

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA
PADA MATERI LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN
MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS IV MIN 2
PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh

**MENTARI RAMADHANI MATONDANG
NIM. 1820500147**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA
MATERI LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS
PADA SISWA KELAS IV MIN 2 PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (SPd)
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*

Oleh
MENTARI RAMADHANI MATONDANG
NIM. 1820500147

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANG SIDIMPUAN
2025**



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA PADA
MATERI LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS
PADA SISWA KELAS IV MIN 2 PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*



Oleh
MENTARI RAMADHANI MATONDANG

NIM. 1820500147

PEMBIMBING I

Dr. Lili Yulianti Svafrida, S.Psi., M.A
NIP. 198112242006042001

PEMBIMBING II

Asriana Harahap, M.Pd
NIP. 199409212020122009

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANG SIDIMPUAN
2025

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal : Skripsi
An. Mentari Ramadhani Matondang

Padangsidimpuan, Juni 2025

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan

di-

Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi an. Mentari Ramadhani Matondang yang berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Program Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqosyah untuk mempertanggungjawab-kan skripsi-nya ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

PEMBIMBING I,


Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S. Psi., M.A.
NIP. 198012242006042001

PEMBIMBING II,


Asriana Harahap, M.Pd
NIP. 199409212020122009

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mentari Ramadhani Matondang
NIM : 1820500147
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/PGMI
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV Min 2 Padangsidimpuan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya serahkan ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain dalam skripsi saya ini, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat (4) Kode Etik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidimpuan, yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang Sidimpuan, Juni 2025



Mentari Ramadhani Matondang
NIM. 1820500147

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidimpuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mentari Ramadhani Matondang
NIM : 1820500147
Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidimpuan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul "*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas Iv Min 2 Padangsidiimpuan*". Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Padangsidiimpuan

Pada tanggal, Juni 2025

Yang Menyatakan,



Mentari Ramadhani Matondang
NIM. 1820500147

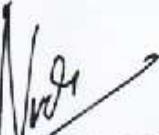


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidimpuan 22733
Telephone (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Mentari Ramadhani Matondang
NIM : 1820500147
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV MIN 2 PADANGSIDIMPUAN

Ketua


Nursyaidah, M.Pd
NIP. 19770726 200312 2 001

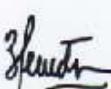
Sekretaris

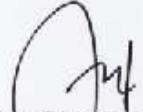

Yenni Khairani Lubis, M.Sc
NIP. 19920815 202203 2 003

Anggota


Nursyaidah, M.Pd
NIP. 19770726 200312 2 001


Yenni Khairani Lubis, M.Sc
NIP. 19920815 202203 2 003


Efrida Mandasari Dalimunthe, M.Psi
NIP. 19880809 201903 2 006


Dina Khariah, M.Pd
NIP. 19951004 202321 2 032

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di	: Ruang Sidang FTIK Lantai 2
Tanggal	: 16 Juni 2025
Pukul	: 10.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai	: Lulus/75,00 (B)
Indeks Prediksi Kumulatif	: 3.38
Predikat	: Sangat Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padang Sidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximili (0634) 24022

PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan
NAMA : Mentari Ramadhani Matondang
NIM : 1820500147

Telah dapat diterima untuk memenuhi
syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Padangsidimpuan, Juni 2025

Dekan



Dr. Lelya Hilda, M.Si.
NIP: 19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama	: Mentari Ramadhani Matondang
NIM	: 1820500147
Prodi	: Pendidikan Guru Madrasayah Ibtidaiyah
Judul	: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV Min 2 Padangsidimpuan

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah kurang berhasilnya siswa dalam memahami materi lompat dan siswa tidak mampu memahami materi pelajaran dengan baik, Kebanyakan siswa mengantuk selama proses pembelajaran, guru dalam proses pembelajaran tidak menggunakan media hanya melakukan praktek lompat jauh saja. Sehingga setiap proses pembelajaran siswa kurang dapat memahami materi pembelajaran lompat jauh yang disampaikan oleh guru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar siswa materi lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan. Penelitian ini merupakan penelitian penelitian tindakan kelas. Dari metode analisis datanya maka penelitian ini termasuk pada jenis kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan.Instrumen Pengumpulan data menggunakan tes. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan media pembelajaran Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan dapat meningkatkan hasil belajar siswa di MIN 2 Padangsidimpuan dapat meningkat.. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil tes yang diberikan pada tiap siklus. Dari siklus I dengan jumlah presentase nilai 41%, siklus II jumlah nilai 70% sampai siklus III jumlah presentase kelulusan 85% terlihat peningkatan jumlah skor nilai yang menunjukkan meningkatnya hasil belajar siswa.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Materi Lompat Jauh, Media Kardus, Upaya

ABSTRACT

Name : Mentari Ramadhani Matondang
Reg. Number : 1820500147
Study Program : Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education
Thesis Title : Efforts to Improve Student Learning Outcomes on Long Jump Material Using Cardboard Media for Grade IV Min 2 Padangsidimpuan Students

The background of the problem in this study is the lack of success of students in understanding the jumping material and students are not able to understand the lesson material well, Most students are sleepy during the learning process, teachers in the learning process do not use media only do long jump practices. So that in each learning process students are less able to understand the long jump learning material delivered by the teacher. The results of the quiz obtained by students with long jump material. Objectives This research is to find out the efforts to improve student learning outcomes in long jump material using cardboard media for class IV students at MIN 2 Padangsidimpuan. This research is a classroom action research. From the data analysis method, this research is included in the qualitative type, namely research that produce descriptive data. The subjects of this study were students of class IV MIN 2 Padangsidimpuan. The data collection instrument used a test. The conclusion of this study is the use of learning media Using Cardboard Media in Class IV Students of MIN 2 Padangsidimpuan can improve student learning outcomes at MIN 2 Padangsidimpuan can increase. This increase can be seen from the results of the tests given in each cycle. From cycle I with a total percentage of 41%, cycle II with a total score of 70% to cycle III with a passing percentage of 85%, an increase in the number of scores was seen which indicated an increase in student learning outcomes.

Keywords: *Learning Outcomes, Long Jump Material, Cardboard Media, Effort*

خلاصة

الاسم: منتاري رمضانى ماتوندانغ

الرقم: ١٨٢٠٥٠٠١٤٧

البرنامج الدراسي: إعداد معلمى المدارس الابتدائية

العنوان: جهود لتحسين نتائج تعلم الطلاب في مادة الوثب الطويل باستخدام الورق المقوى لطلاب الصف

الرابع (الحد الأدنى ٢) في بادانجسيديمبوان

يعاني جيداً استيعابها على قدرتهم و عدم القفز، لمواد الطلاب فهم ضعف في الدراسة هذه مشكلة تكمن بل التعلم، عملية في التعليمية الوسائل المعلمون يستخدم ولا التعلم، عملية أثناء النعاس من الطلاب معظم القفز مواد فهم على قدرة أقل الطلاب يكون تعلم، عملية كل في لذا، الطويل القفز بتدريبات يكتفون الأهدافهذا .الطويل القفز مواد باستخدام الاختبار نتائج على الطلاب حصل وقد .المعلم يقدمها التي الطويل مواد باستخدام الطويل الوثب مادة في الطلاب تعلم نتائج لتحسين المبذولة الجهود هولمعرفة البحث صفي عملي بحث هو البحث هذا .بادانجسيديمبوان 2 الثانوية المدرسة في الرابع الصف لطلاب كرتونية الوصفية البيانات ينتج...الذى البحث أي النوعي، النوع ضمن البحث هذا يندرج البيانات، تحليل خلال من استخدمت. MIN 2 Padangsidempuan Cardboard باستخدام التعلم وسائل استخدام هو الدراسة هذه استنتاج .اختباراً البيانات جمع أداة في الطلاب تعلم نتائج تحسين MIN 2 Padangsidempuan Media لطلاب يمكن الرابع الصف في المقدمة الاختبارات نتائج من الزيادة هذه ملاحظة يمكن .زيادتها يمكن MIN 2 Padangsidempuan إلى 70% قدرها إجمالية بنسبة الثانية والدورة 41٪، قدرها إجمالية بنسبة الأولى الدورة من .دورة كل في نتائج في زيادة إلى يشير مما الدرجات عدد في زيادة لوحظت 85٪، قدرها نجاح بنسبة الثالثة الدورة

الkartonie الوسائل الطويل، القفز مادة التعلم، نتائج الجهد، :المفتاحية الكلمات.الطلاب تعلم

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan serta rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beriringkan salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi besar Muhammad saw yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan sampai sekarang.

Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang terbatas dan jauh dari kata sempurna. Namun berkat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih dengan sepenuh hati kepada:

1. Dr. Lis Yulianti Syafrida, S.Psi., M.A sebagai Ibu Pembimbing I yang sudah bersedia selalu membimbing penulis dengan ikhlas dan tekun, tak lupa pula tanpa bantuan dari pembimbing penulis akan selalu merasa kesulitan menyelesaikan tahapan-tahapan penulisan skripsi sehingga penulis bisa menyelesaikan sampai berakhirnya proses penulisan skripsi ini.
2. Asriana Harahap, M.Pd. sebagai Ibu Pembimbing II yang senantiasa tekun dan ikhlas membimbing penulis, selalu memberikan dukungan dan motivasi yang tak henti-hentinya kepada penulis, dan selalu menjadi garda terdepan untuk penulis dan rekan-rekan penulis selama proses penulisan Skripsi ini.

3. Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M. Ag selaku Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidimpuan, Bapak Dr. Erawadi, M. Ag selaku Wakil Rektor bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Bapak Dr. Anhar, M. A selaku Wakil Rektor bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M. Ag selaku Wakil Rektor bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama serta seluruh Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padang Sidimpuan yang telah memberikan dukungan moril kepada penulis selama perkuliahan.
4. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan beserta seluruh civitas akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, yang selalu memberikan ruang terbuka dengan membantu semua proses penyelesaian administrasi penulis sehingga dapat terselesaikan sampai akhir.
5. Kepala Unit Pelayanan Teknis (UPT) Perpustakaan dan seluruh pegawai Perpustakaan UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang telah membantu penulis dalam hal mengadakan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Guru Ibtidaiyah yang telah membimbing dan memberikan ilmu dengan sabar selama dalam perkuliahan dan selalu membantu proses-proses administrasi penulis dan selalu memberikan dukungan dan motivasi sampai selesaiya proses penulis.

7. Pintu Surgaku (Pita Arfah Nasution, S.Pd) dan Cinta Pertama Keluargaku (Rahmat Husein Matondang), yang selalu menyertakan nama penulis dalam setiap bait-bait doa dalam sujudnya dan telah memberi dukungan baik moril maupun materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Adik-adik penulis (Meilani Yustika Matondang dan Rivani Afwa Matondang) yang memberikan dukungan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Segenap keluarga besar penulis, Keluarga besar Matondang, Keluarga besar Nasution dan orang-orang yang elalu berada di samping penulis yang selalu memberi semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Bestari Endayana Safitri, M.Pd selaku kakak yang selalu mau membantu dan selalu menemani penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat penulis, Risa Manora, Shaibhatul Aslamiyah, Hiyasni Ayu, Aulia Andini, Suci Rahmadani, Riska Yulianita, Dela Aprilia, Anggi Raju, Terimakasih telah menjadi orang-orang terbaik yang selalu membersamai perjalanan penulis, menjadi pendengar yang baik untuk penulis, selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis terutama selama proses perkuliahan, terimakasih atas canda tawa, pengalaman dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman sejawat seperjuangan terkhusus prodi PGMI 2018 dan seluruh teman yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi.

13. Kepada seluruh pihak manapun yang tidak dapat disebutkan satu persatu, Terimakasih atas segala bantuan yang diberikan demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
14. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih kepada satu sosok sederhana yang selalu bertahan dan berjuang dari awal dan perjalanan sampai hari ini, Mentari Ramadhani. Terimakasih telah menyelesaikan dengan baik apa yang sudah dimulai dengan baik. Selalu bangga dengan setiap proses yang dijalani, tetaplah belajar menjadi sosok yang lebih baik lagi, selalu belajar dan bersyukur atas perjalanan yang dilalui, karena setiap langkah kecil tetap akan menuju perjalanan indah.

Akhir kata kepada Allah SWT jualah penulis berserah diri dan mudah-mudahan memberikan balasan yang lebih atas segala kebaikan orang-orang yang mendukung penulis Amin Ya Robbal Alamin. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berdaya guna khususnya bagi penulis sendiri umumnya bagi pembaca sekalian

Padangsidimpuan, Juni 2025

Mentari Ramadhani Matondang
NIM. 1820500147

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama Huruf Latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Şad	ş	S (dengan titik di bawah)
ض	Đad	đ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ż	zet (dengan titik di bawah)
ع	,,ain	߻	Koma terbalik di atas

غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..'..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong dan *maddah* atau vokal panjang.

1. Vokal tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ـ	Fathah	A	A
ـ	Kasrah	I	I
ـ	Dommah	U	U

2. Vokal rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama

ሃ...́	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
ወ...́	Fathah dan Wau	Au	a dan u

3. *Maddah* adalah vokal panjang bahasa Arab yang lambangnya berupa harkat, huruf dan tanda, transliterasinya sebagai berikut:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
አ...́	Fathah dan alif	ā	a dengan garis di atas
ሃ...́	Kasrah dan ya	ī	i dengan garis di bawah
ወ...́	Dommah dan wau	ū	u dengan garis di atas

C. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *Ta Marbutah* ada dua:

1. *Ta Marbutah* hidup yaitu *Ta Marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah dan dommah, transliterasinya adalah /t/
2. *Ta Marbutah* mati yaitu *Ta Marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

D. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau *tasydid* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu: ﷺ. Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiyah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

F. Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan *apostrof*. Namun, itu hanya terletak di tengah dan diakhir kata. Bila hamzah itu diletakkan diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipiah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

H. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka

yang ditulis dengan huruf kapital tetapi huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kata penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harkat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

I. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu kerensmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

LEMBAR PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

LEMBAR DEWAN PENGUJI SIDANG MUNAQOSYAH

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR iv

PEDOMAN TRANSLITERASI viii

DAFTAR ISI xiii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Batasan Istilah.....	6
E. Rumusan Masalah.....	9
F. Tujuan Penelitian	9
G. Manfaat Penelitian	9
H. Indikator Tindakan.....	10

BAB II PEMBAHASAN..... 11

A. Kajian Teori.....	11
1. Hasil Belajar.....	10
2. Materi Lompat Jauh	15
3. Media Kardus.....	23
B. Penelitian Terdahulu.....	27
C. HipotesisTindakan.....	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
B. Jenis Penelitian.....	31
C. Latar dan Subjek Penelitian	32
D. Instrumen Pengumpulan Data	32
E. Prosedur Penelitian.....	36
F. Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
1. Sejarah Singkat MIN 2 Padangsidimpuan	42
2. Lokasi MIN 2 Padangsidimpuan	44
3. Deskripsi empiris subjek penelitian	44
B. Tindakan	44
C. Hasil Penelitian	52
D. Perbandingan Hasil Tindakan	54
E. Pengujicoba Hipotesis Tindakan	55
F. Pembahasan Hasil Penelitian	55
G. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.¹ Kegiatan belajar selalu berdampingan dengan kegiatan mengajar. Standar pendidikan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, akan tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar dasar timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam proses belajar mengajar di sekolah, siswa merupakan prioritas utama sebagai subjek belajar, sehingga kegiatan pembelajaran. Hasil observasi di lapangan terhadap realitas pembelajaran menunjukkan masih ada kelemahan dalam proses pembelajaran IPA yang mengakibatkan menurunnya hasil belajar siswa. Kelemahan pembelajaran IPA yang ditemui di SDN Tandes kidul I adalah bahwa pembelajaran tersebut lebih menekankan pada penguasaan

¹Ani Mardlyia, “Metode Jigsaw Solusi Alternatif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Siswa,” *Edukasia Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 10 (n.d.): 229–54.

sejumlah fakta dan konsep, tetapi kurang memfasilitasi siswa agar mendapat hasil belajar yang komprehensif dan bermakna.²

Hasil belajar merupakan perubahan tingkah laku peserta didik sebagai hasil dari proses belajar yang efektif dengan mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan yang nantinya menjadi tolak ukur dalam menentukan prestasi belajar peserta didik. Dengan pembelajaran yang efektif akan membantu dan menghasilkan peserta didik yang mempunyai dasar keterampilan, kompetensi dan gagasan sesuai dengan karakter mereka masing-masing.³

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Dengann Rahmat Tuhan Yang Maha Esa. Strategi pembelajaran sebagaimana dimaksud pada ayat (2) merupakan langkah-langkah sistematik dan sistemik yang digunakan pendidik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan.⁴

Sistem pembelajaran guru dituntut untuk mampu memilih dan menggunakan fasilitas pembelajaran yang tepat, mampu memilih dan menggunakan alat evaluasi, mampu mengelola pembelajaran di kelas maupun laboratorium, menguasai materi, dan memahami kompetensi

²Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*.(Jakarta: Rineka Cipta. , 2017), hlm. 2.

