

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa. Dalam peneliti ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali. Pengumpulan data pertama sebelum treatment (*pretest*) dan pengumpulan data ke dua dilakukan sesudah treatment (*posttest*). Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh metode pembelajaran drill terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila.” dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t di peroleh t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} dimana nilai t_{hitung} sebesar 66,51, sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 1,699. Nilai t_{tabel} tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (db) 1,699 dengan taraf signifikan () 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan di mana penggunaan metode drill dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh.

Hal ini terbukti dengan menerapkan metode drill pada pembelajaran penjasorke memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana metode drill memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh.

Dalam pengujian data normalitas yang di peroleh bahwa data variabel memiliki peningkatan hasil belajar lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan hasil belajar lompat jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan para guru dapat menerapkan metode yang tepat dalam meningkatkan kualitas hasil belajar.
2. Guna meningkatkan hasil belajar lompat jauh peneliti memberikan saran untuk menggunakan metode yang tepat yaitu metode drill.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT RINEKA CIPTA. Jakarta.
- Asmani J. M. 2013. *7 Tips Aplikasi Pakem*. DIVA Press. Jogjakarta.
- Chandra S. dan A. E. Sanoesi. 2010. *Pendidikan jasmani dan kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Hidayat Y, S. C. Bumi dan R. Alamsyah. 2010, *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Isnaini F. dan S. S. Sabaraini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas X*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Majid A. 2013. *Strategi Pembelajaran*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Margono dan B. Aryanto. 2010. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah kelas IV*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Muhajir dan B. Sutrisno. 2013. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Kelas VII*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Pribadi B. A. 2011. *Model Assure Untuk Mendesain Pembelajaran Sukses*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Roestiyah N.K. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. PT. Rineka Cipta. . Jakarta .
- Rohman M. dan S. Amri. 2012. *Manajemen Pendidikan, Analisis dan Solusi Terhadap Kinerja Manajemen Kelas dan Strategi Pengajaran Yang Efektif*. PT. Prestasi Pustakaraya. Jakarta.
- Roji dan E. Yulianti. 2014. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, SMP/MTS kelas VIII*. kementerian pendidikan dan kebudayaan. Jakarta.
- Rusman. 2013. *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru* . Rajawali Pers. Jakarta.
- Sagala S. 2013. *Konsep dan Makna Pembelajaran Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar*. Alfabet. Bandung.
- Siregar S. 2014. *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian: Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Rajawali Pres. Jakarta

Sumaryoto dan S. Nopembri. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas XI semester 1*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.

Sundayana R. 2014. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Alfabet. Bandung

Wahyuni S., Sutarmin dan Pramono. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VII Smp dan Mts*. Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta.

Wiarso G. 2013. *Atletik*. Graha Ilmu. Yogyakarta

Lampiran 1

HASIL PENELITIAN

Data Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas X IPS⁴ SMA Negeri 1 Kabila
(Pretest)

No.	Nama Siswa	L/P	Skor Perindikator					Jml	Rata-rata
			A	B	C	D	E		
1.	Abd Rahman Duawulu	L	3	3	2	2	2	12	2,4
2.	Frangki Mas Hanafi	L	3	3	3	3	2	14	2,8
3.	Hanseit Lalu	L	3	2	2	2	2	11	2,2
4.	Moh Taufik Nuayi	L	3	3	2	2	3	13	2,6
5.	Moh. Rayhan Hulukati	L	2	2	2	2	2	10	2
6.	Moh. Zainal Akuba	L	3	2	2	3	3	13	2,6
7.	Moh. Iqbal Abd. Rauf	L	3	2	3	2	3	13	2,6
8.	Moh. Reza Rahim	L	3	2	3	3	3	14	2,8
9.	Qhadrat Usman	L	3	3	2	2	3	13	2,6
10.	Rifki Putra	L	2	2	2	2	2	10	2
11.	Sulaiman Alit	L	3	2	3	3	3	14	2,8
12.	Zunaidi Padjaja	L	2	3	2	2	2	11	2,2
13.	Fahrudin Tangkilisan	L	3	3	2	2	3	13	2,6
14.	Fadli Zakaria	L	3	2	3	3	3	14	2,8
15.	Adinda Nurvadila Hasan	P	2	2	2	2	2	10	2
16.	Amalia Ajeng Pratiwi	P	2	3	3	2	2	12	2,4
17.	Anggriyani Lukum	P	2	2	2	1	2	9	1,8
18.	Delvina Ointu	P	2	2	2	2	2	10	2
19.	Fauzia Hasan	P	3	2	2	2	3	12	2,4
20.	Fitriyanti Ayuba	P	2	2	2	2	2	10	2
21.	Gea Sukmarani Mohamad	P	2	2	2	2	2	10	2
22.	Hindun Hulopi	P	2	2	1	2	2	9	1,8
23.	Maimun Safitri Thalib	P	2	2	2	2	2	10	2
24.	Nur,ain Utina	P	2	3	2	2	3	12	2,4
25.	Nurcahyani Harun	P	2	1	2	2	2	9	1,8
26.	Nurjanah Biahimo	P	2	2	2	2	2	10	2
27.	Sandra Yantu	P	2	2	2	2	2	10	2
28.	Santika Bouti	P	3	2	2	2	2	11	2,2
29.	Siti Fahriani Muti	P	3	3	2	2	3	13	2,6
30.	Sri Nurnadyati Saleh	P	3	2	2	2	3	12	2,4
Jumlah			75	68	65	64	72	344	68,8
Rata-rata			2,5	2,27	2,17	2,13	2,4	11,47	2,29

$$Ketuntasan = \frac{\text{rata-rata}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Nilai	Predikat	Ketuntasan (%)
5	Sangt Baik (SB)	80 – 100
4	Baik (B)	70 – 79
3	Cukup (C)	60 – 69
2	Kurang (K)	45 – 59
1	Sangat Kurang (SK)	< 44

Gorontalo, Januari 2016

Peneliti

(AGUS SAPUTRA S. A)

