

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 18 MAREDAN
KECAMATAN TUALANG KABUPATEN SIAK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi



Disusun oleh :

**SUHUD ABDU SUKUR
NIM. 2085201026**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul :

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH MELALUI

PENDEKATAN BERMAINAN LOMPAT KANGURU PADA SISWA

KELAS V SD NEGERI 18 MAREDAN KECAMATAN TUALANG

KABUPATEN SIAK

Disusun Oleh :

Nama : SUHUD ABDU SUKUR

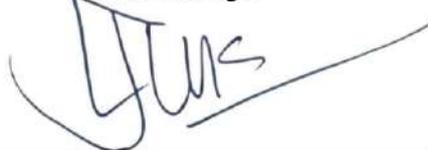
NIM : 2085201026

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 02 Juli 2024

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096541024

Dekan Fskultas
Ilmu Pendidikan



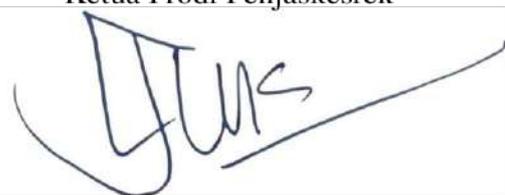
Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096542024

Pembimbing II



Dr. Kasman Ediputra, S.T, M.Si
NIP TT. 096541116

Mengetahui,
Ketua Prodi Penjaskesrek



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096542166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

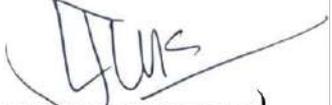
**Dinyatakan lulus setelah di pertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Judul : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
MELALUI PENDEKATAN BERMAINAN LOMPAT KANGURU
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 18 MAREDAN KECAMATAN
TUALANG KABUPATEN SIAK

Nama : **Suhud Abdu Sukur**
NIM : **2085201026**
Program Studi : **PENJASKESREK**
Tanggal Pengesahan : **31 Juli 2024**

Tim Penguji

Ketua : Iska Noviardila, S.Pd, M.Pd



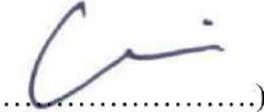
(.....)

Sekretaris : Dr. Kasman Ediputra, S.T, M.Si



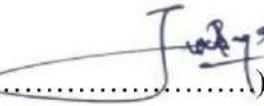
(.....)

Anggota I : Vigi Indah Permatha Sari S.Pd, M.Pd



(.....)

Anggota II : Dr. Jufrianis, S.Pd, M.Pd

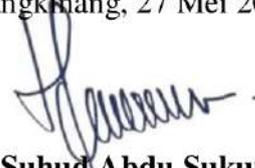


(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan Bahwa Skripsi Yang Berjudul “ *Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas 5 SD N 18 Maredan Kecamatan Tualang Kabupaten Siak*” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 27 Mei 2024



Suhud Abdu Sukur
NIM. 2085201026

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia dan bimbingan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan untuk :

kedua orang tuaku Tercinta Abi dan Umi sekaligus ke 5 saudaraku, yang selalu memberikan doa, dukungan, nasehat dan kasih sayang yang tiada henti. Tanpa mereka, saya tidak akan sampai di titik ini. Semoga karya kecil ini akan menjadi salah satu bakti saya kepada Orang tuaku dan menjadi motivasi untuk adik-adikku.

Untuk guru-guruku yang ku hormati, yang senantiasa mengajarkanku ilmu, baik ilmu agama maupun ilmu pengetahuan, serta pengalaman dan segala inspirasi yang kau tularkan untukku. Terimakasih atas segala jasa-jasa kalian.

Untuk teman-teman seperjuangan di PENJASKESREK 2020 terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kenangan yang telah selama masa studi ini.

By : Suhud Abdu Sukur

ABSTRAK

Suhud Abdu Sukur. 2024: Suhud Abdu Sukur. 2024: Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada siswa Kelas V SD N 18 Maredan Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V SD N 18 Maredan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan secara kolaboratif antara peneliti dan evaluator. Penelitian ini terdiri dari dua siklus dan setiap siklusnya dilaksanakan dua kali pertemuan. Subjek penelitian ini adalah 17 siswa kelas V SD N 18 Maredan yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data melalui Observasi dan dokumentasi. Instrumen instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi (*check list*) dan dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh setelah menggunakan pendekatan bermain lompat kanguru. Kemampuan lompat jauh anak dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian pada pra tindakan kemampuan lompat jauh anak di kelas V sebanyak 52,94 % yang sudah mencapai KKM, pada siklus I diperoleh 70,58 % dan Pada siklus II diperoleh 88,23% siswa yang sudah mencapai KKM

Kata Kunci : Kemampuan, Lompat Jauh, Lompat kanguru

ABSTRACT

Suhud Abdu Sukur. 2024: Efforts to Improve Long Jump Ability Through a Kangaroo Jump Play Approach for Class V Students of SD N 18 Maredan, Tualang District, Siak Regency.

