



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 157015 KEBUN PISANG KECAMATAN BADIRI
KABUPATEN TAPANULI TENGAH**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh

MAWADDAH HARAHAP
NIM. 18 205 00059

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBDTIDAIYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2023



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MENGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 157015 KEBUN PISANG KECAMATAN BADIRI
KABUPATEN TAPANULI TENGAH**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
MAWADDAH HARAHAHAP
NIM. 18 205 00059**



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

PEMBIMBING I

**Nursyaidah, M. Pd
NIP. 19770726 200312 2 001**

PEMBIMBING II

**Dr. H. Akhiril Pane, S. Ag., M. Pd
NIP. 19751020 200312 1 003**

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN**

2023

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

Hal: Skripsi
a.n Mawaddah Harahap

Padangsidempuan, 14 Maret 2023
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keguruan
di-
Padangsidempuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan terhadap skripsi a.n Mawaddah Harahap yang berjudul: **"Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah"** maka kami menyatakan bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Ilmu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Seiring dengan hal di atas, maka saudara/i tersebut telah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsinya ini.

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

PEMBIMBING I



Nursyaidah, M.Pd
NIP. 19770726 200312 2 001

PEMBIMBING II



Dr. H. Akhiril Pane, S. Ag., M.Pd
NIP. 19751020 200312 1 003

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan ini Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya, skripsi dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah.”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan Saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan naskah Saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah Saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, 20 Januari 2023
Pembuat Pernyataan



Mawaddah Harahap
18 205 00059

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mawaddah Harahap

NIM : 18 205 00059

Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah.”** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini pihak UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Padangsidempuan, Januari 2023
Saya yang menyatakan



Mawaddah Harahap
NIM. 18 205 00059

**DEWAN PENGUJI
UJIAN MUNAQOSYAH SKRIPSI**

Nama : Mawaddah Harahap
NIM : 18 205 00059
Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapauli Tengah

- | No | Nama | Tanda Tangan |
|----|---|--|
| 1. | <u>Nursyaidah, M.Pd</u>
(Ketua/Penguji Bidang PGMI) |  |
| 2. | <u>Rahma Hayati Siregar, M.Pd</u>
(Sekretaris/Penguji Bidang Umum) |  |
| 3. | <u>Dr. Akhiril Pane, S.Ag., M.Pd</u>
(Anggota/Penguji Bidang Isi dan Bahasa) | |
| 4. | <u>Dr. Suparni, S.Si., M.Pd</u>
(Anggota/Penguji Bidang Metodologi) | |

Pelaksanaan Sidang Munaqosyah:

Di : Padangsidempuan
Tanggal : 17 April 2023
Pukul : 13.30 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : 80,5/A
IPK : 3.51
Predikat : Pujian



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

PENGESAHAN

Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah.

Nama : Mawaddah Harahap

NIM : 18 205 00059

Fakultas/Jurusan : Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan/ PGMI

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

Padangsidimpuan, Januari 2023

Dekan,



Dr. Lely Hilda, M.Si

NIP. 19720920 200003 2 002

ABSTRAK

Nama : Mawaddah Harahap
NIM : 1820500059
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul : Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah
Tahun : 2023

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 157015 Kebun Pisang yang terletak di Desa Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli tengah pada semester I tahun ajaran 2022/2023. Latar belakang masalah penelitian ini ialah proses belajar mengajar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan masih menggunakan metode ceramah. Guru jarang menggunakan media pembelajaran pada materi lompat jauh, proses pembelajaran masih dilakukan di dalam kelas dan proses pembelajaran masih berpusat pada guru bukan siswa sehingga siswa akan cepat merasa bosan dan tidak tertarik dengan pembelajaran sehingga siswa tidak dapat memahami materi yang diberikan oleh guru.

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan media kardus dapat meningkatkan hasil dan memperbaiki aspek tolakan dalam lompat jauh pada siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang. Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa setelah mengalami proses belajar.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK), menggunakan sampel siswa kelas V yang berjumlah 25 siswa. Dalam penelitian ini siswa dibimbing untuk memahami materi lompat jauh. Prosedur penelitian ini dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa dengan menggunakan media kardus dapat mendorong siswa lebih aktif serta lebih merangsang siswa dalam menguasai gerak lompat jauh aspek tolakan dan ada perbaikan unjuk kerja siswa. Hal ini dapat diketahui ada peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua. Dilihat dari hasil belajar siswa, pra-siklus dengan nilai rata-rata 51,6 dengan persentase ketuntasan 24%. Pada siklus I nilai rata-rata unjuk kerja siswa 63,25 yang tuntas 13 siswa dengan persentase ketuntasan siswa 52%, dan belum tuntas 48%. Siklus II ini nilai rata-rata unjuk kerja siswa 75,25 yang tuntas 22 siswa dengan persentase 88% dan tidak tuntas 3 siswa.

Kata kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Media Kardus.

ABSTRACT

Name : Mawaddah Harahap
ID : 1820500059
Study Program : Public Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education
Title : **Improving Learning Outcomes Of Long Jump Using Cardboard Media In Fifth Grade Students Of Public Elementary School 157015 Kebun Pisang Badiri Sub District Central Tapanuli District**
Year : 2023

This research was conducted at Public Elementary School 157015 Kebun Pisang which is located in Kebun Pisang Village, Badiri District, Central Tapanuli Regency in the first semester of the 2022/2023 school year. The background of this research problem is that the teaching and learning process in Physical Education, Sports and Health subjects still uses the lecture method. Teachers rarely use learning media on long jump material, the learning process is still carried out in the classroom and the learning process is still centered on the teacher not the student so that students will quickly feel bored and not interested in learning so that students cannot understand the material provided by the teacher.

The formulation of the problem in this study is how to improve long jump learning outcomes using cardboard media. The purpose of this study was to determine whether the use of cardboard media can improve the results and improve the aspect of repulsion in the long jump in Class V students Public Elementary School of 157015 Kebun Pisang. Learning outcomes are the abilities that students have after experiencing the learning process.

This research uses class action research (PTK), using a sample of fifth grade students totaling 25 students. In this study students were guided to understand the long jump material. This research procedure starts from the planning stage, action implementation, observation and reflection.

Based on the results of research and discussion that by using cardboard media can encourage students to be more active and stimulate students in mastering the long jump movement of the repulsion aspect and there is an improvement in student performance. It can be seen that there is an increase from the first cycle to the second cycle. Judging from student learning outcomes, pre-cycle with an average score of 51.6 with a percentage of completeness of 24%. In cycle I, the average value of student performance was 63.25, which was completed by 13 students with a percentage of 52% student completeness, and 48% incomplete. In cycle II, the average value of student performance was 75.25 which was completed by 22 students with a percentage of 88% and 3 students were not complete.

Keywords: Learning Outcomes, Long Jump, Cardboard Media.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Robbil 'alamin, dengan kerendahan hati dan cinta terlebih dahulu peneliti mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah senantiasa mencurahkan kelapangan hati dan kejernihan pikiran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Serta shalawat dan salam kepada Nabi besar Muhammad SAW yang meninggalkan pedoman bagi manusia untuk keselamatan didunia dan akhirat.

Untuk mengakhiri tugas perkuliahan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan maka menyusun skripsi merupakan salah satu tugas yang harus diselesaikan, skripsi ini digunakan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Dalam hal ini menyusun skripsi dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah”**.

Peneliti banyak menghadapi kesulitan-kesulitan, baik karena kemampuan penulis sendiri yang belum memadai, minimnya waktu yang tersedia maupun keterbatasan finansial. Kesulitan lain yang dirasakan menjadi kendala adalah minimnya literatur yang relevan dalam pembahasan dalam penelitian ini.

Namun berkat bantuan, bimbingan dan dorongan dari dosen pembimbing, keluarga dan rekan seperjuangan akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dalam kesempatan ini kiranya sangat patut berterimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan serta wakil Rektor I, II, dan III yang telah memberikan dukungan moril selama dalam perkuliahan.
2. Ibu Nuryaidah, M.Pd pembimbing I dan Bapak Dr. H Akhiril Pane, S.Ag.,M.Pd Pembimbing II telah bersedia membimbing peneliti hingga akhir penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si, Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.
4. Ibu Nursyaidah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang telah memberikan dukungan, bantuan dan kesempatan kepada peneliti selama perkuliahan.
5. Ibu Kepala Sekolah SD Negeri 157015 Kebun Pisang yang telah memberi kesempatan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian.
6. Ibu Guru Studi Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Para siswa kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang sebagai subyek penelitian yang secara aktif menjawab instrument penelitian.
8. Ibu Hj. Hamidah, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan semasa perkuliahan.
9. Bapak dan ibu Dosen, Staf dan Pegawai serta seluruh civitas akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan dukungan moril kepada peneliti selama dalam perkuliahan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	
.....	vii
i	
DAFTAR GAMBAR.....	vix
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
A. <u>Latar Belakang Masalah</u>	1
B. <u>Identifikasi Masalah</u>	5
C. <u>Batasan Masalah</u>	5
D. <u>Batasan Istilah</u>	6
E. <u>Rumusan Masalah</u>	7
F. <u>Tujuan Penelitian</u>	7
G. <u>Kegunaan Penelitian</u>	7
H. <u>Indikator Keberhasilan Tindakan</u>	8
I. <u>Sistematika Penulisan</u>	8
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	10
A. <u>Kajian Teori</u>	10
1. <u>Hasil Belajar</u>	10
2. <u>Belajar</u>	15
3. <u>Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar</u>	16
4. <u>Pembelajaran Atletik</u>	16
5. <u>Pengertian Lompat Jauh</u>	17
6. <u>Teknik – Teknik Lompat Jauh</u>	19
7. <u>Media Pembelajaran</u>	23
8. <u>Kegunaan Media Kardus</u>	24
9. <u>Kelebihan dan Kekurangan Media Kardus</u>	25
B. <u>Penelitian Yang Relevan</u>	26
C. <u>Kerangka Berpikir</u>	27

D. <u>Hipotesis Tindakan</u>	29
------------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN33

A. <u>Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	33
B. <u>Jenis dan Metode Penelitian</u>	31
C. <u>Latar dan Subjek Penelitian</u>	32
D. <u>Prosedur Penelitian</u>	32
E. <u>Sumber Data</u>	39
F. <u>Instrument Pengumpulan Data</u>	39
G. <u>Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data</u>	40
H. <u>Teknik Analisis Data</u>	42

BAB IV HASIL PENELITIAN.....44

A. <u>Deskripsi Data Hasil Penelitian</u>	44
1. <u>Kondisi Awal</u>	44
2. <u>Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I</u>	47
3. <u>Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II</u>	59
B. <u>Pembahasan Hasil Penelitian</u>	69
C. <u>Keterbatasan Penelitian</u>	72

BAB V PENUTUP.....74

A. <u>Kesimpulan</u>	74
B. <u>Saran</u>	75

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	32
Tabel 3.3 Kriteria Keberhasilan Belajar.....	44
Tabel 4.1 Hasil Belajar Siswa Pra Siklus Kelas V	47
Tabel 4.2 Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1	51
Tabel 4.3 Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Siklus I Pertemuan 1.....	54
Tabel 4.4 Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Siklus I Pertemuan 2.....	57
Tabel 4.5 Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I Pertemuan 2.....	58
Tabel 4.6 Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Siklus II Pertemuan	62
Tabel 4.7 Hasil Belajar Siswa Kelas V Siklus II Pertemuan 1	63
Tabel 4.8 Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Siklus II Pertemuan 2	67
Tabel 4.9 Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2.....	68
Tabel 4.10 Peningkatan Hasil Belajar Siswa	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tehnik-tehnik lompat Jauh.....	23
Gambar 2.2 Teknik-Teknik Lompat Jauh	23
Gambar 2.3 Teknik-Teknik Lompat Jauh	24
Gambar 2.4 Teknik-Teknik Lompat Jauh	25
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 3.2 Skema Siklus Penelitian	35
Gambar 4.1 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus	49
Gambar 4.2 Persentase Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1	53
Gambar 4.3 Persentase Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2	59
Gambar 4.4 Persentase Hasil Belajar Siswa Kelas V Siklus II Pertemuan 1.....	64
Gambar 4.5 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2.....	69
Gambar 4.6 Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas V	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha untuk memberikan bimbingan terhadap persiapan – persiapan hidup dari anak di alam kehidupannya. Tidak seorang manusia pun yang tidak melakukan hal itu kepada anak-anaknya untuk memberikan persiapan – persiapan pada masa depannya. Namun demikian pendidikan itu dilaksanakan oleh kita semua dan dilaksanakan di dalam arena lembaga sekolah dan rumah tangga untuk kehidupan anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan.² Pendidikan adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar oleh si pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani si terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas, bahkan sampai Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan pribadi baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Dalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani.³

² H.M Hafi Anshari, *Pengantar Ilmu Pendidikan* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hlm. 28.

³ Siswanto Maslito, “Peningkatan Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Kardus ,“ *Artikel Ilmiah*, (Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak, 2016), hlm. 2.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Melalui aktivitas jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Olahraga seperti atletik, senam, permainan, beladiri, dan akuatik.⁴

Aktivitas jasmani yang ada di sekolah dasar yaitu atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak jaman Yunani Kuno hingga sekarang. Atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Cabang olahraga atletik sebagai induk cabang olahraga perlu lebih dikembangkan, agar dapat memotivasi siswa senang berolahraga bahkan menuju kearah peningkatan prestasi sejak usia dini. Salah satu cabang olahraga atletik yang dipelajari di sekolah dasar pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah materi Lompat Jauh.

Pada proses belajar mengajar, bahan pelajaran menurut peneliti hanya memerhatikan metode mengajarnya saja tanpa ada penekanan pada komponen-komponen penunjang utama yang berperan dalam jarak lompatan. Namun seiring

⁴ A.M Bandi Utama, "Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, No. 1, April 2011, hlm. 2.

dengan perkembangan zaman prestasi putra-putri Indonesia pada cabang atletik khususnya lompat jauh masih butuh pembinaan, baik di tingkat nasional maupun tingkat daerah serta kabupaten atau kota. Dengan adanya situasi yang seperti inilah peneliti ingin terjun langsung melihat kondisi di lapangan. Oleh karena itu, peneliti ingin memulai dari sektor atau skala kecil yaitu sekolah. Karena hal ini tidak akan kita bisa mengetahui faktor atau penyebab apa yang mempengaruhi sehingga atlet atau siswa prestasinya belum maksimal.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2022 di SD Negeri 157015 Kebun Pisang melalui wawancara dengan guru olahraga menyampaikan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selama pembelajaran menggunakan metode ceramah. Guru masih jarang menggunakan media pembelajaran pada materi lompat jauh, proses pembelajaran masih dilakukan di dalam kelas dan proses pembelajaran masih berpusat pada guru bukan siswa sehingga siswa akan cepat merasa bosan dan tidak tertarik dengan pembelajaran sehingga siswa tidak dapat memahami materi yang diberikan oleh guru. Berdasarkan pengamatan sementara di SD Negeri 157015 dengan pembelajaran lompat jauh sesuai dengan KKM yang telah ditetapkan yaitu 75, siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 7 siswa atau 28% dari 25 siswa sedangkan siswa yang tidak mencapai ketuntasan sebanyak 18 orang atau 72%.

Untuk mencapai tujuan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD, guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat dan cocok untuk dalam memberikan materi yang akan disampaikan, menciptakan

kondisi belajar yang baik agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui materi yang diajarkan, tetapi mereka juga dapat memahami dan mempraktekannya. SD 157015 Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah merupakan sekolah yang minim dengan sarana dan prasarana khususnya untuk Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sebagian besar siswa masih belum terlibat aktif dalam pembelajaran, kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran, pembelajaran masih kurang menarik, dan kemampuan lompat jauh masih sangat rendah.

Umumnya, para siswa sekolah dasar dalam melakukan lompat jauh pada posisi awalan, tolakan, melayang dan mendarat masih kurang. Sehingga hasil yang dicapai kurang optimal. Faktor utama penyebab utama adalah kurangnya kekuatan otot tungkai dan penguasaan teknik lompat jauh khususnya pada saat menolak. Dalam pembelajaran lompat jauh guru hendaknya menggunakan media yang dapat membantu siswa mengatasi masalah hasil lompatan yang datar. Media yang digunakan hendaknya aman, tidak menyebabkan cedera, mudah didapat, dan dapat menarik perhatian siswa serta memacu siswa untuk bergerak.

Peneliti menggunakan media kardus sebagai media pembelajaran pada materi lompat jauh. Kardus kemudian disusun sedemikian rupa untuk memperbaiki tolakan dan mendapatkan hasil lompatan yang baik. Kardus merupakan media yang aman dipakai dan mudah didapatkan. Alat ini termasuk media visual yang sederhana, dengan memanfaatkan media kardus diharapkan siswa lebih bersemangat lagi dalam belajar lompat jauh

Berpijak pada latar belakang di atas perlu kiranya diadakan suatu penelitian tentang metode pembelajaran, dalam hal ini peneliti akan mengangkat

suatu topik “**Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Rendahnya minat belajar siswa dalam belajar lompat jauh.
2. Guru sering memberikan pelajaran dalam bentuk ceramah dan menggunakan media pembelajaran seadanya.
3. Kurangnya kesempatan berinteraksi antara guru dengan siswa, siswa dengan siswa, Dalam pembelajaran guru banyak memberikan penjelasan, sedangkan dengan temannya belum ada pembiasaan, sehingga menyebabkan sulitnya berinteraksi.
4. Informasi yang disampaikan guru saat pembelajaran terlalu cepat sehingga siswa kurang bisa memaknai dan memahami
5. Kurangnya motivasi siswa dalam menyampaikan gagasan, karena guru kurang memberi penguatan kepada siswa yang berani mengungkapkan pendapatnya.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas dan tidak menyimpang dari sasaran serta lebih terarah dan tujuan dapat tercapai. Dalam masalah ini peneliti memberikan batasan masalah demi tercapainya tujuan penelitian. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah peneliti hanya membahas peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus.

D. Batasan Istilah

Untuk tidak menimbulkan adanya perbedaan pengertian, perlu ada penjelasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, batasan istilah yang digunakan diambil dari beberapa pendapat para pakar dalam bidangnya. Beberapa batasan istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. Hasil belajar adalah hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, keterampilan pada diri siswa dengan adanya perubahan tingkah laku.⁵
2. Media pembelajaran adalah semua bentuk peralatan fisik yang didesain secara terencana untuk menyampaikan informasi dan membangun interaksi. Peralatan fisik yang dimaksud mencakup benda asli, bahan cetak, visual, audio, audio-visual, multimedia, dan web. Peralatan tersebut harus dirancang dan dikembangkan secara sengaja agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan tujuan pembelajaran.⁶
3. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh – jauhnya.⁷

⁵ Teti Nurrita, "Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa," *Misykat*, Volume 03, No. 01, Juni 2018, hlm. 175.

⁶ Muhammad Yaumi, *Media & Teknologi Pembelajaran* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), hlm. 7.

⁷ Jospiah, "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V," *Jurnal Primary*, Volume 6, No. 2, Oktober 2017, hlm. 568.

4. Kardus merupakan salah satu barang bekas yang mudah diperoleh dimana – mana.⁸

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah dan batasan istilah maka rumusan masalah penelitian ini ialah “Bagaimana Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus?.”

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui apakah penggunaan media kardus dapat meningkatkan hasil dan memperbaiki aspek tolakan dalam lompat jauh.

G. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan secara teoretis mampu memberikan masukan terutama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- b. Dapat menjadikan sebagai upaya peningkatan mutu proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

⁸ M. Dwiky Ramadan, “Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok,” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 05, No. 03 Tahun 2017, hlm. 941.

2. *Secara Praktis*

- a. Bagi siswa.
 - 1) Meningkatkan hasil belajar lompat jauh
 - 2) Memudahkan untuk memahami suatu pembelajaran khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
 - 3) Meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Bagi guru. Penelitian ini dapat menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.
- c. Bagi sekolah. Penelitian ini dapat meningkatkan kualitas atau kemajuan bagi pendidikan..

H. Indikator Keberhasilan Tindakan

Kriteria/Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan minat belajar siswa agar lebih aktif dan mempunyai rasa senang dan antusias dalam melakukan pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan pencapaian ketuntasan belajar. Dengan kriteria yang dijadikan tolak ukur keberhasilan tindakan yang dimaksud 85% siswa dengan ketuntasan nilai minimal 75.

I. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan proposal ini peneliti mengikuti sistematika penulisan sesuai dengan aturan yang berlaku, maka secara sistematika penulis membagi kedalam beberapa BAB, yaitu sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan

Yang terdiri atas latar belakang masalah, batasan masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

2. BAB II Tinjauan Pustaka

Yang terdiri dari kajian teori, penelitian yang relevan kerangka berfikir, dan hipotesis tindakan.

3. BAB III Metodologi Penelitian

Yang terdiri dari waktu dan lokasi penelitian yang akan dilaksanakan, jenis dan metode penelitian, latar dan subjek penelitian, prosedur penelitian, sumber data, instrumen pengumpulan data, tehnik pemeriksaan keabsahan data, dan tehnik analisis data.

4. BAB IV Hasil Penelitian

Yang terdiri dari deskripsi data hasil penelitian, tindakan, hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.