**Data Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas X IPS⁴ SMA Negeri 1 Kabila
(Posttest)**

No.	Nama Siswa	L/P	Skor Perindikator					Jml	Rata-rata
			A	B	C	D	E		
1.	Abd Rahman Duawulu	L	4	4	3	4	4	19	3,8
2.	Frangki Mas Hanafi	L	4	5	4	4	4	21	4,2
3.	Hanseit Lalu	L	4	3	4	4	4	19	3,8
4.	Moh Taufik Nuayi	L	4	4	4	4	4	20	4
5.	Moh. Rayhan Hulukati	L	4	3	3	4	4	18	3,6
6.	Moh. Zainal Akuba	L	4	4	4	4	4	20	4
7.	Moh. Iqbal Abd. Rauf	L	4	4	3	4	4	19	3,8
8.	Moh. Reza Rahim	L	5	4	4	4	4	21	4,2
9.	Qhadrat Usman	L	4	4	4	4	4	20	4
10.	Rifki Putra	L	4	3	4	4	3	18	3,6
11.	Sulaiman Alit	L	4	4	5	4	4	21	4,2
12.	Zunaidi Padja	L	4	4	3	4	4	19	3,8
13.	Fahrudin Tangkilisan	L	4	4	4	4	4	20	4
14.	Fadli Zakaria	L	5	4	4	4	4	21	4,2
15.	Adinda Nurvadila Hasan	P	4	3	3	3	4	17	3,4
16.	Amalia Ajeng Pratiwi	P	4	3	3	4	4	18	3,6
17.	Anggriyani Lukum	P	4	3	3	3	3	16	3,2
18.	Delvina Ointu	P	4	4	3	3	3	17	3,4
19.	Fauzia Hasan	P	4	4	3	4	4	19	3,8
20.	Fitriyanti Ayuba	P	4	4	3	3	3	17	3,4
21.	Gea Sukmarani Mohamad	P	4	4	3	4	3	18	3,6
22.	Hindun Hulopi	P	3	3	3	3	4	16	3,2
23.	Maimun Safitri Thalib	P	4	3	3	3	4	17	3,4
24.	Nur,ain Utina	P	4	4	3	3	4	18	3,6
25.	Nurcahyani Harun	P	4	3	3	3	3	16	3,2
26.	Nurjanah Biahimo	P	4	3	3	4	4	18	3,6
27.	Sandra Yantu	P	4	4	3	3	3	17	3,4
28.	Santika Bouti	P	4	4	3	3	4	18	3,6
29.	Siti Fahriani Muti	P	4	4	3	4	4	19	3,8
30.	Sri Nurnadyati Saleh	P	4	4	3	4	4	19	3,8
Jumlah			121	111	101	110	113	556	111,2
Rata-rata			4,03	3,7	3,37	3,67	3,77	18,53	3,71

$$Ketuntasan = \frac{\text{rata-rata}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Nilai	Predikat	Ketuntasan (%)
5	Sangt Baik (SB)	80 – 100
4	Baik (B)	70 – 79
3	Cukup (C)	60 – 69
2	Kurang (K)	45 – 59
1	Sangat Kurang (SK)	< 44

Gorontalo, Januari 2016

Peneliti

(AGUS SAPUTRA S. A)

Selisih Hasil Pretest dan Posttest

No.	Metode pembelajaran yang digunakan	Pretest (X_1)	Posttest (X_2)	$X_2 - X_1$ (D)
1.	Metode Drill	2,4	3,8	1,4
2.		2,8	4,2	1,4
3.		2,2	3,8	1,6
4.		2,6	4	1,4
5.		2	3,6	1,6
6.		2,6	4	1,4
7.		2,6	3,8	1,2
8.		2,8	4,2	1,4
9.		2,6	4	1,4
10.		2	3,6	1,6
11.		2,8	4,2	1,4
12.		2,2	3,8	1,6
13.		2,6	4	1,4
14.		2,8	4,2	1,4
15.		2	3,4	1,4
16.		2,4	3,6	1,2
17.		1,8	3,2	1,4
18.		2	3,4	1,4
19.		2,4	3,8	1,4
20.		2	3,4	1,4
21.		2	3,6	1,6
22.		1,8	3,2	1,4
23.		2	3,4	1,4
24.		2,4	3,6	1,2
25.		1,8	3,2	1,4
26.		2	3,6	1,6
27.		2	3,4	1,4
28.		2,2	3,6	1,4
29.		2,6	3,8	1,2
30.		2,4	3,8	1,4
Jumlah		68,8	111,2	42,4
Rata-rata		2,29	3,71	1,41

Lampiran 2

PERHITUNGAN NILAI RATA-RATA

1. Pretest (X_1)

$$\begin{aligned}\text{Rentang (R)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 2,8 - 1,8 \\ &= 1\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyaknya Kelas (BK)} &= 1 + 3,3 \log N \\ &= 1 + 3,3 \log 30 \\ &= 1 + 3,3 (1,477) \\ &= 1 + 4,87 \\ &= 5,87 \quad 6 \text{ (dibulatkan menjadi 6 kelas)}\end{aligned}$$

$$\text{Panjang kelas (P)} = \frac{R}{BK} = \frac{1}{6} = 0,17$$

No	Kelas Interval	X_1	f_1	$f_1 X_1$	X_1^2	$f X_1^2$
1	1,80 – 1,97	1,89	3	5,67	3,57	10,71
2	1,98 – 2,15	2,07	9	18,63	4,28	38,52
3	2,16 – 2,33	2,25	3	6,75	5,06	15,18
4	2,34 – 2,51	2,43	5	12,15	5,90	29,5
5	2,52 – 2,69	2,61	6	15,66	6,81	40,86
6	2,70 – 2,87	2,79	4	11,16	7,78	31,12
Jumlah			30	70,02		165,89

Rata-rata :

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum fx}{\sum f} \\ &= \frac{70,02}{30} \\ &= 2,334\end{aligned}$$

