia Putri | 75 | 80 | 94.2 | 83.0 | Tuntas |
| 15. | Issatul Haniah | 83 | 75 | 91.4 | 83.1 | Tuntas |
| 16. | Kamila Zarin | 83 | 70 | 91.4 | 81.4 | Tuntas |
| 17. | Khansa Kamila | 58 | 80 | 91.4 | 76.4 | Tuntas |
| 18. | Lanang | 58 | 75 | 91.4 | 74.8 | Tuntas |
| 19. | M. Gunawan | 75 | 70 | 97.1 | 80.7 | Tuntas |
| 20. | M. Khoirul. U | 58 | 75 | 85.7 | 72.9 | Tuntas |
| 21. | Mutia Septiyani. P | 75 | 75 | 91.4 | 80.4 | Tuntas |
| 22. | Niswatun Nikmah | 66 | 60 | 77.1 | 67.7 | Tidak Tuntas |
| 23. | Nor Kholifatun. N | 75 | 75 | 100 | 83.3 | Tuntas |
| 24. | Nuva Nurul layinah | 83 | 70 | 91.4 | 81.4 | Tuntas |
| 25. | Puji Isnawati | 75 | 75 | 94.2 | 81.4 | Tuntas |
| 26. | Putriyah | 66 | 60 | 100 | 75.3 | Tuntas |
| 27. | Radikas Febriansyah | 75 | 70 | 91.4 | 78.8 | Tuntas |

| | | | | | | |
|-----------|----------------------|----|----|------|---------|--------|
| 28. | Satria Gilang.M | 75 | 75 | 94.2 | 81.4 | Tuntas |
| 29. | Shiella Tri Adisty | 75 | 75 | 88.5 | 79.5 | Tuntas |
| 30. | Shofia Putri Aprilia | 75 | 70 | 91.4 | 78.8 | Tuntas |
| 31. | Siti Nor Hamida | 83 | 75 | 85.7 | 81.2 | Tuntas |
| 32. | Sri Wahyuni | 75 | 85 | 94.4 | 84.8 | Tuntas |
| 33. | Wahyu Saji Fatoni | 75 | 80 | 97.1 | 84.0 | Tuntas |
| Jumlah | | | | | 2.617,5 | |
| Rata-rata | | | | | 79.3 | |

| No | Kriteria | Jumlah Siswa | Persentase |
|----|--------------|--------------|------------|
| 1. | TUNTAS | 30 | 91% |
| 2. | TIDAK TUNTAS | 3 | 9.0% |



Lampiran 12. Nilai Siswa Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II, Lompat Jauh Menggunakan Media Bola Bergantung