5. BAB V Penutup

Yang berisikan tentang kesimpulan peneliti, dan kesimpulan saran-saran yang perlu disampaikan untuk pengembangan peneliti selanjutnya

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan indikator dari salah satu kualitas proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan hasil belajar yang baik pula. Sebaliknya, jika proses pembelajaran dilakukan dengan tidak baik, maka hasil belajar yang didapat juga tidak baik. Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku, dalam pengertian yang luas mencakup nilai sikap, pengetahuan, dan keterampilan.⁹

Hasil belajar adalah kemampuan – kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa setelah ia mengalami proses belajarnya. Dalam proses belajar mengajar guru melakukan tugasnya tidak hanya menyampaikan materi kepada siswa, tetapi juga dituntut untuk membantu keberhasilan dalam menyampaikan materi pelajaran yaitu dengan cara mengevaluasi hasil belajar mengajar.¹⁰

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Beberapa faktor utama yang mempengaruhi hasil belajar yaitu pertama, adanya (1) kesiapan guru dalam mengajar, (2) penguasaan seorang guru terhadap materi pembelajaran yang diajarkan, (3) kemampuan bawaan

⁹ Maulana Arafat Lubis, “Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Media Gambar Berbasis Kolase Pada Pembelajaran Tematik Di Madrasah Ibtidaiyah Padangsidimpuan Angkola Julu,” *Forum Paedagogik*, Vol 8, No. 1, Juni 2020, hlm. 91.

¹⁰ Dani Firmansyah, “Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika,” *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, Volume 3, No. 1, Maret 2015, hlm. 37.

dari seorang guru, (4) serta kemampuan seorang guru dalam berkomunikasi dengan siswa. Kedua, (1) kesiapan belajar siswa, (2) kebiasaan belajar siswa, (3) sikap belajar siswa, dan (4) ada atau tidaknya kesulitan umum yang dialami siswa dalam belajar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Secara garis besar, ada dua faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, yaitu:

1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal terbagi menjadi dua, yaitu faktor lingkungan dan faktor Instrumental.

a) Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Dalam lingkunganlah anak didik hidup dan berinteraksi dalam kehidupan yang disebut ekosistem. Selama hidup, anak didik tidak bisa menghindarkan diri dari lingkungan sosial budaya.¹¹

(1) Program

Setiap sekolah mempunyai program pendidikan. Program pendidikan disusun untuk dijalankan demi kemajuan pendidikan

(2) Saran dan fasilitas

Sarana mempunyai arti penting dalam pendidikan. Gedung sekolah misalnya sebagai tempat yang strategis untuk berlangsungnya kegiatan belajar mengajar di sekolah. Suatu sekolah yang kekurangan ruang kelas, sementara anak didik yang

¹¹ Shilfia Alfity, *Model Discovery Learning dan Pemberian Motivasi Dalam Pembelajaran* (Riau: Guepedia, 2020), hlm. 78 – 82.

dimiliki dalam jumlah yang banyak melebihi daya tampung kelas, akan banyak menemukan masalah.

(3) Guru dan cara mengajar

Terutama dalam belajar disekolah, faktor guru dan cara mengajarnya merupakan yang penting pula. Bagaimana sikap dan kepribadian guru, tinggi rendahnya pengetahuan yang dimiliki guru, dan bagaimana cara guru itu mengajarkan pengetahuan itu kepada anak – anak didiknya.

Faktor guru dan cara mengajarnya, tidak dapat kita lepaskan dari ada tidaknya dan cukup atau tidaknya alat – alat pelajaran yang tersedia di sekolah. Sekolah yang cukup memiliki alat – alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk belajar ditambah dengan cara mengajar yang baik dari guru – gurunya, kecakapan guru dalam menggunakan alat – alat itu, akan mempermudah dan mempercepat belajar anak – anak.

b) Faktor Instrumental

Faktor instrumental adalah faktor yang keberadaanya dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor – faktor ini diharapkan berfungsi sebagai sarana untuk tercapainya tujuan – tujuan belajar yang telah dirancang. Faktor instrumental ini dapat berwujud faktor lunak seperti alat praktikum, perpustakaan, dan sebagainya.

2) Faktor Internal

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar ini lebih ditekankan pada faktor dari dalam individu belajar. Adapun faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa secara internal terbagi dua, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis.

a) Faktor fisiologis

Aspek fisiologis meliputi jasmaniyah secara umum dan kondisi panca indra. Anak yang segar jasmaniyahnya dan kondisi panca indra yang baik akan memudahkan anak dalam proses belajar sehingga hasil belajarnya akan optimal.¹²

b) Faktor psikologis

Faktor psikologis dalam mempengaruhi proses dan hasil belajar yakni:

(1) Minat

Minat sangat mempengaruhi proses dan hasil belajar. Kalau seseorang tidak berminat untuk mempelajari sesuatu ia tidak dapat diharapkan akan berhasil dengan baik dalam mempelajari sesuatu. Sebaliknya kalau seseorang mempelajari sesuatu dengan minat, maka hasil yang diharapkan akan lebih baik.

¹² Shilfia Alfity, *Model Discovery Learning dan Pemberian Motivasi Dalam Pembelajaran*,... hlm. 83.

(2) Kecerdasan

Kecerdasan memegang peranan penting besar dalam menentukan berhasil tidaknya seseorang mempelajari sesuatu program pendidikan. Orang yang lebih cerdas pada umumnya akan lebih mampu belajar daripada orang yang kurang cerdas.

(3) Bakat

Bakat merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang. Pada dasarnya setiap orang punya bakat atau potensi untuk mencapai hasil belajar sesuai dengan kemauannya masing – masing. Karena itu, bakat juga diartikan sebagai kemampuan dasar individu untuk melakukan tugas tertentu tanpa tergantung pada upaya pendidikan dan pelatihan.¹³

(4) Motivasi

Motifasi selalu mendasari dan mempengaruhi setiap usaha serta kegiatan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal inimotivasi yang kuat akan mempunyai pengaruh terhadap seberapa besar usaha dan kegiatan untuk mencapai tujuan belajar. Mengingat demikian penting motivasi bagi siswa dalam belajar, maka guru diharapkan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa – siswanya.¹⁴

¹³ Shilfia Alfity, *Model Discovery Learning dan Pemberian Motivasi Dalam Pembelajaran*,... hlm. 85

¹⁴ Shilfia Alfity, *Model Discovery Learning dan Pemberian Motivasi Dalam Pembelajaran*,... hlm. 85-86

(5) Kemampuan kognitif

Ranah kemampuan kognitif merupakan kemampuan yang selalu dituntut kepada anak didik untuk dikuasai. Karena kemampuan pada tingkatan ini menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan.¹⁵

2. Belajar

Belajar adalah proses orang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap. Belajar mulai dalam masa kecil ketika bayi memperoleh sejumlah kecil keterampilan yang sederhana, seperti memegang botol susu dan mengenal ibunya. Selama masa kanak-kanak dan masa remaja, diperoleh sejumlah sikap, nilai, dan keterampilan hubungan sosial. Demikian pula diperoleh kecakapan dalam berbagai mata ajaran sekolah.¹⁶

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan atau sikapnya.¹⁷

¹⁵ Shilfia Alfitry, *Model Discovery Learning dan Pemberian Motivasi Dalam Pembelajaran*,... hlm. 86.

¹⁶ Margaret E. Bell Gredler, *Belajar dan Membelajarkan* (Jakarta: CV Rajawali Pers, 1991). hlm. 1.

¹⁷ Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016), hlm. 1.

3. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Sekolah dasar yakni merupakan jenjang paling dasar dalam pendidikan formal di Indonesia. pada usia sekolah dasar adalah masa – masa yang sangat aktif dan rentan, karena pada masa ini anak sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Sebagai seorang guru atau pendidik, guru harus dapat menciptakan suasana yang kondusif sesuai dengan tingkat pertumbuhan. Perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar yang sesuai dengan kebutuhan anak dan tingkat tujuan perkembangan yang diharapkan. Pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak merupakan bagian umum dari siswa sekolah dasar, memegang peranan penting sebagai pembentukan individu yang berkualitas. Pada masa pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak sangatlah penting karena guru pendidikan jasmani harus benar – benar menyadari dan memahami kebutuhan siswa. Karena karakteristik anak usia sekolah dasar pertumbuhannya akan berlangsung

4. Pembelajaran Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai hubungan erat dengan kehidupan sehari – hari. Dalam kehidupan sehari – hari kita selalu melakukan gerak atletik yang terdiri dari jalan, lari lempar, dan lompat. Atletik disebut sebagai olahraga paling tua di dunia dan menjadi induk dari semua cabang olahraga yang ada. Hal tersebut dikarenakan semua cabang olahraga mengandung unsur gerak atletik.¹⁸

¹⁸ Yahya Eko Nopiyanto, dkk., *Pembelajaran Atletik*, (Bengkulu: ELMARKAZI, 2020), hlm 1.

Cabang olahraga atletik merupakan materi wajib dari mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Menurut Purnomo dan Aapan, menyatakan bahwa "atletik merupakan sarana untuk kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi".¹⁹

Pembelajaran atletik di sekolah dasar berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah ditetapkan, namun, tidak semua nomor atletik diajarkan di sekolah karena keterbatasan sarana dan prasarana yang ada. Secara umum pembelajaran atletik di sekolah meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

5. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.²⁰

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh – jauhnya.²¹

¹⁹ Yahya Eko Nopiyanto, dkk., *Pembelajaran Atletik...* hlm, 4.

²⁰ Koko Prasetyo, "penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok," *Jurnal Scholaria*, Volume 26, No. 3, September 2016, hlm. 197.

²¹ Tatang Muhtar dan Riana Irawati, *Atletik* (Jawa Barat: UPI Sumedang Press, 2020), hlm. 58.

Menurut Nurmai lompat jauh adalah nomor yang memerlombakan jarak jauhnya lompatan seseorang, dimana dalam nomor ini seorang pelompat akan berusaha melakukan lompatan ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki pada balok tumpuan dengan sekuat-kuatnya hingga menghasilkan lompatan untuk menghasilkan lompatan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dan akhirnya melakukan pendaratan di dalam bak lompat yang berisi pasir.²²

Adapun gaya lompat jauh ada tiga yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Diantara ketiga tersebut tidak semua diajarkan di sekolah, salah satu yang diajarkan yaitu gaya jongkok.

Secara umum perlengkapan yang dibutuhkan dalam olahraga cabang lompat jauh antara lain:

- a. Bak lompat
- b. Pita ukur/meteran gulung
- c. Bendera isyarat
- d. Panjang lintasan awalan 45 m dari papan tolakan, lebar dari lintasan awalan adalah 1,22 m
- e. Ukuran papan tolakan adalah 20 cm dan tebal 5 cm²³

²² FBSJ Zega, "Lompat Jauh" (<https://repository.uir.ac.id>, diakses 1 Juni 2022 pukul 19.53 WIB).

²³Damar Pamungkas dan Bambang Kusnanto, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X* (Jakarta: PT Gramedia Widiasanara Indonesia, 2021), hlm. 80.

Indikator – indikator lompat jauh yaitu :

- a. Awalan
 - 1) Sikap awalan
- b. Tolakan
 - 1) Kaki tepat pada balok tumpuan
 - 2) Kaki aktif cepat
 - 3) Paha kaki di dorong horizontal
 - 4) Paha kaki di dorong vertikal
 - 5) Kaki, lutut, pinggang lurus
 - 6) Sikap badan pinggul diangkat
- c. Melayang
 - 1) Kaki diangkat tinggi kedepan
- d. Mendarat
 - 1) Kaki lurus rapat

6. Teknik – Teknik Lompat Jauh

Urutan gerakan lompat jauh dapat dibagi sebagai berikut.

- a. Awalan atau ancang – ancang

Awalan atau ancang – ancang pada lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi – tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Panjang lintasan awalan untuk melaksanakan awalan lompat jauh tidak kurang dari 45 meter. Untuk sekolah dasar disesuaikan dengan kemampuan siswa. Contohnya antara 10 meter sampai 15 meter atau 15 meter sampai 20 meter. Agar dapat memperoleh hasil lompatan yang

maksimal, setiap melakukan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok tumpuan/tolakan.

Cara melakukan awalan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut.

- 1) Lari awalan bergantung pada kemampuan masing – masing pelompat.
- 2) Pertambahan kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu/bertolak.
- 3) Pinggang diturunkan sedikit pada satu langkah akhir awalan.



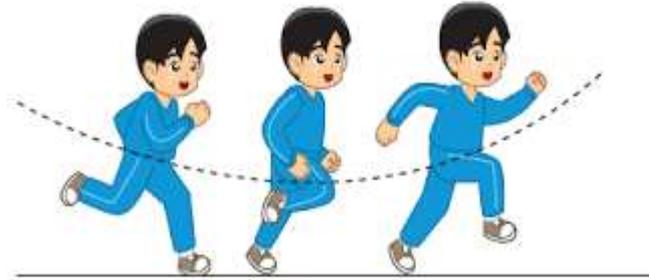
Gambar 2.1

b. Tumpuan atau tolakan

Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar dicapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju.

Cara melakukan tumpuan atau tolakan adalah sebagai berikut.

- 1) Ayunkan paha kaki secara cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.
- 2) Luruskan sedikit mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- 3) Bertolaklah ke depan atas.
- 4) Sudut tolakan sebesar 45° .

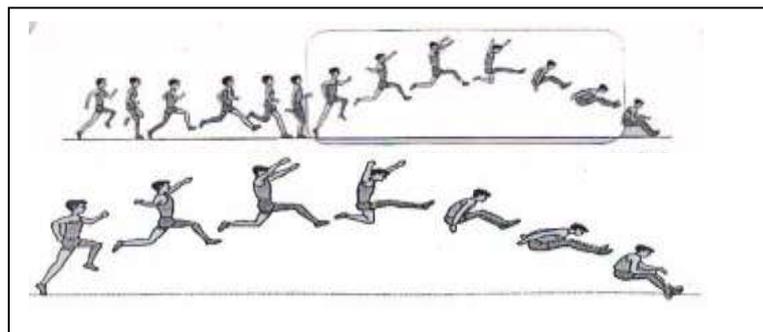


Gambar 2.2

c. Melayang di udara

Sikap badan melayang di udara merupakan sikap setelah kaki tolak menilak/menumpu pada balok tumpuan, badan terangkat cepat sehingga melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

Pada saat melayang di udara, kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian,



Gambar 2.3

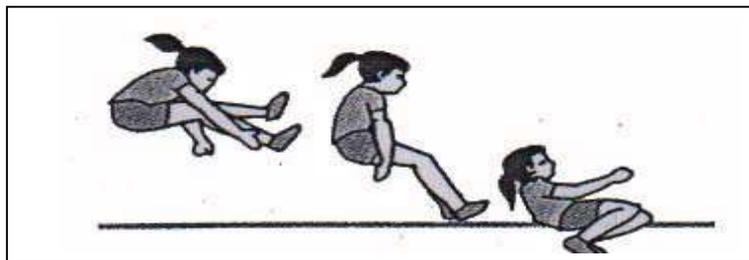
Saat akan mendarat, ke dua kaki diacungkan ke depan, bersamaan dengan meluruskan kedua lengan ke depan agar setelah mendarat pelompat tidak terjungkal kebelakang.

d. Mendarat

Mendarat harus dilakukan sedemikian rupa sehingga kaki yang diacungkan ke depan tidak menyebabkan pelompat mendarat dengan pantatnya karena bila terjadi demikian akan sangat merugikan.

Cara melakukan pendaratan adalah sebagai berikut.

- 1) Tariklah lengan dan tubuh ke depan bawah. Setelah itu tarik kaki mendekati badan.
- 2) Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
- 3) Bilak kedua kaki telah mendarat di bak pasir, maka duduklah di atas kedua kaki.



Gambar 2.4

Beberapa kegagalan dalam lompat jauh adalah:

- 1) pelompat menyentuh tanah di luar daerah pendaratan, yang lebih dekat ke arah papan tolakan dibandingkan dengan bak pasir, lompatan dinyatakan gagal.
- 2) Menyentuh tanah dibelakang garis batas balok tumpuan atau dengan bagian tubuh manapun, baik sewaktu membuang ancang-ancang maupun waktu lari, tanpa membuat tolakan.

- 3) Bertolak dari luar balok tumpuan, baik sebelum maupun sesudah garis perpanjangan batas tumpuan atau tolakan.
- 4) Mendarat dengan melakukan suatu bentuk gerakan salto.²⁴

Kesimpulan dari tehnik – tehnik lompat jauh ialah lompat jauh terbagi menjadi empat tahapan yaitu tahap awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

7. Media Pembelajaran

Menurut terminologinya, kata media berasal dari bahasa latin “medium” yang artinya perantara, sedangkan dalam bahasa arab media berasal dari kata “wasaaaila” artinya mengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Media pembelajaran juga dapat didefinisikan sebagai berikut:

- a. Gerlach dan Ely (1971) mengemukakan bahwa media belajar merupakan alat – alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.
- b. Heinik, dkk. (1985) mengemukakan bahwa media pembelajaran merupakan pembawa pesan – pesan atau informasi yang bertujuan pembelajaran atau mengandung maksud – maksud pembelajaran.
- c. Martin dan Briggs (1986) mengemukakan bahwa media pembelajaran mencakup semua sumber belajar yang diperlukan untuk melakukan

²⁴ Budi Santoso, “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa IV Sekolah Dasar Negeri Ngasinan Kecamatan Kraga Kabupaten Rembang”, *Skripsi*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2012), hlm. 17.

komunikasi dengan pembelajaran. Hal ini bisa berupa perangkat keras dan perangkat lunak yang digunakan.²⁵

Berdasarkan beberapa pengertian media pembelajaran, bahwa pengertian media pembelajaran adalah sebuah media pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pembelajaran kepada peserta didik agar peserta didik mudah memahami serta menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar.

8. Kegunaan Media Kardus

Media kardus adalah sebuah penghalang yang mudah atau bisa juga sulit dan menjadi daya tarik tersendiri bagi peserta didik. Mereka akan merasa tertantang untuk mencoba melakukan lompatan.

Upaya memanipulasi lingkungan sekitar membangkitkan daya tarik bagi anak. Misalnya beberapa kardus bekas dapat disusun untuk membentuk tantangan yang berbeda-beda, keuntungannya, kardus-kardus itu cukup ringan untuk diangkat kemana-mana, selain aman bagi keselamatan siswa.

Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah didapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik peserta didik sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan peserta didik dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.²⁶

²⁵ Rudy Sumiharsono & Hisbiyatul Hasanah, *Media Pembelajaran* (Jawa Timur: Pustaka Abadi, 2017), hlm. 9-10.

²⁶ Ahmad Akib Pardianto & Yudi Saputra "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri

Media visual merupakan media yang menggunakan indera penglihatan sebagai perantara atau dalam penyampaian isi media. Media visual ini terbagi menjadi dua dimensi dan media tiga dimensi. Media visual dua dimensi adalah media yang hanya memiliki ukuran dimensional panjang dan lebar atau media yang hanya dapat dilihat dalam bidang datar.²⁷

Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.²⁸ Dalam hal ini, peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan untuk memperbaiki tolakan, bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang jauh.

9. Kelebihan dan Kekurangan Media Kardus

Kelebihan dari media kardus sebagai berikut:

- a. Dalam membuat media barang bekas membutuhkan biaya yang minimum, karena sebagian besar bahannya diperoleh dari barang-barang yang tidak terpakai.
- b. Membuat barang bekas memerlukan kreatifitas yang tinggi sehingga hasil yang akan dibuat menjadi bernilai guna. Guru dan siswa bisa bersama-sama membuat media pembelajaran.

²⁷ Pakpahan, Andrwe Fernando, dkk., *Pengembangan Media Pembelajaran*, Medan: Yayasan Kita Menulis, hlm. 64.

²⁸ Ahmad Akib Pardianto & Yudi Saputra "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang". *Jurnal Sport-Mu*, Volume 1. No. 1 , Januari 2020, hlm. 13-14.

- c. Bisa membantu mengurangi sampah (memanfaatkan sampah)
- d. Media pembelajaran barang bekas berupa benda-benda konkrit sehingga bisa membantu pemahaman siswa.

Kekurangan dari media kardus sebagai berikut:

- a. Bahan dasar pembuatan media kardus tidak tahan lama.
- b. Media kardus memiliki kondisi yang kurang menarik baik dari segi bentuk dan warna.

B. Penelitian Yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang relevan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adewiyatun Rahma Hrp dengan judul skripsi” Peran Guru Dalam meningkatkan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Dengan Metode Bermain Di Kelas 2 Sekolah Dasar Islam Terpadu Nurul ‘Ilmi Padangsidempuan” perbedaannya pada penelitian Adewiyatun Rahma Hrp menggunakan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar pada materi gerak dasar. Sedangkan peneliti menggunakan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Hanifah dengan judul skripsi “ Upaya Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Jerami Kelas IV SD Negeri 2 Somogede Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo” perbedaannya dari penelitian Dwi Hanifah menggunakan media jerami untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh Gaya Jongkok.