³Moh. Zaiful Rosyid, Mustajab & Aminol Rosid Abdulah, *Prestasi Belajar* (Malang: Literasi Nusantara,2019), 13.

⁴Menteri Pendidikan dan KebudayaanRI, Nomor 103 Tahun 2014, *Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa*.

karakter peserta didik. Hal penting yang harus diperhatikan guru dalam menyampaikan pembelajaran dengan media pembelajaran yang digunakan.⁵ Dalam hal ini, para praktisi pendidikan perlu mencari solusi dan inovasi baru untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan mengoptimalkan pemanfaatan media pembelajaran agar dapat memfasilitasi proses pembelajaran secara maksimal.⁶ Penggunaan media pembelajaran dapat memfasilitasi proses pembelajaran secara efektif dan efisien, serta memungkinkan siswa untuk tetap terlibat dan terlibat dalam pembelajaran.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media pembelajaran kardus sudah pernah diterapkan dalam proses pembelajaran. Melalui jurnal yang terindeks Moraref, dan *scholar* peneliti menemukan beberapa penelitian tentang media pembelajaran kardus. Aulia Kharismawati meneliti tentang Pemanfaatan Kardus Bekas untuk Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemanfaatan media pembelajaran dari barang bekas peserta didik dapat meningkatkan minat belajar dan cepat memahami materi yang disampaikan. selain dimanfaatkan menjadi media pembelajaran dapat mengurangi penumpukan

⁵Syahid, Pentingnya Metodologi Pembelajaran Bagi Guru. *Jurnal Al Aulia*, 2018, hlm. 73.

⁶Dewi, K. C., Ciptayani, P. I., Surjono, H. D., & Priyanto. (2019). Blended Learning Konsep dan Implementasi pada Pendidikan. In Kadek Cahya Dewi, S.T., M.Cs Putu Indah Ciptayani, S.Kom., M.Cs Prof. Herman Dwi Surjono, Ph.D Dr. Priyanto, M.Kom (Issue 28).

sampah yang berada dilingkungan sekitar tempat tinggal.⁷ Janaba Renngiwur meneliti tentang Pemanfaatan Kardus Bekas Sebagai Media Pembelajaran Puzzle Pada Mata Pelajaran IPA Di SD Negeri Inpres Vatwahan Maluku Tenggara. Hasil penelitian menjelaskan bahwa karya inovatif pendidik memanfaatkan barang bekas berupa kardus sebagai media pembelajaran puzzle pada mata pelajaran IPAmampu mendorong proses pembelajaran menjadi lebih bermakna, aktif danmenyenangkan. Media pembelajaran bermanfaat memperjelas materi ajar, mengatasi ruang dan waktu, mendorong peserta didik untuk lebih aktif dan dapat meningkatkanhasil belajar⁸ Islahatul Muthohharoh meneliti tentang Pengaruh Penggunaan Media Wayang Kardus terhadap Kemampuan Bercerita Peserta Didik di Sekolah Dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan bercerita peserta didik pada kelas II UPT SDN 106 Gresik sebelum menggunakan media wayang kardus dalam proses pembelajaran bercerita memperoleh nilai rata-rata 67.82⁹

Berdasarkan beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran kardus dapat memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar siswa, dan meningkatkan interaksi antara guru serta siswa. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap penggunaan media pembelajaran di MIN 2 Padangsidimpuan, ditemukan bahwa

⁷ Aulia Kharismawati, Pemanfaatan Kardus Bekas untuk Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar, “Buletin Perangkat Pembelajaran”, <https://journals.ums.ac.id/index.php/bPPP/issue/view/1258>

⁸ Janaba Renngiwur, Pemanfaatan Kardus Bekas Sebagai Media Pembelajaran Puzzle Pada MataPelajaran Ipa Di Sd Negeri Inpres Vatwahan Maluku Tenggara, “Jurnal Biology Science & education 2023, Biologi Sel (vol 12 no 1 ediSi Jan-Jun 2023 iSSn 2252-858x/e-iSSn 2541-1225)

⁹ Islahatul Muthohharoh , Pengaruh Penggunaan Media Wayang Kardus terhadap Kemampuan Bercerita Peserta Didik di Sekolah Dasar, , Volume 5 Nomor 5Tahun 2021, <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/1267/pdf>

kenyataan kurang berhasilnya siswa dalam memahami materi lompat dan siswa tidak mampu memahami materi pelajaran dengan baik, Kebanyakan siswa mengantuk selama proses pembelajaran, guru dalam proses pembelajaran tidak menggunakan media hanya melakukan praktek lompat jauh saja. Sehingga setiap proses pembelajaran siswa kurang dapat memahami materi pembelajaran lompat jauh yang disampaikan oleh guru. Hasil kuis yang diperoleh siswa materi lompat jauh dengan KKM M.1`70. Rata-rata nilai hasil belajar siswa kelas IV pada semester I adalah 67,3. Akan tetapi dari 26 siswa di kelas IV, hanya ada 10 siswa yang hasil belajarnya mampu mencapai kreteria ketuntasan minimal yang di tetapkan oleh sekolah.¹⁰

Temuan hasil belajar siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan mendasari peneliti untuk melaksanakan perbaikan pembelajaran penggunaan media pembelajaran teratur dan konsisten dapat memberikan ampak positif terhadap hasil belajar siswa. Penggunaan media pembelajaran juga dapat membantu meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar, serta meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran.¹¹ Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam penggunaan media pembelajaran online adalah menggunakan variasi media pembelajaran. Variasi media pembelajaran online dapat membantu mengurangi kejemuhan

¹⁰ Hasil Observasi di MIN 2 Padangsidimpuan Pada Tanggal 02 Februari 2024, Pukul 10.25

¹¹ Lestari, N., Mardyansyah Simbolon, M. E., Monica, M., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. Riyadhhoh : *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4231>

siswa dalam pembelajaran serta memfasilitasi siswa dengan berbagai kecakapan belajar yang berbeda¹²

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hasil belajar siswa materi lompat jauh masih di bawah KKM.
2. Siswa kurang antusias dalam materi lompat jauh.
3. Siswa dalam proses belajar lebih banyak pasif.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini hanya membatasi pada aspek media dan hasil belajar. Media yang digunakan untuk membantu proses pembelajaran adalah media kardus. Kemudian hasil belajar yang ingin dicapai pada tingkat ranah kognitif.

D. Batasan Istilah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa istilah, dan untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka dibuat batasan istilah sebagai berikut:

1. Upaya

¹²Srimaya. (2017). Efektivitas Media Pembelajaran Power Point untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Biologi Siswa. *Jurnal Biotek*, 5(1), 53–68.

Upaya adalah usaha atau syarat untuk mencapai suatu maksud atau suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mencari jalan keluar guna memecahkan suatu masalah atau persoalan.¹³

Upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mencapai suatu tujuan yang telah direncanakan dengan mengarahkan tenaga dan pikiran. Upaya guru dalam mengajar untuk meningkatkan hasil belajar materi lompat jauh.

2. Media

Media merupakan bentuk jamak dari kata Latin “*medium*”, yang secara harfiah diterjemahkan menjadi “perantara pesan kepada pengirim kepada penerima pesan”. Media merupakan salah satu cara guru berbagi informasi dengan siswa selama proses pembelajaran. Media pembelajaran digunakan untuk mengefektifkan proses pembelajaran dan membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Kemampuan mendasar media pembelajaran adalah sebagai perangkat pendidik dalam sistem pertunjukan yang dapat mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang tertat.¹⁴

Media pembelajaran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk membantu proses pembelajaran materi lompat jauh sehingga hasil

¹³Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018), hlm. 1109.

¹⁴Rohani, Diktat *Media Pembelajaran*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara , 2019, hlm. 1.

belajar siswa dapat meningkat dengan media pembelajaran yang digunakan.

3. Kardus

Kardus adalah bahan dasar kemasan yang memiliki proses distribusi produk dari produsen ke konsumen. Pemanfaatan kardus juga sesuai dengan prinsip recycle dimana anak – anak dapat mendaur ulang menjadi sebuah karya yang bermanfaat untuk mengembangkan aspek fisik motorik halus anak.¹⁵

kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang jauh

4. Hasil Belajar

Hasil Belajar merupakan perwujudan dari prestasi yang telah dicapai setelah siswa menyelesaikan aktivitas belajar sesuai dengan jumlah materi pelejaran yang ditentukan.¹⁶

¹⁵Rizki, C. R. Peran Orangtua Dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Studi Kasus Pada Wali Murid Ra Tarbiyatul Banin 18 Kelompok A Kabupaten Semarang, skripsi Tahun Pelajaran 2019/2020), hlm. 127.

¹⁶Sinar, “Metode Active Learning - Upaya Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Siswa - Google Buku,” accessed April 10, 2019, <https://books.google.co.id/books?id=C0BVDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Active+Learning&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjYtjYSI18ThAhXOc94KHegXByMQ6AEINTAB#v=onepage&q=Active+Learning&f=false>.

Jadi yang dimaksud dengan hasil belajar dalam penelitian ini adalah proses perubahan dalam kegiatan pembelajaran yang di wujudkan melalui hasil yang telah dicapai setelah siswa selesai menyelesaikan pembelajaran dengan materi pelajaran yang telah ditentukan sesuai dengan ketuntasan kriteria minimum.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar siswa materi lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan ?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar siswa materi lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan acuan untuk memperluas wawasan dalam bidang materi pembelajaran sehingga hasil belajar materi materi lompat jauh dapat meningkat.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi siswa

Untuk meningkatkan hasil belajar materi lompat jauh.

b) Bagi guru

Sebagai bahan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang inovatif demi menghilangkan kejemuhan terhadap proses pembelajaran.

H. Indikator Tindakan

Berdasarkan rumusan masalah, maka indikator tindakan yang digunakan dalam peningkatan hasil belajar siswa di kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan adalah mengukur tingkat kognitif berdasarkan pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), dan penerapan (*application*) peserta didik. Siswa dikatakan dapat meningkat pada aspek pengetahuan, pemahaman, dan penerapan apabila nilai siswa meningkat dari satu tindakan ke tindakan lain melalui hasil tes kognitif.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku seorang peserta didik yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu, seperti pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, sikap, dan minat peserta didik dari pengalaman yang diterimanya dari lingkungan dimana terdapat situasi belajar terjadi.¹⁷

Belajar adalah suatu proses perubahan pengembang pengetahuan, sikap, keterampilan dan nantinya diharapkan siswa mampu memecahkan masalah-masalah atau tuntutan hidupnya.¹⁸ Belajar adalah untuk menghilangkan kebodohan dari diri kita dan memberantas dari kehidupan masyarakat, serta untuk membela agama dan menegakkan Al-Islam.¹⁹ Hasil belajar itu terbentuk dari tercapainya tujuan pendidikan itu sendiri yang terfokus kepada terbentuknya kesadaran terhadap hakikat dirinya sebagai manusia hamba Allah yang diwajibkan menyembah kepadanya. Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar. Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan

¹⁷RM Thaeb - Lantanida Journal and undefined 2017, "Menumbuhkan Sikap Siswa Dalam Pencapaian Hasil Belajar," *Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id*, n.d.

¹⁸ Mukhlis, "Ilmu Kependidikan dan Keislaman" dalam *Jurnal Darul Ilmi*, Volume 4. No. 1, Januari 2016, hlm. 141.

¹⁹ Asep Nurhalim, "Kependidikan dan Kemasyarakatan" *Jurnal Cendikia*, Vol. 8 No. 1, hlm. 5.

ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan.²⁰

Hasil belajar menurut Brigg yang dikutip dari Cut Aswar adalah seluruh kecakapan dan hasilnya yang diraih melalui proses belajar mengajar di sekolah yang ditetapkan dengan angka-angka yang diukur berdasarkan tes belajar.²¹

b. Jenis-Jenis Hasil Belajar

Dalam sistem pendidikan nasional, klasifikasi hasil belajar didasarkan pada teori Benjamin S. Bloom yang membaginya menjadi 3 ranah, yaitu: ranah kognitif, ranah afektif, ranah psikomotorik. Ranah kognitif adalah ranah adalah ranah yang paling mencakup kegiatan mental (otak) yang mencakup tentang: pengetahuan/ingatan/ hafalan/ pemahaman, penerapan, analisis, sintesi, dan peneliaan. Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai, yang mencakup tentang:menerima atau memperhatikan, menaggapi, menghargai, mengatur, dan karakteristik dengan suatu nilai atau komplek nilai. Ranah psikomotorik adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah menerima pengalaman belajar.²²

²⁰ES Murningsih - Madaniyah and undefined 2016, "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Media Pembelajaran Multimedia Interaktif," *Journal.Stitpemalang.Ac.Id*, n.d.

²¹C Aswar - Lantanida Journal and undefined 2017, "Pencapaian Hasil Belajar Melalui Penumbuhan Sikap Mahasiswa," *Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id*, n.d.

²²Dominikus Tulasi, "Meruntut Pemahaman Taksonomi Bloom: Suatu Kontemplasi Filosofis", *Jurnal Humaniora*, vol. 1, no. 2 (2010): hlm.360.

c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar yaitu :

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri yaitu meliputi: kemampuan, motivasi, minat, dan perhatian, sikap serta kebiasaan, ketekunan, sisal, ekonomi, dan sebagainya.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar siswa, dapat mencakup beberapa aspek diantaranya sekolah, masyarakat dan kurikulum itu sendiri.

3) Sekolah yaitu lingkungan belajar yang mempengaruhi hasil belajar di sekolah ialah kualitas pengajaran meliputi: kompetensi guru, karakteristik kelas dan karakteristik sekolah.

4) Masyarakat yaitu lingkungan masyarakat yang mempengaruhi hasil belajar siswa diantaranya adalah keluarga dan teman beraul serta bentuk kehidupan masyarakat sekitar.

5) Kurikulum yaitu kurikulum merupakan suatu program yang disusun secara terinci dengan menggambarkan kegiatan siswa di sekolah dengan bimbingan guru. Penyusunan kurikulum yang ditetapkan dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, karena itu dalam penyusunan kurikulum harus disesuaikan dengan perkembangan zaman dan teknologi, selain itu juga lingkungan dan kondisi siswa,

karena kebutuhan siswa dimasa yang akan datang tidak akan sama dengan kebutuhan siswa pada masa sekarang.²³

Jadi, hasil belajar dapat dicapai peserta didik apabila dalam proses pembelajaran telah memperhatikan faktor yang mempengaruhi belajar, sehingga perubahan belajar dapat mengacu kepada pencapaian hasil belajar yang meliputi tujuan pembelajaran aspek kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik.

d. Indikator Hasil Belajar

Kesuksesan belajar merupakan tujuan yang ingin dicapai oleh setiap anak didik. Untuk mengetahui sukses tidaknya belajar anak didik, perlu memperhatikan indikator-indikatornya. Menurut penjelasan al-Mawardi di atas, sekurang-kurangnya ada empat indikator keberhasilan belajar anak didik, yaitu:

1) Menghafal

Menghafal merupakan usaha meresapkan teori atau konsep tertentu ke dalam pikiran agar selalu ingat. Hal ini karena menghafal akan membantu kesuksesan anak didik dalam penguasaan ilmu pengetahuan. Meskipun menghafal akan membantu kesuksesan anak didik dalam belajar, tapi menghafal berada pada tingkat rendah dalam penguasaan ilmu pengetahuan karena menghafal hanya sekedar mengetahui sesuatu.

²³Bestari Endayana, Penggunaan Model Kooperatif Tipe Jigsaw dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMP N 5 Padangsidimpuan, *Jurnal Literasiologi*, 2020

2) Memahami

Memahami adalah upaya yang dilakukan untuk menguasai sesuatu yang telah di ketahui dengan pikiran.

3) Mengetahui tujuan belajar

Belajar juga mempunyai tujuan yang diharapkan. Karena itu, setiap siswa harus mengetahui untuk apa ia belajar, sehingga benar-benar bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

4) Mengamalkan ilmu

Pengaplikasian ilmu merupakan tuntutan yang harus dilaksanakan oleh anak didik, karena ilmunya akan bertambah dan lebih bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.²⁴

Keempat indikator keberhasilan belajar anak didik dapat diklasifikasikan kepada indikator keberhasilan belajar pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tiga komponen tersebut saling melengkapi dan berkesinambungan. Dengan demikian siswa belajar tidak cukup hanya mengetahui tanpa memahami, pemahaman juga tidak akan bertahan lama apabila tidak ada aksi atau aplikasi.

2. Materi Lompat Juah

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik, Pengertian lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntukan keterampilan melompat kedepan

²⁴AR Nurhayati, S Syahrizal - Ulumuna, and undefined 2014, "Teori Belajar Al-Māwardi: Studi Analisis Tujuan Dan Indikator Keberhasilan Belajar," *Ulumuna.or.Id*, n.d.

sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penampaan fisik kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat.²⁵

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.²⁶

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan; tolakan; sikap badan di udara; sikap badan pada waktu jatuh atau

²⁵ Adi, Dkk. Seri Olahraga Atletik., (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008), hlm. 43

²⁶ Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta : Depdikbud, 2010), hlm. 64.

mendarat.²⁷ Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara.²⁸ Jadi mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok. Dari pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi : kecepatan, tenaga ledak otot tungkai yang mengarah pada ketrampilan.

