

DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyanti & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ika Kusumasari. 2012. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Medan. . Penerbit.
- Kunandar. PTK. 2008. *Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta : PT Raja Grafindo persada
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Muhamad Hasan. 2010. *Peraturan Perlombaan IAAF*.
- Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed
- Rusli lutan, Adang suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional
- Sardiman, A, M. 2009. *Intraksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian* . Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Surayin, 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* . Jakarta : Yrama Widya
- Syaiful Sagala . 2009. *Konsep & Makna Pembelajaran*. Bandung : Cv. ALFABETA.
- Yudhi Munadi. 2008. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Gaung Persada (GP)
- Y. Bahagiam, U. Yusup, A. Suherman. 2000. *Atletik* Departemen pendidikan nasional.

bedande.blogspot.com/2012/01/pengertian-pendidikan-jasmani.html

<http://wawan-junaidi.blogspot.com/2011/12/definisi-pendidikan-jasmani.html>

lpkbii.wordpress.com/.../manfaat-media-pembelajaran-dalam-pendidi...

www.anneahira.com/atletik-lompat-jangkit.htm



THE
Character Building
UNIVERSITY

lampiran 1.

SIKLUS 1
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMA Neg 1 Pematang Siantar
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/ Semester : XI / Ganjil
 Alokasi waktu : 2 x 40 Menit

Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kopetensi Dasar :

- 1.3. Mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri**).

Indikator :

Psikomotor

- Latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jangkit (awalan, Hop, Step, Jump).
- Melakukan lompat jangkit dengan peraturan yang dimodifikasi.

Kognitif

- Mengetahui bentuk bentuk kombinasi teknik dasar Hop, Step, dan Jump pada lompat jangkit

Afektif

- Dapat bekerja sama dengan teman dalam kelompok dan berbagi peralatan dengan teman.

A. Tujuan pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan teknik dasar Hop (jingkat) dengan benar.
2. Siswa dapat melakukan teknik dasar Step (langkah) dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar Jump (lompat) dengan benar.
4. Siswa dapat melakukan serangkaian gerakan lompat jangkit dengan benar.

B. Materi pembelajaran

Lompat Jangkit

- Teknik dasar Hop (jingkat)
- Teknik dasar Step (langkah)
- Teknik dasar Jump (lompat)
- Kombinasi teknik dasar lompat jangkit dengan benar
- Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat jangkit dengan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

Demonstrasi

D. Skenario Pembelajaran

No	Keterangan	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	Alokasi Waktu
1	Kegiatan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Salam pembuka • Membariskan siswa • Mengabsen siswa sekalligus memeriksa kelengkapan & kesiapan siswa untuk mengikuti pelajaran • Memimpin pemanasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam guru • Siswa berbaris • Mendengar dan menjawab • Melakukan pemanasan 	10 menit
2	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran • Guru menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar/ cara melakukan gerakan Hop, Step, dan Jump. • Guru menjelaskan dan mempraktekkan bentuk, pelaksanaan dan tujuan media pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jangkit. • Guru memperhatikan gerakan yang dilakukan siswa 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan tujuan pembelajaran • siswa mendegarkan dan memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh guru • Siswa melakukan bentuk-bentuk permainan sebagai media rintangan yang telah dijelaskan guru 	50 menit

			<ul style="list-style-type: none"> Siswa melakukan gerak teknik dasar lompat jangkit 	
3	Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Guru mengoreksi dan menjelaskan gerakan-gerakan yang belum sesuai Guru memberikan uji kompetensi tes hasil belajar siklus I Membariskan siswa Memimpin pendinginan (<i>colling down</i>) dan berdoa 	<ul style="list-style-type: none"> Siswa bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti Siswa melakukan / mempraktekkan uji kompetensi tes hasil belajar siklus I Siswa berbaris Siswa melakukan pendinginan (<i>colling down</i>) dan berdoa 	20 menit

E. Alat dan sumber belajar

1. Alat pembelajaran

- Lapangan
- Peluit
- Beberapa alat bantu yang dimodifikasi

2. Sumber belajar

- Media cetak

Buku pegangan guru dan siswa SMA kelas XI, Surayin, Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Bandung : Yrama Widya

F. Penilaian

Portofolio penilaian

Guru mata pelajaran

(Victoria Siregar S.pd)
Nip.