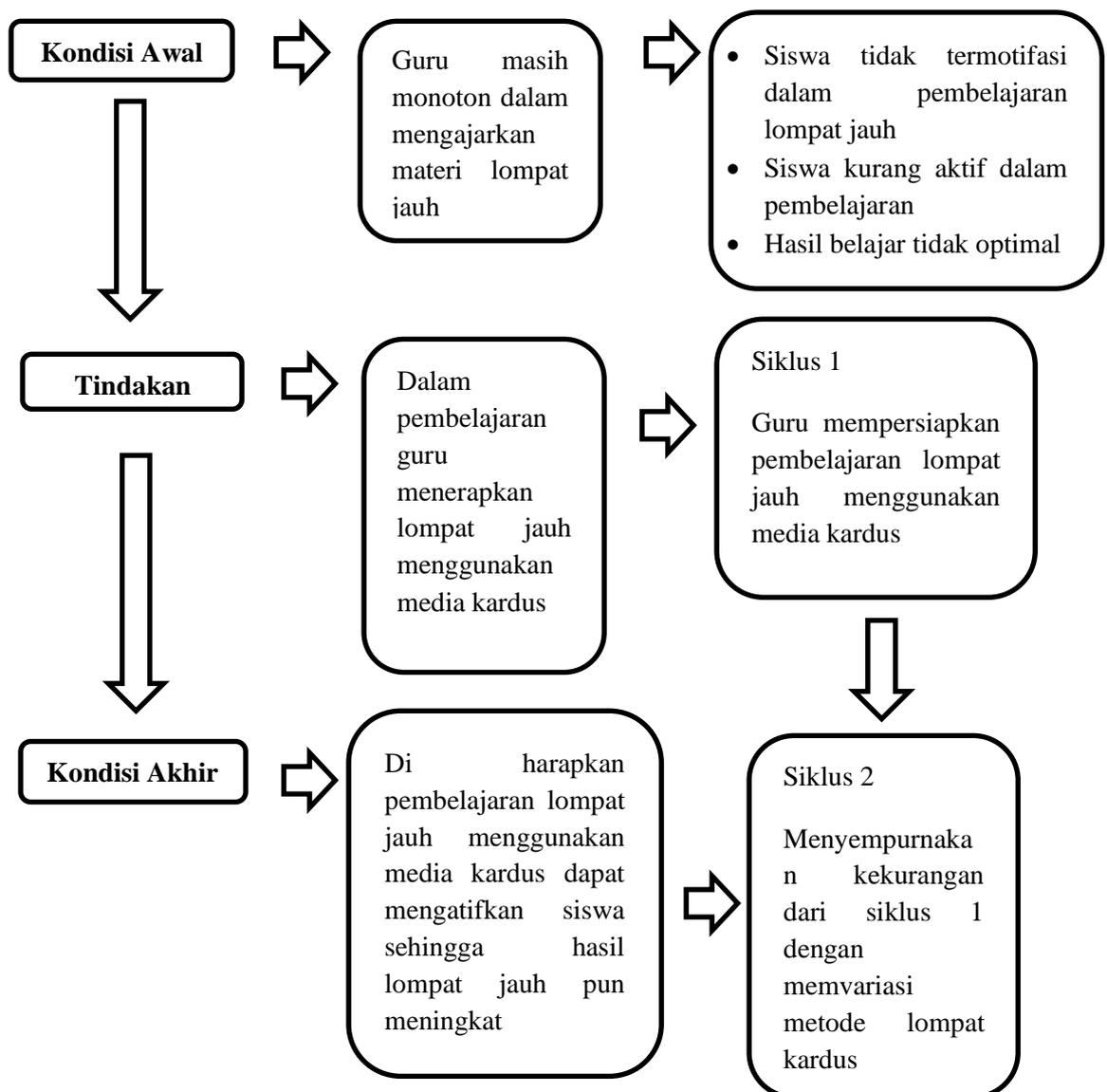
Sedangkan peneliti menggunakan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dyanggih Sri Aryono dengan judul skripsi “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri SUMBER IV Tahun Pelajaran 2009/2010” perbedaannya dari penelitian Dyanggih Sri Aryono menggunakan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan peneliti menggunakan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh.

C. Kerangka Berpikir

Guru mempunyai peranan penting dalam sekolah untuk menentukan kualitas dalam pembelajaran. Guru harus mempunyai perencanaan dan program pengajaran yang efektif dan efisien supaya proses kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Kemampuan seorang guru dalam memilih dan menggunakan media pembelajaran sangat menentukan, supaya kegiatan pembelajaran dapat berjalan sesuai yang diinginkan. Dengan menggunakan media kardus dalam suatu proses pembelajaran akan dapat membantu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena media kardus mampu merangsang siswa aktif melakukan gerakan. Tingkat keseriusan siswa akan lebih tinggi, karena siswa merasa senang, lebih bervariasi dan tidak menimbulkan rasa jenuh. Dengan demikian diduga terdapat hasil yang positif dari pengaruh media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh.

Menggunakan media pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar mempunyai pengaruh yang sangat penting, karena dapat merangsang anak untuk berpikir kreatif, sehingga anak dapat mengolah dan menerima media serta menuangkan ke dalam gerakan. Karena dengan media meski sederhana dapat merangsang siswa untuk bergerak dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.



Gambar 2.5: Kerangka berfikir

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas maka peneliti dapat menarik suatu hipotesis bahwa “Peningkatan Hasil Belajar Lompat jauh menggunakan media media kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah” dalam hal ini jika proses pelaksanaan efektif dan efisien, dapat meningkatkan hasil belajar siswa di Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di SDN 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli tengah adalah:

- a. Untuk mencari data dan mengolah data terkait dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus.
- b. Ketekunan peneliti dengan mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci dengan menggunakan beberapa siklus secara terus menerus

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini sudah dimulai dari bulan Maret 2022 hingga Maret 2023.

Tabel 3.1 : Waktu Penelitian

No	Bulan	Deskripsi Kegiatan
1.	Maret 2022	Pengesahan judul skripsi dan pembimbing skripsi
2.	Maret 2022	Penyusunan proposal
3.	April 2022	Bimbingan proposal
4.	Juli 2022	Seminar proposal
5.	Oktober 2022	Penelitian
6.	Oktober 2022-	Penyusunan skripsi
7.	November 2022	Bimbingan skripsi
8.	Desember 2022	Seminar hasil
9.	Desember 2022	Sidang munaqasyah

B. Jenis dan Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Jenis penelitian tindakan kelas ini merupakan suatu jenis penelitian yang mengangkat masalah-masalah actual yang dihadapi oleh guru dilapangan.²⁹ Penelitian tindakan kelas juga merupakan suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis dan reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan serta penelitian terhadap tindakan nyata didalam kelas yang berupa kegiatan mengajar untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Penelitian tindakan kelas ini pada hakikatnya merupakan rangkaian “riset-tindakan” yang dilakukan secara siklus dalam rangka memecahkan suatu masalah sampai selesai.³⁰

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan salah satu jenis penelitian yang dapat mengembangkan metode guru dalam mengajar yang bervariasi dan juga membantu para guru dalam menghadapi persoalan di kelas, yang berhubungan dengan pemahaman materi, media maupun alat evaluasi.

Adapun tujuan penelitian tindakan kelas menurut Kunandar yang dikutip oleh Anjani Putri Belawati Pandiangan adalah sebagai berikut:

1. Untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi didalam kelas yang dipahami langsung dalam interaksi guru dengan siswa yang sedang belajar, meningkatkan profesionalisme, guru dan budaya akademik dikalangan guru.

²⁹ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Ciptapustaka Media, 2016), hlm. 188-189.

³⁰ Istarani, *Pendidikan Tindakan kelas*, (Medan: Media Persada, 2014), hlm. 43.

2. Peningkatan kualitas praktik pembelajaran di kelas secara terus menerus meningkatkan masyarakat berkembang secara cepat.
3. Meningkatkan relevansi pendidikan, hal ini mulai dicapai melalui peningkatan proses pembelajaran.
4. Sebagai alat training in service, yang mempelajari guru dan skill dan metode baru, mempertajam kekuatan analitisnya dan mempertinggi kesadaran dirinya.
5. Sebagai alat untuk lebih inovatif.
6. Peningkatan mutu hasil pendidikan melalui perbaikan praktik pembelajaran di kelas, dengan mengembangkan berbagai jenis keterampilan dan meningkatkan motivasi belajar siswa.
7. Meningkatkan sikap professional pendidikan dan tenaga kependidikan.
8. Menumbuhkembangkan budaya akademik dilingkungan akademik.
9. Peningkatan efesiensi pengelolaan pendidikan, peningkatan dan perbaikan proses pembelajaran disamping untuk meningkatkan relevansi dan mutu hasil pendidikan juga untuk meningkatkan efesiensi pemanfaatan sumber-sumber daya yang terintegrasi didalamnya.³¹

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode demonstrasi yaitu metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.³²

C. Latar dan Subjek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan ini adalah siswa kelas V SD 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah, yang berjumlah 25 siswa dengan jumlah 11 siswa perempuan dan 14 siswa pria.

D. Prosedur Penelitian

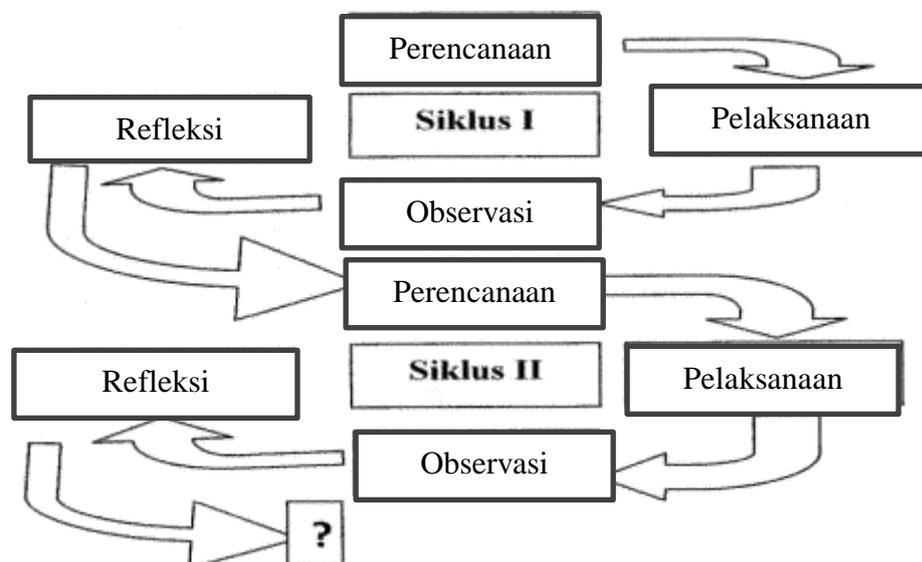
Penelitian dilakukan sesuai dengan proses pelaksanaan empat komponen kegiatan yang terdapat dalam penelitian tindakan kelas (PTK) dan biasa

³¹ Anjani Putri Belawati Pandiangan, *Penelitian Tindakan Kelas* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), hlm. 9-10.

³² Toni Nasution dan Maulana Arafat Lubis, *Konsep Dasar Ilmu Pengetahuan Sosial* (Yogyakarta: Samudra Biru, 2018), hlm. 176.

dinamakan siklus. Menurut Kurt Lewin penelitian tindakan adalah suatu rangkaian yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Siklus penelitian pelaksanaannya akan dilakukan berulang-ulang sampai indikator yang telah ditentukan dalam pembelajaran telah tercapai, jika belum tercapai maka siklus penelitian terus menerus dilanjutkan sampai pada siklus berikutnya.

Penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.2 : Skema Penelitian

1. Siklus I
 - a. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan merupakan rancangan tindakan yang akan dilakukan peneliti untuk memperbaiki, meningkatkan, merubah perilaku dari sikap sebagai solusi. Adapun yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- 1) Permintaan izin kepada Kepala Sekolah SDN 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah.
- 2) Melakukan observasi pada siswa kelas V SDN 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah untuk mengetahui bagaimana kondisi dan karakteristik siswa.
- 3) Melakukan wawancara kepada salah satu guru mata pelajaran PJOK kelas V SDN 157015 Kebun Pisang Kabupaten Tapanuli Tengah untuk mengetahui kondisi awal dan permasalahan yang dialami ketika dikelas.
- 4) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, lembar observasi yang digunakan.
- 5) Membuat perencanaan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan.
- 6) Mempersiapkan bahan materi yang akan diajarkan.
- 7) Membuat lembar observasi untuk melihat bagaimana perkembangan siswa di dalam kelas.
- 8) Menyusun tes untuk mengukur hal belajar siswa sebelum tindakan penelitian dilakukan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan yang akan dilaksanakan dalam tahap ini adalah guru melaksanakan tindakan penerapan pembelajaran sesuai dengan rancangan yang telah dibuat dengan menerapkan sebuah media pembelajaran yang sederhana yaitu kardus berdasarkan RPP

yang telah dipersiapkan. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran PJOK kelas V sebagai berikut:

1) Kegiatan awal

- a) Guru mengucapkan salam.
- b) Guru mengajak semua siswa berdoa.
- c) Guru mengabsensi siswa.
- d) Persiapan sarana dan sumber belajar, mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan dan kardus.

2) Kegiatan inti

- a) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan siswa dibariskan 3 berbanjar.
- b) Guru menyampaikan materi tentang Lompat Jauh.
- c) Guru memberikan pemanasan kepada siswa.
- d) Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode cerama, demonstrasi dan penugasan. Siswa dibagi dalam 3 kelompok, setiap siswa ada 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.

3) Kegiatan penutup

- a) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- b) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pahaman, memberi penguatan dan menyimpulkan.
- c) Guru menutup/mengakhiri pelajaran tersebut.

d) Guru mengucapkan salam kepada para siswa sebelum bubar dari lapangan sekolah.

c. Observasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah melakukan pengamatan (observasi) terhadap jalannya kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media kardus yang digunakan guru sekaligus peneliti dengan menggunakan lembar observasi.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka dilakukan refleksi pada keseluruhan langkah dan rangkaian proses tindakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan kegagalan. Setelah hasil refleksi diketahui, maka akan direncanakan ke siklus berikutnya.

Proses pelaksanaan tindakan perbaikan berupa analisis pemaknaan, penjelasan, penarikan kesimpulan dan tindak lanjut. Peneliti tidak perlu melakukan siklus selanjutnya jika hasil analisis data menunjukkan peningkatan yang signifikan sesuai dengan indikator keberhasilan peneliti yang telah ditetapkan.

2. Siklus II

Langkah-langkah pembelajaran di siklus II sebagai berikut.

a. Tahap Perencanaan

1) Peneliti kembali membuat RRP untuk memperbaiki pembelajaran pada siklus pertama

- 2) Persiapan sarana dan sumber belajar mempersiapkan media pembelajaran berupa peluit, jam tangan dan kardus.
- 3) Membuat evaluasi atau tes untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai pembelajaran PJOK khususnya pada materi Lompat Jauh.

b. Tahap Pelaksanaan

1) Kegiatan awal

- a) Guru mengawali kegiatan dengan memberi salam dan menanyakan kabar.
- b) Mengajak siswa berdoa'a.
- c) Mengabsensi kehadiran siswa.
- d) Memberikan motivasi pada siswa.
- e) Mempersiapkan sarana dan sumber belajar, mempersiapkan media pembelajaran berupa pluit, jam tangan dan kardus.

2) Kegiatan inti

- a) Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan siswa dibariskan 3 bersap.
- b) Guru memberikan pemanasan berupa penguluran dan permainan kecil tanpa alat.
- c) Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi dan penugasan.

Siswa dibagi dalam 3 kelompok, setiap kelompok ada 11 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.

3) Kegiatan penutup

- a) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- b) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pahaman dan memberi penguatan.
- c) Guru menutup pembelajaran diakhiri dengan salam.

c. Observasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah melakukan pengamatan terhadap jalannya pembelajaran dengan menggunakan media kardus yang digunakan guru sekaligus peneliti dengan menggunakan lembar observasi.

d. Refleksi

Dari tindakan yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti akan mengambil data dan membandingkan data di siklus I dan siklus II. Peneliti akan melihat keberhasilan atau ketuntasan belajar siswa bila hasil belajar siswa memuaskan (lebih dari 85% siswa dengan ketuntasan nilai minimal 75), maka penelitian ini dapat dihentikan dengan kesimpulan peningkatan hasil belajar siswa telah tercapai namun bila sebaliknya peningkatan belum juga tercapai dengan baik maka penelitian akan tetap berlangsung pada siklus berikutnya.

E. Sumber Data

Adapun sumber data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Informasi dari guru bidang studi kelas V SDN 157015 Kebun Pisang mata pelajaran PJOK tentang hasil belajar lompat jauh yang masih rendah.
2. Tempat dan waktu dalam pelaksanaan penelitian yaitu di kelas V SDN 157017 Kebun Pisang yang berjumlah 25 siswa.

F. Instrument Pengumpulan Data

Instrument dalam penelitian dapat diartikan sebagai alat yang digunakan untuk menilai keberhasilan atau ketidakberhasilan tindakan suatu pembelajaran.³³

1. Observasi atau pengamatan

Observasi atau pengamatan merupakan kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan yang telah mencapai sasaran.³⁴ Lembar observasi ini untuk mengukur aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan menggunakan media kardus.

Observasi ini menggunakan Skala Guttman untuk mengevaluasi penggunaan media kardus yang telah dilakukan pada saat penelitian berlangsung. Lembar observasi siswa dan guru ada dilampiran.

Tabel 3.2 Skala Guttman³⁵

Skala Guttman	Bobot/Nilai
Ya	1
Tidak	0

³³ Hamzah dkk, *Menjadi Peneliti PTK yang Profesional* (Jakarta: PT Bumi Angkasa, 2014), hlm. 88.

³⁴ Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Propesi Guru* (Jakarta: PT Grafindo Perada, 2012), hlm. 143.

³⁵ Hironymus Ghodang, *Path Analysis (Analisis Jalur): Konsep dan Praktik dalam Penelitian* (Medam: PT Penerbit Mitra Grup, 2020), hlm.12.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu metode pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diteliti.³⁶ Melalui proses Tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti dan informan baik secara tatap muka langsung maupun melalui media komunikasi lainnya.

Merupakan instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran.³⁷ Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah di tentukan. Tes yang diberikan peneliti adalah berbentuk pilihan ganda. Hal ini dilakukan untuk melihat tingkat kenaikan ataupun penurunan nilai yang diperoleh siswa. Jumlah soal yang diberikan sebanyak 15 soal dalam satu siklus.

G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data dalam suatu penelitian akan diperoleh melalui beberapa tehnik. Ada pun keabsahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kreadibilitas

a. Perpanjangan waktu penelitian

Salah satu hal yang paling menentukan dalam instrument pengumpulan data penelitian yaitu partisipasi peneliti. Seorang

³⁶ Hamzah, *Menjadi Peneliti...* hlm.103.

³⁷ Rustiyarsono, *Panduan dan Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas* (Depok: Noktah, 2020), hlm. 67-68.

peneliti tidak hanya membutuhkan waktu yang singkat untuk berpartisipasi dalam meningkatkan tingkat keabsahan suatu data.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan merupakan ketekunan peneliti dalam mengamati objek yang akan diteliti. Salah satu faktor keabsahan data dalam penelitian tergantung pada ketekunan pengamatan. Dengan demikian, tekun, terampil, dan teliti dalam mengamati permasalahan yang akan diteliti perlu dimiliki seorang peneliti.

c. Kecukupan Referensi

Kecukupan referensi menjadi salah satu faktor yang terpenting dalam teknik keabsahan data. Referensi dapat berupa buku, gambar, foto, video, rekaman dan lain-lain, yang nantinya dapat termuat dalam dokumentasi penelitian dan bisa juga digunakan sebagai patokan sewaktu-waktu adanya pengujian analisis dan penafsiran data.

d. Triangulasi

Triangulasi merupakan pencarian pengujian data yang sudah ada dengan cepat dalam memperkuat tafsiran dan meningkatkan kebijakan serta program dengan bukti yang tersedia. Ada empat jenis triangulasi yakni triangulasi waktu, triangulasi ruang, triangulasi peneliti dan triangulasi teoritis. Triangulasi waktu dapat dilakukan dengan waktu yang berbeda. Triangulasi ruang dapat mengumpulkan data yang sama ditempat yang berbeda.

Triangulasi peneliti dapat dilakukan dengan pengumpulan data yang sama oleh beberapa peneliti sampai diperoleh satu yang relative konstan. Triangulasi teoritis dapat dilakukan dengan memaknai fenomena tertentu yang dipandu oleh beberapa teori.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yakni teknik analisis data reduksi. Teknik analisis data reduksi dengan teknik persentase dari hasil nilai rata-rata. Siswa dinyatakan lulus apabila memperoleh nilai 75 sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh satuan pendidikan dan sesuai dengan standar kompetensi.

Untuk mencari nilai rata-rata keseluruhan siswa digunakan rumus sebagai berikut³⁸:

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

\bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum x$ = Nilai seluruh siswa

n = Jumlah seluruh siswa

1. Nilai Ketuntasan Belajar Individu

Siswa dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai ≤ 75 .

Untuk menghitung nilai ketuntasan belajar siswa secara individu digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase Ketuntasan Belajar} = \frac{\text{Skor yang diperoleh siswa}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

³⁸ Ahmad Nizar Rangkuti, *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*, (Medan: PERDANA PUBLISHING, 2015), hlm. 27.