2. Posttest (X_2)

$$\begin{aligned}\text{Rentang (R)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 4,2 - 3,2 \\ &= 1\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyaknya Kelas (BK)} &= 1 + 3,3 \log N \\ &= 1 + 3,3 \log 30 \\ &= 1 + 3,3 (1,477) \\ &= 1 + 4,87 \\ &= 5,87 \quad 6 \text{ (dibulatkan menjadi 6 kelas)}\end{aligned}$$

$$\text{Panjang kelas (P)} = \frac{R}{BK} = \frac{1}{6} = 0,17$$

No	Kelas Interval	X_2	f_i	$f_i X_2$	X_2^2	$f X_2^2$
1	3,20 – 3,37	3,29	3	9,87	10,82	32,46
2	3,38 – 3,55	3,47	5	17,35	12,04	60,2
3	3,56 – 3,73	3,65	6	21,9	13,32	79,92
4	3,74 – 3,91	3,83	7	26,81	14,67	102,69
5	3,92 – 4,09	4,01	4	16,04	16,08	64,32
6	4,10 – 4,27	4,19	5	20,59	17,56	87,8
Jumlah			30	112,56		427,57

Rata-rata:

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum fx}{\sum f} \\ &= \frac{112,56}{30} \\ &= 3,752\end{aligned}$$

Lampiran 3

PERHITUNGAN NILAI VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

Rumus yang digunakan:

$$S^2 = \frac{\frac{\sum fX_1^2 - \frac{(\sum fX_1)^2}{\sum f-1}}{\sum f-1}}$$

1. Pretest (X₁)

Standar deviasi :

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{\frac{\sum fX_1^2 - \frac{(\sum fX_1)^2}{\sum f-1}}{\sum f-1}}{\sum f-1} = \frac{165,89 - \frac{70,02^2}{30-1}}{30-1} = \frac{165,89 - \frac{4902,80}{29}}{29} \\ &= \frac{165,89 - 169,06}{29} = \frac{-3,17}{29} \quad S^2 = -0,11 \end{aligned}$$

Jadi, varians $S = \sqrt{0,11} = 0,33$

2. Posttest (X₂)

Standar deviasi :

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{\frac{\sum fX_1^2 - \frac{(\sum fX_1)^2}{\sum f-1}}{\sum f-1}}{\sum f-1} = \frac{427,57 - \frac{112,56^2}{30-1}}{30-1} = \frac{427,57 - \frac{12669,75}{29}}{29} \\ &= \frac{427,57 - 436,89}{29} = \frac{-9,32}{29} \quad S^2 = -0,32 \end{aligned}$$

Jadi, varians $S = \sqrt{0,32} = 0,57$

Lampiran 4

PERHITUNGAN NORMALITAS DATA

Perhitungan normalitas data menggunakan rumus:

$$Z = \frac{\text{Batas Kelas} - \bar{x}}{S}$$

Menggunakan rumus *Chi Square*:

$$x^2 = \sum \frac{fo - fe^2}{fe}$$

1. Pretest (X₁)

No.	Batas kelas	Z	Luas 0 - Z	Luas tiap kelas interval	fe	fo
1.	1,795	-1,63	0,4484	0,0863	2,59	3
2.	1,975	- 1,09	0,3621	0,1567	4,70	9
3.	2,155	- 0,54	0,2054	0,2054	6,16	3
4.	2,335	- 0,00	0,0000	0,2088	6,26	5
5.	2,515	- 0,55	0,2088	0,1533	4,60	6
6.	2,695	1,09	0,3621	0,0874	2,62	4
	2,875	1,64	0,4495			
						∑ fo = 30

$$\begin{aligned}
 x^2 &= \sum \frac{fo - fe^2}{fe} \\
 &= \frac{3 - 2,59^2}{2,59} + \frac{9 - 4,70^2}{4,70} + \frac{3 - 6,61^2}{6,61} + \frac{5 - 6,26^2}{6,26} + \frac{6 - 4,60^2}{4,60} \\
 &\quad + \frac{4 - 2,62^2}{2,62} \\
 &= 0,06 + 3,93 + 1,62 + 0,25 + 0,43 + 0,73
 \end{aligned}$$

$$x^2 = 7,02$$

Diketahui $x^2_{hitung} = 7,02$. Sedangkan x^2_{tabel} pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat keberhasilan $db = k - 3, 6 - 3 = 3$ sehingga diperoleh $x^2_{tabel} = 7,81$. Melalui hasil tersebut dapat diketahui bahwa hasil untuk pretest $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa hasil untuk pretest X_1 berdistribusi normal.

2. Posttest (X_2)

No.	Batas kelas	Z	Luas 0 - Z	Luas tiap kelas interval	fe	fo
1.	3,195	- 0,98	0,3365	0,0911	2,73	3
2.	3,375	- 0,66	0,2454	0,1086	3,26	5
3.	3,555	- 0,35	0,1368	0,1248	3,74	6
4.	3,735	- 0,03	0,0120	0,1261	3,78	7
5.	3,915	0,29	0,1141	0,1116	3,35	4
6.	4,095	0,60	0,2257	0,0955	2,87	5
	4,275	0,92	0,3212			
						$\sum fo = 30$

$$\begin{aligned}
 \chi^2 &= \sum \frac{fo - fe^2}{fe} \\
 &= \frac{3 - 2,73^2}{2,73} + \frac{5 - 3,26^2}{3,26} + \frac{6 - 3,74^2}{3,74} + \frac{7 - 3,78^2}{3,78} + \frac{4 - 3,35^2}{3,35} + \\
 &\quad \frac{5 - 2,87^2}{2,87} \\
 &= 0,03 + 0,93 + 1,37 + 2,74 + 0,13 + 1,58
 \end{aligned}$$

$$\chi^2 = 6,78$$

Diketahui $\chi^2_{hitung} = 6,78$. Sedangkan χ^2_{tabel} pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat keberhasilan $db = k - 3$, $6 - 3 = 3$ sehingga diperoleh $\chi^2_{tabel} = 7,81$. Melalui hasil tersebut dapat diketahui bahwa hasil untuk posttest $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ dan dapat disimpulkan bahwa hasil untuk posttest X_2 berdistribusi normal.