Berdasarkan pemaparan di atas bahwasanya lompat jauh adalah salah satu cabang atau nomor yang diperlombakan dalam atletik yang dilakukan dengan cara berlari oleh seseorang serta melakukan tolakan pada papan tolakkan yang telah disediakan sekuat-kuatnya lalu melayang di udara untuk memperoleh lompatan yang jauh ketika mendarat pada bak pasir yang telah di sediakan,

²⁷ Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.

²⁸ Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Jakarta : Depdikbud, 2010), hlm. 67.

ketika melakukan pendaratan seorang pelompat harus merapatkan kedua kakinya sarta menjaga keseimbangan tubuhnya dan berusaha supaya tidak terjatuh ke belakang. Jauhnya lompatan akan diperoleh dari awalan dan tolakan yang baik dan benar.

b. Teknik Lompat Jauh

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

- 1) Awalan
- 2) Tumpuan atau Tolakan
- 3) Melayang di Udara
- 4) Mendarat

Sasaran dan tujuan utama lompat jauh adalah memperoleh jarak lompat sejauh mungkin ke dalam petak pendaratan yang berisi pasir atau bahan lain yang sejenis. Sedangkan jarak lompatan diukur dari petak pendaratan yang dihasilkan bekas bagian tubuh yang terdekat dengan sisi bagian dalam dari balok tumpuan. Jadi tujuan lompat jauh adalah mencapai suatu lompatan atau jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata yang berkaitan

dengan kemampuan biomotorik, yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki.²⁹

Selain itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh antara lain:

- a. Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas.
- b. Kekuatan (Strength) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.
- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
- f. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain:

²⁹ "Eddy Purnomo, *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. (Yogyakarta: Alfamedia. Engkos Kosasih. 2016).hlm, 35.

- a. Motivasi dari orang tua.
- b. Guru dan pelatih yang proporsional.
- c. Adanya dana yang cukup.
- d. Lingkungan yang baik.
- e. Organisasi dan dukungan masyarakat.

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut:³⁰

- a. Awalan

Hal yang amat penting yang merupakan salah satu teknik dasar lompat jauh yang perlu diketahui adalah teknik awalan. Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan pada waktu akan melakukan tolakan. Teknik awalan dilakukan dengan lari di mana frekuensi dan panjang langkah harus konstan atau ajeg, agar kaki tumpu dapat tepat menempu pada tumpuan, tanpa mengurangi dan merubah langkahnya. Adapun pelaksanaanya adalah sebagai berikut: jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30 sampai 40 meter). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah, konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggitingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya

³⁰ “Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2(2), 1–14.” 3 (n.d.): 1–15.

dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

b. Tolakan/Tumpuan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: pada saat menumpu, badan sudah agak condong ke depan. Titik berat badan terletak di depan kaki tumpu. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah terakhir sebelum melompat. Kaki yang digunakan untuk menolak adalah kaki yang terkuat. Usahakan melompat ke depan tinggi atas. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.”

c. Saat Melayang atau Sikap Badan di Udara

Sikap badan di udara juga harus diperhatikan karena sikap ini berkaitan dengan angin ketika badan berada di udara dan hal ini dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut: sesaat setelah menumpu, kaki tumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul ke depan atas. Usahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat. Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Waktu badan melayang di udara sebisa mungkin posisi badan

diusahakan untuk melayang selama mungkin dan harus bisa mempertahankan keseimbangan badan.

d. Pendaratan atau Sikap Badan Waktu Mendarat

Sikap badan ketika mendarat juga perlu diperhatikan karena gerakan ini merupakan gerakan inti, jangan sampai karena gerakan kurang tepat dapat berakibat jarak tempuh tidak maksimal. Adapun pelaksannya adalah sebagai berikut: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan diayun ke depan. Kedua tungkai bawah diluruskan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan.

3. Media Kardus

Kata “media” yang berasal dari bahasa latin dimana bentuk jamak yaitu “*medius*”. Adapun secara harfiah media berarti perantara. Secara umum dalam pendidikan media pembelajaran disebut media, yakni segala bentuk komponen yang berada di lingkungan peserta didik guna sebagai implus untuk berpikir siswa.³¹ Media ialah semua alat berbentuk fisik yang bisa menyajikan pesan/informasi serta implus untuk peserta didik dalam belajar.

³¹ Sufri Mashuri, *Media Pembelajaran Matematika* (Yogyakarta: Deepublish :Group Penerbit CV Budi Utama, 2019), hlm. 15.

Media pembelajaran ialah alat mediator pada suatu proses pembelajaran di dalam kelas juga luar kelas untuk menyampaikan pesan, sebagai hasilnya peserta didik bisa memperhatikan serta merespon pesan. Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat menyampaikan pesan melalui banyak sekali cara serta indera. Salah satu media pembelajaran yang dapat dipergunakan pada menaikkan motivasi belajar siswa merupakan wayang kardus bergambar.³²Sebagaimana dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang media yaitu dalam Q.S An-Nahl/16: 44

بِالْبَيِّنَاتِ وَالرُّبُودِ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نَزَّلْنَا إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَكَبَّرُونَ

Artinya: (mereka Kami utus) dengan membawa keterangan-keterangan (mukjizat) dan kitab-kitab. Dan Kami turunkan Ad-Dzikr (Al-Qur'an) kepadamu, agar engkau menerangkan kepada manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan agar mereka memikirkan,³³

Secara tidak sengaja telah terjadi keragaman makna olahraga, mesti dikategorikan sesuai dengan tujuan, tetapi sangat memungkinkan terjadinya kerancuan dalam pemaknaan konsep bermain dengan konsep olahraga tradisional. Olahraga tidak dapat diartikan terpisah dari cirri kompetitifnya. Ketika olahraga kehilangan ciri kompetitifnya, maka aktivitas jasmani itu menjadi bentuk permainan atau rekreasi. Bermain dapat berubah menjadi olahraga, sementara olahraga tidak akan pernah menjadi bentuk bermain, unsur kompetitif menjadi aspek penting pada kegiatan

³²Yuarnes Elkana Febrilio and Henny Dewi Koeswanti, "Pengembangan Media Pembelajaran WAKER (Wayang Kertas) Berbasis Model Apacin untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa Sekolah Dasar Yuarnes " *Jurnal Basicedu*", 6.5 (2022), (4–10).

³³Kementrian Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Bandung: (Madinah Qur'an. 2016), hlm. 543: 125.

olahraga sebagai Sport.³⁴ Modifikasi sarana pembelajaran permainan harus dimodifikasi agar pembelajaran permainan tersebut tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntunan kurikulum.³⁵ Salah satu sarana pembelajaran yang harus dimodifikasi adalah bola misalnya dalam pembelajaran bola voli, bola yang dapat digunakan antara lain dapat dibuat dari balon, bola karet yang ringan, bola plastik atau bola yang sebenarnya. Demikian juga untuk keperluan sarana pembelajaran permainan lainnya, seperti sepak bola, bola tangan dan permainan kecil. Untuk keperluan tersebut,bola dapat dibuat dari dibuat dari plastic,bola dapat dibuat dari bola plastic, bola karet bola yang dibuat dari koran atau bahkan bola yang dibuat dari kain bekas,

Banyak sarana pembelajaran olahraga pilihan yang harus dimodifikasi agar pembelajaran tersebut tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntutan kurikulum.³⁶ Selain itu salah satu sarana pembelajaranyang harus di modifikasi adalah raket,bet,net,lapangan dan ukuran,peralatan gardus untuk lompat jauh. Di dalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan

³⁴ “Purwaningsih, E. (2017). Permainan Tradisional Anak, Salah Satu Khasanah Budaya Yang Perlu Dilestarikan. Jantra *Jurnal Sejarah Dan Budaya*, I(1), 40–46.,” n.d.

³⁵ “Romi Mardela, Yendrizal, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *JUrnal Performa*, 4(2), 206–2013. <Https://Doi.Org/Http://Performa.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Kepel/Index>,” n.d.

³⁶ “Basri, H. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V Di Sdn Xvi Margahayu Bekasi. *Genta MuliA*, IX(2), 107–116.,” n.d.

jasmani dan rohani dalam rangka pembinaan watak, disiplin dan sportivitas.

Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut diatas guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yang dijelaskan dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi.³⁷

Peran guru adalah merupakan kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran disekolah, selain bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas. Melalui proses pembelajaran di sekolah tersebut, pendidikan pada dasarnya berupaya untuk mencerdaskan anak bangsa.³⁸ Pendidikan tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Dewasa ini masih banyak dijumpai gaya mengajar guru penjas belum memanfaatkan kemampuannya secara maksimal. Adanya pembelajaran yang lebih berpusat pada guru, menjadikan siswa tertekan dan menjadi tidak kreatif, sehingga berakibat

³⁷ “Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <Https://Doi.Org/10.36765/Jartika.V3i2.268>,” n.d.

³⁸ “Kurnia, R., & Nurhayati, Y. (2020). Penerapan Strategi Pembelajaran Inkuriri Berbantuan Alat Peraga ‘Dulok Kumisan’ Dalam Meningkatkan Pemahaman Matematis Peserta Didik. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 6(1), 23–32. <Https://Doi.Org/10.31949/Jcp.V6i1.1687>,” n.d.

pada rasa malas dan jemuhan setiap kali siswa akan mengikuti pelajaran.³⁹

Kecenderungan meminimalkan peran dan keterlibatan siswa serta dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat manakala proses belajar mengajar berlangsung, yang menyebabkan siswa lebih banyak berperan dan terlibat secara pasif, mereka lebih banyak menunggu sajian dari guru daripada mencari dan menemukan sendiri pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang mereka butuhkan. Kondisi ini terus terjadi, mengakibatkan sulit tercapainya tujuan pendidikan.⁴⁰ Oleh karenanya guru merupakan kunci dalam mengatur, mengarahkan, dan menciptakan suasana kegiatan pembelajaran yang inovatif, dan proaktif yang termanifestasikan bagi siswa, sehingga pembelajaran di pandang siswa tidak menjemuhan.

Pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia.⁴¹ pembelajaran yang berkualitas, setidak-tidaknya memiliki beberapa indikator, yaitu: Menantang, menyenangkan, mendorong eksplorasi, memberi pengalaman sukses, dan harus mengembangkan

³⁹ “Komarudin. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan Dan Pembinaan Olahraga Di Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 11(April), 37–44.” n.d.

⁴⁰ “Diana Darmawati, T., Rahayu, A. R., & R.C. (2017). Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 108–116. <Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes/Article/View/17359>,” n.d.

⁴¹ “Stephani, M. R. (2016). No Title. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(September), 34–42. <Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas>,” n.d.

kecakapan berfikir.⁴² Upaya guru meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai sarana yang ingin dicapai dalam pengembangan dan peningkatan olahraga di indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama.

Usaha untuk mencapai kemampuan yang diinginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini serta melalui pendidikan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait.Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga merupakan usaha benar-benar harus diperhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu- ilmu yang terkait.⁴³

B. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. M. Dwiky Ramadan penelitian tahun 2017 yang berjudul Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh

⁴² “Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. Seminar Nasional Olahraga 2016, 119–139. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A,” n.d.

⁴³ “Sanusi, Rahmat, E. L. D. (2019). NUSANTARA : *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, Peran Pendidikan Jasmani Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Dalam Mencegah. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 6(2), 135–144.,” n.d.

Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Bibis 113 Surabaya). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan media kardus berjalan lancar dan dapat memotivasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar dari jumlah rata-rata 6,3 menjadi 9,5. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil pre test dan post test siswa dalam penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di kelas V.⁴⁴

Persamaan penelitian diatas dengan peneliti yaitu sama menggunakan media kardus dalam meningkatkan hasil belajar, yang membedakannya yaitu peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan lokasinya di MIN 2 Padangsidimpuan, sedangkan penelitian di atas dilakukan di SDN Bibis 113 Surabaya dan menggunakan metode eksperimen.

2. Islahatul Muthohharoh, dkk melakukan penelitian tahun 2021 yang berjudul Pengaruh Penggunaan Media Wayang Kardus terhadap Kemampuan Bercerita Peserta Didik di Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penggunaan Media Wayang Kardus terhadap Kemampuan Bercerita Peserta Didik di Sekolah Dasar.

⁴⁴M. Dwiky Ramadan, Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Bibis 113 Surabaya), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 939 – 943, hlm. 1-5.

Metodologi penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif, penelitian ini menggunakan Experimental Research dengan desain One Grup Pretest-Posttest Design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan bercerita peserta didik pada kelas II UPT SDN 106 Gresik sebelum menggunakan media wayang kardus dalam proses pembelajaran bercerita memperoleh nilai rata-rata 67.82 menjadi 83.59. Terdapat perbedaan hasil kemampuan bercerita pada peserta didik kelas II UPT SDN 106 Gresik sebelum dan sesudah menggunakan media wayang kardus dapat dilihat mengalami peningkatan dengan taraf signifikan $0.00 < 0.05$.⁴⁵

Persamaan penelitian di atas dengan peneliti adalah sama-sama menggunakan media pembelajaran kardus, sedangkan perbedaannya yaitu materi dan lokasi penelitian yang berbeda.

3. Aulia Kharismawati melakukan penelitian tahun 2021 dengan judul Pemanfaatan Kardus Bekas untuk Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pemanfaatan Kardus Bekas untuk Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Research and Development (R&D) dengan menggunakan model rancangan ADDIE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan media pembelajaran dari

⁴⁵Islahatul Muthohharoh, dkk melakukan penelitian tahun 2021 yang berjudul Pengaruh Penggunaan Media Wayang Kardus terhadap Kemampuan Bercerita Peserta Didik di Sekolah Dasar , *Jurnal Basicedu* Vol 5 No 5Tahun 2021 p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

barang bekas peserta didik dapat meningkatkan minat belajar dan cepat memahami materi yang disampaikan. selain dimanfaatkan menjadi media pembelajaran dapat mengurangi penumpukan sampah yang berada dilingkungan sekitar tempat tinggal.⁴⁶

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan penelitian adalah sama-sama menggunakan media pembelajaran kardus. Sedangkan perbedaanya yaitu terkait dengan metode penelitian, materi, dan lokasi penelitian yang berbeda,

C. HipotesisTindakan

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis tindakan yang diajukan adalah penerapan media kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan.

⁴⁶Aulia Kharismawati, Pemanfaatan Kardus Bekas untuk Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar, Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran Vol. 3, No.2, Desember 2021, hal. 67-74 ISSN: 2721-3404

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di MIN 2 Padangsidimpuan, JL. HT. Rizal Nurdin Km. 6.5 Pal Iv Pijor Koling, Pal Iv P Koling, Kec. Padang Sidimpuan Tenggara, Kota Padang Sidimpuan. Penelitian ini dilaksanakan bulan Mei 2024 – Juni 2025.

B. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian penelitian tindakan kelas. Penelitian ini dilakukan untuk melihat kondisi pembelajaran di dalam kelas. Tindakan di dalam kelas akan dikelola oleh peneliti dan berkolaboratif dengan teman sejawat yang bernama Meilani. Teman sejawat bertugas sebagai observer ketika peneliti sedang menyampaikan materi pembelajaran. Berdasarkan tujuan maka penelitian ini termasuk pada penelitian *development* penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan metode yang sudah ada.

Dari metode analisis datanya maka penelitian ini termasuk pada jenis kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau ulisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Berdasarkan manfaatnya maka penelitian ini termasuk penelitian tindakan yaitu penelitian yang diarahkan pada pemecahan masalah atau perbaikan terhadap masalah praktis yang terjadi di lapangan.

Berdasarkan kedalaman analisis data maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan untuk menggambarkan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat mengenai sifat-sifat tertentu. Jika dilihat dari prosedur pengumpulan datanya, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif yaitu penelitian yang prosedur pengumpulan datanya dilakukan pada saat kejadian berlangsung. Kemudian berdasarkan tempat, maka penelitian ini termasuk penelitian lapangan yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati peristiwa yang terjadi di lapangan.

C. Latar dan Subjek Penelitian

Penelitian ini berbasis kelas dengan lokasi MIN 2 Padangsidimpuan. Adapun subjek penelitiannya adalah siswa kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan TP. 2024/2025 yang melibatkan siswa berjumlah 26 siswa.

D. Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini instrumen pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan Prosedur model penelitian oleh Kurt Lewin, dengan mengamati hasil siklus I, siklus II dan siklus III yang terdiri dari yang terdiri dari empat tahapan, yaitu: Perencanaan (planning), Tindakan (acting), Pengamatan (observing), Refleksi (reflecting).

Sedangkan alat yang digunakan peneliti untuk melakukan hasil rekapan penelitian sendiri dengan menggunakan tes.⁴⁷

Jenis tes yang digunakan dalam penelitian ini yang berbentuk tes objektif bagian pilihan ganda, isian dan bentuk uraian.Tes Pada siklus pertama berjumlah 10 butir soal, pilihan ganda 5 soal dengan bobot 1 per soal, uraian 5 soal dengan bobot 1 per soal, Tes siklus kedua berjumlah 15 butir soal, pilihan ganda 10 soal dengan bobot 1 per soal, uraian 5 soal dengan 2 per soal.