Tabel 3.3 Kriteria Keberhasilan Belajar³⁹

Nilai	Kriteria
85-100	Sangat Baik
70-84	Baik
55-69	Cukup
46-54	Kurang
0-45	Kurang Sekali

2. Nilai Ketuntasan Klasikal

Penelitian dikatakan berhasil apabila nilai ketuntasan klasikan mencapai 79% dari 33 siswa. Sedangkan untuk menghitung nilai ketuntasan klasikal belajar siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

3. Uji Validasi (Korelasi Produk Momen Pearson)

Ialah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval dan rasio, di mana dengan uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0 dan 1. Nilai -1 artinya dapat korelasi negative yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi dan nilai 1 berarti ada korelasi positif yang sempurna.

³⁹ Kunandar, *Penelitian Autentik : Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013* (Jakarta: Raja Grafindo, 2013), hlm. 130.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal

Hasil penelitian tindakan kelas akan dideskripsikan pada bab ini dan pembahasan penelitian. Data yang diperoleh dan dikumpulkan menggunakan instrumen tes yang valid. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 157015 Kebun Pisang. Beralamatkan Jl. Pintu Air Desa Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah.

SDN 157015 merupakan Sekolah yang berada di Desa Kebun Pisang yang dipimpin oleh Ibu Dermawan Sitompul, S.Pd,SD. Dan memiliki tenaga pendidik yang berjumlah 14 orang, 13 orang guru perempuan dan 1 orang guru laki-laki. Memiliki kelas yang berjumlah 12 kelas yang terdiri dari I-A, I-B, II-A, II-B, III-A, III-B, IV-A, IV-B, V-A, V-B, VI-A dan VI-B.

Langkah yang pertama untuk melakukan penelitian yaitu melakukan observasi persoalan atau masalah ke lokasi penelitian. Kemudian meminta izin untuk melakukan penelitian dengan menemui Kepala Sekolah SDN 157015 Kebun Pisang yaitu Ibu Dermawan Sitompul, S.Pd,SD lalu menemui wali kelas dan selanjutnya menemui guru bidang studi PJOK, dan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Setelah mendapat persetujuan dari pihak Kepala Sekolah dilanjutkan dengan melakukan observasi langsung ke kelas

V-A untuk mengidentifikasi kondisi ruang kelas sebagai tempat penelitian. Lalu melakukan observasi dan wawancara dengan guru kelas V-A.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan. Persoalan yang dialami oleh guru dan siswa adalah minimnya penggunaan media pembelajaran dan metode pembelajaran yang belum tepat sehingga kegiatan belajar mengajar cenderung pasif dan kaku sehingga siswa cepat merasa bosan. Sehingga berdampak pada hasil belajar siswa tersebut pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang belum optimal. Untuk menguji kepeahaman siswa sebelum melakukan tindakan, siswa di beri tes soal yang berikaitan dengan materi PJOK yaitu materi lompat jauh. Berikut hasil tes awal yang telah dilakukan siswa:

Tabel 4.1. Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

Kelas V

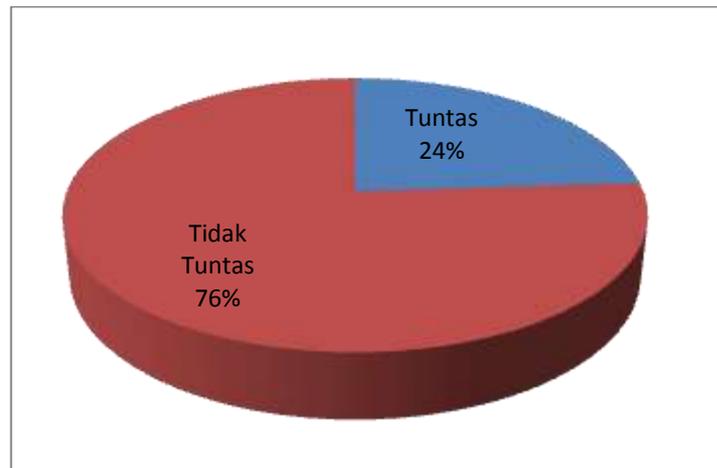
No	Nama Siswa	Nilai	Ketuntasan individual
1	Amelia	50	Tidak tuntas
2	Ali	40	Tidak tuntas
3	Nisa	30	Tidak tuntas
4	Im Rahmat	80	Tuntas
5	Jarir	40	Tidak tuntas
6	Andes	50	Tidak tuntas
7	Julia	50	Tidak tuntas
8	Selfiani	60	Tidak tuntas
9	Ismawarni	40	Tidak tuntas

10	Intan	30	Tidak tuntas
11	Yoga	50	Tidak tuntas
12	Melodi	30	Tidak tuntas
13	Ar Rahman	80	Tuntas
14	Kevin	80	Tuntas
15	Ritas	70	Tuntas
16	Alya Ulila	40	Tidak tuntas
17	Yahana	30	Tidak tuntas
18	Arifin	80	Tuntas
19	Farel	50	Tidak tuntas
20	Hadly	80	Tuntas
21	Rafa	40	Tidak tuntas
22	Rediyama	30	Tidak tuntas
23	Tri Saputra	50	Tidak tuntas
24	Enndi	60	Tidak tuntas
25	Elide	50	Tidak tuntas
Jumlah seluruh nilai siswa		1.290	
Nilai rata-rata siswa		51,6	
Persentase kelulusan		24%	

$$\text{Nilai rata-rata} = \frac{\text{jumlah semua nilai siswa}}{\text{jumlah siswa}}$$

$$\text{Presentase Kelulusan} = \frac{\text{jumlah siswa yang mendapat nilai} \geq 75}{\text{jumlah siswa yang mengikuti tes}} \times 100$$

Berdasarkan tabel di atas dari 25 siswa, sebanyak 6 siswa (24%) sudah tuntas nilai KKM. Sebanyak 19 siswa (76%) siswa belum mencapai nilai KKM. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa siswa belum memahami materi dapat dilihat dari presentase siswa yang tidak lulus lebih banyak. Sehingga siswa perlu melakukan aktivitas pembelajaran untuk siklus I. Berikut diagram penyajian nilai siswa pada tindakan awal prasiklus:



Gambar 4.1 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari dua pertemuan. Setiap pertemuan pada setiap siklus, siswa diberikan soal tes evaluasi untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi lompat jauh.

2. Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

Siklus I Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Rabu, 05 Oktober 2022

Tempat : Ruang kelas V

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus I pertemuan 1 dilakukan pada hari Rabu, 05 Oktober 2022 pada jam 10.30 s/d 11.05, adapun tahap

perencanaannya yaitu:

- a) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mengacu pada pembelajaran PJOK materi lompat jauh.

- b) Mempersiapkan instrument penelitian yaitu lembar tes yang telah dipersiapkan dan akan diberikan kepada siswa diakhir pembelajaran.
- c) Menyiapkan lembar observasi kegiatan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap tindakan ini dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang dibuat sebelumnya. Langkah-langkah metode yang peneliti lakukan sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

- 1) Melakukan pembukaan dengan salam dilanjutkan dengan membaca doa (Orientasi).
- 2) Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin).
- 3) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
- 4) Sebelum memulai pembelajaran guru menjelaskan tujuan pembelajaran di kehidupan sehari-hari.

b) Kegiatan Inti

Dalam kegiatan eksplorasi, guru mengembangkan keterampilan lompat jauh

- 1) Guru menjelaskan materi tentang lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- 2) Memberikan tehnik lompat jauh beserta aturannya

3) Melibatkan secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran

c) Penutup

- 1) Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran pada hari ini
- 2) Siswa mengerjakan soal evaluasi secara individu
- 3) Guru menutup dengan salam.

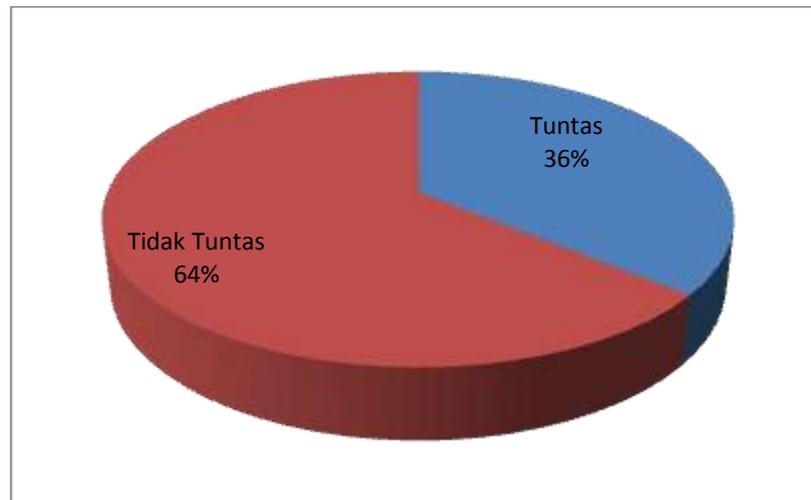
Dari perhitungan tes soal yang diperoleh nilai siklus I pertemuan 1. Distribusi nilai tes siklus I pertemuan. Berikut hasil tes siswa kelas V-A sebagai berikut:

Tabel 4.2
Peningkatan hasil belajar siswa Siklus I Pertemuan 1

No	Nama Siswa	Nilai	Ketuntasan individual
1	Amelia	50	Tidak tuntas
2	Ali	60	Tidak tuntas
3	Nisa	65	Tidak tuntas
4	Im Rahmat	75	Tuntas
5	Jarir	65	Tidak tuntas
6	Andes	75	Tuntas
7	Julia	55	Tidak tuntas
8	Selfiani	60	Tidak tuntas
9	Ismawarni	50	Tidak tuntas
10	Intan	30	Tidak tuntas
11	Yoga	75	Tuntas
12	Melodi	65	Tidak tuntas
13	Ar Rahman	75	Tuntas

14	Kevin	80	Tuntas
15	Ritas	75	Tuntas
16	Alya Ulila	75	Tuntas
17	Yahana	50	Tidak tuntas
18	Arifin	80	Tuntas
19	Farel	65	Tidak tuntas
20	Hadly	75	Tuntas
21	Rafa	60	Tidak tuntas
22	Rediyama	40	Tidak tuntas
23	Tri Saputra	50	Tidak tuntas
24	Enndi	60	Tidak tuntas
25	Elide	60	Tidak tuntas
Jumlah Seluruh Nilai		1.570	
Nilai Rata-Rata Siswa		62,8	
Persentase Ketuntasan		36%	

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata kelas pada tes siklus I pertemuan 1 ialah 62,8 banyak siswa yang tuntas sebanyak 9 orang dengan presentase 36%. Dan banyak siswa yang tidak tuntas sebanyak 16 siswa dengan presentase 64%. Berikut akan disajikan dalam bentuk grafik berikut ini:



**Gambar 4.2 Presentase Peningkatan Hasil Belajar Siswa
Siklus I Pertemuan 1**

c. Hasil Observasi Siklus I Pertemuan 1

1. Deskripsi data terhadap hasil pengumpulan data melalui lembar observasi aktivitas guru

Kegiatan observasi meliputi kegiatan pengalaman langsung aktivitas belajar siswa dengan memperhatikan sikap dan perilaku siswa tersebut dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK pada materi lompat jauh. Hasil observasi terdiri dari dua jenis lembar observasi yaitu lembar hasil observasi guru dan lembar hasil observasi siswa. Lembar hasil observasi guru digunakan untuk menilai peneliti yang berperan sebagai guru dalam proses pembelajaran di kelas. Sedangkan untuk lembar observasi digunakan sebagai penilaian kegiatan siswa dalam pembelajaran.

Pada siklus I observasi terhadap aktivitas guru dilakukan dalam pertemuan 1. Berikut tabel hasil observasi aktivitas guru pada pertemuan 1 berikut ini:

Tabel 4.3
Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I Petemuan 1

Aktivitas yang diamati	Terlaksanakan		Tidak Terlaksanakan	
	Jumlah Item aspek yang Terlaksanakan	Persentase Item yang Terlaksanakan	Jumlah Item aspek yang Tidak Terlaksanakan	Persentase Item yang Tidak Terlaksanakan
Guru	6	50%	6	50%
Siswa	5	42%	7	58%

Sebagaimana data observasi guru bisa dilihat pada lampiran 12 dan data hasil observasi siswa bisa dilihat pada lampiran 16. Dari tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru pada jumlah item yang diamati dari guru berjumlah 12 poin, dan jumlah item aspek yang terlaksanakan yaitu 6 (50%) dan jumlah item aspek yang tidak terlaksanakan 6 (50%) kategori kurang. Kemudian observasi aktivitas siswa jumlah item yang diamati dari siswa berjumlah 12 poin, jumlah aspek yang terlaksanakan 5 (42%), dan jumlah aspek yang tidak terlaksanakan 7 (58%).

d. Refleksi

Setelah menjelaskan materi, maka dilakukanlah refleksi untuk memperbaiki hasil belajar yang masih rendah. Oleh karena itu, perlu adanya suatu perbaikan tindakan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa yaitu dengan memberikan hadiah dan memberikan pembelajaran agar lebih menarik.

Siklus I Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Oktober 2022

Tempat : Lapangan Sekolah

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus I pertemuan 2 dilakukan pada hari Rabu, 12 Oktober 2022 pada jam 10.30 s/d 11.05, adapun tahap perencanaannya yaitu:

- a) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mengacu pada pembelajaran PJOK materi lompat jauh.
- b) Mempersiapkan siswa untuk melakukan pembelajaran di lapangan.
- c) Menyiapkan alat yang akan digunakan.
- d) Menyiapkan lembar observasi kegiatan.

b. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan ini dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

- 1) Guru memberi salam.
- 2) Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen.
- 3) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
- 4) Menyampaikan awal pembelajaran kepada siswa bahwa pembelajaran dilaksanakan di lapangan sekolah.
- 5) Guru bersama siswa melakukan pemanasan.

b) Kegiatan Inti

- 1) Guru mempersiapkan siswa di halaman sekolah dibariskan bersap.
- 2) Siswa membentuk kelompok yang masing-masing terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.
- 3) Kardus diatur sesuai intruksi pelatih/guru.
- 4) Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi.

c) Kegiatan Penutup

- 1) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- 2) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahpahaman dan memberi penguatan.

3) Guru menutup pembelajaran diakhiri dengan salam.

c. Observasi

Observasi dari kegiatan aktivitas siswa dan guru tentang pelaksanaan pembelajaran berlangsung saat peneliti menggunakan media pembelajaran dari kardus. Hasil pengamatan dari aktivitas guru dan siswa pada siklus ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.4

Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Pada Siklus I

Pertemuan 2

Aktivitas yang diamati	Terlaksanakan		Tidak Terlaksanakan	
	Jumlah Item aspek yang Terlaksanakan	Persentase Item Yang Terlaksanakan	Jumlah Item aspek yang Tidak terlaksanakan	Persentase Item yang Tidak Terlaksanakan
Guru	7	44,75%	9	56,25%
Siswa	5	50%	5	50%

Sebagaimana data observasi guru bisa dilihat pada lampiran 13 dan data hasil observasi siswa bisa dilihat pada lampiran 17. Dari tabel yang tersaji di atas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru pada jumlah item yang diamati guru berjumlah 16 poin, jumlah item aspek yang terlaksanakan 7 (44,75%) dan jumlah item aspek yang tidak terlaksanakan 9 (56,25%) kategori kurang sekali. Kemudian

observasi aktivitas siswa jumlah item yang diamati siswa 10 berjumlah 10 poin, jumlah aspek yang terlaksanakan 5 (50%) dan jumlah aspek yang tidak terlaksanakan 5 (50%) .

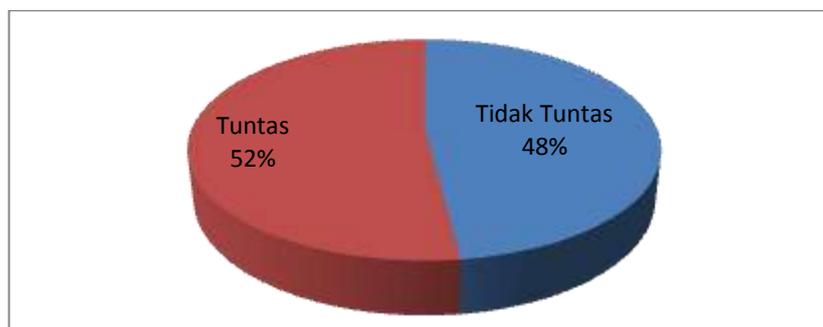
Ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus I pertemuan 2 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.5
Hasil Belajar siswa Pada Siklus I Pertemuan 2

No	Nama	Nilai	Ketuntasan Individual
1	Amelia	50	Tidak Tuntas
2	Ali	50	Tidak Lulus
3	Nisa	25	Tidak Tuntas
4	Im Rahmat	25	Tidak Tuntas
5	Jarir	81,25	Tuntas
6	Andes	75	Tuntas
7	Julia	50	Tidak Tuntas
8	Selfiani	50	Tidak Tuntas
9	Ismawarni	75	Tuntas
10	Intan	25	Tidak Tuntas
11	Yoga	50	Tidak Tuntas
12	Melodi	75	Tuntas
13	Ar Rahman	81,25	Tuntas
14	Kevin	81,25	Tuntas
15	Ritas	62,5	Tidak Lulus
16	Alya Ulila	68,75	Tidak Lulus
17	Yahana	75	Tuntas
18	Arifin	75	Tuntas
19	Farel	75	Tuntas
20	Hadly	50	Tidak Tuntas
21	Rafa	68,75	Tidak Tuntas
22	Rediyama	81,25	Tuntas
23	Tri Saputra	81,25	Tuntas
24	Enndi	75	Tuntas
25	Elide	75	Tuntas
Jumlah nilai		1.581,25	

Nilai rata-rata	63,25
Siswa yang mencapai KKM	13
Persentase pencapaian KKM	52%

Dari tabel di atas menyajikan hasil tes lompat jauh siswa kelas V SDN 157015 kebun Pisang. Diketahui bahwa nilai rata-rata kelas siswa pada siklus I pertemuan 2 adalah 63,25. Banyak siswa yang mencapai KKM sebanyak 13 siswa (52%) dan siswa yang tidak mencapai KKM 12 (48%). Hasil belajar lompat jauh menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan melayang dan mendarat. Berikut akan disajikan dalam grafik berikut:



Gambar 4.3 persentase Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2

d. Refleksi

Setelah melaksanakan perencanaan, tindakan dan observasi dapat diketahui tingkat kemajuan siswa dalam pembelajaran, adapun hal-hal yang terjadi dalam siklus pertama yaitu:

- 1) Ketika guru memberika apresiasi tentang lompat jauh, masih ada yang tidak memperhatikan guru.

- 2) Ketika siswa dibagi dalam beberapa kelompok, kelas menjadi ribut.
- 3) Ketika siswa melakukan gerakan tolakan lompat jauh, masih ada yang malu dan bermain-main.
- 4) Sebagian siswa saat melakukan tolakan kaki masih diangkat ke samping, hal ini terlihat saat melompati kardus kaki tidak diangkat ke atas kardus.
- 5) Siswa lebih cepat lelah dan akhirnya siswa rebut pada saat pembelajaran di lapangan.

Berdasarkan refleksi di atas maka diadakan rencana tindakan (revisi) untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Rencana tindakan ini dilakukan pada siklus II. Adapun perbaikan yang akan dilakukan pada siklus II sebagai berikut:

- 1) Guru memberikan motivasi dan perhatian pada siswa saat pembelajaran akan dimulai, memberikan bimbingan setiap siswa yang tidak mengerti mengenai materi yang diberikan.
- 2) Meningkatkan reward, pujian pada siswa yang lebih aktif dalam pembelajaran.