Lampiran 5

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA

Homogenitas data antara variabel $X_{1,1}$ dengan variabel $X_{1,2}$

Dalam perhitungan standar deviasi diperoleh $S_1^2 = -0,11$, $S_2^2 = -0,32$

Sampel	db = (n-1)	S_i^2	Log S_i^2	(db) Log S_i^2
1	29	- 0,11	- 0,96	- 27,84
2	29	- 0,32	- 0,49	- 14,21
Jumlah	58	- 0,43	- 1,45	- 42,05

Menghitung varians Gabungan :

$$S^2 = \frac{n_1.S_1^2 + n_2.S_2^2}{n_1 + n_2} = \frac{29.-0,11 + 29.-0,32}{29 + 29}$$
$$= \frac{-3,19 + -9,28}{58} = \frac{-12,47}{58} = -0,215$$

$$S^2 = \text{Log} (0,215)$$
$$= -0,6676$$

Menghitung nilai B dengan uji bartlett sebagai berikut :

$$B = (\sum dk) \log S^2$$
$$= (58) \log (-0,215)$$
$$= (58) (-0,6676)$$
$$= -38,72$$

Menghitung nilai *Chi Square*:

$$X^2 = (\ln 10) B - \sum dk (\log S_i^2)$$
$$= (2,303) (-38,72) - (-42,05)$$
$$= (2,303) . (3,33)$$
$$= 7,67$$

Sehingga nilai Chi Square x^2_{hitung} sebesar 7,67

Dengan dibandingkan nilai x^2 pada tabel dengan taraf signifikan () 5% atau 0,05 pada derajat kebebasan (db) = k - 1, 6-1 = 5, maka $x^2_{tabel} = 11,07$, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika : $x^2_{hitung} > x^2_{tabel}$, **tidak homogen**

Jika : $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$, **homogen**

Lampiran 6

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN

Rumus yang digunakan:
$$t = \frac{Md}{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}$$

NILAI SELISIH						
No.	X ₁	X ₂	D	MD	Xd	X ² d
1.	2,4	3,8	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
2.	2,8	4,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
3.	2,2	3,8	1,6	1,41	0,19	0,0361
4.	2,6	4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
5.	2	3,6	1,6	1,41	0,19	0,0361
6.	2,6	4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
7.	2,6	3,8	1,2	1,41	- 0,21	0,0441
8.	2,8	4,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
9.	2,6	4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
10.	2	3,6	1,6	1,41	0,19	0,0361
11.	2,8	4,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
12.	2,2	3,8	1,6	1,41	0,19	0,0361
13.	2,6	4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
14.	2,8	4,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
15.	2	3,4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
16.	2,4	3,6	1,2	1,41	- 0,21	0,0441
17.	1,8	3,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
18.	2	3,4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
19.	2,4	3,8	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
20.	2	3,4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
21.	2	3,6	1,6	1,41	0,19	0,0361
22.	1,8	3,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
23.	2	3,4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
24.	2,4	3,6	1,2	1,41	- 0,21	0,0441
25.	1,8	3,2	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
26.	2	3,6	1,6	1,41	0,19	0,0361
27.	2	3,4	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
28.	2,2	3,6	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
29.	2,6	3,8	1,2	1,41	- 0,21	0,0441
30.	2,4	3,8	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
31.	2,4	3,8	1,4	1,41	- 0,01	0,0001
			42,4			
Md			1,41	X ² d		0,3951

Diketahui $Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{42,4}{30} = 1,41$

Jadi dapat dihitung:

$$t = \frac{Md}{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{1,41}{\frac{0,3951}{30(30-1)}}$$

$$t = \frac{1,41}{\frac{0,3951}{870}}$$

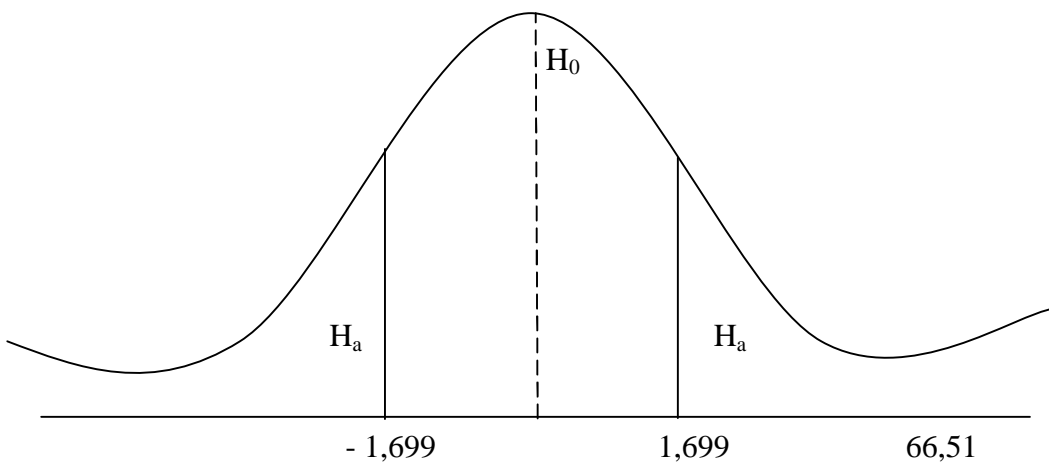
$$t = \frac{1,41}{\sqrt{0,00045}}$$

$$t = \frac{1,41}{0,0212}$$

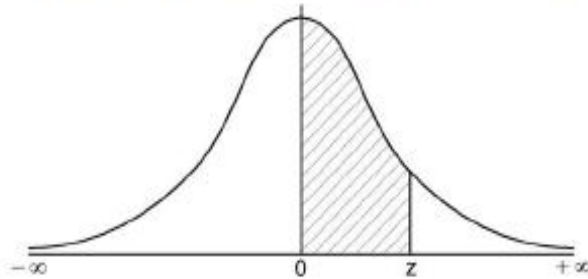
$$t = 66,51$$

Kesimpulan:

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 66,51$ dan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ db = n-1 (30-1= 29) diperoleh sebesar 1,699 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 66,51 > t_{tabel} = 1,699$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$: n-1 oleh karena itu hipotesisi alternatif atau H_a dapat diterima karena t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh metode *Drill* terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 1Kabila.



