PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesahatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Oleh:

PUTRA JUANG NAGARA

NPM: 11.1.01.09.1023

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

PUTRA JUANG NAGARA
NIM: 11.1.01.09.1023

Dengan Judul :

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Budiman Agung Pratama, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

PUTRA JUANG NAGARA
NIM: 11.1.01.09.1023

Dengan Judul :

PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Budiman Agung Pratama, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

ABSTRAK

Putra Juang Nagara. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015.** Skripsi, Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI, Agustus 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk: mengetahui efektifitas penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Intack Group dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 25 siswa. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan pendekatan bermain.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik 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. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain. Sifat bermain merupakan

bawaan biologis dalam perkembanagan motorik anak. Melalui bermain anak-anak mendapatkan rasa senang dan kepuasan, bahkan dapat meningkatkan rasa saling menghargai.

Berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa terhadap pelajaran atletik harus diterapkan melalui bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Seorang guru harus mampu menerapakan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar adalah pendekatan bermain. Seperti dijelaskan oleh Djumidar (2007: 11.31) "dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya".

Pendekatan bermain adalah salah satu cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan melalui bentuk permainan. Dalam pendekatan bermain siswa diberi kebebasan untuk mengekspresikan kemampuannya terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan cara bermain diharapkan siswa dapat memliki kreativitas dan inisiatif untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui bermain dikembangkan juga unsur kompetitif, sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya.

Berdasarkan uraian pendekatan pembelajaran bermain yang telah diungkapkan di atas menggambarkan bahwa, pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Namun pencapaian hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran saja, masih ada faktor lain seperti kemampuan kondisi fisik siswa, motivasi, sarana dan prasarana dan lain-lain.

Upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik

maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai sampel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan di SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015 masih terdapat ada kendala yang dihadapi, misalnya siswa kurang senang dengan pelajaran atletik, serta siswa tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran. Keberadan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Kondisi semacam ini harus diperhatikan dan perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.

Masalah yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian ”Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015”.

II. METODE

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini mengambil tempat di SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan 2 bulan, yaitu bulan Maret sampai dengan April 2015.

3 . Siklus PTK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada dua siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar dan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan

No	Rancangan Kegiatan	Waktu (Bulan)					
		Jan 2015	Feb 2015	Mar 2015	Apr 2015	Mei 2015	Jun 2015
1	Persiapan						
	a. Observasi	✓	✓				
	b. Identifikasi Masalah	✓					
	c. Penentuan Tindakan	✓					
	d. Pengajuan Judul	✓					
	e. Penyusunan Proposal	✓					
	f. Pengajuan Ijin Penelitian		✓				
2	Pelaksanaan						
	a. Seminar Proposal			✓			
	b. Pengumpulan data penelitian atau pelaksanaan tindakan			✓	✓		
3	Penyusunan Laporan						
	a. Penulisan Laporan					✓	
	b. Ujian Skripsi						✓

B. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrumental yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

   Dengan Kompetensi Dasar mempraktekkan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat, dan percaya diri.
2. Perangkat Pembelajaran yang berupa; lembaran pengamatan siswa berupa lembaran penilaian dan lembaran evaluasi.
3. Dalam persiapan juga diurutkan siswa sesuai absen.

C. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015, yang berjumlah 25 siswa. Dengan rincian siswa putra: 12 anak dan siswa putri: 13 anak.

D. Sumber Data

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

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajran lompat jauh gaya jongkok SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari; tes dan observasi

1. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	Test praktek	Tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok.
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	Praktek dan unjuk kerja praktek	Pedoman Penilaian

F. Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok : dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat jauh gaya jongkok. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat jauh gaya jongkok : dengan menganalisis rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

G. Prosedur Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interprestasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya

III. HASIL DAN KESIMPULAN

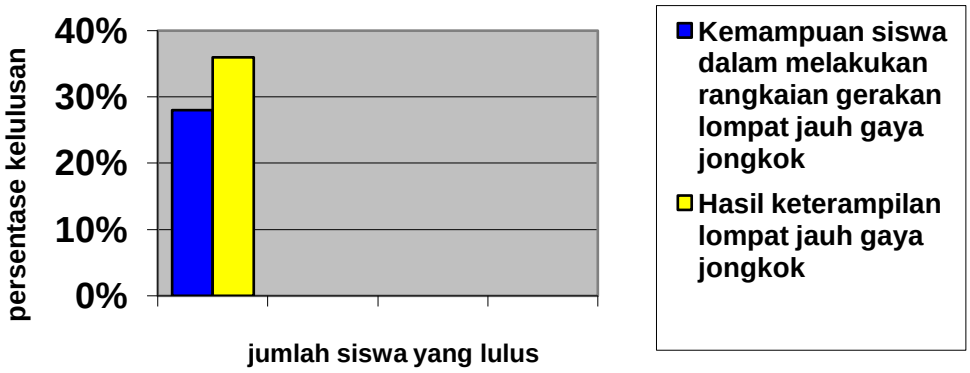
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi dan tes unjuk kerja keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, baik mengenai keterampilan maupun mengenai rangkaian gerakan sebelum diberi tindakan berupa penerapan pendekatan bermain dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Berikut merupakan hasil observasi pada setiap indikator, sebelum diberi tindakan berupa penerapan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar (pra siklus), dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Kondisi Awal (Para Siklus)

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa yang lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok.	9	36%	Diukur saat guru memberikan materi lompat jauh gaya jongkok
Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok.	7	28%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti



Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik atau memperoleh nilai 60 ke atas. Dari hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok hanya ada 9 siswa (36 %), dan dari kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok ada 7 siswa (28 %). Dari data tersebut, menujukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka akan dilakukan

tindakan berupa penerapan pendekatan bermain yang dilakukan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menggunakan penerapan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut, maka evaluasi dilakukan dengan cara melakukan observasi dan tes unjuk kerja dalam lompat jauh gaya jongkok pada tiap akhir siklus.
Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi tehadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada indikator partisipasi siswa ke arah yang lebih baik.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penerapan pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 36 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84 % pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok meningkat dari 28 % pada kondisi awal menjadi 64 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 100 % pada akhir siklus II.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Aip Syarifuddin. 1994. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Penilaian Tenaga Kerja

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

H.J. Gino dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II.* Surakarta : UNS Press.

Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2001.*Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Iskandar. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada(GP) Press.

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

Jonath U., Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik I.* Alih Bahasa Suparno. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

M. Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

M. Furqon H.2008. *Mendidik Anak dengan Bermain.* Buku Pegangan Guru Penjas di Sekolah Dasar. Universitas Sebalas Maret.

Nana Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.

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.

Slameto. 2010. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2, PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.

Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.

Wahjoedi. 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.

Wina Sanjaya. 2006. *Setrategi Pembelajaran Beriorentasi Standartd Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana

Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarata: 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.