3. Deskripsi Hasil Penelitian Siklus II

Siklus II Pertemuan 1

Hari/Tanggal : 19 Oktober 2022

Tempat : Ruangan

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus I pertemuan 1 dilakukan pada hari Rabu, 19 Oktober 2022 pada jam 10.30 s/d 11.05, adapun tahap perencanaannya yaitu:

- 1) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dan lembar observasi yang akan digunakan.
- 2) Membuat bahan pembelajaran sesuai dengan materi.
- 3) Membuat lembar observasi untuk melihat bagaimana perkembangan siswa didalam kelas.
- 4) Menyusun tes untuk mengukur hasil belajar siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran PJOK sebagai berikut:

a) Kegiatan awal

- 1) Guru mengucapkan salam.
- 2) Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen.
- 3) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap,
- 4) Sebelum memulai pembelajaran guru menjelaskan tujuan pembelajaran dikehidupan sehari-hari.

b) Kegiatan inti

- 1) Guru menjelaskan materi tentang lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat.
- 2) Memberikan tehnik lompat jauh beserta aturannya.
- 3) Melibatkan secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.

c) Penutup

- 1) Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran pada hari ini.
- 2) Siswa mengerjakan soal evaluasi secara individu.
- 3) Guru menutup dengan salam.

c. Observasi

Observasi yang dilakukan terhadap aktivitas guru dan siswa yang berkenaan dengan pelaksanaan pembelajaran di ruangan materi Lompat Jauh di kelas V SDN 157015 Kebun Pisang. Observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan lembar instrument observasi yang dilakukan oleh ibu Nurmawaty. Hasil pengamatan aktivitas siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6
Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Siswa Pada
Siklus II Pertemuan 1

Aktivitas yang diamati	Terlaksanakan	Tidak Terlaksanakan

	Jumlah Item aspek yang Terlaksanaan	Persentase Item yang Terlaksanakan	Jumlah Item aspek yang Tidak Terlaksanakan	Persentase Item yang Tidak Terlaksanakan
Guru	10	83,3%	2	16,7%
Siswa	9	75%	3	25%

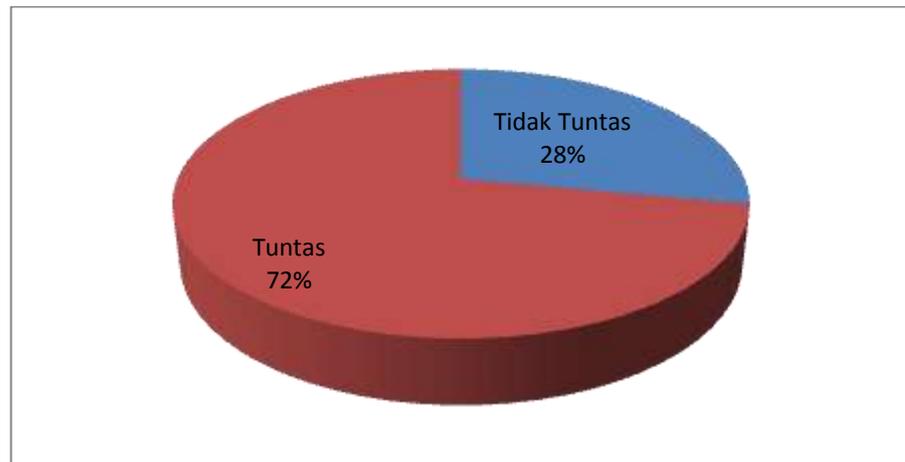
Sebagaimana data observasi guru bisa dilihat pada lampiran 14 dan data hasil observasi siswa bisa dilihat pada lampiran 18. Dari hasil tabel di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru memiliki jumlah item yang diamati sebanyak 12 poin, jumlah item yang terlaksanakan sebanyak 10 (83,3%) dan jumlah item aspek yang tidak terlaksanakan sebanyak 2 (16,7%) kategori baik. Kemudian observasi aktivitas siswa memiliki jumlah item sebanyak 12 poin, jumlah aspek yang terlaksanakan sebanyak 9 (75%), dan jumlah aspek yang tidak terlaksanakan sebanyak 3 (25%) kategori cukup. Ketuntasan hasil belajar selama belajar di ruangan pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh dapat diketahui melalui tes yang diberikan kepada siswa untuk melihat persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II pertemuan 1 dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Hasil belajar siswa kelas V Siklus II Pertemuan 1

No	Nama	Nilai	Ketuntasan Individual
1	Amelia	60	Tidak Lulus
2	Ali	70	Tidak Lulus

3	Nisa	75	Lulus
4	Im Rahmat	75	Lulus
5	Jarir	80	Lulus
6	Andes	85	Lulus
7	Julia	75	Lulus
8	Selfiani	50	Tidak Lulus
9	Ismawarni	75	Lulus
10	Intan	80	Lulus
11	Yoga	75	Lulus
12	Melodi	70	Tidak Lulus
13	Ar Rahman	80	Lulus
14	Kevin	55	Tidak Lulus
15	Ritas	75	Lulus
16	Alya Ulila	85	Lulus
17	Yahana	80	Lulus
18	Arifin	75	Lulus
19	Farel	80	Lulus
20	Hadly	85	Lulus
21	Rafa	80	Lulus
22	Rediyama	50	Tidak Lulus
23	Tri Saputra	85	Lulus
24	Enndi	60	Tidak Lulus
25	Elide	80	Lulus
Jumlah nilai		1.840	
Rata-rata		73,6	
Persentase ketuntasan		72%	

Dari data tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata siswa di kelas V pada tes siklus II pertemuan 1 adalah 73,6 banyak siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa dengan persentase 72% yang telah disajikan pada bentuk grafik berikut ini:



Gambar 4.4 Persentase Hasil Belajar Siswa Kelas V Siklus II Pertemuan 1

Berdasarkan dari data grafik di atas diperoleh persentase ketuntasan hasil belajar siswa dengan persentase tuntas 72% dan persentase yang tidak tuntas 28%.

d. Refleksi

Berdasarkan data hasil tes dan observasi yang dilakukan pada siklus II pertemuan 1 dalam proses pembelajaran di kelas V pada materi lompat jauh terdapat 18 siswa (72%) yang tuntas dalam mengerjakan soal tes evaluasi. Namun, masih terdapat siswa yang tidak mencapai kriteria ketuntasan persentase klasikal yang ditetapkan (≥ 75) yaitu 7 siswa (28%).

Siklus II Pertemuan 2

Hari/Tanggal : 26 Oktober 2022

Tempat : Lapangan Sekolah

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus I pertemuan 1 dilakukan pada hari Rabu, 19 Oktober 2022 pada jam 10.30 s/d 11.05, adapun solusi dari hasil refleksi siklus I Pertemuan 2 tahap perencanaannya yaitu:

- 1) Guru mengawasi kegiatan siswa.
- 2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan siswa.
- 3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II pertemuan 2.
- 4) Proses pembelajaran ini untuk melatih teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

b. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan ini dilakukan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Awal

- 1) Guru memberi salam.
- 2) Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen.
- 3) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap.
- 4) Guru menyampaikan kepada siswa bahwa pembelajaran dilakukan di lapangan.
- 5) Guru dan siswa melakukan pemanasan.

b) Kegiatan Inti

- 1) Guru mempersiapkan siswa di halaman sekolah dibariskan bersap.
- 2) Siswa membentuk kelompok yang masing-masing terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.
- 3) Kardus diatur sesuai intruksi pelatih/guru.
- 4) Memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan dengan metode ceramah, demonstrasi.

c) Penutup

- 1) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- 2) Guru menutup pembelajaran diakhiri dengan salam.

c. Observasi

Observasi aktivitas guru dan siswa tentang pelaksanaan belajar mengajar berlangsung saat peneliti menggunakan media kardus dalam pembelajaran pada materi lompat jauh. Hasil pengamatan aktivitas guru dan siswa pada siklus II pertemuan 2 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.8
Hasil Observasi Aktivitas Guru dan Aktivitas Siswa Pada
Siklus II Pertemuan 2

Aktivitas yang diamati	Terlaksanakan	Tidak Terlaksanakan

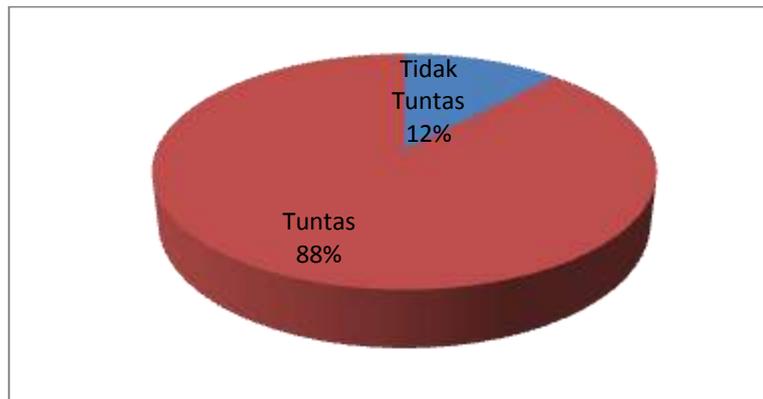
	Jumlah Item aspek yang Terlaksanakan	Persentase Item yang Tidak Terlaksanakan	Jumlah Item aspek yang tidak Terlaksanan	Persentase Item yang Tidak Terlaksanakan
Guru	15	93,75%	1	6,25
Siswa	9	90%	1	10%

Sebagaimana data observasi guru bisa dilihat pada lampiran 15 dan data hasil observasi siswa bisa dilihat pada lampiran 19. Dari tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru memiliki jumlah aspek yang diamati yaitu 16 poin, jumlah item aspek yang terlaksanakan 15 item (93,75%) dan jumlah aspek yang tidak terlaksanakan yaitu 1 item (6,25%) kategori baik. Lalu observasi aktivitas siswa memiliki aspek yang diamati sebanyak 10 poin, jumlah aspek yang terlaksanakan sebanyak 9 poin (90%) dan aspek yang tidak terlaksanakan sebanyak 1 poin (10%) dengan kategori baik. Ketuntasan hasil belajar siswa belajar di lapangan sekolah dengan menggunakan media kardus dapat diketahui melalui praktek ke lapangan. Untuk melihat persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II pertemuan 2 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9
Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2

No	Nama	Nilai	Ketuntasan Individual
1	Amelia	75	Tuntas
2	Ali	93,75	Tuntas
3	Nisa	50	Tidak Tuntas
4	Im Rahmat	81,25	Tuntas
5	Jarir	87,5	Tuntas
6	Andes	75	Tuntas
7	Julia	37,5	Tidak Tuntas
8	Selfiani	75	Tuntas
9	Ismawarni	81,25	Tuntas
10	Intan	81,25	Tuntas
11	Yoga	75	Tuntas
12	Melodi	75	Tuntas
13	Ar Rahman	75	Tuntas
14	Kevin	81,25	Tuntas
15	Ritas	75	Tuntas
16	Alya Ulila	68,75	Tidak Tuntas
17	Yahana	75	Tuntas
18	Arifin	75	Tuntas
19	Farel	81,25	Tuntas
20	Hadly	75	Tuntas
21	Rafa	81,25	Tuntas
22	Rediyama	75	Tuntas
23	Tri Saputra	75	Tuntas
24	Enndi	81,25	Tuntas
25	Elide	75	Tuntas
Jumlah seluruh nilai siswa		1.881,25	
Rata-rata		75,25	
Persentase Ketuntasan		88%	

Dari data tabel di atas diketahui bahwa nilai rata-rata siswa kelas V pada tes siklus II pertemuan 2 adalah 75,25, banyak siswa yang tuntas yaitu 22 siswa dengan persentase 88% dan banyak siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 siswa dengan persentase 12% yang akan disajikan dalam bentuk grafik di bawah ini:



Gambar 4.5 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 2

Berdasarkan dari data grafik di atas maka dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar siswa kelas V memperoleh persentase 88% dan yang tidak tuntas 12%. Dengan nilai rata-rata 75,25.

d. Refleksi

Pada tahap refleksi pelaksanaan siklus II ini didapatkan data, sebagai berikut:

- 1) Ketika guru memberikan apersepsi tentang lompat jauh, seluruh siswa memerhatikan.
- 2) Ketika siswa dibagi dalam beberapa kelompok mulai tenang dan berjalan dengan lancar.
- 3) Ketika siswa diberi kesempatan melakukan gerakan lompat jauh siswa mempunyai kepercayaan.
- 4) Siswa tidak tampak takut melewati kardus.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil belajar siswa kelas V mengalami peningkatan dari setiap siklusnya. Penggunaan media pembelajaran membantu siswa dalam memahami mata pelajaran PJOK materi Lompat Jauh sehingga siswa lebih tertarik, antusias, serta aktif pada proses pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi meningkatkan hasil belajar siswa, peningkatan tersebut dapat dilihat dari analisis data mengenai perolehan nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa materi lompat jauh.

Metode demonstrasi pembelajaran yang dapat digunakan untuk memberikan konsep pemahaman materi yang sulit kepada siswa serta dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan kemampuan siswa dalam materi tersebut. Metode demonstrasi dapat melatih siswa untuk lebih tanggap dalam melakukan gerakan lompat jauh dengan tehnik-tehnik lompat jauh yang tepat, siswa dapat mempraktekan secara langsung gerakan lompat jauh.

Penggunaan media kardus dalam pembelajaran lompat jauh merupakan hal yang baru bagi siswa. Karena siswa selama ini dalam kegiatan belajar dan mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar selama ini dilakukan didalam kelas. Penyampaian materi masih secara monoton, kreativitas guru tidak

nampak. Sehingga dalam kegiatan belajar mengajar siswa cepat bosan dan tujuan agar siswa menguasai teknik dapat lompat jauh belum tercapai secara optimal. Hal ini disebabkan karena dalam pembelajaran hanya mengandalkan teknik dasar lompat jauh tanpa praktek ke lapangan sehingga kurang menarik minat siswa. Dengan media kardus dan soal tes evaluasi yang diberikan oleh guru diharapkan dapat memperbaiki kemampuan siswa, supaya siswa dapat mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek tolakan menggunakan media kardus ternyata bisa membuat siswa lebih bersemangat mengikuti materi yang disampaikan oleh guru.

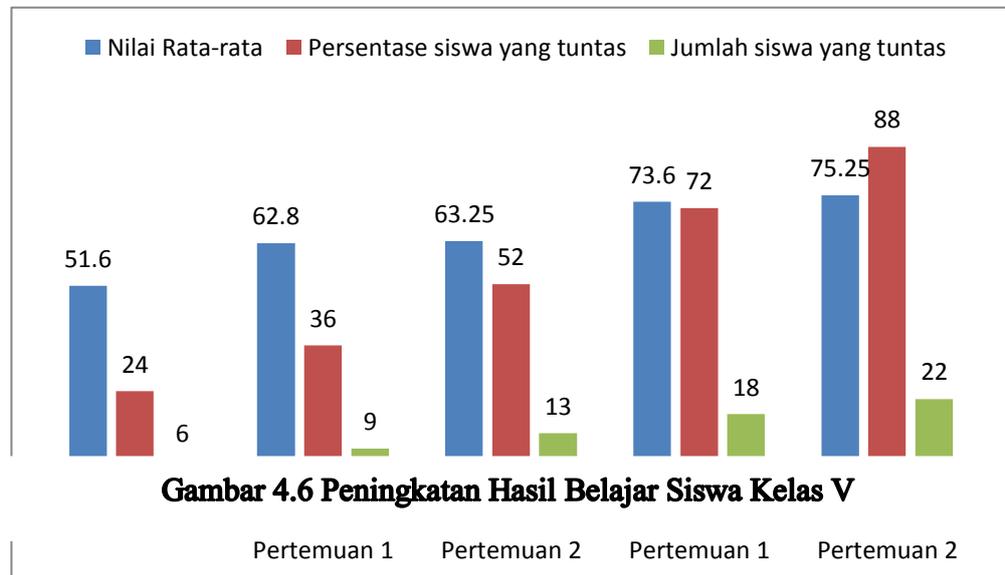
Dari penelitian di atas. Setiap pembelajaran, lokasi belajar mengajar berbeda, pada siklus I pertemuan 1 melakukan penelitian di ruangan dan pada siklus I Pertemuan 2 dilakukan di lapangan sekolah. Pada waktu sebelum adanya tindakan (pra siklus) siswa memperoleh nilai rata-rata kelas yaitu 51,5 dengan persentase 24% siswa yang tuntas sebanyak 6 siswa yang tuntas. Kemudian pada siklus I pertemuan 1 terjadi peningkatan hasil belajar yaitu siswa yang tuntas yaitu 9 siswa dengan nilai rata-rata 62,8 persentase 36%. Kemudian pada saat melaksanakan pembelajaran di lapangan guru terkendala karena tidak menguasai pembelajaran dilapangan yaitu memiliki nilai rata-rata 59 persentase 40% dan siswa yang tuntas sebanyak 10 siswa.

Pada siklus II pertemuan 1 pembelajaran dilakukan di dalam kelas dan diperoleh nilai rata-rata 73,6 dengan persentase ketuntasan 72% yakni 18 siswa yang tuntas. Pada pertemuan ke 2 proses belajar mengajar dilakukan di lapangan sekolah dan terjadi peningkatan hasil belajar yaitu memiliki nilai rata-rata 73 dengan persentase ketuntasan 80% yakni 20 siswa yang tuntas. Rekapitulasi hasil belajar siswa pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.10
Peningkatan Hasil Belajar Siswa

Tindakan	Jenis Tes	Rata-rata Kelas	Persentase Siswa tuntas	Jumlah siswa yang tuntas
Pra siklus	Tes awal	51,6	24%	6
Siklus I	Pertemuan 1	62,8	36%	9
	Pertemuan 2	63,25	52%	13
Siklus II	Pertemuan 1	73,6	72%	18
	Pertemuan 2	75,25	88%	22

Untuk lebih jelas, berikut ini data di atas akan disajikan dalam bentuk grafik berikut:



Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK menggunakan media kardus telah memberikan hasil belajar yang lebih maksimal, sudah mencapai target yang diharapkan oleh peneliti, maka dari itu penelitian diakhiri sampai siklus II pertemuan 2, ini berkaitan dengan hipotesis penelitian pada bab II bahwa peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang.

C. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang antara lain:

1. Kemampuan kognitif, afektif, psikomotorik dan kondisi kesehatan siswa dalam penelitian ini tidak diteliti secara rinci.

2. Dalam tindakan yang dilakukan peneliti, kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan tempat keras atau tidak nyaman, karena lapangan sekolah tidak rata dan banyak bebatuan dan tanah yang bergelombang.
3. Pelaksanaan tindakan penelitian ini. Menggunakan bak lompat seadanya atau tidak standar untuk kegiatan pembelajaran.
4. Penelitian ini hanya berfokus pada siswa kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang artinya data yang diperoleh belum bersifat menyeluruh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari kegiatan penelitian tindakan kelas maka dapat disimpulkan dengan media kardus dapat mendorong siswa untuk lebih aktif serta lebih merangsang siswa untuk menguasai teknik-teknik gerakan pada lompat jauh. Dimulai dari siklus I pertemuan ke-1 siswa belajar di ruangan untuk mempelajari secara tulisan ataupun lisan mengenai materi tentang lompat jauh, yang memiliki nilai rata-rata hasil belajar 62,8, siswa yang tuntas 36% dan siswa yang tidak tuntas 64%. Pada pertemuan ke-2 siswa dan guru melakukan pembelajaran di lapangan sekolah, proses pembelajaran yang dapat menarik minat dan semangat belajar siswa yaitu dengan menggunakan media kardus, diawali dengan melompati kardus yang disusun sedemikian rupa dengan menggunakan kaki yang terkuat sebagai tolakan dan mendarat dengan kaki kanan atau kiri dari susunan yang mudah hingga susunan yang sulit yang memiliki nilai rata-rata hasil belajar 63,25 dengan siswa yang tuntas 52% dan siswa yang tidak tuntas 48%. pada siklus II pertemuan ke-1 pembelajaran kembali dilakukan didalam ruangan untuk memperbaiki kesalahan yang ada di siklus sebelumnya yang memiliki nilai rata-rata hasil belajar 73,6 siswa yang tuntas 72% dan siswa yang tidak tuntas 28%. Pada pertemuan ke-2 pembelajaran kembali dilakukan di lapangan sekolah dengan nilai rata-rata

hasil belajar 75,25 siswa yang tuntas 88% dan siswa yang tidak tuntas 12%.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian tindakan kelas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi lompat jauh, peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh serta menarik perhatian siswa untuk lebih bersemangat dan aktif.
2. Memberi pengetahuan dan pengalaman bagi siswa, meski dengan alat sederhana dan keterbatasan bukan halangan untuk belajar.
3. Media kardus diharapkan dapat diterapkan oleh guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekolah dasar lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, H.M Hafi. Pengantar Ilmu Pendidikan, Surabaya: Usaha Nasional, 1983.
- Azhar Arsyad. *Media Pembelajaran*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016.
- Budi Santoso. “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa IV Sekolah Dasar Negeri Ngasinan Kecamatan Kraga Kabupaten Rembang.” *Skripsi*, 2012.
- Dani Firmansyah. “Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika”, *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, Volume 3, No. 1, Maret 2015.
- Gredler, Margaret E.Bell. *Belajar dan Membelajarkan*, Jakarta: CV Rajawali Pers, 1991.
- Hamzah, dkk., *Menjadi Peneliti PTK Yang Profesional*, Jakarta: PT Bumi Angkasa, 2014.
- Hironymus Ghodang, *Path Analysis (Analisis Jalur): Konsep dan Praktik dalam Penelitian*, Medan: PT Penerbit Mitra Grup, 2020.
- Istarani, *Pendidikan Tindakan Kelas*, Medan: Media Persada, 2014.
- Jospiah. “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V”, *Jurnal Primary*, Volume 6, No. 2, Oktober 2017.
- Koko Prasetyo. “ Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok”, *Jurnal Scholaria*, Volume 26, No. 3, September 2016.
- Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindak Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*, Jarkarta: PT Grafindo Persada, 2012.
- , *Penelitian Autentik : Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013*, Jakarta: Raja Grafindo, 2013.
- Lubis, Maulana Arafat , “Peningkatan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Media Gambar Berbasis Kolase Pada Pembelajaran Tematik Di Madrasah Ibtidaiyah Padangsidempuan Angkola Julu, “ *Forum Paedagogik*, Vol 8, No. 1, Juni 2020.
- Muhtar, Tatang & Riana Irawati, *Atletik*, Jawa Barat: UPI Sumedang Press, 2020.
- Nasution, Toni & Maulana Arafat Lubis, *Konsep Dasar Ilmu Pengetahuan Sosial*, Yogyakarta: Samudra Biru, 2018.
- Pakpahan, Andrwe Fernando, dkk., *Pengembangan Media Pembelajaran*, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2020.