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Tes

Materi	Indikator Soal	Bentuk soal	Bobot	Nomor Soal	Tingkat Kognitif
Gerak spesifik lompat jauh dalam permainan sederhana dan tradisional	Memahami gerak spesifik lompat jauh dalam permainan sederhana dan tradisional	Pilihan ganda Uraian	1 2	1,3,5 1,4	C1-C3
Gerak spesifik lompat jauh dalam permainan sederhana dan tradisional	Menjelaskan gerak variasi jauh dalam permainan lompat jauh sederhana dan tradisional	Pilihan ganda Uraian	1 2	2,4,6,7 2,3	C1-C3
Gerak spesifik lompat jauh dalam permainan sederhana dan tradisional	Menjelaskan cara melakukan permainan lompat jauh dalam permainan sederhana dan tradisional	Pilihan ganda Uraian	1 2	8,9,10 5	C1-C3

⁴⁷Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 180.

Adapun Pedoman penilaian kepada siswa dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Pilihan Ganda dan Isian, perhitungan dilakukan tanpa memperhitungkan denda adalah sebagai berikut:

$$S = R$$

Keterangan:

S : Skor yang sedang dicari

R : Jumlah jawaban betul

- b. Uraian

Pemberian skor didasarkan kepada bobot yang diberikan pada setiap butir soal yang didasarkan tingkat kesukaran, atau atas dasar banyak sedikitnya unsur yang harus terdapat dalam jawaban yang dianggap paling baik (paling betul). Sehingga bilamana jawaban siswa mendekati kunci jawaban peroleh bobot dengan sempurna, jika jawaban siswa kurang mendekati dari kunci jawaban perolehan bobot dibagi dua, dan jika jawaban tidak mengenai kunci jawaban maka jawaban tersebut dianggap salah.

Sehingga hasil belajar siswa dapat dihitung menggunakan rumus dengan menggunakan tabel 1 dan 2 untuk melihat kriteria ketuntasan hasil belajar belajar siswa sebagai berikut:

a) Nilai = Skor Mentah x 100

$$\text{Skor Maksimum Total}$$

Keterangan ketuntasan:

- 1) Skor mentah : Perolehan dari hasil belajar dari setiap tindakan
 2) Skor maksimum: Total nilai dari bobot pencapaian

Tabel 3.2
Format Penilaian Pencarian Skor Mentah Siklus I

No Urutan Siswa	Bentuk Tes	Jumlah Butir	Bobot	Jawaban
1	Pilihan Berganda	5	1	
2	Uraian	5	1	

Tabel 3.3
Format Penilaian Pencarian Skor Mentah Siklus II

No Urutan Siswa	Bentuk Tes	Jumlah Butir	Bobot	Jawaban
1	Pilihan Berganda	10	1	
2	Uraian	5	2	

b) Kriteria hasil belajar

Nilai hasil formatif dari siklus 1-siklus 3

$$Mx = \frac{F1+F2+F3}{N}$$

N

< 80 = Tidak tuntas

Tabel 3.4
Format Penilaian Hasil Belajar

No Urutan Siswa	Skor Mentah Siswa	Skor Maksimum	Nilai Akhir	Keterangan Ketuntasan
1				
2				
3				

E. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur penelitian ini dengan menggunakan model Kurt Lewin dengan menggunakan empat proses penelitian tindakan yakni perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.⁴⁸ Dalam penelitian tindakan kelas, peneliti akan berkolaborator dengan teman sejawat yang bertugas untuk mengobservasi pada setiap tindakan penelitian. Penelitian ini menggunakan 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Pelaksanaan dari setiap siklus dilakukan dengan alokasi waktu 2 x 40 menit.

Dalam pelaksanaan tindakan tersebut, 10 menit digunakan peneliti untuk membuka pelajaran, 40 menit digunakan peneliti untuk menyampaikan isi materi pelajaran. Akhir dari tindakan peneliti melakukan uji tes formatif dengan waktu kurang lebih 20 menit yang bertujuan untuk mengukur hasil belajar siswa. Kemudian 10 menit terakhir peneliti gunakan untuk menutup dan menyimpulkan materi pelajaran.

1. Siklus I

a. Perencanaan

- 1) Peneliti berperan sebagai guru
- 2) Guru menyusun modul materi lompat jauh.
- 3) Guru membuat daftar nama siswa untuk absensi dan penilaian.
- 4) Guru menyiapkan materi pelajaran yang berhubungan dengan materi lompat jauh.

⁴⁸Wina Sanjaya, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 49.

5) Guru membuat soal yang bervariasi bentuk pilihan ganda, isian, uraian dan disertai kunci jawaban sesuai dengan indikator.

b. Tindakan

- 1) Guru mengawali pertemuan dengan mengucap salam dan mengabsen kehadiran siswa.
- 2) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam proses pembelajaran dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 3) Siswa dibagi dalam 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.
- 4) Setiap kelompok disuruh untuk melangkah menuju kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 3 x melangkah terus melompati kerdus dan mendarat dengan 2 kaki.
- 5) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1.
- 6) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut adakelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.
- 7) Guru melakukan evaluasi individu dengan memberikan tes bervariasi dalam bentuk pilihan ganda, essay, dan uraian disertai kunci jawaban.
- 8) Guru membatasi waktu selama 20 menit untuk menjawab soal evaluasi tersebut.
- 9) Guru menyimpulkan materi yang di pelajari.
- 10) Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam.

c. Observasi

Observer (teman sejawat) melakukan pengamatan terhadap penggunaan media pembelajaran kardus yang dilaksanakan oleh peneliti sendiri dan mencatat setiap kegiatan dan perubahan yang terjadi pada saat pelaksanaan pembelajaran dengan media pembelajaran kardus.

d. Reflesksi

Refleksi dilakukan melalui diskusi dengan observer. Hasil diskusi yang diperoleh kemudian dikumpulkan serta dianalisis. Dari hasil analisis maka peneliti dapat mencatat berbagai kekurangan yang diperlu diperbaiki pada tindakan yang dilakukan. Oleh karena itu, hasil analisis yang diperoleh dalam tahap ini akan dipergunakan sebagai acuan untuk melaksanakan siklus II, sehingga yang dicapai pada siklus berikutnya sesuai dengan yang diharapkan dan hendaknya lebih baik dari siklus I.

2. Siklus II

a. Perencanaan

- 1) Mengidentifikasi masalah yang didapati pada siswa dari siklus I.
- 2) Guru menyusun modul materi lompat jauh.
- 3) Guru membuat daftar nama siswa untuk absensi dan penilaian.
- 4) Guru menyiapkan materi pelajaran yang berhubungan dengan materi lompat jauh dan membagikannya kepada siswa.
- 5) Guru membuat soal yang bervariasi bentuk pilihan ganda, uraian dan disertai kunci jawaban sesuai dengan indikator.

b. Tindakan

- 1) Guru mengawali pertemuan dengan mengucap salam dan mengabsen kehadiran siswa.
- 2) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam proses pembelajaran dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- 3) Siswa dibagi dalam 3 kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 10 siswa.
- 4) Setiap kelompok disuruh untuk melangkah menuju kardus yang terletak di tanah dan berbaring untuk dilompati, dengan cara 3 x melangkah terus melompati kerdus dan mendarat dengan 2 kaki.
- 5) Kemudian anggota kelompok yang dapat menyelesaikan lebih cepat memperoleh nilai 1.
- 6) Permainan selesai jika dalam permainan tersebut adakelompok yang lebih banyak mengumpulkan nilai.
- 7) Guru melakukan evaluasi individu dengan memberikan tes bervariasi dalam bentuk pilihan ganda, essay, dan uraian disertai kunci jawaban.
- 8) Guru membatasi waktu selama 20 menit untuk menjawab soal evaluasi tersebut.
- 9) Guru menyimpulkan materi yang di pelajari.
- 10) Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam.

c. Observasi

Observer (teman sejawat) melakukan pengamatan terhadap penggunaan media pembelajaran kardus yang dilaksanakan oleh peneliti sendiri dan mencatat setiap kegiatan dan perubahan yang terjadi pada saat pelaksanaan pembelajaran dengan media pembelajaran kardus. Hasil observasi dari yang dilakukan observer, peneliti mengadakan tindak lanjutan untuk perbaikan hasil belajar siswa untuk merencanakan pembelajaran di siklus ke III.

d. Refleksi

Refleksi yang dilakukan pada siklus II ini adalah mengumpulkan semua hasil instrumen. Hasil obeservasi dan tes yang dilakukan menjadi bahan bagi peneliti agar dapat mengetahui hasil belajar siswa. Hasilnya akan dijadikan bahan ajar untuk mengetahui apakah penggunaaan media pembelajaran kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa di MIN 2 Padangsidimpuan.

F. Analisis Data

Analissi data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis kualitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk mengetahui hasil belajar siswa melalui berbagai tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu:

- a. Reduksi data, yaitu peneliti mengumpulkan seluruh instrumen yang telah digunakan seperti tes yang diperoleh dari lapangan ditulis dalam bentuk uraian yang lengkap. Data tersebut dirangkum, dipilih hal-hal yang

pokok dan berkaitan dengan masalah sehingga memberi gambaran tentang hasil tes.

- b. Penyajian data yaitu sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Miles dan Huberman menyatakan bahwa yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif dengan teks bersifat naratif.
- c. Penarikan kesimpulan, yaitu menerangkan uraian-uraian data dalam beberapa kalimat yang mengandung suatu pengertian secara singkat dan padat.⁴⁹

⁴⁹ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), hlm. 308.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Sejarah Singkat MIN 2 Padangsidimpuan

Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Padangsidimpuan merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang terletak di wilayah Kota Padangsidimpuan yang berlokasi di Jalan H. T Rizal Nurdin Km 6,5 PalIV Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan. Madrasah ini berdiri pada Tahun 2004 awalnya adalah MI Filial Sihadabuan. Dari proses perkembangan yang dialami oleh MI Filial Sihadabuan ditinjau dari jumlah murid dan keadaan yang memadai serta keinginan masyarakat yang mengharapkan lulusan yang berkualitas, sehingga pada tahun 2005 MI Filial Sihadabuan Berdiri Sendiri Menjadi MIS Al-Barokah.

MIS Al-Barokah yang sudah berdiri sendiri dengan status swasta, kemudian pada 9 Maret 2009 dinegerikan oleh pemerintah berdasarkan surat keputusan Menteri Agama RI Nomor 47 Tahun 2009. Sejak saat itulah MIS Al-Barokah berubah menjadi MIN 2 Padangsidimpuan. Adapun sejak didirikan, madrasah ini mengalami pergantian kepemimpinan, sebagai berikut:

Visi Misi Adapun Visi dan Misi MIN 2 Padangsidimpuan adalah sebagai berikut:

Visi Insan Yang Agamis, Berprestasi dan Disiplin. Indikator Agamis:

- a. Terbiasa dalam melaksanakan sholat 5 waktu

- b. Terbiasa dalam membaca doa setiap memulai pelajaran dan mengakhiri pelajaran.
- c. Mampu menghafal juz 30
- d. Mampu melaksanakan dan hafal doa sholat dhuha
- e. Mampu mengumandangkan azan bagi siswa laki laki6. Mampu menjadi imam sholat
- f. Mampu melaksanakan sholat jenazah.

Misi

- b. Membiasakan siswa dalam melaksanakan sholat 5 waktu
- c. Membiasakan siswa dalam membaca doa setiap memulai pelajaran dan mengakhiri Pelajaran
- d. Mewajibkan siswa menghafal juz 30 bagi siswa kelas 6
- e. Melaksanakan sholat dhuha setiap harinya di lingkungan madrasah
- f. Melatih siswa agar mampu mengumandangkan azan bagi siswa laki laki.
- g. Melatih siswa agar mampu menjadi imam sholat
- h. Melatih siswa agar mampu melaksanakan sholat jenazah bagi siswa kelas 5 dan 6
- i. Melatih siswa agar mampu menjadi khatib sholat jum'at bagi siswa kelas 6
- j. Mencapai nilai USBN yang lebih baik dari tahun sebelumnya

2. Lokasi MIN 2 Padangsidimpuan

Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Padangsidimpuan merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang terletak di wilayah Kota Padangsidimpuan yang berlokasi di Jalan H. T Rizal Nurdin Km 6,5 Pal IV Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan

3 Deskripsi empiris subjek penelitian

Subjek penelitian di dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang yang terdiri dari 28 orang laki-laki. Nama-nama siswa tersebut (Lihat Lampiran).

B. Tindakan

Hasil penelitian ini diperoleh dari data yang telah terkumpul dimulai dari siklus I, siklus II, dan siklus III kemudian disajikan dalam bentuk data kualitatif.

1) Siklus I

a. Perencanaan (*Planning*)

Sebelum melaksanakan tindakan perencanaan siklus I, peneliti merencanakan hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan dengan Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan dengan materi lompat jauh dan tindakan dilakukan satu kali pertemuan. Hal-hal yang direncanakan adalah sebagai berikut:

- 1) Guru menyusun modul pembelajaran.
- 2) Guru telah menyediakan media pembelajaran kardus.
- 3) Guru telah menyiapkan instrumen untuk mendapatkan data, berupa soal-soal tes pilihan ganda, soal essay, soal uraian.

b. Tindakan

Siklus I dilaksanakan pada hari Senin 25 Mei 2025 pukul 10.00 sampai 11.30 dan pembelajaran berlangsung selama 2 x 35 menit. Adapun kegiatan penggunaan media pembelajaran kardus meliputi lagkah-langkah berikut:

- 1) Guru membuka pembelajaran dengan salam dan sama-sama membaca do'a.
- 2) Guru memberikan motivasi kepada siswa agar lebih semangat dalam proses pembelajaran.
- 3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan pencapaian kompetensi dasar dan menjelaskan pokok pembelajaran
- 4) Peneliti melakukan evaluasi individu dengan memberikan tes bervariasi dalam bentuk pilihan ganda, dan uraian disertai kunci jawaban.
- 5) Peneliti memberikan waktu selama 15 menit untuk menjawab soal evaluasi tersebut.
- 6) Peneliti menyimpulkan materi yang dipelajari.
- 7) Peneliti menutup pembelajaran dan mengucapkan salam

c. Observasi

Pada tahap ini, guru dan observer melakukan pengamatan yang dilakukan ketika media pembelajaran kardus diterapkan. Para siswa terlihat memiliki semangat dalam mengikuti proses pembelajaran

dengan media pembelajaran kardus. Namun dalam pelaksanaan masih terdapat kelebihan dan kekurangan.

Kelebihan pelaksanaan media pembelajaran kardus ada pada ketika guru memulai menjelaskan menggunakan kardus siswa semangat dalam proses pembelajaran berlangsung. Kekurangan pelaksanaan terdapat ketika guru menjelaskan menggunakan kardus siswa ada yang ribut dan berebutan maju kedepan untuk melihat media kardus secara dekat.

Hasil belajar yang diperoleh di siklus I tidak maksimal karena siswa belum memahami materi pelajaran, maka penelitian ini akan melakukan perbaikan untuk siklus II.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti melakukan analisis terhadap penggunaan media pembelajaran kardus dalam peningkatan hasil belajar siswa MIN 2 Padangsidimpuan. Hasil analisis menunjukkan siswa masih kurang antusias dan belum aktif sepenuhnya dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran kardus.

Hal ini terlihat dari respon dan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran yang belum maksimal. Pelaksanaannya masih memiliki kekurangan sehingga dibutuhkan perbaikan pada siklus II. Adapun kekurangan dan perbaikan tersebut sebagai berikut:

- 1) Kekurangan dalam pelaksanaan
 - a) Kegiatan belajar belum aktif sepenuhnya .
 - b) Siswa ribut dalam proses pembelajaran.
 - c) Hasil belajar siswa belum memadai karena belum semua siswa paham terhadap materi pelajaran dan waktu yang diberikan hanya 15 menit.
- 2) Perbaikan untuk pelaksanaan siklus II
 - a) Guru akan memaksimalkan kegiatan proses pembelajaran menggunakan media kardus.
 - b) Guru akan memaksimalkan kegiatan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya sebelum pembelajaran dimulai.
 - c) Guru akan menginstruksikan kepada siswa untuk lebih memahami lagi materi pelajaran dengan memberi waktu menjawab soal 20 menit.

2) Siklus II

a. Perencanaan

Siklus II ini dilakukan pada tanggal 26 Mei 2025 pada pukul 10.00 sampai 11.20 untuk mengatasi kekurangan pada siklus I. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan menerapkan penggunaan media pembelajaran kardus, langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Guru membuat modul ajar.
- 2) Guru menyiapkan media pembelajaran kardus.