This research aims to improve long jump ability through a kangaroo jumping approach in class V students at SD N 18 Maredan. This type of research is Classroom Action Research which is carried out collaboratively between researchers and evaluators. This research consisted of two cycles and each cycle was held in two meetings. The subjects of this research were 17 fifth grade students at SD N 18 Maredan consisting of 12 male students and 5 female students. Data collection techniques through observation and documentation. The instruments used in this research are observation sheets (check lists) and documentation. The data analysis technique was carried out descriptively. The results of this research show that there is an increase in long jump ability after using the kangaroo jumping approach. Children's long jump ability in each cycle increases. This can be seen from the results of research on pre-action, the long jump ability of children in class V was 52.94% who had reached the KKM, in cycle I it was 70.58% and in cycle II it was found that 88.23% of students had reached the KKM

Keywords: Ability, long jump, kangaroo jump

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana. Kami menyadari bahwa proses ini tidak mungkin terlaksana tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Amir Lutfi. Selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Nurmalina M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Terimakasih atas izin untuk melakukan penelitian.
3. Iska Noviardila M.Pd. selaku Ketua Program setudi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekaligus Pembimbing Satu yang telah sabar memberikan arahan kepada penulis dalam Menyusun proposal Skripsi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Terimakasih telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd. Selaku sekretaris Program setudi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, terimakasih telah membantu terlaksananya penelitian ini
5. Dr. Kasman, S.T, M.Si Selaku Pembimbing dua yang telah sabar memberikan arahan kepada penulis dalam Menyusun proposal skripsi.

6. Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd selaku penguji I, terimakasih atas kritik, saran dan masukanya.
7. Dr. Jufrianis, S.Pd, M.Pd Selaku penguji II, , terimakasih atas kritik, saran dan masukanya.
8. Seluruh dosen, staf dan pegawai Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Terimakasih atas bantuan dan dukunganya dalam Menyusun skripsi ini.
9. Budiman,S.Pd selaku kepala SD Negeri 18 Maredan dan seluruh Majelis Guru beserta staf, terimakasih atas izin untuk melakukan penelitian serta telah di bantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril maupun materil dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan dan pihak terkait yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti memahami banyak sekali kekurangan pada skripsi ini, karena itu kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Bangkinang, 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iiiv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiiiv
BAB I_PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir	32
D. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Setting Penelitian	36
C. Data dan Sumber Data	37
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Prosedur Penelitian.....	44
G. Analisa Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan.....	47
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
C. Pembahasan.....	65
D. Implikasi.....	67

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	70
B. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Kelas	5
Tabel 1.2 Rekapitulasi Nilai.....	5
Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data.....	39
Tabel 3.2 Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	40
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian	40
Tabel 3.4 Aktivitas Pembelajaran oleh Guru	42
Tabel 3.5 Lembar Observasi Siswa.....	44
Tabel 4.1 Hasil Observasi Siswa Pra Tindakan	47
Tabel 4.2 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Guru Siklus I.....	51
Tabel 4.3 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Siswa Siklus I.....	52
Tabel 4.4 Hasil Tes Pembelajaran Siklus I KKM : 75	54
Tabel 4.5 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Guru Siklus I.....	59
Tabel 4.6 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Siswa Siklus I.....	60
Tabel 4.7 Hasil Tes Pembelajaran Siklus II KKM : 75	62
Tabel 4.8 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa.	63
Tabel 4.9 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru.	64
Tabel 4.10 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Awalan Lompat Jauh.....	21
Gambar 2.2 Tumpuan pada lompat jauh	22
Gambar 2.3 Melayang diudara	23
Gambar 2.4. Pendaratan Lompat Jauh	24
Gambar 2.5 Botol air mineral dan paralon tahap I dan II	30
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir.....	34
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	36
Gambar Grafik 1. Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I	51
Gambar Grafik 2. Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa Siklus I.....	52
Gambar Grafik 3. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus I.....	55
Gambar Grafik 4. Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus II.....	59
Gambar Grafik 5. Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa Siklus II.....	60
Gambar Grafik 6. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus II.....	63
Gambar Grafik 7. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa	63
Gambar Grafik 8. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru.....	64
Gambar Grafik 9. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Hasil Observasi	66
Lampiran II RPPH.....	81
Lampiran III Dokumentasi.....	89