- Pamungkas, Damar & Bambang Kusnanto, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X*, Jakarta: PT Gramedia Widiasanara Indonesia, 2021.
- Pandiangan, Anjani Putri Belawati, *Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019.
- Pardianto, Ahmad Akib & Yudi Saputra. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Media Kardus”, *Jurnal Sport Mu* Volume 1, No. 1, Januari 2020.
- Ramadan, M. Dwiky. “Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok”, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 5, No.3, 2017.
- Rangkuti, Ahmad Nizar, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Ciptapustaka Media, 2016
- , *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*, Medan: PERDANA PUBLISHING, 2015.
- Rusniyarsono, *Panduan dan Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas*, Depok: Noktah, 2020.
- Shilfia Alfitry, *Model Discovery Learning dan Pemberian Motivasi Dalam Pembelajaran*, Riau: Guepedia, 2020.
- Siswanto Maslito. “Peningkatan Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Kardus”, *Artikel Ilmiah*, Pontianak: Universitas Tanjungpura Pontianak, 2016.
- Sumiharsono, Rudy & Hisbiyatu Hasanah, *Media Pembelajaran*, Jawa Timur: Pustaka Abadi, 2017.
- Teti Nurrita. Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa “, *Misykat*, Volume 3, No. 1, Juni 2018.
- Utama, A.M Bandi. “Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani”, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, No. 1, April 2011.
- Yahya Eko Nopiyanto, dkk., *Pembelajaran Atletik*, Bengkulu: ELMARKAZI, 2020.
- Yaumi, Muhammad, *Media & Teknologi Pembelajaran*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.

LAMPIRAN

Siklus I

Pertemuan ke-1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V/I

Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun dan peduli.
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpai di rumah dan di sekolah.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat	3.3.1 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh 3.3.2 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh 3.3.3 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh 3.3.4 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada lompat jauh

C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar awalan lompat jauh.
2. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar tumpuan lompat jauh

3. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar melayang di udara ketika lompat jauh
4. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar mendarat setelah lompat jauh.

D. Materi Ajar (Materi Pokok)

1. Fakta
 - Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik
 - Teknik lompat jauh meliputi awalan, tumpuan, yolakan dan mendarat
2. Konsep
 - Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya
3. Prinsip
 - Setiap tehnik dalam lompat jauh sangat penting. Namun pada pendaratan sering terjadi kesalahan akibatnya merugikan pelompat
4. Prosedur
 - Praktikkan cara melakukan tehnik dasar lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Latihan
3. Tanya jawab

F. Media Pembelajaran

1. Buku PJOK Kelas V
2. Smartphone

G. Sumber Belajar

1. Buku pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
2. Buku pegangan siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
3. Internet
4. Sumber lain yang relevan

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam dilanjutkan dengan membaca doa (Orientasi)• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)• Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap• Sebelum memulai pembelajaran guru menjelaskan tujuan pembelajaran di kehidupan sehari-hari	10 Menit
Inti	<p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru mengembangkan keterampilan lompat jauh</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi tentang lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat• Memberikan tehnik lompat jauh beserta aturannya• Melibatkan secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran	50 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran pada hari ini• Siswa mengerjakan soal evaluasi secara individu• Guru menutup dengan salam.	10 Menit

I. Alat dan Sumber Belajar

- a. Buku PJOK
- b. Papan tulis
- c. Spidol

J. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal I
<ol style="list-style-type: none">1. Awalan<ol style="list-style-type: none">a. Sikap awalan2. Tolakan<ol style="list-style-type: none">a. Kaki tepat pada balok tumpuanb. Kaki aktif cepatc. Oaha kaki di dorong horizontald. Paha kaki di dorong vertikale. Kaki, lutut, pinggang lurusf. Sikap badan pinggul diangkat3. Melayang<ol style="list-style-type: none">a. Kaki	<ul style="list-style-type: none">• Tes• Praktek keterampilan	<ul style="list-style-type: none">• Tugas• pengamatan	<ol style="list-style-type: none">1. lakukan lompat jauh dengan melompati kardus yang disusun vertikal horizontal2. secara urutan absen3. lakukan lompat jauh secara bergantian

diangkat tinggi ke depan			
4. Mendarat			
a. Kaki lurus rapat			

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	a. Awalan	• Semua benar	4
	b. Tolakan	• Sebagian besar benar	3
	c. Melayang	• Sebagian kecil benar	2
	d. Mendarat	• Semua salah	1

Kebun Pisang, 05 Oktober 2022

Guru Studi PJOK

Mahasiswa

Nurmawaty LBN Tobing
NIP.196605071987122003

Mawaddah Harahap
NIM.1820500059

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dermawan Sitompul, S.Pd,SD
NIP.19660618 1900072002

Siklus I

Pertemuan ke-2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/I
Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti

4. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
5. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun dan peduli.
6. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpai di rumah dan di sekolah.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat	3.3.1 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh
	3.3.2 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh
	3.3.3 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh
	3.3.4 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada lompat jauh

C. Tujuan Pembelajaran

1. Memperagakan berbagai teknik dasar awalan lompat jauh.
2. Memperagakan berbagai teknik tumpuan lompat jauh.
3. Memperagakan berbagai teknik melayang di udara ketika lompat jauh.
4. Memperagakan berbagai teknik mendarat setelah lompat jauh.

D. Materi Ajar (Materi Pokok)

1. Fakta
 - Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik
 - Teknik lompat jauh meliputi awalan, tumpuan, yolakan dan mendarat
2. Konsep
 - Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya
3. Prinsip
 - Setiap teknik dalam lompat jauh sangat penting. Namun pada pendaratan sering terjadi kesalahan akibatnya merugikan pelompat
4. Prosedur
 - Praktikkan cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Latihan
3. Tanya jawab

F. Media Pembelajaran

1. Buku PJOK Kelas V
2. Lapangan
3. Pluit
4. Kardus

G. Sumber Belajar

5. Buku pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
6. Buku pegangan siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
7. Internet
8. Sumber lain yang relevan

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam dilanjutkan dengan membaca doa (Orientasi)• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)• Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap• Pada awal pembelajaran guru menyampaikan kepada siswa bahwa pembelajaran dilakukan di lapangan• Guru bersama siswa melakukan pemanasan	10 Menit
Inti	<p>a. Mengamati</p> <p>Siswa mengamati guru menjelaskan tentang tehnik awalan, tolakan, melayang dan mendarat.</p> <p>Materi pembelajaran dengan menggunakan media kardus</p> <ol style="list-style-type: none">1. Murid di bariskan bersap2. Siswa membentuk kelompok, setiap kelompok ada 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.3. Kardus diatur 1 buah dengan jarak yang disesuaikan.4. Lalu siswa lari kedepan5. Melakukan gerak tolakan kedepan dengan satu kaki	50 Menit

	<p>6. Melakukan gerakan tolakan</p> <p>7. Melakukan lompat satu kardus dengan tolakan satu kaki tepat diatas kardus dan mendarat lurus dengan gaya yang konsisten</p> <p>8. Melakukan lompat dua kardus mendatar tolakan satu kaki tepat diatas kardus dan mendarat lurus dengan gaya yang konsisten</p> <p>9. Melakukan lompat satu kardus yang ditinggikan, tolakan satu kaki dengan gaya yang konsisten</p> <p>10. Melakukan unjuk kerja, lompat kardus yang disusun vertikal horizontal dengan gaya yang konsisten</p> <p>11. Memfasilitasi peserta didik berkompetensi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar</p> <p>b. Konfirmasi</p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa - Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran pada hari ini • Guru menutup dengan salam. 	10 Menit

I. Alat dan Sumber Belajar

- a. Buku PJOK
- b. Pluit
- c. Kardus

J. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
<ol style="list-style-type: none">1) Awalan<ol style="list-style-type: none">a. Sikap awalan2) Tolakan<ol style="list-style-type: none">7) Kaki tepat pada balok tumpuan8) Kaki aktif cepat9) Paha kaki di dorong horizontal10) Paha kaki di dorong vertikal11) Kaki, lutut, pinggang lurus12) Sikap badan pinggul diangkat3) Melayang<ol style="list-style-type: none">2) Kaki diangkat tinggi kedepan4) Mendarat<ol style="list-style-type: none">a. Kaki lurus rapat	<ol style="list-style-type: none">1. Tes2. Praktek keterampilan	<ol style="list-style-type: none">1. Tugas2. Pengamatan	<ol style="list-style-type: none">1. Lakukan lompat jauh dengan melompati kardus yang disusun vertikal horizontal2. Secara urutan absen3. Lakukan lompat jauh secara bergantian

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	a. Awalan	• Semua benar	4
	b. Tolakan	• Sebagian besar benar	3
	c. Melayang	• Sebagian kecil benar	2
	d. Mendarat	• Semua salah	1

Kebun Pisang, 12 Oktober 2022

Guru Studi PJOK

Mahasiswa

Nurmawaty LBN Tobing
NIP.196605071987122003

Mawaddah Harahap
NIM.1820500059

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dermawan Sitompul, S.Pd,SD
NIP.19660618 1900072002

Siklus II

Pertemuan ke-1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/I
Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun dan peduli.
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpai di rumah dan di sekolah.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat	3.3.1 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh
	3.3.2 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh
	3.3.3 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh
	3.3.4 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada lompat jauh

C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar awalan lompat jauh.
2. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar tumpuan lompat jauh
3. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar melayang di udara ketika lompat jauh

4. Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar mendarat setelah lompat jauh.

D. Materi Ajar (Materi Pokok)

1. Fakta
 - Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik
 - Teknik lompat jauh meliputi awalan, tumpuan, yolakan dan mendarat
2. Konsep
 - Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya
3. Prinsip
 - Setiap tehnik dalam lompat jauh sangat penting. Namun pada pendaratan sering terjadi kesalahan akibatnya merugikan pelompat
4. Prosedur
 - Praktikkan cara melakukan tehnik dasar lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Latihan
3. Tanya jawab

F. Media Pembelajaran

1. Buku PJOK Kelas V
2. Smartphone

G. Sumber Belajar

1. Buku pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
2. Buku pegangan siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
3. Internet
4. Sumber lain yang relevan

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam dilanjutkan dengan membaca doa (Orientasi)• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)• Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap• Sebelum memulai pembelajaran guru menjelaskan tujuan pembelajaran di kehidupan sehari-hari	10 Menit
Inti	<p>Dalam kegiatan eksplorasi, guru mengembangkan keterampilan lompat jauh</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi tentang lompat jauh yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat• Memberikan tehnik lompat jauh beserta aturannya• Melibatkan secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran	50 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran pada hari ini• Siswa mengerjakan soal evaluasi secara individu• Guru menutup dengan salam.	10 Menit

I. Alat dan Sumber Belajar

- a. Buku PJOK
- b. Papan tulis
- c. Spidol

J. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
<ol style="list-style-type: none">1. Awalan<ol style="list-style-type: none">a. Sikap awalan2. Tolakan<ol style="list-style-type: none">a. Kaki tepat pada balok tumpuanb. Kaki aktif cepatc. Oaha kaki di dorong horizontald. Paha kaki di dorong vertikale. Kaki, lutut, pinggang lurusf. Sikap badan pinggul diangkat3. Melayang<ol style="list-style-type: none">a. Kaki diangkat tinggi kedepan4. Mendarat<ol style="list-style-type: none">a. Kaki lurus rapat	<ul style="list-style-type: none">• Tes• Praktek keterampilan	<ul style="list-style-type: none">• Tugas• pengamatan	<ol style="list-style-type: none">1. Lakukan lompat jauh dengan melompati kardus yang disusun vertikal horizontal2. Secara urutan absen3. Lakukan lompat jauh secara bergantian

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	a. Awalan	• Semua benar	4
	b. Tolakan	• Sebagian besar benar	3
	c. Melayang	• Sebagian kecil benar	2
	d. Mendarat	• Semua salah	1

Kebun Pisang, 19 Oktober 2022

Guru Studi PJOK

Mahasiswa

Nurmawaty LBN Tobing
NIP.196605071987122003

Mawaddah Harahap
NIM.1820500059

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dermawan Sitompul, S.Pd,SD
NIP.19660618 1900072002

Siklus II

Pertemuan ke-2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/I
Alokasi Waktu : 2 × 35 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun dan peduli.
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpai di rumah dan di sekolah.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat	3.3.1 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan lompat jauh
	3.3.2 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tumpuan lompat jauh
	3.3.3 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar melayang di udara saat lompat jauh
	3.3.4 menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar mendarat pada lompat jauh

C. Tujuan Pembelajaran

1. Memperagakan berbagai teknik dasar awalan lompat jauh.
2. Memperagakan berbagai teknik tumpuan lompat jauh.
3. Memperagakan berbagai teknik melayang di udara ketika lompat jauh.
4. Memperagakan berbagai teknik mendarat setelah lompat jauh.

D. Materi Ajar (Materi Pokok)

1. Fakta
 - Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat atletik
 - Teknik lompat jauh meliputi awalan, tumpuan, tolakan dan mendarat
2. Konsep
 - Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya
3. Prinsip
 - Setiap teknik dalam lompat jauh sangat penting. Namun pada pendaratan sering terjadi kesalahan akibatnya merugikan pelompat
4. Prosedur
 - Praktikkan cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek

E. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Latihan
3. Tanya jawab

F. Media Pembelajaran

1. Buku PJOK Kelas V
2. Lapangan
3. Pluit
4. Kardus

G. Sumber Belajar

1. Buku pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
2. Buku pegangan siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5
3. Internet
4. Sumber lain yang relevan

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Melakukan pembukaan dengan salam dilanjutkan dengan membaca doa (Orientasi)• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (Disiplin)• Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap• Pada awal pembelajaran guru menyampaikan kepada siswa bahwa pembelajaran dilakukan di lapangan• Guru bersama siswa melakukan pemanasan	10 Menit
Inti	<p>a. Mengamati</p> <p>Siswa mengamati guru menjelaskan tentang tehnik awalan, tolakan, melayang dan mendarat</p> <p>Materi pembelajaran dengan menggunakan media kardus</p> <ul style="list-style-type: none">• Murid di bariskan bersap• Siswa membentuk kelompok, setiap kelompok ada 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa.• Kardus diatur 1 buah dengan jarak yang disesuaikan.• Lalu siswa lari kedepan• Melakukan gerak tolakan kedepan dengan satu kaki	50 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan tolakan • Melakukan lompat satu kardus dengan tolakan satu kaki tepat diatas kardus dan mendarat lurus dengan gaya yang konsisten • Melakukan lompat dua kardus mendatar tolakan satu kaki tepat diatas kardus dan mendarat lurus dengan gaya yang konsisten • Melakukan lompat satu kardus yang ditinggikan, tolakan satu kaki dengan gaya yang konsisten • Melakukan unjuk kerja, lompat kardus yang disusun vertikal horizontal dengan gaya yang konsisten • Memfasilitasi peserta didik berkompetensi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar <p>b. Konfirmasi</p> <p>Dalam kegiatan konfirmasi, guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa - Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran pada hari ini • Siswa mengerjakan soal evaluasi 	10 Menit

	secara individu	
	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menutup dengan salam. 	

I. Alat dan Sumber Belajar

- a. Buku PJOK
- b. Pluit
- c. Kardus

J. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Tehnik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/Soal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Awalan <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap awalan 2. Tolakan <ol style="list-style-type: none"> a. Kaki tepat pada balok tumpuan b. Kaki aktif cepat c. Paha kaki di dorong horizontal d. Paha kaki di dorong vertikal e. Kaki, lutut, pinggang lurus f. Sikap badan pinggul diangkat 3. Melayang <ol style="list-style-type: none"> a. Kaki diangkat tinggi kedepan 4. Mendarat <ol style="list-style-type: none"> a. Kaki lurus 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes • Praktek keterampilan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas • pengamatan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. lakukan lompat jauh dengan melompati kardus yang disusun vertikal horizontal 2. secara urutan absen 3. lakukan lompat jauh secara bergantian

rapat			
-------	--	--	--

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	a. Awalan	• Semua benar	4
	b. Tolakan	• Sebagian besar benar	3
	c. Melayang	• Sebagian kecil benar	2
	d. Mendarat	• Semua salah	1

Guru Studi PJOK

Kebun Pisang, 26 Oktober 2022
Mahasiswa

Nurmawaty LBN Tobing
NIP.196605071987122003

Mawaddah Harahap
NIM.1820500059

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dermawan Sitompul, S.Pd,SD
NIP.19660618 1900072002

LAMPIRAN 2**Test Siklus I dan Siklus II**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V/Genap

Materi : Lompat Jauh

KD/materi Pelajaran	Indikator	No Soal	Butir Soal	Kunci Jawaban
Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat jauh, dengan melihat nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran	Identifikasi lompat jauh	1	Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya disebut... a. Lempar Lembing b. Lompat Jauh c. Tolak Peluru d. Lari Sprint	B
	Menyimpulkan gerakan pada lompat jauh	2	Tujuan utama dari olahraga lompat jauh yaitu... a. Melompat dengan dekat b. Melompat jauh c. Melompat dengan gaya d. Melompat sejauh mungkin	D
	Menyimpulkan gerakan pada lompat jauh	3	Bertujuan untuk mendapat kecepatan yang tinggi pada waktu akan melompat adalah... a. Awalan b. Melayang c. Menumpu d. Mendarat	A
	Menyimpulkan gerakan tolakan pada lompat jauh	4	Pada saat tolakan dalam lompat jauh posisi kedua lengan di... a. Belakang b. Depan c. Samping	C

			d. Atas	
	Mencontohkan gerakan pelompat jauh pada posisi awal	5	Pada waktu seorang pelompat jauh mengambil awalan, makin dekat dengan balok tumpu, maka larinya makin... a. Lambat b. Tinggi c. Kuat d. Cepat	D
	Membedakan tehnik lompat jauh	6	Dibawah ini yang termasuk tehnik lompat jauh kecuali... a. Start b. Awalan c. Tolakan d. Pendaratan	A
	Menyesuaikan hal-hal yang dihindari dalam lompat jauh	7	Hal-hal yang harus dihindari pada saat lompat jauh, diantaranya... a. Menguasai lompatan b. Memelihara ayunan c. Menguasai gerak d. Menguasai gerak langkah dan ayunan	D
	Mengurutkan gerakan pada lompat jauh	8	Gerakan lompat jauh dibagi menjadi empat, yaitu... a. Awalan, lemparan, tolakan dan mendarat b. Awalan, tolakan, lompatan dan mendarat c. Awalan, lemparan selancar dan mendarat d. Awalan, tolakan, melayang dan mendarat	D
	Menyesuaikan gerakan pda	9	Gerakan yang ada pada lompat jauh merupakan	A

	lompat jauh		perpaduan antara... a. Kecepatan dan kekuatan b. Konsentrasi dan keseimbangan c. Kelentukan dan kelincahan d. Daya tahan dan ketepatan	
	Menentukan posisi pada gerakan mendarat pada lompat jauh	10	Posisi badan saat mendarat dalam lompat jauh yang benar adalah... a. Berdiri b. Duduk c. Jengkeng d. Jongkok	D
	Mengaitkan gerakan secara bersama pada lompat jauh	11	Kedua kaki mendarat secara bersamaan. Diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak cenderung jatuh ke belakang adalah tehnik... a. Awalan b. Melayang c. Menumpu d. Mendarat	D
	Mengukur gaya lompatan	12	Gaya lompat jauh dapat diketahui pada waktu... a. Persiapan b. Awalan c. Tolakan d. Melayang di udara	D
	Menguji jarak lompatan pada lompat jauh	13	Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh... a. Lintasan b. Lapangan c. Bak lompat d. Rute	C
	Memilih teknik melayang pada lompat jauh	14	Ada dua cara dalam melakukan teknik melayang dalam lompat jauh, diantaranya... a. Sikap jongkok dan	B

			<ul style="list-style-type: none"> melompat b. Sikap jongkok dan menggantung c. Sikap melayang di udara d. Sikap kaki diayunkan 	
	Memprediksi gerakan melayang pada lompat jauh	15	<p>Hal yang harus diperhatikan saat melakukan gerakan melayang adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menjaga keseimbangan tubuh b. Menjaga gerak lompatan c. Mengangkat lutut d. Mengayunkan kedua tangan 	A
	Menimbang gerakan mendarat pada lompat jauh	16	<p>Cara mendarat yang benar pada lompat jauh adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kaki diluruskan b. Kaki dilipat ke belakang c. Kaki dilipat ke depan d. Kaki di tekuk 	C
	Memperjelas faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh	17	<p>Yang bukan termasuk faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Daya ledak b. Kekuatan c. Kecepatan d. Kelemahan 	D
	Mengategorikan tehnik tolakan pada papan tumpuan lompat jauh	18	<p>Dalam upaya melakukan tolakan pada papan tumpuan dengan menggunakan kaki yang terkuat serta mengubah kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal disebut...</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tolakan b. Tumpuan c. Awalan d. Jongkok 	A

Memperjelas waktu melakukan tehnik melayang di udara pada lompat jauh	19	Pada waktu melayang di udara yang perlu diperhatikan adalah... a. Menjaga keleturan b. Menjaga keseimbangan c. Menjaga gerak kaki d. Menjaga konsentrasi	B
Memperjelas gerakan mendarat pada lompat jauh	20	Hal yang perlu di perhatikan saat mendarat adalah... a. Menjaga keseimbangan tubuh b. Menjaga gerak lompatan c. Mengangkat lutut d. Kedua kaki mendarat secara bersamaan dengan diikuti dorongan pinggul kedepan	D

LAMPIRAN 3

LEMBAR VALIDASI BUTIR SOAL KOGNITIF

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Kelas / Semester : V/ 1 (Satu)

Pokok Bahasan : Lompat Jauh

Nama Validator : Indra Mahdi Ritonga, M. PD, M.Pd

Pekerjaan : Dosen

A. Petunjuk

1. Peneliti mohon kiranya Ibu memberikan penilaian ditinjau dari beberapa aspek, penilaian umum dan saran-saran untuk revisi tes penguasaan konsep yang peneliti susun.
2. Untuk penilaian ditinjau dari beberapa aspek, peneliti memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom nilai yang disesuaikan dengan penilaian Ibu.
3. Untuk revisi, Ibu dapat langsung menuliskan pada naskah yang perlu direvisi atau dapat menuliskannya pada catatan yang telah disediakan.