- 3) Guru menjelaskan materi dengan menggunakan pembelajaran kardus..
- 4) Guru membuat soal yang bervariasi bentuk pilihan ganda, uraian dan disertai kunci jawaban sesuai dengan indicator.

b. Tindakan

- 1) Guru mengawali pertemuan dengan mengucap salam.
- 2) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam proses pembelajaran dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 3) Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran kardus.
- 4) Guru melakukan evaluasi individu untuk melihat hasil belajar.
- 5) Guru memberikan waktu selama 20 menit untuk menjawab soal evaluasi tersebut.
- 6) Guru menjelaskan kesimpulan materi yang di pelajari.
- 7) Guru dan siswa melakukan doa.
- 8) Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam.

c. Observasi

Pada tahap ini, guru dan observer melakukan pengamatan yang dilakukan ketika media pembelajaran kardus diterapkan. Para siswa terlihat memiliki semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dengan media pembelajaran kardus. Namun dalam pelaksanaan masih terdapat kelebihan dan kekurangan.

Kelebihan pelaksanaan media pembelajaran kardus adaalah menarik secara visual maupun audio/mencakup segala aspek indera, penggunaannya praktis, memiliki feedback dari peserta didik dan mampu memberikan motivasi kepada peserta didik.

Akan tetapi saat guru bertanya kepada peserta didik untuk melihat sejauh mana pemahaman materi mereka masih tidak memberikan jawaban yang memuaskan untuk setiap pertanyaan yang dijawab. Hal ini masih harus memberikan perbaikan untuk selanjutnya.

Hasil belajar yang diperoleh di siklus I tidak maksimal karena siswa belum memahami sepenuhnya materi pelajaran, maka penelitian ini akan melakukan perbaikan untuk siklus II.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan guru dan observer selama tindakan siklus II penggunaan pembelajaran kardus telah menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa di MIN 2 Padangsidimpuan.

Akan tetapi, masih terdapat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan hal ini terlihat seperti di atas. Keadaan ini mengharuskan peneliti untuk melakukan perbaikan pada siklus III. Adapun kekurangan dan perbaikan untuk siklus III sebagai berikut:

1) Kekurangan dari pelaksanaan

- a) Kegiatan pembelajaran masih kurang maksimal karena masih ada siswa yang tidak mendengarkan penjelasan materi

- b) Ketika media pembelajaran kardus akan diputar peserta didik ribut.
- 2) Perbaikan untuk siklus III
- a) Guru akan membuat media pembelajaran kardus yang berbeda dari siklus I dan II.
 - b) Soal yang akan diberikan kepada peserta didik berbeda dari soal sebelumnya dan memiliki penambahan butir soal.
 - c) Guru akan menginstruksikan untuk setiap peserta didik membuat pertanyaan pada selembar kertas dan menggulungnya saat selesai media pembelajaran kardus
- 3) Siklus III
- a. Perencanaan
- Siklus III ini dilakukan pada tanggal 27 Mei 2025 pukul 09.00 sampai 10.20 untuk mengatasi kekurangan pada siklus II. Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran kardus meliputi langkah-langkah sebagai berikut:
- 1) Guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dan menyiapkan materi sesuai dengan kompetensi dasar
 - 2) Peneliti membuat media pembelajaran kardus yang berbeda dari siklus sebelumnya.
 - 3) Peneliti membuat soal yang bervariasi bentuk pilihan ganda, uraian dan disertai kunci jawaban sesuai dengan indicator.

b. Tindakan

Siklus III dilaksanakan dengan alokasi waktu 2×40 menit sebagai berikut:

- 1) Guru membuka pembelajaran dengan salam dan sama-sama membaca do'a.
- 2) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar lebih semangat dalam proses pembelajaran.
- 3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran sesuai dengan pencapaian kompetensi dasar dan menjelaskan pokok pembelajaran.
- 4) Guru menjelaskan pembelajaran menggunakan media pembelajaran kardus.
- 5) Guru melakukan evaluasi secara langsung dan tertulis kepada peserta didik.
- 6) Guru membatasi waktu selama 20 menit untuk menjawab soal evaluasi tersebut.
- 7) Guru menyimpulkan materi yang dipelajari.
- 8) Guru dan siswa membaca do'a
- 9) Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan di siklus III selama 2×40 menit, penggunaan media pembelajaran kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran olahraga terlihat meningkat. Kegiatan

pembelajaran dengan media pembelajaran kardus menjadikan siswa lebih aktif dan antusias dalam belajar.

Siswa memiliki tanggung jawab untuk memahami materi pelajaran dengan demikian hasil belajar yang diperoleh siswa meningkat. Akan tetapi, terdapat kekurangan yang terjadi di siklus I dan siklus II setelah diatasi memberikan pengaruh yang positif pada siklus III. Hal inilah yang membuktikan bahwa hasil belajar siswa menjadi lebih baik dan setiap siswa sudah memahami materi.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan observer selama tindakan siklus III bahwa penggunaan media pembelajaran kardus menjadikan siswa aktif dalam proses pembelajaran. Sementara itu, keterlaksanaan penggunaan media pembelajaran kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa di MIN 2 Padangsidimpuan

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Siklus I

Hasil pelaksanaan media pembelajaran kardus pada siklus I terlihat pada tabel berikut

Tabel 9. Hasil Belajar Siswa

Siklus I	Nilai Rata-Rata	Persentase
70	40,97	41,29%

Berdasarkan hasil tes kemampuan , sebagaimana yang terdapat pada tabel di atas dapat diketahui bahwa skor ideal yang harus dicapai adalah 70. Sedangkan 40,97 adalah skor hasil tindakan yang dicapai siswa. Hasil

menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh siswa kurang dari skor ideal. Hal ini membuktikan bahwa siswa masih kurang dalam menguasai. Untuk mendapat keterangan tentang data hasil tindakan siklus I (Lihat Lampiran).

2. Hasil Siklus II

Hasil pelaksanaan media pembelajaran karduspada siklus II terlihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil belajar siswa

Siklus II	Nilai Rata-Rata	Persentase
70	50 ,10	70,42%

Berdasarkan hasil tes kemampuan, sebagaimana yang terdapat pada tabel di atas dapat diketahui bahwa skor ideal yang harus dicapai adalah 70. Sedangkan 50,10 adalah skor persentase hasil tindakan yang dicapai siswa. Hasil menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh siswa belum mencapai skor ideal yang ditetapkan. Untuk mendapat keterangan tentang data hasil tindakan siklus II (Lihat Lampiran).

3. Hasil Siklus III

Hasil pelaksanaan media pembelajaran kardus pada siklus III terlihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil belajar siswa

Siklus III	Nilai Rata-Rata	Persentase
70	80,67	85,28%

Berdasarkan hasil tes kemampuan materi, sebagaimana yang terdapat pada tabel di atas dapat diketahui bahwa skor ideal yang harus dicapai adalah 70. Sedangkan 80,67 adalah skor hasil tindakan yang dicapai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hasil tindakan membuktikan

bahwa hasil belajar siswa meningkat. Untuk mendapat keterangan tentang data hasil tindakan siklus III (Lihat Lampiran). Hal ini menunjukkan pengetahuan siswa mengalami peningkatan dalam ketuntasan belajar siswa meningkat dari kriteria pencapaian perolehan hasil belajar menjadi 85,28%.

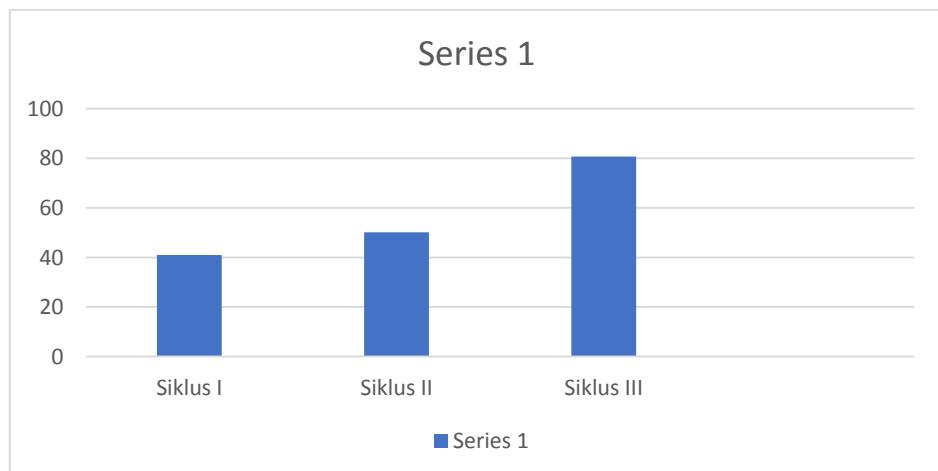
D. Perbandingan Hasil Tindakan

Hasil tindakan siklus I, siklus II, siklus III dilakukan, maka diperoleh perbandingan penilaian hasil belajar siswa menengah pada mata pelajaran Olahraga materil lompat jauh di MIN 2 Padangsidimpuan sebagaimana terlihat pada tabel perbandingan di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Perbandingan Hasil Belajar Setiap Siklus

Siklus	Nilai Rata-Rata	Persentase
I	40,97	41,29%
II	50,10	70,42%
III	80,67	85,28%.

Grafik : Hasil Perbandingan Hasil Belajar Setiap Siklus



Dari hasil penelitian di atas, hasil belajar siswa terus meningkat dari siklus I, siklus II, sampai siklus III dengan penggunaan media pembelajaran kardus. Media pembelajaran kardus ini cocok digunakan guru dalam pembelajaran (pada mata pelajaran Pendidikan olahraga), karena dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Sehingga penggunaan media pembelajaran kardus dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan olahraga siswa di MIN 2 Padangsidimpuan.

E. Pengujian Hipotesis Tindakan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah penggunaan media pembelajaran kardus dalam meningkatkan hasil belajar Olahraga pada siswa kelas menengah . Berdasarkan hasil tes tertulis yang diperoleh hasil belajar siswa terus meningkat dari siklus I sampai siklus III dibuktikan dengan nilai rata-rata setiap siklus. Hasil observasi yang dilakukan observer untuk melihat keaktifan dan keantusiasan belajar siswa terus membaik dari siklus I sampai siklus III.

Penggunaan media pembelajaran kardus dalam Peningkatan hasil belajar Olahraga pada kelas menengah di MIN 2 Padangsidimpuan efektif untuk digunakan dan diterima.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dengan menggunakan media pembelajaran kardus mulai dari siklus I, siklus II sampai siklus III terlihat ada peningkatan hasil belajar siswa di MIN 2 Padangsidimpuan.

Teori kognitivisme dalam belajar adalah suatu pendekatan di mana siswa harus menaruh perhatian dari pada peristiwa-peristiwa Internal dengan aturan yang ada. Penelitian yang dilakukan di MIN 2 Padangsidimpuan menunjukkan hasil penelitian dengan penggunaan media pembelajaran kardus dapat digunakan dalam meningkatkan hasil belajar olahraga pada siswa.

G. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Dalam penelitian ini yang mengambil satu materi pelajaran olahraga dengan menggunakan media pembelajaran kardus, dan pertemuan dilaksanakan III siklus.
2. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas menengah di yang berjumlah 28 orang.
3. Penyusunan soal tes formatif untuk setiap siklus tidak menggunakan uji validitas.
4. Pada siklus I terjadi proses diskusi yang belum terarah menyebabkan cukup banyak waktu yang digunakan menjadi tidak efisien.

BAB V

PENUTUP

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

Berdasarkan hasil tes dan observasi dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi penggunaan media pembelajaran Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan dapat meningkatkan hasil belajar siswa di MIN 2 Padangsidimpuan diterima. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil tes yang diberikan pada tiap siklus. Dari siklus I dengan jumlah presentase nilai 41%, siklus II jumlah nilai 70% sampai siklus III jumlah presentase kelulusan 85% terlihat peningkatan jumlah skor nilai yang menunjukkan meningkatnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil yang diproleh media pembelajaran kardus cocok diterapkan saat proses pembelajaran karena dapat meningkatkan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran dapat mendukung proses pembelajaran yang efektif dari segi aktivitas maupun hasil belajar.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran yang perlu dikembangkan, yaitu:

1. Bagi guru, Pembelajaran dengan penggunaan media pembelajaran kardus dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu guru dapat

menggunakan media pembelajaran kardus ini sebagai alternatif dalam memilih media pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Mardlya, "Metode Jigsaw Solusi Alternatif Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Siswa," *Edukasia Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 10 (n.d.)
- AR Nurhayati, S Syahrizal - Ulumuna, and undefined 2014, "Teori Belajar Al-Māwardi: Studi Analisis Tujuan Dan Indikator Keberhasilan Belajar," Ulumuna.or.Id, n.d.
- Asep Nurhalim, "Kependidikan dan Kemasyarakatan" Jurnal Cendikia, Vol. 8 No. 1.
- Aulia Kharismawati, Pemanfaatan Kardus Bekas untuk Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar, Buletin Pengembangan Perangkat Pembelajaran Vol. 3, No.2, Desember 2021, hal. 67-74 ISSN: 2721-3404
- Basri, H. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda Dan Kardus Pada Siswa Kelas V Di Sdn Xvi Margahayu Bekasi. Genta MuliA, IX(2), 107–116.," n.d.
- Endayana Bestari, Penggunaan Model Kooperatif Tipe Jigsaw dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMP N 5 Padangsidimpuan, Jurnal Literasiologi, 2020
- C Aswar - Lantanida Journal and undefined 2017, "Pencapaian Hasil Belajar Melalui Penumbuhan Sikap Mahasiswa," Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id, n.d.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. Jurnal Sportif, 2(2), 1–14." 3 (n.d.): 1–15.
- Deddy Mulyana, Metodologi Penelitian Kualitatif ,Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001.
- Depertemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2018.
- Dewi, K. C., Ciptayani, P. I., Surjono, H. D., & Priyanto. (2019). Blended Learning Konsep dan Implementasi pada Pendidikan. In Kadek Cahya Dewi, S.T., M.Cs Putu Indah Ciptayani, S.Kom., M.Cs Prof. Herman Dwi Surjono, Ph.D Dr. Priyanto, M.Kom (Issue 28).
- Diana Darmawati, T., Rahayu, A. R., & R.C. (2017). Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan. Journal of Physical Education and Sports, 6(2), 108–116. <Https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes/Article/View/17359>," n.d.

Eddy Purnomo, Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia. Engkos Kosasih. 2016.

ES Murningsih - Madaniyah and undefined 2016, "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Media Pembelajaran Multimedia Interaktif," Journal.Stitpemalang.Ac.Id, n.d.

Hasil Observasi di MIN 2 Padangsidimpuan Pada Tanggal 02 Februari 2024, Pukul 10.25

Islahatul Muthohharoh, dkk melakukan penelitian tahun 2021 yang berjudul Pengaruh Penggunaan Media Wayang Kardus terhadap Kemampuan Bercerita Peserta Didik di Sekolah Dasar , Jurnal Basicedu Vol 5 No 5Tahun 2021 p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

Kementrian Agama RI. Al-Qur'an Dan Terjemah. Bandung, Madinah Qur'an. 2016.

Komarudin. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan Dan Pembinaan Olahraga Di Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 11(April), 37–44.," n.d.

Kurnia, R., & Nurhayati, Y. (2020). Penerapan Strategi Pembelajaran Inkuiiri Berbantuan Alat Peraga ‘Dulok Kumisan’ Dalam Meningkatkan Pemahaman Matematis Peserta Didik. Jurnal Cakrawala Pendas, 6(1), 23–32. <Https://Doi.Org/10.31949/Jcp.V6i1.1687>," n.d.

Lestari, N., Mardyansyah Simbolon, M. E., Monica, M., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. Riyadho : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4231>

Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif,, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.

M. Dwiky Ramadan, Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Bibis 113 Surabaya), Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 939 – 943.,

Menteri Pendidikan dan KebudayaanRI, Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa.

Moh. Zaiful Rosyid, Mustajab & Aminol Rosid Abdulah, Prestasi Belajar , Malang: Literasi Nusantara,2019.

Mukhlis, " Ilmu Kependidikan dan KeIslamam" dalam Jurnal Darul 'Ilmi, Volume 4. No. 1, Januari 2016.

Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia Abad 21. JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2), 422–438. <Https://Doi.Org/10.36765/Jartika.V3i2.268>," n.d.

Purwaningsih, E. (2017). Permainan Tradisional Anak, Salah Satu Khasanah Budaya Yang Perlu Dilestarikan. Jantra Jurnal Sejarah Dan Budaya, I(1), 40–46.," n.d.

Rizki, C. R. Peran Orangtua Dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Studi Kasus Pada Wali Murid Ra Tarbiyatul Banin 18 Kelompok A Kabupaten Semarang, skripsi Tahun Pelajaran 2019/2020.

RM Thaeb - Lantanida Journal and undefined 2017, "Menumbuhkan Sikap Siswa Dalam Pencapaian Hasil Belajar," Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id, n.d.

Rohani, Diktat Media Pembelajaran. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara , 2019.

Sanusi, Rahmat, E. L. D. (2019). NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Peran Pendidikan Jasmani Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Dalam Mencegah. Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 6(2), 135–144.," n.d.

Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. Seminar Nasional Olahraga 2016, 119–139. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A," n.d.

Sinar, "Metode Active Learning - Upaya Peningkatan Keaktifan Dan Hasil Belajar Siswa-Google Buku," accessed April 10, 2019, <https://books.google.co.id/books?id=C0BVDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Active+Learning&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwjYI18ThAhXOc94KHegXByMQ6AEINTAB#v=onepage&q=Active+Learning&f=false>.