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dapat dipahami sebagai salah satu tindakan yang diambil secara sadar dan terstruktur dengan maksud dan tujuan untuk menghasilkan lingkungan dan tahapan kegiatan belajar yang diikuti oleh siswa dapat secara proaktif meningkatkan potensinya. Potensi ini mencakup Elemen-elemen seperti kekuatan jiwa serta nilai-nilai keagamaan, penguasaan diri, karakter, intelektual, etika, dan keahlian yang diperlukan oleh seseorang didalam konteks bermasyarakat Serta bernegara. Pernyataan ini sejalan dengan ketentuan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Sementara itu, menurut Susarno dan rekan-rekan (dalam Arifah, 2014), Pendidikan memiliki pengaruh yang mendalam dalam menyiapkan anak-anak dalam rangka menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik yang ada saat ini maupun yang akan datang. Mengacu pada kedua definisi tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa pendidikan memiliki peranan yang sangat krusial., karena mendukung perkembangan anak-anak dalam mengorientasikan diri dengan lebih baik dan menjadikan mereka bertanggung jawab atas tindakan yang diambil di era saat ini dan di masa mendatang.

Endrawan dkk., Masgumrlar, dan Mustafa (dalam Sutiawan, 2022) menyatakan bahwa sekolah sebagai lembaga pendidikan harus memikul tanggung jawab penuh atas hasil dari kegiatan pendidikan yang berkualitas. Selain itu, sekolah juga harus memiliki kemampuan untuk meningkatkan berbagai aspek yang wajib dalam penyelenggaraan pendidikan dan manajemen sekolah.Salah satu

elemen krusial yang perlu diperhatikan adalah peningkatan proses belajar-mengajar untuk meningkatkan kualitas, sejalan dengan keterampilan yang ditargetkan oleh kurikulum. Tahapan pembelajaran perlu mempertimbangkan karakteristik setiap bidang studi serta pertumbuhan siswa agar dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan dan efisien, serta penuh antusiasme bagi siswa dalam mempelajari mata pelajaran tersebut. Achmad Munib, 2007 dan Fajuri, 2019 dalam (Sutiawan, 2022) menegaskan bahwa proses pembelajaran harus mencakup empat domain atau elemen, yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik, serta operasional.

Pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK) termasuk di antara disiplin ilmu yang wajib diimplementasikan disetiap jenjang pendidikan, Dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas, tujuan pendidikan jasmani adalah tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga mencakup peningkatan aspek kesehatan, kestabilan emosi, keterampilan sosial, kemampuan berlogika, serta tindakan moral melalui partisipasi dalam olahraga. (Septri, 2018).

Tetapi pada praktiknya, tidak semua siswa memiliki kesempatan atau fasilitas yang memadai untuk belajar dan mengembangkan keterampilan mereka. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya perhatian terhadap pembelajaran olahraga berbasis keterampilan di lingkungan sekolah, khususnya di tingkat pendidikan dasar. Salah satu permasalahan yang sering terjadi adalah keterbatasan sarana dan prasarana, yang menghambat pelaksanaan kegiatan lapangan atau praktik yang seharusnya dilakukan. Contohnya, tidak tersedianya lapangan atau bak pasir untuk pelaksanaan materi lompat jauh. Fasilitas merujuk pada segala hal

yang memberikan kontribusi dan berdampak langsung pada kelancaran proses belajar mengajar, seperti bahan ajar, peralatan sekolah, dan perlengkapan lainnya (Sanjaya, 2011).

Keterbatasan fasilitas atau sarana dan prasarana tidak hanya disebabkan oleh kurangnya dukungan dari pihak sekolah terhadap penyediaan sarana olahraga, tetapi juga bisa dipengaruhi oleh kondisi geografis sekolah. Seringkali, kondisi geografis yang sulit menjadi hambatan dalam penyediaan dan pemeliharaan fasilitas dan infrastruktur. Di samping itu, kondisi geografis yang kurang mendukung juga dapat mengakibatkan minimnya ketersediaan tenaga pendidik yang berkualitas. Akibatnya, masyarakat setempat sering kali tidak memiliki akses terhadap pendidikan yang mampu menyediakan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk memberikan pembelajaran yang efektif.