| No. | Nama | Pra Tindakan | | Siklus I | | Siklus II | |
|-----|-------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| | | Nilai Akhir | Keterangan | Nilai Akhir | Keterangan | Nilai Akhir | keterangan |
| 1. | Abdi Suwito | 56.0 | Tidak Tuntas | 74.8 | Tidak Tuntas | 86.0 | Tuntas |
| 2. | Agil Satriyo | 58.5 | Tidak Tuntas | 66.2 | Tidak Tuntas | 67.3 | Tidak Tuntas |
| 3. | Ahmad Badawi | 57.8 | Tidak Tuntas | 60.6 | Tuntas | 84.8 | Tuntas |
| 4. | Ahmad Muhsin | 71.4 | Tuntas | 72.4 | Tidak Tuntas | 76.6 | Tuntas |
| 5. | Al Finas.D | 51.9 | Tidak Tuntas | 63.0 | Tidak Tuntas | 81.4 | Tuntas |
| 6. | Ayu Rahmawati | 60.9 | Tidak Tuntas | 68.3 | Tuntas | 75.9 | Tuntas |
| 7. | Bintang Mutiara | 79.0 | Tuntas | 75.0 | Tuntas | 87.4 | Tuntas |
| 8. | Dian Nur Faidah | 74.7 | Tuntas | 75.2 | Tuntas | 86.4 | Tuntas |
| 9. | Dian Umi. A | 55.4 | Tidak Tuntas | 86.5 | Tidak Tuntas | 87.4 | Tuntas |
| 10. | Dwi Rahmawati | 52.1 | Tidak Tuntas | 59.3 | Tuntas | 80,7 | Tuntas |
| 11. | Evita Aprilia | 58.8 | Tidak Tuntas | 72.7 | Tidak Tuntas | 75.5 | Tuntas |
| 12. | Fami Ardian. S | 53.3 | Tidak Tuntas | 56.7 | Tidak Tuntas | 70.2 | Tuntas |
| 13. | Hanif Hunafa | 70.4 | Tuntas | 63.1 | Tuntas | 67.6 | Tidak Tuntas |
| 14. | Indy Settia Putri | 52.6 | Tidak Tuntas | 76.4 | Tuntas | 83.0 | Tuntas |
| 15. | Issatul Haniah | 56.1 | Tidak Tuntas | 77.1 | Tuntas | 83.1 | Tuntas |
| 16. | Kamila Zarin | 55.7 | Tidak Tuntas | 78.1 | Tuntas | 81.4 | Tuntas |
| 17. | Khansa Kamila | 71.6 | Tuntas | 71.7 | Tuntas | 76.4 | Tuntas |
| 18. | Lanang | 71.4 | Tuntas | 72.9 | Tuntas | 74.8 | Tuntas |
| 19. | M. Gunawan | 70.4 | Tuntas | 72.1 | Tuntas | 80.7 | Tuntas |
| 20. | M. Khoirul U | 74.0 | Tuntas | 71.7 | Tuntas | 72.9 | Tuntas |
| 21. | Mutia Septiyani P | 70.4 | Tuntas | 72.7 | Tidak Tuntas | 80.4 | Tuntas |
| 22. | Niswatun. N | 60.2 | Tidak Tuntas | 61.4 | Tuntas | 67.7 | Tidak Tuntas |
| 23. | Nor Kholifatun N | 64.0 | Tidak Tuntas | 74.6 | Tuntas | 83.3 | Tuntas |
| 24. | Nuva Nurul L | 62.6 | Tidak Tuntas | 74,8 | Tuntas | 81.4 | Tuntas |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|------|--------------|------|--------------|------|--------|
| 25. | Puji Isnawati | 70.7 | Tuntas | 75.3 | Tidak Tuntas | 81.4 | Tuntas |
| 26. | Putriyah | 65.7 | Tidak Tuntas | 54.6 | Tuntas | 75.3 | Tuntas |
| 27. | Radikas. F | 68.3 | Tidak Tuntas | 71.2 | Tuntas | 78.8 | Tuntas |
| 28. | Satria Gilang.M | 60.0 | Tidak Tuntas | 70.0 | Tuntas | 81.4 | Tuntas |
| 29. | Shiella Tri Adisty | 74.7 | Tuntas | 73.0 | Tuntas | 79.5 | Tuntas |
| 30. | Shofia Putri. A | 70.4 | Tuntas | 73.0 | Tuntas | 78.8 | Tuntas |
| 31. | Siti Nor Hamida | 59.0 | Tidak Tuntas | 75.0 | Tuntas | 81.2 | Tuntas |
| 32. | Sri Wahyuni | 63.8 | Tidak Tuntas | 73.8 | Tuntas | 84.8 | Tuntas |
| 33. | Wahyu Saji. F | 75.0 | Tuntas | 73.0 | Tuntas | 84.0 | Tuntas |

| NO | Hasil Belajar | Pra Tindakan | Persentase | Siklus I | persentase | Siklus II | Persentase |
|----|---------------|--------------|------------|----------|------------|-----------|------------|
| 1. | Tuntas | 13 | 40% | 24 | 72% | 30 | 91% |
| 2. | Tidak Tuntas | 20 | 60% | 9 | 27% | 3 | 9% |

Lampiran 13. Dokumentasi Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Media Bola Bergantung

DOKUMENTASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH



LATIHAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA BOLA BERGANTUNG



GERAKAN PENDINGINAN