Area under the Standard Normal Density from 0 to z



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0.0	0.0000	0.0040	0.0080	0.0120	0.0160	0.0199	0.0239	0.0279	0.0319	0.0359
0.1	0.0398	0.0438	0.0478	0.0517	0.0557	0.0596	0.0636	0.0675	0.0714	0.0753
0.2	0.0793	0.0832	0.0871	0.0910	0.0948	0.0987	0.1026	0.1064	0.1103	0.1141
0.3	0.1179	0.1217	0.1255	0.1293	0.1331	0.1368	0.1406	0.1443	0.1480	0.1517
0.4	0.1554	0.1591	0.1628	0.1664	0.1700	0.1736	0.1772	0.1808	0.1844	0.1879
0.5	0.1915	0.1950	0.1985	0.2019	0.2054	0.2088	0.2123	0.2157	0.2190	0.2224
0.6	0.2257	0.2291	0.2324	0.2357	0.2389	0.2422	0.2454	0.2486	0.2517	0.2549
0.7	0.2580	0.2611	0.2642	0.2673	0.2704	0.2734	0.2764	0.2794	0.2823	0.2852
0.8	0.2881	0.2910	0.2939	0.2967	0.2995	0.3023	0.3051	0.3078	0.3106	0.3133
0.9	0.3159	0.3186	0.3212	0.3238	0.3264	0.3289	0.3315	0.3340	0.3365	0.3389
1.0	0.3413	0.3438	0.3461	0.3485	0.3508	0.3531	0.3554	0.3577	0.3599	0.3621
1.1	0.3643	0.3665	0.3686	0.3708	0.3729	0.3749	0.3770	0.3790	0.3810	0.3830
1.2	0.3849	0.3869	0.3888	0.3907	0.3925	0.3944	0.3962	0.3980	0.3997	0.4015
1.3	0.4032	0.4049	0.4066	0.4082	0.4099	0.4115	0.4131	0.4147	0.4162	0.4177
1.4	0.4192	0.4207	0.4222	0.4236	0.4251	0.4265	0.4279	0.4292	0.4306	0.4319
1.5	0.4332	0.4345	0.4357	0.4370	0.4382	0.4394	0.4406	0.4418	0.4429	0.4441
1.6	0.4452	0.4463	0.4474	0.4484	0.4495	0.4505	0.4515	0.4525	0.4535	0.4545
1.7	0.4554	0.4564	0.4573	0.4582	0.4591	0.4599	0.4608	0.4616	0.4625	0.4633
1.8	0.4641	0.4649	0.4656	0.4664	0.4671	0.4678	0.4686	0.4693	0.4699	0.4706
1.9	0.4713	0.4719	0.4726	0.4732	0.4738	0.4744	0.4750	0.4756	0.4761	0.4767
2.0	0.4772	0.4778	0.4783	0.4788	0.4793	0.4798	0.4803	0.4808	0.4812	0.4817
2.1	0.4821	0.4826	0.4830	0.4834	0.4838	0.4842	0.4846	0.4850	0.4854	0.4857
2.2	0.4861	0.4864	0.4868	0.4871	0.4875	0.4878	0.4881	0.4884	0.4887	0.4890
2.3	0.4893	0.4896	0.4898	0.4901	0.4904	0.4906	0.4909	0.4911	0.4913	0.4916
2.4	0.4918	0.4920	0.4922	0.4925	0.4927	0.4929	0.4931	0.4932	0.4934	0.4936
2.5	0.4938	0.4940	0.4941	0.4943	0.4945	0.4946	0.4948	0.4949	0.4951	0.4952
2.6	0.4953	0.4955	0.4956	0.4957	0.4959	0.4960	0.4961	0.4962	0.4963	0.4964
2.7	0.4965	0.4966	0.4967	0.4968	0.4969	0.4970	0.4971	0.4972	0.4973	0.4974
2.8	0.4974	0.4975	0.4976	0.4977	0.4977	0.4978	0.4979	0.4979	0.4980	0.4981
2.9	0.4981	0.4982	0.4982	0.4983	0.4984	0.4984	0.4985	0.4985	0.4986	0.4986
3.0	0.4987	0.4987	0.4987	0.4988	0.4988	0.4989	0.4989	0.4989	0.4990	0.4990
3.1	0.4990	0.4991	0.4991	0.4991	0.4992	0.4992	0.4992	0.4992	0.4993	0.4993
3.2	0.4993	0.4993	0.4994	0.4994	0.4994	0.4994	0.4994	0.4995	0.4995	0.4995
3.3	0.4995	0.4995	0.4995	0.4996	0.4996	0.4996	0.4996	0.4996	0.4996	0.4997
3.4	0.4997	0.4997	0.4997	0.4997	0.4997	0.4997	0.4997	0.4997	0.4997	0.4998
3.5	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998	0.4998
3.6	0.4998	0.4998	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999
3.7	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999
3.8	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999	0.4999
3.9	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000	0.5000