B. Skala penilaian

= Tidak Valid

= Valid

= Kurang Valid

= Sangat Valid

C. Penilaian Ditinjau Dari Beberapa Aspek

No	Uraian	Validasi			
		1	2	3	4
1.	Format RPP				
	➤ Kesesuaian penjabaran kompetensi dasar ke dalam indicator				
	➤ Kesesuaian urutan indikato rterhadap pencapaian kompetensi dasar				
	➤ Kejelasan rumusan indicator				
	➤ Kesesuaian antara banyaknya indikator dengan waktu yang disediakan				
2	Materi (Isi) yang Disajikan				
	➤ Kesesuaian konsep dengan kompetensi dasar dan indicator				
	➤ Kesesuaian materi dengan tingkat perkembangan intelektual siswa				
3	Bahasa				
	➤ Penggunaan bahasa yang ditinjau dari kaidah Bahasa Indonesia yang baku				

4	Waktu				
	➤ Kejelasan alokasi waktu setiap kegiatan pembelajaran				
	➤ Rasionalitas lokasi waktu untuk setiap kegiatan pembelajaran				
5	Metode Sajian				
	➤ Dukungan strategi dan kegiatan pembelajaran terhadap pencapaian indicator				
6	Sarana dan alat bantu pembelajaran				
	➤ Kesesuaian alat bantu dengan materi pembelajaran				
7	Penilaian (Validasi) Umum				
	➤ Penilaian umum terhadap tes penguasaan konsep				

$$Penilaian = \frac{Skor\ yang\ diperoleh}{Skor\ maksimal} \times 100\%$$

Keterangan :

A = 80-100

B = 70-79

C = 60-69

D = 50-59

Keterangan:

A = dapat digunakan tanpa revisi

B = dapat digunakan dengan revisi kecil

C = dapat digunakan dengan revisi besar

D = belum dapat digunakan

Catatan :

.....

.....
.....
.....
.....

Padangsidimpuan Juli 2022
Validator,

Indra Mahdi Ritonga, M.PD, M.Pd.
NIP 198607112014021003

SURAT VALIDASI

Menerangkan bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indra Mahdi Ritonga, M. PD, M.Pd.

Pekerjaan : Dosen

Telah memberikan pengamatan dan masukan terhadap tes penguasaan konsep, untuk kelengkapan penelitian yang berjudul: **“Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 157015 Kebun Pisang Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah”**

Yang disusun oleh:

Nama : Mawaddah Harahap

Nim : 1820500059

Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Adapun masukan yang telah saya berikan adalah sebagai berikut:

1. Memperbaiki soal yang sudah dikoreksi
2. Menyesuaikan soal dengan tema pelajaran

Dengan harapan, masukan dan penilaian yang diberikan dapat digunakan untuk menyempurnakan dalam memperoleh kualitas tes pemahaman yang baik.

Padangsidempuan Juli 2022
Validator,

Indra Mahdi Ritonga, M.PD, M.Pd.
NIP 198607112014021003

LAMPIRAN 4

LEMBAR VALIDASI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas /Semeter : V/1 (Satu)
Pokok Bahasan : Lompat Jauh
Nama Validator : Indra Mahdi Ritonga, M.PD, M. Pd.
Pekerjaan : Dosen

A. Petunjuk

1. Saya mohon kiranya Bapak/Ibu memberikan penilaian ditinjau dari beberapa aspek penilaian umum dan saran-saran untuk revisi RPP yang kami susun.
2. Untuk penilaian ditinjau dari beberapa aspek, dimohon Bapak /Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom nilai yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu.
3. Untuk revisi-revisi, Bapak/Ibu dapat langsung menuliskannya pada naskah yang perlu direvisi, atau menuliskannya pada kolom saran yang kami sediakan.

B. Skala Penilaian

= Tidak Valid

= Kurang Valid

= Valid

= Sangat Valid

C. Penilaian Ditinjau Dari Beberapa Aspek

No	Uraian	Validasi			
		1	2	3	4
1	Format RPP				
	a. Kesesuaian penjabaran kompetensi dasar ke dalam indicator				
	b. Kesesuaian urutan indicator terhadap pencapaian kompetensi dasar				
	c. Kejelasan rumusan indicator				
2	d. Kesesuaian antara banyaknya indicator dengan waktu yang disediakan				
	Materi (isi) yang disajikan				
	a. Kesesuaian konsep dengan kompetensi dasar dan indicator				
3	b. Kesesuaian materi dengan tingkat perkembangan intelektual siswa				
	Bahasa				
4	a. Penggunaan bahasa ditinjau dari kaidah Bahasa Indonesia yang baku				
	Waktu				
	a. Kejelasan alokasi waktu setiap kegiatan/fase pembelajaran				
5	b. Rasionalitas alokasi waktu untuk setiap kegiatan/fase pembelajaran				
	Metode Sajian				
	a. Dukungan pendekatan pembelajaran dalam pencapaian indicator				
6	b. Dukungan metode dan kegiatan pembelajaran terhadap proses berpikir kreatif siswa				
	Sarana dan Alat Bantu Pembelajaran				
7	a. Kesesuaian alat bantu dengan materi pembelajaran				
	Penilaian (Validasi) umum				
	a. Penilaian umum terhadap RPP				

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan

A = 80-100

B = 70-79

C = 60-69

D = 50-59

Keterangan :

A = Dapat digunakan tanpa revisi

B = Dapat digunakan revisi kecil

C = Dapat digunakan dengan revisi besar

D = Belum dapat digunakan

Catatan:

.....
.....
.....
.....
.....

Padangsidempuan Juli 2022
Validator

Indra Mahdi Ritonga, M.PD, M.Pd.
NIP 198607112014021003

LAMPIRAN 5

Nilai Tes Awal Hasil Belajar Siswa

No	Nama	Skor	Nilai Akhir	Kategori
1	Amelia Esha Putri Silalahi	10	50	Tidak tuntas
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	8	40	Tidak tuntas
3	Nisa Aulia	6	30	Tidak tuntas
4	Im Rahmat Zebua	16	80	Tuntas
5	Jarir	8	40	Tidak tuntas
6	Andes Saprianta Lahagu	10	50	Tidak tuntas
7	Julia Mendrofa	10	50	Tidak tuntas
8	Selfiani Gea	12	60	Tidak tuntas
9	Ismawarni Desiman Harefa	8	40	Tidak tuntas
10	Intan Sakila	6	30	Tidak tuntas
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	10	50	Tidak tuntas
12	Melodi Destarawati Halawa	6	30	Tidak tuntas
13	Ar Rahman	16	80	Tuntas
14	Kevin Agung Lase	16	80	Tuntas
15	Ritas Laila	14	70	Tuntas
16	Alya Ulila	8	40	Tidak tuntas
17	Yahana Jelita Mendrofa	6	30	Tidak tuntas
18	Arifin	16	80	Tuntas
19	Farel Kristian Indraha	10	50	Tidak tuntas
20	Hadly Dwiardhito	16	80	Tuntas
21	Rafa	8	40	Tidak tuntas
22	Rediyama Lase	6	30	Tidak tuntas
23	Tri Saputra Simatupang	10	50	Tidak tuntas
24	Enndi Laoli	12	60	Tidak tuntas
25	Elide Mendrofa	10	50	Tidak tuntas
Jumlah nilai		1.290		
Rata-rata hasil belajar		51,6		
Jumlah ketuntasan		6		
Persentase ketuntasan		24%		

Keterangan :

$$\begin{aligned}\text{Nilai Akhir} &= \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \\ &= \frac{15}{20} \times 100 = 75\end{aligned}$$

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\text{Jumlah seluruh siswa}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{1.290}{25} = 51,6$$

LAMPIRAN 6

Peningkatan Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 1

No	Nama	Skor	Nilai akhir	Kategori
1	Amelia Esha Putri Silalahi	10	50	Tidak tuntas
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	12	60	Tidak tuntas
3	Nisa Aulia	13	65	Tidak tuntas
4	Im Rahmat Zebua	15	75	Tuntas
5	Jarir	13	65	Tidak tuntas
6	Andes Saprianta Lahagu	15	75	Tuntas
7	Julia Mendrofa	11	55	Tidak tuntas
8	Selfiani Gea	12	60	Tidak tuntas
9	Ismawarni Desiman Harefa	10	50	Tidak tuntas
10	Intan Sakila	6	30	Tidak tuntas
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	15	75	Tuntas
12	Melodi Destarawati Halawa	13	65	Tidak tuntas
13	Ar Rahman	15	75	Tuntas
14	Kevin Agung Lase	16	80	Tuntas
15	Ritas Laila	15	75	Tuntas
16	Alya Ulila	15	75	Tuntas
17	Yahana Jelita Mendrofa	10	50	Tidak tuntas
18	Arifin	16	80	Tuntas
19	Farel Kristian Indraha	13	65	Tidak tuntas
20	Hadly Dwiardhito	15	75	Tuntas
21	Rafa	12	60	Tidak tuntas
22	Rediyama Lase	8	40	Tidak tuntas
23	Tri Saputra Simatupang	10	50	Tidak tuntas
24	Enndi Laoli	12	60	Tidak tuntas
25	Elide Mendrofa	12	60	Tidak tuntas
Jumlah Nilai		1.570		
Rata-rata hasil belajar		62,8		
Jumlah ketuntasan		9		
Persentase ketuntasan		36%		

Keterangan :

$$\begin{aligned}\text{Nilai Akhir} &= \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \\ &= \frac{15}{20} \times 100 = 75\end{aligned}$$

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\text{Jumlah seluruh siswa}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{1,570}{25} = 62,8$$

LAMPIRAN 7**Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2**

No	Nama	Skor	Nilai Akhir	Kategori
1	Amelia Esha Putri Silalahi	8	50	Tidak Tuntas
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	8	50	Tidak Lulus
3	Nisa Aulia	4	25	Tidak Tuntas
4	Im Rahmat Zebua	4	25	Tidak Tuntas
5	Jarir	13	81,25	Tuntas
6	Andes Saprianta Lahagu	12	75	Tuntas
7	Julia Mendrofa	8	50	Tidak Tuntas
8	Selfiani Gea	8	50	Tidak Tuntas
9	Ismawarni Desiman Harefa	12	75	Tuntas
10	Intan Sakila	4	25	Tidak Tuntas
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	8	50	Tidak Tuntas
12	Melodi Destarawati Halawa	12	75	Tuntas
13	Ar Rahman	13	81,25	Tuntas
14	Kevin Agung Lase	13	81,25	Tuntas
15	Ritas Laila	10	62,5	Tidak Lulus
16	Alya Ulila	11	68,75	Tidak Lulus
17	Yahana Jelita Mendrofa	12	75	Tuntas
18	Arifin	12	75	Tuntas
19	Farel Kristian Indraha	12	75	Tuntas
20	Hadly Dwiardhito	8	50	Tidak Tuntas
21	Rafa	11	68,75	Tidak Tuntas
22	Rediyama Lase	13	81,25	Tuntas
23	Tri Saputra Simatupang	13	81,25	Tuntas
24	Enndi Laoli	12	75	Tuntas
25	Elide Mendrofa	12	75	Tuntas
Jumlah nilai		1.581,25		
Rata-rata hasil belajar		63,25		
Jumlah ketuntasan		13		
Persentase ketuntasan		52%		

Keterangan :

$$\begin{aligned}\text{Nilai Akhir} &= \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \\ &= \frac{12}{16} \times 100 = 75\end{aligned}$$

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\text{Jumlah seluruh siswa}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{1.581,25}{25} = 63,25$$

LAMPIRAN 8

Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II Pertemuan 1

No	Nama	Skor	Nilai Akhir	Kategori
1	Amelia Esha Putri Silalahi	12	60	Tidak Lulus
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	14	70	Tidak Lulus
3	Nisa Aulia	15	75	Lulus
4	Im Rahmat Zebua	15	75	Lulus
5	Jarir	16	80	Lulus
6	Andes Saprianta Lahagu	17	85	Lulus
7	Julia Mendrofa	15	75	Lulus
8	Selfiani Gea	10	50	Tidak Lulus
9	Ismawarni Desiman Harefa	15	75	Lulus
10	Intan Sakila	16	80	Lulus
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	15	75	Lulus
12	Melodi Destarawati Halawa	14	70	Tidak Lulus
13	Ar Rahman	16	80	Lulus
14	Kevin Agung Lase	11	55	Tidak Lulus
15	Ritas Laila	15	75	Lulus
16	Alya Ulila	17	85	Lulus
17	Yahana Jelita Mendrofa	16	80	Lulus
18	Arifin	15	75	Lulus
19	Farel Kristian Indraha	16	80	Lulus
20	Hadly Dwiardhito	17	85	Lulus
21	Rafa	16	80	Lulus
22	Rediyama Lase	10	50	Tidak Lulus
23	Tri Saputra Simatupang	17	85	Lulus
24	Enndi Laoli	12	60	Tidak Lulus
25	Elide Mendrofa	16	80	Lulus
Jumlah nilai		1.840		
Rata-rata hasil belajar		73,6		
Jumlah ketuntasan		18		
Persentase ketuntasan		72%		

Keterangan :

$$\begin{aligned}\text{Nilai Akhir} &= \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \\ &= \frac{15}{20} \times 100 = 75\end{aligned}$$

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\text{Jumlah seluruh siswa}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{1.840}{25} = 73,6$$

LAMPIRAN 9

Peningkatan Hasil Belajar Siklus II Pertemuan 2

No	Nama	Skor	Nilai Akhir	Kategori
1	Amelia Esha Putri Silalahi	12	75	Tuntas
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	15	93,75	Tuntas
3	Nisa Aulia	8	50	Tidak Tuntas
4	Im Rahmat Zebua	13	81,25	Tuntas
5	Jarir	14	87,5	Tuntas
6	Andes Saprianta Lahagu	12	75	Tuntas
7	Julia Mendrofa	6	37,5	Tidak Tuntas
8	Selfiani Gea	12	75	Tuntas
9	Ismawarni Desiman Harefa	13	81,25	Tuntas
10	Intan Sakila	13	81,25	Tuntas
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	12	75	Tuntas
12	Melodi Destarawati Halawa	12	75	Tuntas
13	Ar Rahman	12	75	Tuntas
14	Kevin Agung Lase	13	81,25	Tuntas
15	Ritas Laila	12	75	Tuntas
16	Alya Ulila	11	68,75	Tidak Tuntas
17	Yahana Jelita Mendrofa	12	75	Tuntas
18	Arifin	12	75	Tuntas
19	Farel Kristian Indraha	13	81,25	Tuntas
20	Hadly Dwiardhito	12	75	Tuntas
21	Rafa	13	81,25	Tuntas
22	Rediyama Lase	12	75	Tuntas
23	Tri Saputra Simatupang	12	75	Tuntas
24	Enndi Laoli	13	81,25	Tuntas
25	Elide Mendrofa	12	75	Tuntas
jumlah			1.881,25	
Rata-rata			75,25	
Jumlah siswa yang tuntas			22	
Jumlah siswa yang tidak tuntas			88%	

Keterangan :

$$\begin{aligned}\text{Nilai Akhir} &= \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \\ &= \frac{12}{16} \times 100 = 75\end{aligned}$$

$$\text{Nilai Rata-rata} = \frac{\text{Jumlah seluruh siswa}}{\text{Jumlah siswa}} = \frac{1.881,25}{25} = 75,25$$

LAMPIRAN 10

HASIL WAWANCARA

Nama Guru : Nurmawaty LBN Tobing
Tujuan : Memperoleh informasi mengenai pembelajaran PJOK sebelum menggunakan media pembelajaran
Tanggal : 05 Oktober 2022
Pukul : 09.00 - Selesai

No	Uraian	Jawaban
1	Wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	
	a. Bagaimana cara mengajar yang baik Ibu terapkan kepada siswa dalam proses pembelajaran PJOK?	Selama ini saya berusaha menerapkan pelajaran yang menarik. Namun pada saat pelaksanaannya masih kesulitan dan memakan waktu belajar yang lebih lama.
	b. Bagaimana pendapat ibu tentang kemampuan mereka dalam proses pembelajaran PJOK pada materi Lompat Jauh?	Kemampuan siswa pada saat proses pembelajaran PJOK khususnya pada materi lompat jauh masih kurang
	c. Metode apa saja yang digunakan Ibu ketika belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?	Selama proses pembelajaran saya menggunakan metode ceramah dan penugasan kepada siswa
	d. Dimana letak kesulitan siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi Lompat Jauh?	Siswa kesulitan memahami materi khususnya materi lompat jauh karena tidak ada praktek atau contoh

		peraga. Siswa memahami materi lompat jauh tapi tidak pernah mempraktikkan karena keterbatasan fasilitas di sekolah.
	e. Hal apa yang paling penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajar materi Lompat Jauh?	Yang membantu siswa untuk meningkatkan hasil belajar ialah memberikan bimbingan belajar dalam setiap pembelajaran.
	f. Apakah pada saat pembelajaran PJOK siswa lebih tertarik belajar di lapangan?	Ya, siswa lebih tertarik melakukan pembelajaran di lapangan.
	g. Berapa standar nilai KKM di sekolah?	75
	h. Menurut Ibu, bagaimana cara untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK?	Cara untuk meningkatkan hasil belajar siswa ialah dengan memberikan soal-soal latihan sehingga siswa terbiasa mengerjakan soal tersebut. Guru juga bisa menggunakan media pembelajaran untuk membangkitkan semangat dan minat siswa.
2	Wawancara Dengan Siswa	
	a. Menurut saudara/saudari apakah guru memberikan materi sesuai dengan bahan	Guru memberikan materi sesuai dengan

	dan kemampuan siswa?	kemampuan saya(siswa).
	b. Apakah saudara/saudari menyukai mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?	Ya, saya menyukai mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
	c. Menurut saudara/saudari media apa sajakah yang digunakan guru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan?	Guru jarang menggunakan media pembelajaran pada saat proses belajar mengajar.
	d. Apakah menurut saudara/saudari dengan menggunakan media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa?	Ya. Dengan menggunakan media pembelajaran. Saya(siswa) akan lebih bersemangat melakukan pembelajaran dan pembelajaran tidak monoton.