Peneliti (calon Guru)

(Jan Rico Sinaga)
Nim: 608 310 102

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 2

Data Pre-test Hasil belajar Lompat jangkit Kelas XI² SMA Neg 1

Pematang Siantar

N O	NAMA	Teknik Lompat Jangkit				Skor (N)	Nilai (KKM)	Ket
		Awalan	Hop	Step	Jump			
1	Anton Sijabat	4	3	4	4	15	75	Lulus
2	Bellyna Gultom	4	2	2	2	10	50	Tidak lulus
3	Benni Nainggolan	4	2	3	3	12	60	Tidak lulus
4	Desi A Op. Sunggu	3	2	3	3	11	55	Tidak lulus
5	Eizer Simangunsong	4	4	2	4	14	70	Lulus
6	Ester Sihombing	4	3	3	3	13	65	Tidak lulus
7	Gress Rajagukguk	4	1	2	3	10	50	Tidak lulus
8	Hamdan Yosep Pane	3	2	1	3	9	45	Tidak lulus
9	Hizkia Simanjuntak	4	3	3	4	14	70	Lulus
10	Indriyani Situmorang	4	4	3	3	14	70	Lulus
11	Johannes Haposan Saragih	4	2	1	3	12	60	Tidak lulus
12	Jenni Citra Situmorang	2	3	3	2	10	50	Tidak lulus
13	Jernita Sidabutar	3	3	3	3	12	60	Tidak lulus
14	Kristina Lumbanraja	2	3	2	1	8	40	Tidak lulus
15	Mikhael Panjahitan	3	4	4	3	14	70	Lulus
16	Michael Simanjuntak	4	3	3	3	13	65	Tidak lulus
17	Mustafa Saragih	4	3	4	3	14	70	Lulus
18	Nora Yanti Sirait	5	3	3	4	15	75	Lulus
19	Nomi Setia Tanjung	4	4	4	4	14	70	Lulus
20	Nova Siahaan	3	3	3	3	12	60	Tidak lulus

21	Okta Maya Barus	3	2	1	2	8	40	Tidak lulus
22	Pestaria Tamba	3	3	3	2	11	55	Tidak lulus
23	Ricky C.P.S	4	4	1	3	12	60	Tidak lulus
24	Riki Butarbutar	4	3	3	4	14	70	Lulus
25	Renova Simaremare	3	3	4	3	13	65	Tidak lulus
26	Reni Simaremare	4	2	3	4	13	65	Tidak lulus
27	Risdo Sinaga	3	3	4	4	14	70	Lulus
28	Relintan purba	2	4	4	3	13	65	Tidak lulus
29	Santi Simanjuntak	4	4	4	2	14	70	Lulus
30	Sandri Sialagan	4	4	3	4	15	75	Lulus
31	Maria Imelda Sihombing	4	3	2	3	12	60	Tidak lulus
32	Vera Grace Sitohang	2	3	3	2	10	50	Tidak lulus
33	Wahyu Marpaung	3	1	3	2	9	45	Tidak lulus
34	Wasiton Siregar	3	2	2	3	10	50	Tidak lulus
35	Windi aruan	4	4	3	3	14	70	Lulus
Jumlah		122	102	99	105	428	2140	
Rata-rata		3.49	2.91	2.83	3	12.23	61.14	

Rumus : $PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$

Keterangan :

PPH : Persentase Penilaian Hasil

B : Skor angka yang diperoleh siswa

N : Jumlah skor maksimum (20)