Titik Persentase Distribusi Chi-Square untuk d.f. = 1 - 50

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.010	0.005	0.001
1		1.32330	2.70554	3.84146	6.63490	7.87944	10.82757
2		2.77259	4.60517	5.99146	9.21034	10.59663	13.81551
3		4.10834	6.25139	7.81473	11.34487	12.83816	16.26624
4		5.38527	7.77944	9.48773	13.27670	14.86026	18.46683
6		6.62568	9.23636	11.07050	15.08627	16.74960	20.51501
8		7.84080	10.64464	12.59159	16.81189	18.54758	22.45774
7		9.03715	12.01704	14.06714	18.47531	20.27774	24.32189
8		10.21885	13.36157	15.50731	20.09024	21.95495	26.12448
9		11.38875	14.68366	16.91898	21.66599	23.58935	27.87716
10		12.54886	15.98718	18.30704	23.20925	25.18818	29.58830
11		13.70069	17.27501	19.67514	24.72497	26.75685	31.26413
12		14.84540	18.54935	21.02607	26.21697	28.29952	32.90949
13		15.98391	19.81193	22.36203	27.68825	29.81947	34.52818
14		17.11693	21.06414	23.68479	29.14124	31.31935	36.12327
16		18.24509	22.30713	24.99579	30.57791	32.80132	37.69730
18		19.36886	23.54183	26.29623	31.99993	34.26719	39.25235
17		20.48868	24.76904	27.58711	33.40866	35.71847	40.79022
18		21.60489	25.98942	28.86930	34.80531	37.15645	42.31240
19		22.71781	27.20357	30.14353	36.19087	38.58226	43.82020
20		23.82769	28.41198	31.41043	37.56623	39.99685	45.31475
21		24.93478	29.61509	32.67057	38.93217	41.40106	46.79704
22		26.03927	30.81328	33.92444	40.28936	42.79565	48.26794
23		27.14134	32.00690	35.17246	41.63840	44.18128	49.72823
24		28.24115	33.19624	36.41503	42.97982	45.55851	51.17860
26		29.33885	34.38159	37.65248	44.31410	46.92789	52.61966
28		30.43457	35.56317	38.88514	45.64168	48.28988	54.05196
27		31.52841	36.74122	40.11327	46.96294	49.64492	55.47602
28		32.62049	37.91592	41.33714	48.27824	50.99338	56.89229
29		33.71091	39.08747	42.55697	49.58788	52.33562	58.30117
30		34.79974	40.25602	43.77297	50.89218	53.67196	59.70306
31		35.88708	41.42174	44.98534	52.19139	55.00270	61.09831
32		36.97298	42.58475	46.19426	53.48577	56.32811	62.48722
33		38.05753	43.74518	47.39988	54.77554	57.64845	63.87010
34		39.14078	44.90316	48.60237	56.06091	58.96393	65.24722
36		40.22279	46.05979	49.80185	57.34207	60.27477	66.61883
38		41.30362	47.21217	50.99846	58.61921	61.58118	67.98517
37		42.38331	48.36341	52.19232	59.89250	62.88334	69.34645
38		43.46191	49.51258	53.38354	61.16209	64.18141	70.70289
39		44.53946	50.65977	54.57223	62.42812	65.47557	72.05466
40		45.61601	51.80506	55.75848	63.69074	66.76596	73.40196
41		46.69160	52.94851	56.94239	64.95007	68.05273	74.74494
42		47.76625	54.09020	58.12404	66.20624	69.33600	76.08376
43		48.84001	55.23019	59.30351	67.45935	70.61590	77.41858
44		49.91290	56.36854	60.48089	68.70951	71.89255	78.74952
46		50.98495	57.50530	61.65623	69.95683	73.16606	80.07673
48		52.05619	58.64054	62.82962	71.20140	74.43654	81.40033
47		53.12666	59.77429	64.00111	72.44331	75.70407	82.72042
48		54.19636	60.90661	65.17077	73.68264	76.96877	84.03713
49		55.26534	62.03754	66.33865	74.91947	78.23071	85.35056
50		56.33360	63.16712	67.50481	76.15389	79.48998	86.66082

TABEL DISTRIBUSI t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10962	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

JADWAL PENELITIAN

***Pengaruh Metode Pembelajaran Drill Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh
Pada siswa kelas X IPS⁴ SMA Negeri 1 Kabila***

No	Hari/Tanggal	Jam	Kegeiatan	Ket
1.	Rabu, 6 Januari 2016	09.30	Obsevasi awal	
2.	Selasa, 12 Januari 2016	15.30	Pretest	
3.	Rabu, 13 Januari 2016	09.30	Treatment	
4.	Rabu, 20 Januari 2016	09.30	Treatment	
5.	Kamis, 21 Januari 2016	15.30	Posttest	

Guru Mitra

Gorontalo, Januari 2016
Mahasiswa Peneliti

Nariman Bumulo, S.Pd
NIP.19591213 198303 2 067

Agus Saputra S. A
NIM. 831 411 041

Mengetahui
Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Kabila

Drs, Dahlan Tuli, MM Pub
NIP. 19570822 198709 1 002

FORMAT PENILAIAN INDIVIDU
Pengaruh Metode Pembelajaran Drill Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh
Pada Siswa Kelas X IPS⁴ SMA Negeri 1 Kabila
(Posttes)

Nama Siswa :
Kelas :
Jenis Kelamin :

Aspek yang diamati	Bentuk tes	Skor penilaian					Jml	Rata-rata
		1	2	3	4	5		
Lompat jauh gaya jongkok	A. Lari secepatnya tanpa mengubah langkah dengan memperpanjang atau memperpendek. Menambah kecepatan lari sedikit demi sedikit pada waktu akan menupuh/ melakukan tolakan.							
	B. Tolakan dilakukan pada salah satu kaki yang terkuat, kaki jangan melebihi papan tolakan.							
	C. Pada saat posisi badan di udara, kedua kaki sedikit ditekuk hingga posisi badan berada dalam sikap jongkok, posisi lengan tetap rileks didepan badan.							
	D. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama dengan kedua lutut ditekuk agar dapat mengeper sewaktu kaki jatuh ketanah.							
	E. Menjaga keseimbangan badan jangan sampai badan jatuh ke belakang/pantat jatuh ketanah.							
Total								

Keterangan :

Sangat Baik (SB) = 80 – 100
Baik (B) = 70 – 79
Cukup (C) = 60 – 74
Kurang (K) = 40 – 59
Sangat Kurang (SK) = < 39

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Satuan pendidikan : SMA NEGERI 1 KABILA

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas / Semester : X / 2

Materi Pokok : AKTIVITAS ATLETIK

Sub Materi Pokok : Lompat jauh gaya jongkok

Alokasi Waktu : x Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran dan damai), santun, responsif, dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar

- 1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah tuhan yang tiada ternilai.
- 1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta.
 - 2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.
 - 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

- 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6. Disiplin selama melakukan aktivitas fisik.
- 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.3. Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.3. Mempraktikan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai analisis dan kategorisasi.