LAMPIRAN 11

Lembar Observasi Aktivitas Guru

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Kelas : V

Lokasi : Ruangan

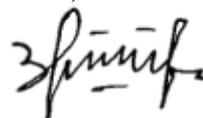
Siklus I : Pertemuan 1

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Sebelum memasuki kelas guru mengucap salam	✓	
2	Sebelum memulai pembelajaran guru mengajak siswa berdo'a yang dipimpin ketua kelas	✓	
3	Guru menyampaikan apresiasi		-
4	Guru menyuruh siswa mengutip sampah disekitar meja agar kelas bersih dan nyaman saat pembelajaran	✓	
5	Memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran		-
6	Menyampaikan tujuan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari		-
7	Memusatkan perhatian siswa agar focus memperhatikan pembelajaran yang disampaikan guru		-
8	Guru menjelaskan materi lompat jauh dan tehnik-tehniknya	✓	
9	Guru mengajukan pertanyaan terkait materi lompat jauh		-
10	Guru memberikan soal tes kepada siswa	✓	
11	Membuat kesimpulan pada pembelajaran		-
12	Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam penutup	✓	
Jumlah		6	
Persentase		50%	
Kategori		Kurang sekali	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 05 Oktober 2023

Observer,



Nurmawaty LBN Tobing

NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 12

Lembar Observasi Aktivitas Guru

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Kelas : V

Lokasi : Lapangan

Siklus I : Pertemuan 2

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Guru mengucapkan salam	✓	
2	Sebelum memulai pembelajaran guru mengajak siswa berdo'a yang dipimpin ketua kelas	✓	
3	Guru menyampaikan apresiasi		-
4	Mempersiapkan siswa untuk belajar		-
5	Menunjukkan sikap awalan lompat jauh		-
6	Menunjukkan posisi kaki pada saat menumpu		-
7	Guru menyiapkan siswa dengan beberapa kelompok	✓	
8	Guru melakukan pemanasan sebelum pembelajaran	✓	
9	Menunjukkan sikap badan saat melayang diudara		-
10	Menunjukkan sikap badan pada saat mendarat		-
11	Melaksanakan pembelajaran secara terurut	✓	
12	Menguasai kelas di lapangan		-
13	Melaksanakan pembelajaran sesuai alokasi waktu	✓	
14	Menumbuhkan keaktifan siswa dilapangan		-
15	Memantau siswa selama proses pembelajaran berlangsung	✓	
16	Melakukan refleksi dengan melibatkan siswa		-
Jumlah		7	
Persentase		43,75%	
Kategori		Kurang Sekali	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 12 Oktober 2022
Observer,


Nurmawaty LBN Tobing
NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 13

Lembar Observasi Aktivitas Guru

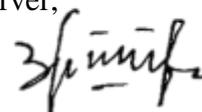
Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang
Kelas : V
Lokasi : Ruangan
Siklus II : Pertemuan 1

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Sebelum memasuki kelas guru mengucapkan salam	✓	
2	Sebelum memulai pembelajaran guru mengajak siswa berdo'a yang dipimpin ketua kelas	✓	
3	Guru menyampaikan apresiasi		-
4	Guru menyuruh siswa mengutip sampah disekitar meja agar kelas bersih dan nyaman saat pembelajaran	✓	
5	Memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran	✓	
6	Menyampaikan tujuan pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari	✓	
7	Memusatkan perhatian siswa agar fokus memperhatikan pembelajaran yang disampaikan guru	✓	
8	Guru menjelaskan materi lompat jauh dan tehnik-tehniknya	✓	
9	Guru mengajukan pertanyaan terkait materi lompat jauh	✓	
10	Guru memberikan soal tes kepada siswa	✓	
11	Membuat kesimpulan pada pembelajaran		-
12	Guru menutup pembelajaran dan mengucapkan salam penutup	✓	
Jumlah		10	
Persentase		83,3%	
Kategori		Baik	

Keterangan : Ya = 1
Tidak = 0

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 19 Oktober 2022
Observer,



Nurmawaty LBN Tobing
NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 14

Lembar Observasi Aktivitas Guru

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Kelas : V

Lokasi : Lapangan

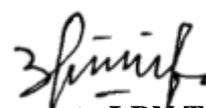
Siklus II : Pertemuan 2

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Guru mengucapkan salam	✓	
2	Sebelum memulai pembelajaran guru mengajak siswa berdo'a yang dipimpin ketua kelas	✓	
3	Guru menyampaikan apresiasi	✓	
4	Mempersiapkan siswa untuk belajar	✓	
5	Menunjukkan sikap awalan lompat jauh	✓	
6	Menunjukkan posisi kaki pada saat menumpu	✓	
7	Guru menyiapkan siswa dengan beberapa kelompok	✓	
8	Guru melakukan pemanasan sebelum pembelajaran	✓	
9	Menunjukkan sikap badan saat melayang diudara	✓	
10	Menunjukkan sikap badan pada saat mendarat	✓	
11	Melaksanakan pembelajaran secara terurut	✓	
12	Menguasai kelas di lapangan		-
13	Melaksanakan pembelajaran sesuai alokasi waktu	✓	
14	Menumbuhkan keaktifan siswa dilapangan	✓	
15	Memantau siswa selama proses pembelajaran berlangsung	✓	
16	Melakukan refleksi dengan melibatkan siswa	✓	
Jumlah		15	
Persentase		93,75%	
Kategori		Baik	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 26 Oktober 2022

Observer,



Nurmawaty LBN Tobing

NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 15**Lembar Observasi Aktivitas Siswa**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Kelas : V

Lokasi : Ruangan

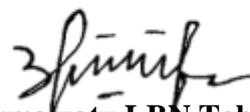
Siklus I : Pertemuan 1

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Siswa menjawab salam dari guru	✓	
2	Siswa mulai berdo'a yang dipimpin oleh ketua kelas	✓	
3	Semangat dan antusias siswa saat apresiasi		-
4	Siswa mengutip sampah disekitar meja agar kelas bersih dan nyaman saat pembelajaran		-
5	Siswa bersemangat saat guru memberikan motivasi pembelajaran		-
6	Siswa mendengarkan saat guru sedang menjelaskan materi		-
7	Siswa fokus memperhatikan pembelajaran yang disampaikan guru		-
8	Siswa bersemangat mendengarkan materi dan aktif di kelas		-
9	Siswa aktif untuk memberi pertanyaan terkait materi lompat jauh		-
10	Siswa menjawab soal tes yang diberikan guru	✓	
11	Siswa membuat kesimpulan tentang pembelajaran	✓	
12	Siswa menjawab salam penutup	✓	
Jumlah		5	
Persentase		42%	
Kategori		Kurang sekali	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 05 Oktober 2022

Observer,

**Nurmawaty LBN Tobing**
NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 16

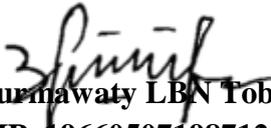
Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang
Kelas : V
Lokasi : Lapangan Sekolah
Siklus I : Pertemuan 2

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Siswa menjawab salam dari guru	✓	
2	Siswa mengikuti materi lompat jauh dengan kardus	✓	
3	Pembelajaran dengan kardus lebih inovatif dan siswa lebih aktif belajar		-
4	Siswa lebih bersemangat melakukan pembelajaran menggunakan media kardus	✓	
5	Siswa dapat melakukan awalan saat lompat jauh		-
6	Siswa dapat menginjak papan tolakan dengan tepat		-
7	Siswa dapat melakukan gerakan melayang diudara	✓	
8	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar		-
9	Siswa mendengarkan saat guru menjelaskan tentang lompat jauh		-
10	Siswa memperhatikan saat guru memberikan peragaan lompat jauh	✓	
Jumlah		5	
Persentase		50%	
Kategori		Kurang Sekali	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 12 Oktober 2022
Observer,


Nuzmawaty LBN Tobing
NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 17**Lembar Observasi Aktivitas Siswa**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

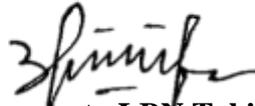
Kelas : V

Lokasi : Ruangan

Siklus II : Pertemuan 1

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Siswa menjawab salam dari guru	✓	
2	Siswa mulai berdo'a yang dipimpin oleh ketua kelas	✓	
3	Semangat dan antusias siswa saat apresiasi		-
4	Siswa mengutip sampah disekitar meja agar kelas bersih dan nyaman saat pembelajaran	✓	
5	Siswa bersemangat saat guru memberikan motivasi pembelajaran	✓	
6	Siswa mendengarkan saat guru sedang menjelaskan materi	✓	
7	Siswa fokus memperhatikan pembelajaran yang disampaikan guru	✓	
8	Siswa bersemangat mendengarkan materi dan aktif di kelas		-
9	Siswa aktif untuk memberi pertanyaan terkait materi lompat jauh	✓	
10	Siswa menjawab soal tes yang diberikan guru	✓	
11	Siswa membuat kesimpulan tentang pembelajaran		-
12	Siswa menjawab salam penutup	✓	
Jumlah		9	
Persentase		75%	
Kategori		Cukup	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 19 Oktober 2022
Observer,
Nurmawaty LBN Tobing
NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 18

Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Satuan Pendidikan : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

Kelas : V

Lokasi : Lapangan Sekolah

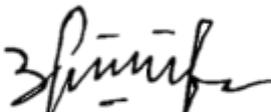
Siklus II : Pertemuan 2

No	Aspek Yang Diamati	Ya	Tidak
1	Siswa menjawab salam dari guru	✓	
2	Siswa mengikuti materi lompat jauh dengan kardus	✓	
3	Pembelajaran dengan kardus lebih inovatif dan siswa lebih aktif belajar	✓	
4	Siswa lebih bersemangat melakukan pembelajaran menggunakan media kardus	✓	
5	Siswa dapat melakukan awalan saat lompat jauh	✓	
6	Siswa dapat menginjak papan tolakan dengan tepat	✓	
7	Siswa dapat melakukan gerakan melayang diudara	✓	
8	Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar	✓	
9	Siswa mendengarkan saat guru menjelaskan tentang lompat jauh	✓	
10	Siswa memperhatikan saat guru memberikan peragaan lompat jauh		-
Jumlah		9	
Persentase		90%	
Kategori		Baik	

$$N A = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Kebun Pisang, 26 Oktober 2022

Observer,


Nurmawaty LBN Tobing
NIP. 196605071987122003

LAMPIRAN 19

Tabel Analisi Data Tes Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

No	Nama siswa	Nomor soal										Skor	Nilai Akhir	Keterangan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Amelia Esha Putri Silalahi	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	50	Tidak tuntas
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	4	40	Tidak tuntas
3	Nisa Aulia	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	3	30	Tidak tuntas
4	Im Rahmat Zebua	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8	80	Tuntas
5	Jarir	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4	40	Tidak tuntas
6	Andes Saprianta Lahagu	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5	50	Tidak tuntas
7	Julia Mendrofa	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	5	50	Tidak tuntas
8	Selfiani Gea	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	6	60	Tidak tuntas
9	Ismawarni Desiman Harefa	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4	40	Tidak tuntas
10	Intan Sakila	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	3	30	Tidak tuntas
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	5	50	Tidak tuntas
12	Melodi Destarawati Halawa	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	3	30	Tidak tuntas
13	Ar Rahman	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8	80	Tuntas
14	Kevin Agung Lase	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	80	Tuntas
15	Ritas Laila	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7	70	Tuntas
16	Alya Ulila	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	4	40	Tidak tuntas
17	Yahana Jelita Mendrofa	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	30	Tidak tuntas
18	Arifin	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	80	Tuntas
19	Farel Kristian Indraha	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	5	50	Tidak tuntas
20	Hadly Dwiardhito	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8	80	Tuntas
21	Rafa	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	40	Tidak tuntas
22	Rediyama Lase	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3	30	Tidak tuntas
23	Tri Saputra Simatupang	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	5	50	Tidak tuntas

24	Enndi Laoli	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6	60	Tidak tuntas
25	Elide Mendrofa	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	5	50	Tidak tuntas
Jumlah Nilai													1.290	
Rata-Rata													51,6	
Jumlah Siswa yang tuntas													6	24%
Jumlah siswa yang tidak tuntas													19	76%

Nb : 1 = Benar

0 = Salah

Nilai Kriterionketuntasan Minimal (KKM) 75

LAMPIRAN 20

Tabel Analisis Data Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 1

No	Nama	Nomor Soal																				Skor	Nilai Akhir	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Amelia Esha Putri Silalahi	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10	50	Tidak tuntas
2	Ali Amsar Saputra Sitomul	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	12	60	Tidak tuntas
3	Nisa Aulia	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	13	65	Tidak tuntas
4	Im Rahmat Zebua	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	15	75	Tuntas
5	Jarir	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	13	65	Tidak tuntas
6	Andes Sapranta Laha gu	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	15	75	Tuntas
7	Julia Mendrofa	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	11	55	Tidak tuntas
8	Selfi ani	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	12	60	Tidak tuntas

	6	%
--	---	---

LAMPIRAN 21

Tabel Analisis Data Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 2

No	Nama	Diamati				Tot
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat	
1	Amelia Esha Putri Silalahi	2	1	3	2	8
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	2	2	2	2	8
3	Nisa Aulia	1	1	1	1	4
4	Im Rahmat Zebua	1	1	1	1	4
5	Jarir	4	3	3	3	13
6	Andes Saprianta Lahagu	3	3	3	3	12
7	Julia Mendrofa	1	2	3	2	8
8	Selfiani Gea	2	1	3	2	8
9	Ismawarni Desiman Harefa	3	4	3	2	12
10	Intan Sakila	1	1	1	1	4
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	2	1	3	2	8
12	Melodi Destarawati Halawa	4	3	3	2	12
13	Ar Rahman	4	3	2	3	13
14	Kevin Agung Lase	4	3	3	3	13
15	Ritas Laila	4	3	2	1	10
16	Alya Ulila	2	3	3	3	11
17	Yahana Jelita Mendrofa	4	3	3	3	12
18	Arifin	3	3	2	4	12
19	Farel Kristian Indraha	3	4	3	2	12
20	Hadly Dwiardhito	2	1	3	2	8
21	Rafa	3	3	3	2	11

22	Rediyama Lase	4	3	3	3	13
23	Tri Saputra Simatupang	4	2	3	4	13
24	Enndi Laoli	3	3	2	4	12
25	Elide Mendrofa	3	2	3	4	12
Jumlah						
Rata-Rata						
Jumlah Siswa yang tuntas						
Jumlah siswa yang tidak tuntas						

KET: 4 : Semua Benar
3 : Sebagian Benar

Rumus:
(Skor × 100) : Nilai Maksimal atau

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor} \times 100}{16}$$

2 : Sebagian Kecil

Kriteria Penilaian Menurut KKM =

75

1 : Semua Salah

Skor Maksimal 100

LAMPIRAN 22

Tabel Analisis Data Hasil Belajar Siklus II Pertemuan 1

No	Nama	Nomo Soal																				Skor	Nilai	Kategori
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Ame lia Esha Putri Silal ahi	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	12	60	Tidak Lulus
2	Ali Amsar Saputra Sitomul	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	14	70	Tidak Lulus
3	Nisa Aulia	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	15	75	Lulus
4	Im Rahmat Zebua	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	15	75	Lulus

5	Jarir	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	6	8	Lulus
6	Andes Sapranta Laha gu	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	7	8	Lulus	
7	Julia Mendrofa	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	5	7	Lulus	
8	Selfiani Gea	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	5	Tidak Lulus	
9	Isma warni Desi man Harefa	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	5	7	Lulus	
10	Intan Sakila	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	6	8	Lulus	
11	Yoga Ramadhan Tam pubo lom	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	5	7	Lulus	
12	Melodi Destrawati Hala wa	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	4	7	Tidak Lulus	
13	Ar Rahman	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	6	8	Lulus	
14	Kevin	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	5	Tidak		

8	Selfiani Gea	3	3	3	3	12	75	Tuntas
9	Ismawarni Desiman Harefa	4	4	3	2	13	81,2 5	Tuntas
1 0	Intan Sakila	4	2	3	4	13	81,2 5	Tuntas
1 1	Yoga Ramadha n Tampubol om	3	2	3	4	12	75	Tuntas
1 2	Melodi Destarawa ti Halawa	2	3	3	4	12	75	Tuntas
1 3	Ar Rahman	4	3	2	3	12	75	Tuntas
1 4	Kevin Agung Lase	3	4	3	3	13	81,2 5	Tuntas
1 5	Ritas Laila	4	3	3	2	12	75	Tuntas
1 6	Alya Ulila	3	2	2	4	11	68,7 5	Tidak Tuntas
1 7	Yahana Jelita Mendrofa	4	3	2	3	12	75	Tuntas
1 8	Arifin	3	3	3	3	12	75	Tuntas
1 9	Farel Kristian Indraha	4	3	2	4	13	81,2 5	Tuntas
2 0	Hadly Dwiardhit o	4	3	1	4	12	75	Tuntas
2 1	Rafa	4	3	3	3	13	81,2 5	Tuntas
2 2	Rediyama Lase	3	3	3	3	12	75	Tuntas
2 3	Tri Saputra Simatupa ng	2	4	3	3	12	75	Tuntas
2 4	Enndi Laoli	4	4	2	3	13	81,2 5	Tuntas

2	Elide	3	2	3	4	12	75	Tuntas
5	Mendrofa							
Jumlah							1.881,25	
Rata-rata							75,25	
Jumlah siswa yang tuntas							22	88%
Jumlah siswa yang tidak tuntas							3	12%

KET: 4 : Semua Benar
3 : Sebagian Benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor} \times 100}{16}$$

75 2 : Sebagian Kecil

1 : Semua Salah
Skor Maksimal 100

Rumus:
(Skor × 100) : Nilai Maksimal atau

Kriteria Penilaian Menurut KKM =

LAMPIRAN 24

Tabel Analisis Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 1

No	Nama	Aspek yang diamati												Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Amelia Esha Putri Silalahi	✓	✓		✓	✓								4
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	✓	✓	✓			✓		✓			✓		6
3	Nisa Aulia	✓	✓		✓	✓					✓			5
4	Im Rahmat Zebua	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	10
5	Jarir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				9
6	Andes Saprianta Lahagu	✓	✓	✓									✓	4
7	Julia Mendrofa	✓	✓		✓		✓	✓				✓	✓	7
8	Selfiani Gea	✓	✓	✓		✓						✓	✓	6
9	Ismawarni Desiman Harefa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		10
10	Intan Sakila	✓	✓	✓						✓	✓		✓	4
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	✓	✓	✓	✓	✓	✓							6
12	Melodi Destarawati Halawa	✓	✓		✓			✓			✓	✓	✓	7
13	Ar Rahman	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	10
14	Kevin Agung Lase	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	9
15	Ritas Laila	✓	✓	✓		✓					✓	✓		6
16	Alya Ulila	✓	✓	✓							✓	✓		5
17	Yahana Jelita Mendrofa	✓	✓		✓		✓							4
18	Arifin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		10
19	Farel Kristian Indraha	✓			✓		✓			✓	✓		✓	6
20	Hadly Dwiardhito	✓	✓		✓	✓								4
21	Rafa	✓	✓	✓									✓	4
22	Rediyama Lase	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	10
23	Tri Saputra Simatupang	✓	✓	✓		✓							✓	5
24	Enndi Laoli	✓	✓				✓	✓	✓				✓	7
25	Elide Mendrofa	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	9

	Mendrofa												
18	Arifin	✓			✓	✓				✓			
19	Farel Kristian Indraha	✓	✓	✓							✓		
20	Hadly Dwiardhito	✓	✓		✓				✓	✓			✓
21	Rafa	✓	✓	✓	✓						✓		
22	Rediyama Lase	✓	✓	✓						✓	✓		
23	Tri Saputra Simatupang	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
24	Enndi Laoli	✓	✓			✓	✓	✓					✓
25	Elide Mendrofa	✓	✓						✓	✓	✓		✓

LAMPIRAN 26

Tabel Analisis Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 1

No	Nama	Aspek yang diamati												Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Amelia Esha Putri Silalahi	✓	✓	✓	✓					✓	✓		✓	7
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓		✓	8
3	Nisa Aulia		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	10
4	Im Rahmat Zebua	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
5	Jarir	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
6	Andes Saprianta Lahagu	✓	✓	✓		✓			✓		✓	✓	✓	8
7	Julia Mendrofa	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	7
8	Selfiani Gea	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		10
9	Ismawarni Desiman Harefa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
10	Intan Sakila		✓		✓	✓			✓	✓		✓	✓	7
11	Yoga Ramadhan Tampubolom	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	10
12	Melodi Destarawati Halawa	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	10

13	Ar Rahman	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	10
14	Kevin Agung Lase	✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	9
15	Ritas Laila	✓	✓	✓			✓					✓	✓	6
16	Alya Ulila	✓	✓		✓		✓				✓		✓	6
17	Yahana Jelita Mendrofa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	10
18	Arifin	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	10
19	Farel Kristian Indraha	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
20	Hadly Dwiardhito	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
21	Rafa	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓		9
22	Rediyama Lase	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓			8
23	Tri Saputra Simatupang	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	9
24	Enndi Laoli	✓	✓			✓		✓	✓		✓	✓	✓	8
25	Elide Mendrofa	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓	7

LAMPIRAN 27

Tabel Analisis Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 2

No	Nama	Aspek yang diamati										Skor	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Amelia Esha Putri Silalahi	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓		8
2	Ali Amsan Saputra Sitompul	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		9
3	Nisa Aulia	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓				7
4	Im Rahmat Zebua	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓			8
5	Jarir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
6	Andes Saprianta Lahagu	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	8
7	Julia Mendrofa	✓	✓	✓	✓	✓		✓				✓	7
8	Selfiani Gea	✓		✓	✓	✓		✓	✓			✓	7

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Data Mahasiswa

Nama : Mawaddah Harahap
Nim : 1820500059
Tempat/Tanggal Lahir : Hutabalang, 24 Maret 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Hutabalang, Kec. Badiri Kab. Tapanuli Tengah

2. Data Orang Tua

Nama Ayah : Mara Hotma Harahap
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Risma Siregar
Pekerjaan : PNS

3. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 153065 Lopian 2
SMP : MTs Negeri Pinangsori
SMA : SMA Negeri 1 Piangsori

INSTRUMEN PENILAIAN LOMPAT JAUH

Sekolah : SD Negeri 157015 Kebun Pisang

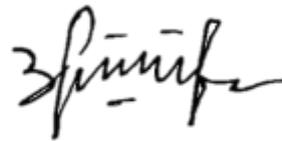
Kelas : V

Pengamat : Nurmawaty LBN Tobing

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
Awalan	a. Posisi badan siap lari. b. Lari kecil-kecil. c. Lari dengan kecepatan semaksimal mungkin. d. Tempatkan posisi kaki yang terkuat. Penentuan skor: 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria tidak terpenuhi	1- 4	4 3 2 1
Tolakan	a. Menjatuhkan posisi kaki yang tepat. b. Tolakan kaki yang paling kuat. c. Badan condong ke depan. d. Melompat setinggi-tingginya. Penentuan skor: 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria tidak terpenuhi	1 – 4	4 3 2 1
Melayang	a. Kaki berjalan diudara. b. Badan tegak. c. Tangan ayunkan ke depan. d. Sebelum mendarat kaki di luruskan ke depan. Penentuan skor: 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 kriteria tidak terpenuhi	1 – 4	4 3 2 1

Pendaratan	a. Tumpuan kaki kedepan. b. Badan jatuhkan ke depan. c. Tangan menahan jatuhnya badan kedepan.	1 - 4	
------------	--	-------	--

Pengamat



Nurmawaty LBN Tobing

NIP. 196605071987122003