Selain berbagai masalah tersebut, kondisi ekonomi keluarga juga memiliki dampak signifikan terhadap proses pembelajaran siswa. Dalam banyak kasus, ketidakmampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan fundamental seperti pangan, papan, dan layanan kesehatan turut memengaruhi akses mereka terhadap pendidikan yang berkualitas. Permasalahan pembelajaran yang muncul akibat kondisi ekonomi wali murid dapat mencakup beberapa hal, antara lain, keterbatasan akses terhadap pendidikan berkualitas, kurangnya dukungan belajar di rumah, ketidakstabilan tempat tinggal, keterbatasan akses terhadap layanan tambahan, serta tekanan psikologis. Kondisi ekonomi yang tidak stabil sering kali memaksa kedua orang tua untuk bekerja, sehingga tidak ada yang dapat mengawasi atau mendukung kegiatan belajar siswa sepulang sekolah. Hal ini

dapat menyebabkan kurangnya kontrol atas aktivitas belajar siswa di rumah, yang pada akhirnya berdampak pada hasil pembelajaran mereka.

Efektivitas waktu pembelajaran olahraga juga sangat menjadi perhatian. selain waktu pembelajaran yang hanya 3 jam pelajaran dalam satu minggu dan setiap jam pelajaran hanya 35 menit, masalah kondisi geografislah yang sangat mempengaruhi efektivitasnya jam pelajaran olahraga. Banyaknya siswa yang terlambat di sebabkan kondisi jalan yang buruk dan kendaraan yang tidak memadai menjadi salahsatu faktor yang menyebabkan tidak efektifnya jam pelajaran olahraga

Metode pembelajaran juga sangat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran, karena strategi strategi pembelajaran yang diimplementasikan oleh guru dalam pembelajaran umumnya strategi pembelajaran yang tidak menarik atau terkesan monoton yang menyebabkan ketidak mampuan untuk mempertahankan minat dan motivasi peserta didik. Ketika pembelajaran menjadi monoton, peserta didik cenderung kehilangan minat dan dorongan mereka dalam kegiatan belajar. Selain itu, metode pembelajaran yang monoton juga bisa menghambat kemampuan siswa agar dapat memahami gagasan-gagasan yang kompleks dan Teknik-teknik yang di perlukan dalam olahraga tersebut. Fasilitas merupakan segala hal yang memberikan kontribusi langsung kepada kelancaran proses belajar mengajar, seperti bahan ajar, peralatan sekolah, dan berbagai sarana pendukung lainnya (Sanjaya, 2011).

Namun, sejalan dengan perkembangan dalam dunia pendidikan, banyak strategi belajar-mengajar baru yang muncul, yang dapat berfungsi sebagai salah

satu opsi solusi terhadap berbagai masalah pembelajaran saat ini, sekaligus membantu mencapai tujuan pembelajaran yang sukses. Sayangnya, metode-metode pembelajaran ini belum banyak diterapkan di sekolah. Hal ini disebabkan oleh berbagai kendala, termasuk faktor geografis, budaya, dan ekonomi sekolah, sehingga tujuan pembelajaran tidak selalu tercapai secara optimal.

Hasil observasi di kelas V SD N 18 Maredan Sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Kelas

No	Data Kelas	Jumlah	Ket
1	Jumlah Siswa	17	-
2	Siswa laki-laki	12	-
3	Siswa Perempuan	5	-

Dengan Rekapitulasi Nilai sebagai berikut :

Tabel 1.2 Rekapitulasi Nilai

No	Jenis Nilai	Nilai	Keterangan
1	Nilai KKM	75	-
2	Nilai rata-rata	77	-
3	Nilai Tertinggi	86	-
4	Nilai Terendah	60	-
5	Siswa dengan nilai di atas rata-rata	-	8 anak
6	Siswa Tuntas	-	9 anak
7	Siswa tidak tuntas	-	8 anak
8	Presentase ketuntasan	-	52,94 %

Dari hasil observasi yang telah disebutkan menunjukkan bahwa Siswa SD secara umum mempunyai rata-rata kemampuan yang lebih rendah, meskipun terdapat 8 siswa yang mendapatkan nilai lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata . Hasil pengamatan menunjukkan bahwa para siswa kelas V memiliki tingkat minat dan motivasi yang rendah pada mata pelajaran pendidikan jasmani,

terutama di bidang ompat jauh. Para siswa hanya menikmati pelajaran olahraga dibidang sepak bola. Terdapat sejumlah siswa yang berbincang dengan teman sekelasnya, tertidur, serta malas menyelesaikan perintah gurunya. Kebanyakan siswa merasa frustrasi dan kurang percaya diridalam menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan.