Indikator

1. Memahami keterampilan dalam lompat jauh gaya jongkok

C. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik diharapkan dapat:

1. Melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok (awalan, tumpuan, melayang dan mendarat) dengan benar.
2. Memahami peraturan perlombaan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

D. Materi Pembelajaran :

1. Tehnik awalan
2. Tehnik tumpuan
3. Tehnik melayang (posisi jongkok)
4. Tehnik mendarat

E. Metode Pembelajaran :

1. Pendekatan : Pendekatan Ilmiah (*Scientifict approach*)
2. Model : Siklus Eksplorasi, Elaborasi, Konfirmasi
3. Metode : 1. Ceramah Plus
 2. Demonstrasi
 3. Tanya jawab
 4. Diskusi

F. Media dan Sumber Pembelajaran

1. Media

- a. Alat olahraga
- b. Lapangan

2. Sumber Belajar

- a. Buku ajaran fokus penjasorkes XIB fokus CV. Sindunata
- b. Referensi lain yang relevan
- c. Internet (jika tersedia)

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan Ke-1

Pendahuluan (20 Menit)

1. Guru memberikan salam dan menunjuk ketua kelas untuk memimpin doa bersama.
2. Guru mengondisikan kelas, agar kondusif untuk mendukung proses pembelajaran dengan cara meminta peserta didik membersihkan papan tulis dan merapikan tempat duduk, menyiapkan buku pembelajaran dan buku referensi yang relevan serta alat tulis yang diperlukan.
3. Guru mengajak peserta didik agar selalu mengamalkan ilmu pengetahuan yang diperoleh di dalam kehidupan sebagai tanda syukur kepada tuhan.
4. Guru mengajak peserta didik untuk proaktif dalam pembelajaran yang dilaksanakan.
5. Guru memberi penjelasan tentang cakupan materi yang akan dipelajari beserta tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
6. Guru membuat kesepakatan dengan peserta didik terkait kegiatan yang akan dilakukan (termaksud didalamnya tentang pembagian kelompok kerja peserta didik).

Kegiatan Inti (80 Menit)

Mengamati

1. Guru meminta peserta didik untuk membaca buku/referensi tentang olahraga lompat jauh, khususnya materi tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
2. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati beberapa permasalahan yang terkait dengan materi yang sedang dipelajari, yaitu teknik dasar

lompat jauh gaya jongkok seperti saat melakukan awalan, tumpuan, melayang dengan gaya jongkok, dan mendarat.

3. Peserta didik mengamati bagai mana melakukan teknik dasar lompat jauh yang benar.

Menanya

1. Guru meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok seperti:
Bagaimana cara melakukan awalan pada cabang lompat jauh ?
Bagaimana melakukan gerakan akhir pada teknik dasar lompat jauh ?
2. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
3. Guru menampung pertanyaan peserta didik dan memberi kesempatan kepada tiap peserta didik atau menunjuk secara acak peserta didik untuk menjawab pertanyaan temannya.

Mengumpulkan Informasi

1. Peserta didik mencari jawaban pertanyaan yang diberikan guru dengan membaca buku ajaran dan buku referensi lain.
2. Peserta didik mengumpulkan informasi dari tanya jawab yang dilakukan dan melengkapinya dengan membaca buku ajaran dan buku referensi terkait peraturan perlombaan lompat jauh.
3. Peserta didik berdiskusi atau melakukan kegiatan secara berkelompok untuk mengidentifikasi dan menganalisis ragam informasi yang diperoleh, kemudian dijadikan bahan untuk menyimpulkan (*sebagai bahan diskusi/kegiatan, guru dapat meminta siswa untuk mengerjakan tugas/kegiatan siswa yang ada dalam buku ajaran Fokus*).

Menalar dan Mengasosiasi

1. Peserta didik menyusun hasil diskusi/laporan kegiatan yang berkaitan dengan peraturan perlombaan lompat jauh
2. Peserta didik menyimpulkan hasil diskusi/laporan kegiatan yang berkaitan dengan peraturan perlombaan lompat jauh sebagai bahan presentasi di depan kelas.

Mengomunikasikan

1. Menerapkan berbagai keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama bermain.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
3. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
4. Guru memberikan penegasan terhadap hasil pembelajaran peserta didik.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Guru bersama peserta didik baik secara individual maupun kelompok melakukan refleksi untuk:

1. Mengevaluasi seluruh rangkaian aktifitas pembelajaran dan hasil-hasil yang diperoleh untuk selanjutnya secara bersamaan menemukan manfaat langsung maupun tidak langsung dari hasil pembelajaran yang telah berlangsung.
2. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
3. Memberikan perintah mengerjakan ulangan harian dengan jujur dan tertib di kelas.
4. Memberikan tugas rumah untuk mengerjakan tugas atau jenis kegiatan siswa lain baik secara individu maupun kelompok dengan baik sesuai perintah guru.
5. Menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya
6. Menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

Pertemuan Ke-2

Pendahuluan (20 Menit)

1. Guru memberikan salam dan menunjuk ketua kelas untuk memimpin doa bersama.
2. Guru mengondisikan kelas, agar kondusif untuk mendukung proses pembelajaran dengan cara meminta peserta didik membersihkan papan tulis dan merapikan tempat duduk, menyiapkan buku pembelajaran dan buku referensi yang relevan serta alat tulis yang diperlukan.
3. Guru mengajak peserta didik agar selalu mengamalkan ilmu pengetahuan yang diperoleh di dalam kehidupan sebagai tanda syukur kepada Tuhan.

4. Guru mengajak peserta didik untuk proaktif dalam pembelajaran yang dilaksanakan.
5. Guru memberi penjelasan tentang cakupan materi yang akan dipelajari beserta tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
6. Guru membuat kesepakatan dengan peserta didik terkait kegiatan yang akan dilakukan (termaksud didalamnya tentang pembagian kelompok kerja peserta didik).

Kegiatan Inti (80 Menit)

Mengamati

1. Guru meminta peserta didik untuk membaca buku/referensi tentang olahraga lompat jauh, khususnya materi tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
2. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati beberapa permasalahan yang terkait dengan materi yang sedang dipelajari, yaitu teknik dasar lompat jauh gaya jongkok seperti saat melakukan awalan, tumpuan, melayang dengan gaya jongkok, dan mendarat.
3. Peserta didik mengamati bagaimana melakukan teknik dasar lompat jauh yang benar.

Menanya

1. Guru meminta peserta didik untuk menjawab pertanyaan tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok seperti:
Bagaimana sikap di udara saat melakukan lompatan ?
2. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan terkait hasil pengamatan tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
3. Guru menampung pertanyaan peserta didik dan memberi kesempatan kepada tiap peserta didik atau menunjuk secara acak peserta didik untuk menjawab pertanyaan temannya.