Srimaya. (2017). Efektivitas Media Pembelajaran Power Point untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Biologi Siswa. Jurnal Biotek, 5(1).

Stephani, M. R. (2016). No Title. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1(September), 34–42. <Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Penjas>," n.d.

Sufri Mashuri, Media Pembelajaran Matematika, Yogyakarta: Deepublish :Group Penerbit CV Budi Utama, 2019.

Syahid, Pentingnya Metodologi Pembelajaran Bagi Guru. Jurnal Al Aulia, 2018.

Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya.*, Jakarta: Rineka Cipta, 2017.

Wina Sanjaya, Penelitian Tindakan Kelas, (akarta: Kencana, 2018.

Yuarnes Elkana Febrilio and Henny Dewi Koeswanti, "Pengembangan Media Pembelajaran WAKER (Wayang Kertas) Berbasis Model Apacin untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa Sekolah Dasar Yuarnes " Jurnal Basicedu", 6.5 (2022).

Lampiran 1

Nilai Hasil Ujian Tengah Semester

No	Nama Siswa	Nilai
1	AA	55
2	AH	50
3	AOH	65
4	AL	40
5	AF	75
6	BB	55
7	CA	64
8	DN	70
9	FMA	40
10	FA	50
11	FA	40
12	HH	60
13	HI	65
14	HH	60
15	IZ	75
16	JH	67
17	KS	55
18	MA	75
19	MR	75
20	MY	65
21	NS	55
22	PS	60
23	RA	65
24	RH	60
25	RA	50
26	SN	60
27	YF	70
28	ZON	65
Total Nilai	1686	
Nilai Rata Rata	60,21	
Jumlah siswa yang tuntas	4	
% Ketuntasan	14,28	

Lampiran 2

Nama :

Kelas :

SOAL

Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Mendarat yang baik dalam lompat jauh dilakukan dengan....
 - a. Tangan menopang berat badan
 - b. Mendarat dengan satu kaki
 - c. Mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan
 - d. Mendarat dengan menjatuhkan badan ke depan
2. Gerakan yang benar saat melakukan awalan lompat jauh ketika akan bertumpu adalah....
 - a. Tidak mengubah kecepatan dan Langkah
 - b. Mengubah kecepatan dan mengubah Langkah
 - c. Tidak mengubah kecepatan tapi mengubah Langkah
 - d. Mengubah kecepatan tapi mengubah Langkah
3. Kedua kaki mendarat secara bersamaan, diikuti dengan dorongan pinggul kedepan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang adalah teknik ...
 - a. Awalan
 - b. Melayang
 - c. Menumpu
 - d. Mendarat
4. Bertujuan untuk mendapat kecepatan yang tinggi pada waktu akan melompat adalah teknik
 - a. Awalan
 - b. Melayang
 - c. Menumpu
 - d. Mendarat
5. Keseimbangan badan harus terjaga. Teknik ini dilakukan dengan sikap jongkok atau sikap bergantung. Dalam sikap jongkok, saat menumpu, kaki diayunkan mengangkat lutut setinggi-tingginya, disusul oleh kaki tumpu. Pengertian tersebut adalah teknik ...
 - a. Awalan
 - b. Melayang
 - c. Menumpu
 - d. Mendarat

Uraian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan teliti !

1. Jelaskan pengertian lompat jauh !
2. Tuliskan manfaat lompat jauh !
3. Sebutkan hal-hal yang dibutuhkan dalam lompat jauh !
4. Jelaskan macam-macam lompat jauh !
5. Tuliskan teknik dasar lompat jauh !

Lampiran 3

Nama :

Kelas :

SOAL

Pilihan Ganda

Jawablah pertanyaan di baawah ini dengan benar !

1. Jauh dekatnya hasil lompatan dipengaruhi oleh faktor...
 - a. Kecepatan lari, awalan yang dilakukan, dan kekuatan dalam menolak
 - b. Awalan dan akhiran
 - c. Kecepatan
 - d. Tingginya lompatan
2. Hal yang termasuk dalam poin larangan dalam olahraga lompat jauh adalah, kecuali...
 - a. Fase melayang tidak seimbang
 - b. Gerak kaki yang premature
 - c. Badan miring ke depan atau ke belakang
 - d. Lepas landas menggunakan papan tumpuan
3. Jalan, lari, lompat, dan lempar termasuk cabang olahraga
 - a. permainan
 - b. beladiri
 - c. senam
 - d. atletik
4. Pada waktu tolakan dalam lompat jauh posisi kedua lengan ...
 - a. Di bawah
 - b. Diangkat ke atas
 - c. Di belakang
 - d. Di samping
5. Hasil lompatan pelompat jauh dihitung dengan ...
 - a. Hasil lompatan yang terjauh
 - b. Lompatan yang tidak diskualifikasi
 - c. Lompatan terindah
 - d. Hasil lompatan tertinggi
6. Dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara saat melayang gerakankakinya sebaiknya ...
 - a. Seperti jongkok
 - b. Seperti mengayuh sepeda
 - c. Seperti melompat
 - d. Seperti berenang

7. Lari secepat mungkin dan langkahnya tidak boleh diubah adalah prinsip ...
 - a. Melompat pada tumpuan
 - b. Awalan lompat jauh
 - c. Start lari lompatan
 - d. Gaya berjalan di udara
8. Walking in the air dapat disebut juga dengan ...
 - a. Gaya jongkok
 - b. Gaya terbang
 - c. Gaya menggantung
 - d. Gaya berjalan di udara
9. Pada waktu melayang di udara yang perlu diperhatikan adalah.....
 - a. Menjaga kelenturan
 - b. Menjaga keseimbangan
 - c. Menjaga gerak kaki
 - d. Menjaga konsentrasi
10. Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan perpaduan antara...
 - a. Kecepatan dan kekuatan
 - b. Konsentrasi dan keseimbangan
 - c. Kelentukan dan kelincahan
 - d. Daya tahan dan ketepatan

Uraian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan teliti !

1. Jelaskan cara melakukan gerakan awalan lompat jauh!
2. Sebutkan teknik dalam lompat jauh !
3. Jelaskan hal yang harus diperhatikan ketika tubuh jumper berada dalam posisi melayang !
4. Tuliskan 3 gaya dalam lompat jauh !
5. Coba jelaskan jika seorang jumper atau pelompat dari olahraga lompat jauh lompatannya dinyatakan tidak sah !

MODUL AJAR PJOK SD FASE B KELAS IV

Penyusun : Jenjang Sekolah : SD Kelas : IV Materi : 1.1.1 Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit (3Kali Pertemuan) Materi Pokok : Pola GerakDasar Lokomotor	Kompetensi Awal: Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).	Profil Pelajar Pancasila : Profil pelajar pancasilayang dikembangkan pada Fase B adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berbagaivariasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
Sarana Prasarana		
<ul style="list-style-type: none">• Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).• Gawang Aman (Peralatan Kids Atletik), gawang aman yang dibuat dari kertaskarton/kardus.• Cone/Patok, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.• Petak lompat (Peralatan Kids Atletik), ban bekas atau sejenisnya.• Bola plastik kecil, dan bola voli, balon atau sejenisnya• Tongkat Estafet atau sejenisnya.• Bilah aman (Peralatan Kids Atletik), bilah bambu atau sejenisnya.• Bendera Pembatas lapangan (corong, bilah bambu atau sejenisnya).• Peluit dan <i>stopwatch</i>.		
Target Peserta Didik		

- Peserta didik regular/tipikal.
 - ~~Peserta didik dengan hambatan belajar.~~
 - Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).
 - ~~Peserta didik meregulasi diri belajar.~~
 - ~~Peserta didik dengan ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras,tunaganda).~~
- *guru dapat memilih target peserta didik disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.*

Jumlah Peserta Didik

- Maksimal 28 peserta didik.

Ketersediaan Materi

- Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berpencapaian tinggi : YA/TIDAK.
- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK.

**Jika memilih Ya, maka di dalam pembelajaran disediakan alternatif aktivitas sesuai kebutuhan peserta didik.*

**guru dapat memilih, disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing. Pada modul ini tidak tersedia pengayaan untuk peserta didik CIBI dan tidak tersedia alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami materi.*

Materi Ajar, Alat, dan Bahan yang Diperlukan

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), melalui:

1) Aktivitas Pembelajaran 1 :

a) Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari secara perorangan, berpasangan atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari secara bergantian mengelilingi lapangan.
- Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari mengikuti gerakan teman yang berada di depan.
- Aktivitas pembelajaran berjalan mundur dengan ujung kaki, berlari zig-zag, dan berlari cepat lurus ke depan.
- Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan menggunakan tumit kaki, dan berlari mengintai untuk menangkap bola.

b) Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat secara perorangan, berpasangan atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran berjalan mundur dengan langkah kaki biasa, dan melompat/meloncat untuk memukul balon/bola.
- Aktivitas pembelajaran bermain *Engklek*.

2) Aktivitas Pembelajaran 2

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat secara perorangan, berpasangan atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran berlari dan meloncat/melompat ke berbagai arah dengan instruksi gerak tangan dari guru.
- Aktivitas pembelajaran meloncat 2 kali ke depan dengan tumpuan kedua kaki, berlari *sprint* lurus ke depan, dan berlari santai/*jogging*.
- Aktivitas pembelajaran meloncat ke atas berputar 180 derajat, berlari mundur, meloncat dengan tumpuan kedua kaki di atas petak lompat, dan berlari cepat lurus ke depan.
- Aktivitas pembelajaran meloncat ke depan dengan tumpuan ke dua kaki, dan berlari

melompati gawang.

- Aktivitas pembelajaran melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki, dan berlari zig-zag, dan berlari santai/jogging

3) Aktivitas Pembelajaran 3

Fakta, konsep, prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat secara perorangan, berpasangan atau berkelompok:

- Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit, berlari zig-zag, berlari cepat ke depan, berlari melompati gawang, berjalan jongkok, meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki (formula 1).
- Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya.
- Aktivitas pembelajaran permainan *Gerobak Sodor*.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).

Materi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan menambah jarak di dalam rangkaian gerakan yang sederhana.

Pada saat pembelajaran, peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
- b. Gambar aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
- c. Video pembelajaran aktivitas berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).

3. Bahan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Buku Ajar • Link Video (jika diperlukan) • Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak. 	
Moda Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Daring</u>. • Luring. • <u>Paduan antara tatap muka dan PJJ (blended learning)</u>. <i>*guru dapat memilih moda pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada. Pada modul ini menggunakan moda luring.</i> 	
Pengaturan Pembelajaran	
Pengaturan Peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> • Individu. • Berpasangan. • Berkelompok (3 s.d 7 orang). • Klasikal. <i>*guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan.</i> 	Metode: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Diskusi <input type="checkbox"/> Presentasi <input type="checkbox"/> Demonstrasi <input type="checkbox"/> Penugasan <input type="checkbox"/> Project <input type="checkbox"/> Eksperimen <input type="checkbox"/> Eksplorasi <input type="checkbox"/> Permainan <input type="checkbox"/> Ceramah <input type="checkbox"/> Simulasi <input type="checkbox"/> Resiprokal <i>*guru dapat memilih salah satu metode atau menggabungkan beberapa metode yang akan digunakan.</i>
Asesmen Pembelajaran	
Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> o Asesmen Individu o <u>Asesmen Berpasangan</u> o <u>Asesmen Kelompok</u> <i>*guru dapat memilih lebih dari satu sesuai kebutuhan dan keinginan</i> 	Jenis Asesmen: <ul style="list-style-type: none"> o Pengetahuan (lisan, tertulis) o Keterampilan (praktik, kinerja) o Sikap (mandiri dan gotong royong). o Portofolio. <i>*Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai.</i>
Tujuan Pembelajaran	

Peserta didik melalui pembelajaran demonstrasi dan penugasan dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami fakta, konsep, dan prosedural dari variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki. Yakni variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari, variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat. Dan peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada elemen Gotong Royong dan Mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagi, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, dengan cara individu berpasangan dan berkelompok. Serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya: peserta didik dapat memanfaatkan gerak lari ketika bermain kejar-kejaran bersama teman di lingkungan rumah, peserta didik dapat memanfaatkan gerak lari ketika ingin menyelamatkan diri atau meminta pertolongan pada orang lain ketika ada bahaya dan rasa takut yang menghampirinya, dan peserta didik dapat memanfaatkan gerak lompat ketika butuh untuk melompati got atau melompati genangan air di jalan.

Pertanyaan Pemantik

1. Mengapa peserta didik perlu memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor?
2. Jika peserta didik dapat memahami dan menguasai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, manfaat apa saja yang dapat diperoleh?

Prosedur Kegiatan Pembelajaran

1. Persiapan Mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - Lapangan rumput atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah).
 - Gawang Aman (Peralatan Kids Atletik), gawang aman yang dibuat dari kertas karton/kardus.
 - Cone/Patok dengan berbagai ukuran dan bentuk, kaleng bekas susu atau gelas plastik bekas, atau sejenisnya.
 - Petak lompat (Peralatan Kids Atletik), ban bekas atau sejenisnya.
 - Bola plastik kecil dan bola voli, balon atau sejenisnya
 - Tongkat Estafet atau sejenisnya.
 - Bilah aman (Peralatan Kids Atletik), bilah bambu atau sejenisnya.
 - Peluit dan *stopwatch*.
 - Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan Pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

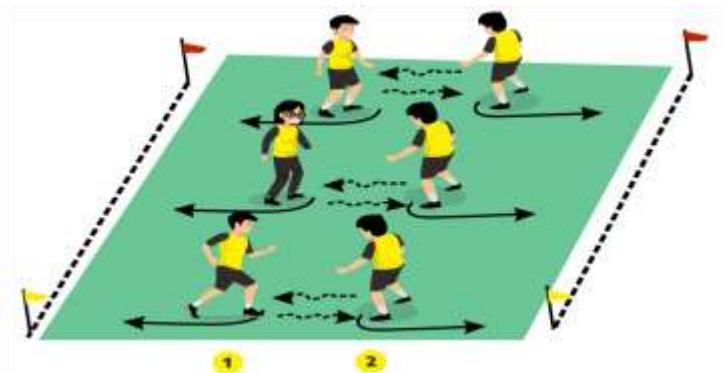
a. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru menyapa dan memberi salam kepada peserta didik, mengecek kehadiran, kebersihan dan kerapian peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin menyiapkan barisan di lapangan sekolah.
- 3) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 5) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi).
- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), baik kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri, kompetensi pengetahuan: memahami aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game Hitam dan Hijau* dengan ketentuan sebagai berikut:

Cara melakukannya:

- Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok (2 kelompok A dan 2 kelompok B). 2 kelompok akan bermain terlebih dahulu, dan 2 kelompok lainnya akan mengamati kelompok lainnya.
- Peserta didik di kelompok A diberi nama *Hitam*.
- Peserta didik di kelompok B diberi nama *Hijau*.
- Setiap pemain berhadapan sikap melangkah.
- Nama kelompok yang disebut lari berbalik ke belakang, dan ketika mau memasuki garis akhir/belakang lakukan dengan satu lompatan atau loncatan.
- Nama kelompok yang tidak disebut mengejar untuk mendapatkan kelompok yang dikejar dengan cara menyentuh anggota tubuh bagian belakang.
- Cara penyebutan nama kelompok (Hi tam/jau).

- Yang tidak dapat mengejar atau dapat dikejar akan diberikan hukuman menggendong peserta didik yang dapat mengejar atau dikejar.
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: profil Pelajar Pancasila elemen Gotong royong dan mandiri.



- 10) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 4 orang). Maka jika terdapat 28 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.
- 11) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (75 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model komando dan penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), baik melalui video pembelajaran, gambar, maupun peragaan guru atau peserta didik.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai target waktu yang ditentukan guru, untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari, variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat.

Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) adalah sebagai berikut:

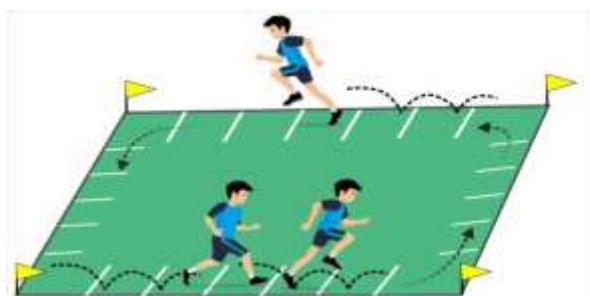
Aktivitas 1

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, melalui:

a) **Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari.**

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari secara bergantian mengelilingi lapangan.



Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Guru bersama peserta didik membuat lintasan untuk aktivitas gerak, dengan memberi Cone/bendera, dapat juga menggunakan kardus atau benda sejenisnya, di pasang di 4 sudut lapangan yang berbentuk persegi panjang, dengan panjang kurang lebih 14-18 meter dan lebar kurang lebih 6-9 meter.
- (4) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh teman yang berada di depannya.
- (5) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (6) Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (7) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak dengan mengawali dari sudut pertama dengan *jogging* (lari santai) ke sudut kedua, lalu berjalan dari sudut ke dua hingga sudut ke tiga, selanjutnya dengan *jogging* lagi ke sudut ke empat, kemudian berjalan kembali ke sudut awal.
- (8) Peserta didik yang sudah selesai melakukan aktivitas gerak, diminta untuk kembali ke barisan paling belakang.
- (9) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (10) Peserta didik/kelompok diminta untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- (11) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 10 menit.