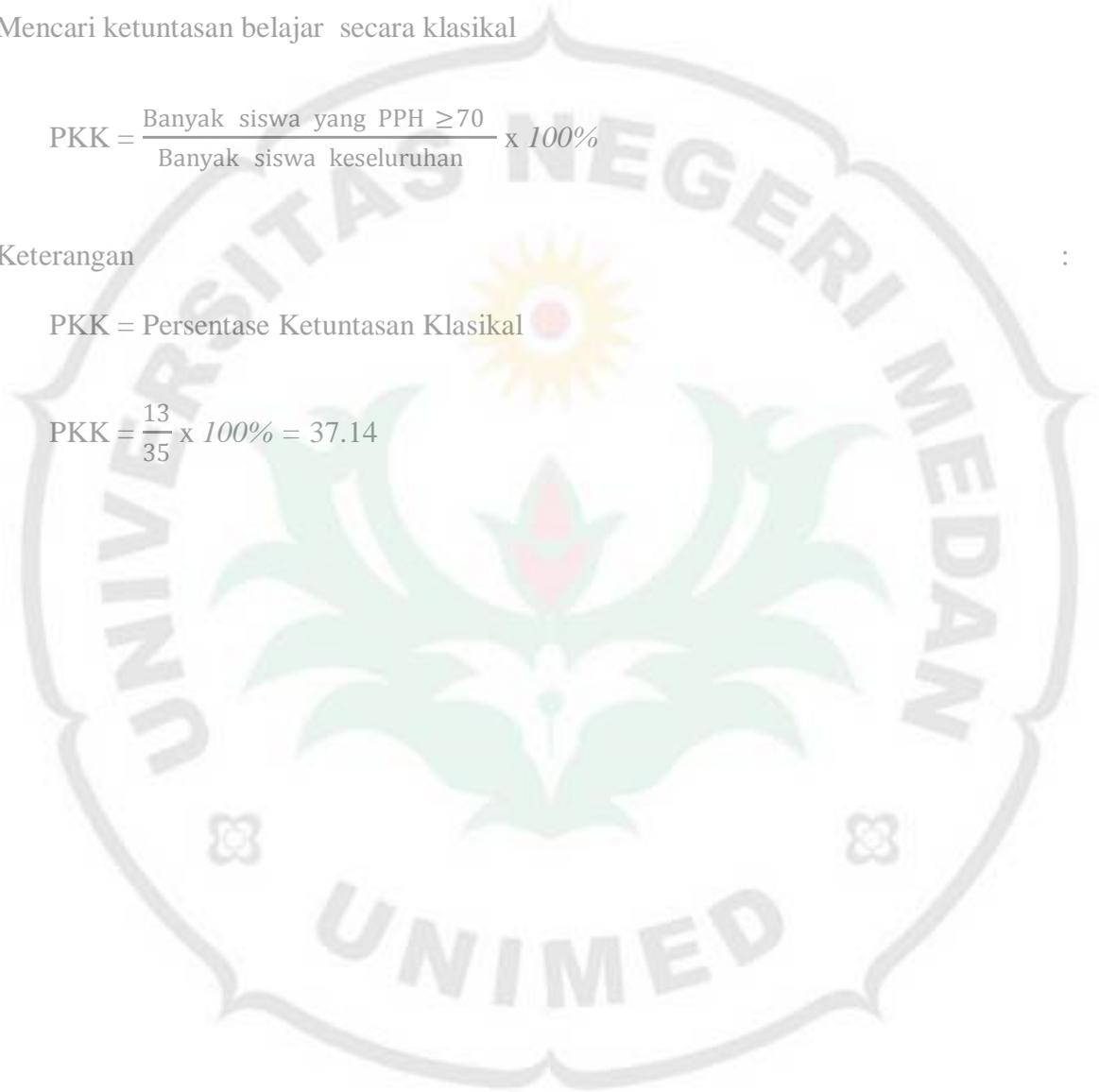
Mencari ketuntasan belajar secara klasikal

$$PKK = \frac{\text{Banyak siswa yang PPH} \geq 70}{\text{Banyak siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan

PKK = Persentase Ketuntasan Klasikal

$$PKK = \frac{13}{35} \times 100\% = 37.14$$



THE
Character Building
UNIVERSITY