Mengumpulkan Informasi

1. Peserta didik mencari jawaban pertanyaan yang diberikan guru dengan membaca buku ajaran dan buku referensi lain.

2. Peserta didik mengumpulkan informasi dari tanya jawab yang dilakukan dan melengkapinya dengan membaca buku ajaran dan buku referensi terkait peraturan perlombaan lompat jauh.
3. Peserta didik berdiskusi atau melakukan kegiatan secara berkelompok untuk mengidentifikasi dan menganalisis ragam informasi yang diperoleh, kemudian dijadikan bahan untuk menyimpulkan (*sebagai bahan diskusi/kegiatan, guru dapat meminta siswa untuk mengerjakan tugas/kegiatan siswa yang ada dalam buku ajaran Fokus*).

Menalar dan Mengasosiasi

1. Peserta didik menyusun hasil diskusi/laporan kegiatan yang berkaitan dengan peraturan perlombaan lompat jauh
2. Peserta didik menyimpulkan hasil diskusi/laporan kegiatan yang berkaitan dengan peraturan perlombaan lompat jauh sebagai bahan presentasi di depan kelas.

Mengomunikasikan

1. Menerapkan berbagai keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi selama bermain.
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan
3. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.
4. Guru memberikan penegasan terhadap hasil pembelajaran peserta didik.

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Guru bersama peserta didik baik secara individual maupun kelompok melakukan refleksi untuk:

1. Mengevaluasi seluruh rangkaian aktifitas pembelajaran dan hasil-hasil yang diperoleh untuk selanjutnya secara bersamaan menemukan manfaat langsung maupun tidak langsung dari hasil pembelajaran yang telah berlangsung.
2. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
3. Memberikan perintah mengerjakan ulangan harian dengan jujur dan tertib di kelas.

4. Memberikan tugas rumah untuk mengerjakan tugas atau jenis kegiatan siswa lain baik secara individu maupun kelompok dengan baik sesuai perintah guru.
5. Menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya
6. Menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

H. Penilaian

No.	kompetensi	Teknik	Instrumen	Keterangan
1	KI 1 dan KI 2	Observasi	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar observasi 	Terlampir
2	KI 3	Tes keterampilan Tes tertulis	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan • Pilihan ganda • Uraian • Tugas (madiri atau kelompok) 	Terlampir
3	KI 4	Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> • Laporan tugas 	Terlampir

Mengetahui
Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Kabila

Gorontalo, Januari 2016
Guru Mitra

Drs, Dahlan Tuli, MM Pub
NIP. 19570822 198709 1 002

Nariman Bumulo, S.Pd
NIP.19591213 198303 2 067

Lampiran

INSTUMEN PENILAIAN KETARAMPILAN

a. Lembar Penilaian

Aspek yang dinilai dalam keterampilan lompat jauh yaitu awalan, tumpuan melayan dan mendarat, untuk penilaian keterampilan mengambil bagian dari keempat teknik dasar untuk dinilai. Adapun kriteria yang dinilai terdapat pada lembar penilaian dan format penilaian.

Kelas :
Semester :
Tahun Ajaran :
Periode penilaian : Tanggal.....s.d.

Teknik dasar	Aspek yang dinilai
Awalan	1. Lari secepatnya tanpa mengubah langkah dengan memperpanjang atau memperpendek. Menambah kecepatan lari sedikit demi sedikit pada waktu akan menupuh/ melakukan tolakan.
Tumpuan	2. Tolakan dilakukan pada salah satu kaki yang terkuat, kaki jangan melebihi papan tolakan.
Melayang	3. Pada saat posisi badan di udara, kedua kaki sedikit ditekuk hingga posisi badan berada dalam sikap jongkok, posisi lengan tetap rileks didepan badan.
Mendarat	4. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama dengan kedua lutut ditekuk agar dapat mengeper sewaktu kaki jatuh ketanah.
	5. Menjaga keseimbangan badan jangan sampai badan jatuh ke belakang/pantat jatuh ketanah.
Jumlah skor	

b. Formata Penilaian

No.	Nama peserta didik	Aspek yang dinilai					Jml	Rata-rata	ket
		1	2	3	4	5			
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
dst									

Keterangan nilai :

Nilai	Predikat	Ketuntasan (%)
5	Sangt Baik (SB)	80 – 100
4	Baik (B)	70 – 79
3	Cukup (C)	60 – 69
2	Kurang (K)	45 – 59
1	Sangat Kurang (SK)	< 44

$$\text{Penilaian ketarampilan} = \frac{\text{Jumlah rata-rata}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Mengetahui
Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Kabila

Gorontalo, Januari 2016
Guru Mitra

Drs, Dahlan Tuli, MM Pub
NIP. 19570822 198709 1 002

Nariman Bumulo, S.Pd
NIP.19591213 198303 2 067

Dokumentasi

Gambar Berdo'a



Gambar Melakukan Pemanasan



Gambar Tes Awal (*Pretest*)



Gambar Perlakuan (*Treatment*)



Gambar Tes Akhir (Posttest)



Gambar Bersama Guru Mitra



Gambar Bersama Siswa



Curriculum Vitae



A. Identitas

Agus Saputra S. A (Agus) anak pertama dari pasangan bapak **Ramli H. Abidin** dan ibu **Astuti As. Sanggu**. Dilahirkan di dutuno, pada tanggal 12 agustus 1994.

Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 831411041 pada fakultas Olahraga dan Kesehatan, jurusan pendidikan Keolahragaan angkatan 2011/2012. Bertempat tinggal di Jl. Ujung bali. Kec. Kotatngah. Kel. Pulubala. Kab. Gorontalo.

B. Riwayat Pendidikan

- SDN 9 Paleleh, Lulusan Angkatan 2005
- SMP Negeri 1 Paleleh, Lulusan Angkatan 2008
- SMA Negeri 1 Paleleh, Lulusan Angkatan 2011

C. Kegiatan Yang Pernah Diikuti

- Peserta Orientasi Mahasiswa Baru (Oramaru) Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2011.
- Peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) 2014 di Desa Tenilo Kec, Limboto Kab, Gorontalo.
- Peserta Praktek Pengalaman Lapangan (PPl 2) di SMA Negeri 1 Kabila Tahun 2014.
- Peserta pengkaderan Kesatuan Aksi Mahasiswa Buol di Gorontalo (KAMB-G) tahun 2011.
- Pengurus Kesatuan Aksi Mahasiswa Buol di Gorontalo (KAMB-G) tahun 2012-2013.