B. Aktivitas pembelajaran berjalan dan berlari mengikuti gerakan teman yang berada di depan.



Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 20 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya.
- (4) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (5) Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, diikuti oleh peserta didik lainnya di barisan kedua, ketiga dan keempat secara bersamaan.
- (6) Peserta didik ke 2, 3, dan 4 diminta untuk meniru/mengikuti aktivitas gerak jalan dan lari dengan berbagai variasi dan kombinasi yang dilakukan oleh peserta didik pertama.
- (7) Peserta didik pertama yang sudah selesai melakukan aktivitas gerak ini, selanjutnya diminta untuk mengambil posisi di barisan paling belakang.
- (8) Kemudian peserta didik yang ke 2 diminta maju ke barisan paling depan, untuk bersiap melakukan aktivitas gerak yang sama, begitu seterusnya dengan peserta didik yang lainnya.
- (9) Peserta didik yang berada di barisan paling depan dapat menentukan sendiri bentuk atau jenis gerak jalan dan lari apa saja yang akan mereka lakukan, contoh; jalan biasa, jalan jinjit, jalan dengan tumit, jalan cepat, jalan menyamping, jalan mundur, lari zig-zag, lari menyamping, lari mundur, lari cepat, dan sebagainya.
- (10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (11) Peserta didik/kelompok untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- (12) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirknya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

C. Aktivitas pembelajaran berjalan mundur dengan ujung kaki, berlari zig-zag, dan berlari cepat lurus ke depan.

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Guru membuat lintasan dengan jarak 12 meter, yang terdiri dari 3 titik (A, B, dan C), setiap titik ditandai dengan *cone/patok* atau sejenisnya. Jarak titik A ke titik B adalah 4 meter, jarak dari titik B ke titik C adalah 8 meter.
- (3) Peserta didik dalam melakukan rangkaian aktivitas gerak ini, dengan memegang tongkat estafet menggunakan salah satu tangan. Untuk diberikan kepada teman kelompok selanjutnya setelah peserta didik tersebut menyelesaikan keseluruhan rangkaian gerak di titik A.
- (4) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (5) Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, kegiatan ini diawali dari titik A ke titik B dengan gerakan berjalan mundur dengan ujung kaki lurus, dari titik B ke titik C dengan gerakan berlari zig-zag, dan dari titik C berputar berbalik arah dengan mengitari *cone* lalu dilanjutkan dengan berlari cepat lurus ke depan kembali ke titik A lagi. Setelah sampai di titik A, dengan cepat peserta didik memberikan tongkat estafet kepada teman kelompok yang selanjutnya, kemudian kembali menuju barisan belakang.
- (6) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
- (7) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (8) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (9) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 10 menit.

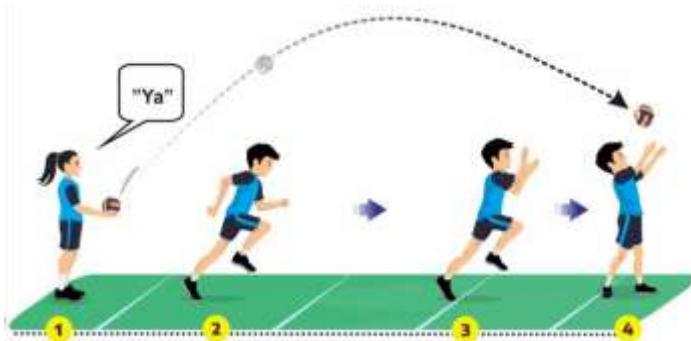


A

B

C

D. Aktivitas pembelajaran berjalan ke depan dengan menggunakan tumit kaki, dan berlari mengintai untuk menangkap bola.



Cara melakukannya:

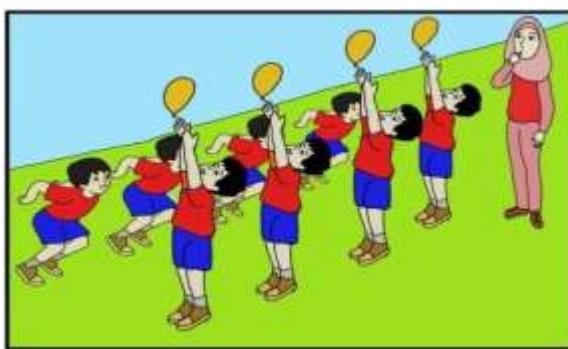
- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Aktivitas ini menggunakan alat tambahan yaitu bola voli atau bola sejenisnya yang akan diposisikan di titik awal.
- (4) Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 8-10 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya.
- (5) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (6) Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (7) Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan berjalan ke depan menggunakan tumit kaki sambil mengintai bola yang akan di lempar oleh teman anggota kelompok yang berada di belakangnya.
- (8) Ketika peserta didik sudah sampai di titik tengah, maka teman anggota kelompok yang berada di belakangnya diminta untuk melempar bola dengan kuat ke arah depan, yang sasarnya adalah titik akhir.
- (9) Peserta didik yang sedang melakukan aktivitas gerak berjalan ke depan dengan tumit kaki, setelah melihat bola dilempar oleh temannya maka segera berlari mengikuti arah bola dan kemudian berusaha untuk menangkap bola sebelum sampai ke titik akhir.
- (10) Peserta didik yang sudah selesai melakukan aktivitas gerak, diminta untuk kembali ke barisan paling belakang, dan mengembalikan bola ke titik awal.
- (11) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (12) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh teman yang berada di depannya.
- (13) Peserta didik/kelompok diminta untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- (14) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu, kurang lebih dalam waktu 10 menit.

Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 5 menit.

1. Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar kerja yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran berjalan mundur dengan langkah kaki biasa, dan melompat/meloncat untuk memukul balon/bola.



Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Aktivitas ini menggunakan alat tambahan yaitu balon/bola atau benda sejenisnya, yang akan di posisikan di titik akhir. Bola/balon ini akan dipegang dengan satu atau dua tangan oleh peserta didik dalam kelompok yang sama di depan atas kepala.
- (4) Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 5 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya.
- (5) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (6) Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (7) Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan berjalan mundur ke belakang dengan langkah kaki biasa, kemudian ketika sudah mendekati titik akhir berbalik arah ke depan dan menolakkan satu atau kedua kaki untuk melakukan gerak melompat atau meloncat, lalu memukul balon/bola dengan satu tangan.
- (8) Peserta didik yang sudah melakukan gerakan memukul balon/bola diminta untuk mengambilnya kembali, dan berganti posisi sebagai pemegang balon/bola di titik akhir. Peserta didik yang sebelumnya memegang balon/bola, diminta untuk segera berlari menuju barisan paling belakang.
- (9) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.

- (10) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak yang dilakukan oleh teman yang berada di depannya.
- (11) Peserta didik/kelompok diminta dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- (12) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirknya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 10 menit.

B. Aktivitas pembelajaran bermain *Engklek*.



Sumber: Dokumen Muhamajir, 2020

Cara melakukanya:

- 1) Semua pemain melakukan hompimpa yang menang berhak melakukan permainan terlebih dahulu.
- 2) Pemain pertama melemparkan gaco (pecahan eternit di kotak nomor satu). Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur.
- 3) Pemain pertama melompat dengan satu kaki (engklek), dari kotak 1 sampai kotak 6 kemudian berhenti sejenak di kotak A kemudian kembali lagi dengan mengambil gaco yang ada di kotak satu dengan posisi kaki satu masih diangkat.
- 4) Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut sampai ke kotak 2 jika keluar dari kotak 2 maka pemain dinyatakan gugur dan diganti oleh pemain berikutnya.
- 5) Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco. Pergiliran dilakukan jika pemain melempar gaco melewati sasaran, atau menampak dua kaki di kotak 1,2,3,4,5,6 dan berhenti sejenak di kotak A kemudian lompat lagi di kotak 3 dan berhenti di kotak 2 untuk mengambil gaco di kotak 1.
- 6) Jika gaco berada di kotak 2 maka pemain mengambilnya di kotak 3, jika gaco berada di kotak 4, 5 dan 6 maka pemain mengambilnya di kotak A.
- 7) Kemudian jika semua telah dilakukan oleh semua pemain maka pemain melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya jika pas pada kotak yang dikehendaki maka kota itu akan menjadi rumahnya maka boleh berhenti di kotak tersebut seperti pada kotak A tapi hanya berlaku pada pemain yang menang pada permainan tersebut begitu seterusnya sampai kotak-kotak mulai dari angka 1 sampai 6 menjadi milik para pemain.

- Jika semua telah dimiliki oleh seorang pemain maka permainan dinyatakan telah selesai.
- 8) Pemenang adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak-kotak pada engklek yang di gambar.
 - 9) Aktivitas pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.
 - 10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu, kurang lebih dalam waktu 20 menit.

Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan dan lari, serta variasi dan kombinasi gerak jalan dan lompat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 yaitu variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta , konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran berlari dan meloncat/melompat ke berbagai arah dengan instruksi gerak tangan dari guru.



Cara melakukannya :

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Buatlah ruang gerak dengan jarak kurang lebih 12-15 meter, yang terdiri dari 2 titik (A, dan B), setiap titik ditandai dengan cone/patok atau sejenisnya.
- (3) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari

guru melalui bunyi peluit.

- (4) Peserta didik diminta untuk berdiri dengan rileks di titik A, dan peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, peserta didik diminta untuk mengawali aktivitas gerak dari titik A, dan guru berada di titik B untuk bersiap memberikan instruksi kepada peserta didik.
- (5) Guru memberikan instruksi kepada peserta didik dengan menggunakan kode gerak tangan, peserta didik diminta untuk fokus memperhatikan guru. Jika gerak tangan guru seperti menarik ke depan maka peserta didik akan berlari maju, jika gerak tangan guru seperti mendorong ke belakang maka peserta didik akan berlari mundur, jika gerak tangan guru seperti mendorong ke arah kanan maka peserta didik dapat berlari ke arah kanan, jika gerak tangan guru seperti mendorong ke arah kiri maka peserta didik dapat berlari ke arah kiri.
- (6) Kemudian, jika tangan guru melambai ke arah belakang maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah belakang, jika tangan guru melambai ke arah depan maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah depan, jika tangan guru melambai ke arah kanan maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah kanan, jika gerak tangan guru melambai ke arah kiri maka peserta didik dapat melompat/meloncat ke arah kiri
- (7) Guru akan meniupkan bunyi peluit cukup panjang, pertanda pergantian pemain/peserta didik, bagi peserta didik yang baru saja menyelesaikan aktivitas gerak diminta untuk segera kembali masuk barisan yang paling belakang.
- (8) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
- (9) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (10) Peserta didik/kelompok diminta untuk dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- (11) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

B. Aktivitas pembelajaran meloncat 2 kali ke depan dengan tumpuan kedua kaki, berlari *sprint* lurus ke depan, dan berlari santai/*jogging*.



Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 18 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya. Dalam aktivitas ini juga membutuhkan alat berupa bilah aman, atau dapat digunakan bilah bambu.
- (4) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (5) Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (6) Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan meloncat ke depan 2 kali, menolakkan atau bertumpu dengan kedua kaki melewati bilah, lakukan loncatan sejauh mungkin. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari *sprint*/cepat lurus ke depan hingga ke titik akhir, setelah sampai di titik akhir kembali ke titik awal dengan berlari santai/*jogging*.
- (7) Peserta didik yang baru sampai ke titik awal diminta untuk melakukan tos/bertepuk dua tangan di depan atas kepala dengan teman anggota kelompok berikutnya, dan kembali ke barisan paling belakang.
- (8) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
- (9) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (11) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

C. Aktivitas pembelajaran meloncat ke atas berputar 180 derajat, berlari mundur, meloncat dengan tumpuan kedua kaki di atas petak lompat, dan berlari cepat lurus ke depan.



A

B

C

Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.

- (2) Guru membuat lintasan dengan jarak 8 meter, yang terdiri dari 3 titik (A, B, dan C), setiap titik ditandai dengan *cone*/patok atau sejenisnya. Jarak titik A ke titik B adalah 5 meter, jarak dari titik B ke titik C adalah 3 meter.
- (3) Dalam aktivitas ini membutuhkan alat berupa petak lompat aman yang terbuat dari gabus/busa atau dapat juga menggunakan potongan kardus yang sesuai.
- (4) Guru terlebih dahulu memberikan contoh aktivitas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- (5) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (6) Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, dengan mengawali aktivitas kegiatan dari titik A ke titik B dengan gerak meloncat ke atas 2 kali berputar arah 180 derajat dilanjutkan berlari mundur, dari titik B ke titik C dengan gerak meloncat dengan tumpuan ke dua kaki pada petak lompat aman, dan dari titik C berbalik berputar arah dengan mengitari *cone* lalu dilanjutkan dengan berlari cepat lurus kembali ke titik A.
- (7) Peserta didik yang baru menyelesaikan aktivitas rangkaian gerak diminta untuk melakukan tos/bertepuk 2 tangan di depan dada dengan teman kelompok yang ada pada barisan berikutnya, dan kemudian kembali menuju barisan belakang. Peserta didik yang menerima tos tersebut atau peserta didik yang berada di barisan selanjutnya akan melakukan aktivitas gerak berikutnya.
- (8) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
- (9) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib
- (11) dan rasa tanggung jawab.
- (12) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 5 menit.

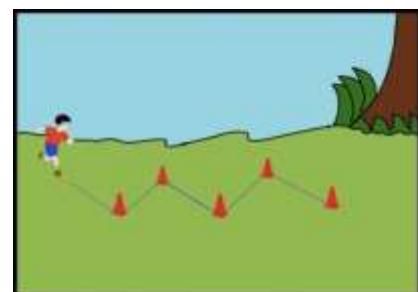
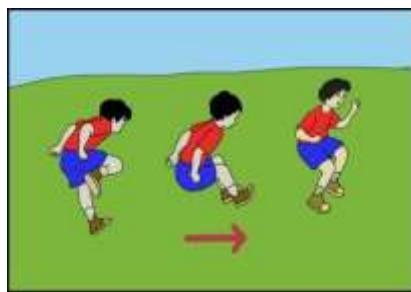
D. Aktivitas pembelajaran meloncat ke depan dengan tumpuan ke dua kaki, dan berlari melompati gawang.



Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 18 meter, titik awal dan akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya. Dalam aktivitas ini juga membutuhkan alat berupa gawang aman, dan ban bekas.
- (4) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (5) Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (6) Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan meloncat ke dalam ban bekas sebanyak 5 kali loncatan, menolakkan atau bertumpu dengan kedua kaki. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari melompati gawang ke depan hingga ke titik akhir, setelah sampai di titik akhir kembali ke titik awal dengan berjalan menuju barisan paling belakang.
- (7) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya, dan aktivitas berikutnya dapat dimulai ketika teman kelompoknya yang berada di depan sudah mencapai titik akhir.
- (8) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (9) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 15 menit.

E. Aktivitas pembelajaran melompat ke depan dengan tumpuan satu kaki, dan berlari zig-zag, dan berlari santai/jogging



Cara melakukannya:

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Aktivitas ini dapat dilakukan di lapangan bola voli atau bola basket, atau dapat juga dilakukan di halaman sekolah.
- (3) Guru membuat sebuah lintasan dengan jarak kurang lebih 12-15 meter, titik awal dan

akhir lintasan ini ditandai dengan *cone*/kardus atau benda sejenisnya. Dalam aktivitas ini juga membutuhkan alat berupa *cone*.

- (4) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (5) Peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (6) Peserta didik diminta untuk memulai gerakan dengan melompat ke depan 2 kali, dengan menolakkan atau bertumpu dengan satu kaki, lakukan loncatan sejauh mungkin. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan berlari zig-zag hingga menuju ke titik akhir, setelah sampai di titik akhir kembali ke titik awal dengan berlari santai/*jogging*.
- (7) Peserta didik yang baru sampai ke titik awal diminta untuk melakukan tos/bertepuk dua tangan di depan atas kepala dengan teman anggota kelompok berikutnya, dan kembali ke barisan paling belakang.
- (8) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang ada di barisan pertama sebelumnya.
- (9) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (11) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirknya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 10 menit.

Aktivitas 3

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 yaitu variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran lari variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat, dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

A. Aktivitas pembelajaran berjalan jinjit, berlari zig-zag, berlari cepat ke depan, berlari melompati gawang, berjalan jongkok, meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki (formula 1).

Cara melakukannya :

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.

- (2) Dalam aktivitas ini membutuhkan alat berupa *cone*, gawang aman, petak lompat, dan bilang aman/bilah bambu.
- (3) Guru membuat lintasan ruang gerak berbentuk oval dengan panjang kurang lebih 22 meter, yang terdiri dari 7 titik (A, B, C, D, E, F, G), setiap titik ditandai dengan *cone/patok* atau sejenisnya.
- (4) Jarak titik A ke titik B adalah 2 meter, jarak dari titik B ke titik C adalah 6 meter, jarak dari titik C ke titik D adalah 5 meter, jarak dari titik D ke titik E adalah 5 meter, jarak dari titik E ke titik F adalah 2 meter, dan jarak dari titik F ke titik G adalah 2 meter.
- (5) Rangkaian aktivitas gerakan ini dilakukan secara bergiliran, jika seorang anggota kelompok sudah sampai pada titik E, maka anggota kelompok yang berikutnya sudah bisa melanjutkan aktivitas gerak.
- (6) Peserta didik di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu.
- (7) Aktivitas gerak akan dimulai dari titik A. Dari titik A ke titik B dilakukan dengan gerakan jalan jinjit, dari titik B ke titik C dilakukan dengan gerakan lari zig-zag, dari titik C ke titik D dilakukan dengan lari cepat ke depan, dari titik D ke titik E dilakukan dengan alri melompati gawang, dari titik E ke titik F dilakukan dengan gerakan jalan jongkok, dan dari titik F ke titik G dilakukan dengan gerakan meloncat ke depan dengan tumpuan kedua kaki pada petak lompat.
- (8) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompoknya.
- (9) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas gerak secara bergantian dengan tertib dan rasa tanggung jawab.
- (10) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 20 menit.



Setelah aktivitas kegiatan ini selesai, guru menginstruksikan peserta didik untuk dapat beristirahat, duduk dan minum kurang lebih sekitar 5 menit.

B. Aktivitas pembelajaran berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya.



Cara melakukannya :

- (1) Peserta didik dibagi menjadi 7 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Setiap kelompok membuat barisan secara berbanjar.
- (2) Buatlah ruang gerak dengan jarak kurang lebih 12-15 meter, yang terdiri dari 2 titik (A, dan B), setiap titik ditandai dengan *cone/patok* atau sejenisnya.
- (3) Peserta didik diminta untuk memulai aktivitas gerak setelah mendengar aba-aba dari guru melalui bunyi peluit.
- (4) Peserta didik diminta untuk berdiri dengan rileks di titik A, dan peserta didik yang berada di barisan pertama diminta untuk melakukan aktivitas gerak terlebih dahulu, peserta didik diminta untuk mengawali aktivitas gerak dari titik A, dan guru berada di titik B untuk bersiap memberikan instruksi kepada peserta didik.
- (5) Guru memberikan instruksi kepada peserta didik dengan menggunakan kode gerak tangan dengan mengacungkan jari yang diiringi bunyi peluit, peserta didik diminta untuk fokus memperhatikan guru. Jika guru mengangkat tangan dan mengacungkan satu jari maka peserta didik dapat melakukan gerakan berjalan, jika guru mengangkat tangan dan mengacungkan dua jari maka peserta didik dapat melakukan gerakan berlari, jika guru mengangkat tangan dan mengacungkan dua jari maka peserta didik dapat melakukan gerakan melompat/meloncat dengan tumpuan dua kaki atau satu kaki.
- (6) Peserta didik dapat menentukan atau memilih sendiri variasi dan kombinasi gerakan jalan, lari, dan lompat apa yang akan mereka lakukan.
- (7) Guru akan meniupkan bunyi peluit cukup panjang, pertanda pergantian pemain/peserta didik, bagi peserta didik yang baru saja menyelesaikan aktivitas gerak diminta untuk segera kembali masuk barisan yang paling belakang.
- (8) Peserta didik yang berada di barisan ke 2, 3 dan 4 diminta untuk melakukan aktivitas gerak yang sama dengan peserta didik yang berada di barisan pertama sebelumnya.
- (9) Peserta didik diminta untuk mengamati aktivitas gerak dari teman sesama kelompok yang berada di depannya.
- (10) Peserta didik/kelompok diminta dapat merancang sebuah kreativitas gerak dalam melakukan pembelajaran sesuai potensi peserta didik, bisa dengan cara menambah jarak, menambah waktu, atau mengganti arah.
- (11) Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran ini secara *continue*, hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu. Aktivitas ini dilakukan kurang lebih dalam waktu 20 menit.

C. Aktivitas pembelajaran permainan *Gerobak Sodor*.

Cara melakukannya:

- Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
- Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta.
- Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
- Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan, caranya yang dijaga adalah garis horizontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal.
- Untuk penjaga garis horizontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas.
- Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.
- Tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal.
- Pemain akan bolak balik, dan mengocek petugas, jika lolos maka akan mendapatkan poin.
- Pemenang adalah kelompok yang memiliki poin banyak.
- Aktivitas pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.
- Peserta didik diminta untuk melakukan aktivitas pembelajaran hingga guru membunyikan peluit tanda berakhirnya waktu, kurang lebih dalam waktu 30 menit.

- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu berpasangan maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan kelompok melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas gerak variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat) secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerak pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama mengikuti aktivitas pembelajaran berbagai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat).
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor (jalan, lari, dan lompat), hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib. Dan bagi peserta didik yang bertugas, mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Penilaian Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (✓) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya membuat target penilaian yang nyata sesuai dengan kemampuan dan minat belajar yang saya dilakukan.		
2.	Saya memantau kemajuan belajar yang saya capai serta memperkirakan tantangan yang dihadapi.		
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola perasaan dan sikap dalam pelaksanaan belajar.		
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.		
5.	Saya mengkritik kemampuan diri sendiri dalam bekerja secara mandiri untuk mencapai tujuan.		
6.	Saya berupaya secara maksimal dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.		
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan/semangat baru		

	dalam melaksanakannya.		
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.		
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara baik.		
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangan, dan dapat saling membantu.		
11.	Saya membagi peran dan menyesuaikan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.		
12.	Saya peduli terhadap lingkungan sosial.		
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.		
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada lingkungan sosial.		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 8 pernyataan terisi "Ya"	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi "Ya"	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Isian	<p>1) Pola gerak lokomotor memiliki ciri yang mendasar yakni pola gerak yang gerakannya dapat Kunci: berpindah tempat.</p> <p>2) Contoh dari pola gerak lokomotor paling yang sering kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah ... dan Kunci: berjalan dan berlari.</p> <p>3) Salah satu manfaat</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>dari gerakan melompat adalah</p> <p>Kunci: melatih kekuatan otot tungkai/kaki.</p> <p>4) Salah satu contoh variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat adalah</p> <p>Kunci: melompat dengan tumpuan dua kaki ke depan, berlari zig-zag, meloncat rintangan, dan berlari cepat lurus ke depan.</p>	
--	--	--	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Jalan dan Lari.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “berjalan dan berlari secara bergantian mengelilingi lapangan”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : Kelas:

No	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Berjalan	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi gerakan			
2.	Gerak Berlari	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi gerakan			
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir					

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Gerak Berjalan

- (a) Kaki kiri melangkah ke depan.
- (b) Tangan kanan mengayun ke depan, tangan kiri rileks melenggang ke belakang.
- (c) Badan tegap.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- (e) Koordinasi sikap kaki, lengan, badan yang baik.

(2) Gerak Berlari

- (a) Kaki melangkah lebar dan secepat mungkin.
- (b) Siku ditekuk dan diayunkan ke depan dan ke belakang seirama dengan langkah kaki.
- (c) Badan condong ke depan.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- (e) Koordinasi sikap kaki, lengan, badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/S. Maksimum x 100

b. Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Jalan dan Lompat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “Aktivitas pembelajaran berjalan mundur dengan langkah kaki biasa, dan melompat/meloncat untuk memukul balon/bola”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : Kelas:

No	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Berjalan	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi gerakan			
2.	Gerak Melompat	Tolakan	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi gerakan		
	Melayang	Melayang	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi gerakan		
	Mendarat	Mendarat	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi gerakan		

Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir

- b. Pedoman Pensekoran
- a) Penskoran
- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
 - Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- (1) Gerak Berjalan
- (a) Kaki kiri melangkah ke depan.
 - (b) Tangan kanan mengayun ke depan, tangan kiri rileks melenggang ke belakang.
 - (c) Badan tegap.
 - (d) Pandangan mata ke depan.
 - (e) Koordinasi sikap kaki, lengan, badan yang baik.
- (2) Gerak Melompat
- (a) Tolakan
 - Menolak dengan salah satu kaki terkuat.
 - Kedua lengan mengayun ke belakang.
 - Badan dicondongkan ke depan
 - Pandangan mata ke depan.
 - Koordinasi sikap kaki, lengan, badan yang baik.
 - (b) Melayang
 - Kedua kaki ditekuk dan segera diluruskan ke depan.
 - Lengan diayunkan ke depan.
 - Badan dicondongkan ke depan.
 - Pandangan mata ke depan.
 - Koordinasi sikap kaki, lengan, badan yang baik.
 - (c) Mendarat
 - Mendarat dengan dua kaki bersamaan.
 - Lengan diayunkan ke depan.
 - Badan dicondongkan ke depan.
 - Pandangan mata ke depan.
 - Koordinasi sikap kaki, lengan, badan yang baik.
- b) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 20
- Skor perolehan peserta didik: SP
- Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/S \cdot \text{Maksimum} \times 100$

c. Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Lari dan Lompat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “meloncat ke atas berputar 180 derajat, berlari mundur, meloncat dengan tumpuan kedua kaki di atas petak lompat, dan berlari cepat lurus ke depan”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : Kelas:

No	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Berlari	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
2.	Gerak Melompat	Tolakan	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi Gerakan		
	Melayang	Melayang	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi Gerakan		
	Mendarat	Mendarat	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi Gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir					

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerak sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Gerak Berlari

- (a) Kaki melangkah lebar dan secepat mungkin.
- (b) Siku ditekuk dan diayunkan ke depan dan ke belakang seirama dengan langkah kaki.
- (c) Badan condong ke depan.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- (e) Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik

(2) Gerakan Melompat

(a) Tolakan

- Menolak dengan salah satu kaki terkuat.
- Kedua lengan mengayun ke belakang.
- Badan tegak.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

(b) Melayang

- Kaki di tekuk dan diangkat setinggi pinggang.
- Lengan diayunkan ke depan.
- Badan tegak.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

(c) Mendarat

- Mendarat dengan dua kaki bersamaan.
- Lengan diayunkan ke depan.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/S. Maksimum \times 100$

d. Tes Kinerja Aktivitas Variasi dan Kombinasi Gerak Jalan, Lari dan Lompat.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas “berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya”. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerak (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerak (penilaian produk).

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

3) Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

Nama : Kelas:

No	Pola Gerak Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Gerak Berjalan	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
2.	Gerak Berlari	Sikap kaki			
		Sikap lengan			
		Posisi badan			
		Pandangan mata			
		Koordinasi Gerakan			
3.	Gerak Melompat	Tolakan	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi Gerakan		
		Melayang	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi Gerakan		
		Mendarat	a. Kaki		
			b. Badan		
			c. Lengan dan tangan		
			d. Pandangan mata		
			e. Koordinasi Gerakan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir					

4) Pedoman Pensekoran

a) Penskoran

- Skor 1 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 0 jika: Peserta didik kurang dari 80% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Gerak Berjalan

- (a) Kaki kiri melangkah ke depan.
- (b) Tangan kanan mengayun ke depan, tangan kiri rileks melenggang ke belakang.
- (c) Badan tegap.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- (e) Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

(2) Gerak Berlari

- (a) Kaki melangkah lebar dan secepat mungkin.
- (b) Siku ditekuk dan diayunkan ke depan dan ke belakang seirama dengan langkah kaki.
- (c) Badan condong ke depan.
- (d) Pandangan mata ke depan.
- (e) Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

(3) Gerak Melompat

(a) Tolakan

- Menolak dengan salah satu kaki terkuat.
- Kedua lengan mengayun ke belakang.
- Badan tegak.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

(b) Melayang

- Kaki di tekuk dan diangkat setinggi pinggang.
- Lengan diayunkan ke depan.
- Badan tegak.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

(c) Mendarat

- Mendarat dengan dua kaki bersamaan.
- Lengan diayunkan ke depan.
- Badan dicondongkan ke depan.
- Pandangan mata ke depan.
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, badan yang baik.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 25

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/S \cdot Maksimum \times 100$

- 5) Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat secara berkelompok.

Penilaian hasil gerakan permainan berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya, secara berkelompok:

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dengan cara:

- Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan gerakan permainan berjalan, berlari, melompat/meloncat dengan berbagai bentuk variasi dan kombinasi gerakan dan arahnya.
- Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan gerak jalan, lari, dan lompat yang dapat dilakukan selama aktivitas pembelajaran.
- Pengamatan dilakukan secara bergantian dalam kelompoknya.
- Jumlah hitungan yang dicatat adalah hasil dari penilaian yang dilakukan.

b) Konversi Nilai Produk

No	Gerakan	Jumlah Gerakan Yang Dilakukan Dengan Benar	Gerakan Yang Seharusnya Dilakukan Selama Permainan (Sesuai Perintah)
1.	Jalan		
2.	Lari		
3.	Lompat		
	Jumlah Skor		
	Skor Maksimal		
	Nilai	<u>Jumlah Skor x 100</u> Skor maksimal	

Pengayaan dan Remidial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remidial

Remidial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remidial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap akhir topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari, apa yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat).
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat).
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat).

Contoh Format Refleksi:

Setelah peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan lari dan lompat, peserta didik diminta untuk merasakan bagian tubuh mana saja yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut, atau otot apa saja yang terasa berkontraksi. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda (✓) pada kolom yang disediakan oleh guru. Peserta didik diminta menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-

kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak lari dan lompat. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Pengamatan Pembelajaran	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat yang dilakukan secara individu atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran variasi dan kombinasi gerakan jalan, lari dan lompat.*)		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat yang ditentukan oleh guru, maka akan diberikan remidial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat yang ditentukan oleh guru, maka dilanjutkan dengan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks, bervariasi dan kombinasi dalam bentuk pengayaan.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remidial atau pengayaan. Remidial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat)?
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat)?
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor (jalan, lari dan lompat)

DOKUMENTASI

















DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Pribadi

Nama	:	Mentari Ramadhani Matondang
NIM	:	1820500147
Program Studi	:	Pendidikan Guru Madraah Ibtidaiyah (PGMI)
Tempat/Tanggal Lahir	:	Padangsidimpuan, 20 Deember 1999
Nomor Hp/Wa	:	085362703398
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Jumlah Saudara	:	2
Alamat	:	Jl. Imam Bonjol Gg. H. Maksum, Kel. Padang Matinggi, Kec. Padangsidimpuan Selatan Kota Padangsidimpuan

B. Identita Orang Tua

Nama Ayah	:	Rahmat Husein Matondang
Pekerjaan	:	Wiraswasta
Nama Ibu	:	Pita Arfah Nasution
Pekerjaan	:	PNS
Alamat	:	Jl. Imam Bonjol Gg. H. Maksum, Kel. Padang Matinggi, Kec. Padangsidimpuan Selatan Kota Padangsidimpuan

C. Riwayat Pendidikan

SD	:	SD Negeri 200211/1 Padang Matinggi
SMP	:	MTs Negeri 2 Padangsidimpuan
SMA	:	MA Negeri 1 Padangsidimpuan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPuan
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang 22733 Telephone (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Nomor : B/Un.28/E.1/PP.009/08/2024
Lamp :-

Perihal : Pengesahan Judul dan Penunjukan
Pembimbing Skripsi

30 Agustus 2024

Yth:

1. Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar. S. Psi, M.A. (Pembimbing I)
2. Asriana Harahap, M. Pd (Pembimbing II)

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, melalui surat ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu Dosen bahwa berdasarkan usulan dosen Penasehat Akademik, telah ditetapkan Judul Skripsi Mahasiswa dibawah ini sebagai berikut:

Nama : Mentari Ramadhani Matondang
NIM : 1820500147
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas IV MIN 2 Padangsidimpuan

Berdasarkan hal tersebut, sesuai dengan Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Nomor 400 Tahun 2022 tentang Pengangkatan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, dengan ini kami menunjuk Bapak/Ibu Dosen sebagaimana nama tersebut diatas menjadi Pembimbing I dan Pembimbing II penelitian skripsi Mahasiswa yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu Dosen diucapkan terima kasih.

Mengetahui dan Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar. S. Psi, M.A.
NIP 19801224 200604 1 002

Ketua Program Studi PGMI

Nursyaidah. M. Pd
NIP 19770726 200312 2 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA PADANGSIDIMPUAN
MADRASAH IBTIDAIYAH NEGERI 2

Jalan HT Rizal Nurdin Km. 8,5 Pal-IV Pijorkoling Kec. Padangsidimpuan Tenggara
Telepon (0634) 26479 Email : min2sidimpuan@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PELAKSANAAN RISET
NOMOR: B - 068 /Mi.02.20/PP.00.4/ 05/ 2025

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Afniita Warni, S.Pd
NIP : 197704232005012004
Jabatan/Golongan : Kepala Madrasah/ Pembina IV/A
Unit Kerja : MIN 2 Padangsidimpuan

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Mentari Ramadhani Matondang
NIM : 1820500147
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Telah melaksanakan riset pada MIN 2 Padangsidimpuan untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul "**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas IV di MIN 2 Padangsidimpuan**".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Padangsidimpuan, Juni 2025

Kepala Madrasah