Realitanya, kemampuan siswa dalam melaksanakan gerakan-gerakan olahraga khususnya lompat jauh, tidaklah sama. Hal ini terlihat pada pembelajaran lompat jauh di kelas V SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak. pada pemaparan hasil pembelajaran, hanya 52,94 % siswa yang sukses memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di angka 75. Menurut Mulyasa (2013), proses pembelajaran dapat dianggap berhasil jika setidaknya 75% siswa dalam suatu kelas mampu menyelesaikan pelajaran dan mencapai KKM. Data ini mengindikasikan bahwa dalam pengajaran lompat jauh, guru perlu mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi siswa dan mencari cara untuk mengatasinya.

Salah satu pendekatan yang bisa diimplementasikan adalah implementasi strategi pembelajaran lompat jauh dengan permainan, seperti melakukan permainan lompat kanguru, untuk membuat pembelajaran lebih efektif dan bervariasi. Menurut Solehuddin (dalam Henry et al., 2020), bermain dapat dianggap sebagai aktivitas sukarela yang berpusat pada proses, spontan, bermanfaat, menyenangkan, dan fleksibel. Penerapan metode ini diharapkan dapat memfasilitasi siswa dalam memahami dengan lebih baik gerakan lompat jauh sambil menikmati pembelajaran yang interaktif.

Lompat jauh dengan Pendekatan Permainan lompat kanguru 'Longu' merupakan pilihan alternatif dalam pengajaran lompat jauh di sekolah dasar. Permainan ini memanfaatkan bahan pembelajaran seperti botol air mineral dan pralon. Menurut (Hafidz et al., 2021), bahan ajar merupakan semua hal yang dapat mendorong proses pembelajaran. Bahan ajar adalah alat yang membantu proses pengajaran dan pembelajaran untuk meraih tujuan pendidikan yang diinginkan dan juga dapat mendorong dan menstimulasi perkembangan anak.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lompat jauh di SDN 18 Maredan, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN 18 Maredan dengan tema “ Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Kanguru ”. Penelitian ini akan dilakukan pada 16 siswa, yang terdiri atas 11 siswa laki-laki dan 5 perempuan. Permasalahan ini muncul dari hasil pengamatan dalam pembelajaran lompat jauh di SD tersebut.

Merujuk pada isu yang ada, penelitian perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada mata pelajaran lompat jauh untuk meningkatkan antusiasme dan dorongan semangat siswa, sehingga mereka lebih berminat serta gemar mengikuti pelajaran PJOK. Dengan menggunakan pendekatan permainan, siswa diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan dengan kebebasan yang luas sesuai dengan tingkat kecakapan mereka. Hal ini sangat bermanfaat untuk tumbuh kembang siswa, baik secara fisik maupun mental, karena mereka dapat belajar melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif.

B. Rumusan Masalah

Dari penjabaran konteks permasalahan, perumusan masalah dalam penelitian ini bisa disampaikan sebagai berikut : “Dapatkah permainan lompat kanguru meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa kelas V SDN 18 Maredan?”

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah yang ada, penelitian ini bertujuan untuk “meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan mengimplementasikan metode permainan lompat kanguru bagi siswa kelas V SDN 18 Maredan.”

D. Manfaat Penelitian

Permasalahan dalam penelitian ini sangat penting untuk ditelusuri, dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi guru:

Menambah pengalaman dan profesionalisme pendidik saat mengatasi masalah pembelajaran serta berupaya melakukan perubahan di dalam proses pembelajaran merupakan aspek yang sangat krusial. Selain hal tersebut, studi ini juga bertujuan untuk berkontribusi dalam menambah novasi guru dalam mengembangkan variasi dan menerapkan permainan sebagai bentuk aktivitas belajar. Sehingga, kegiatan ini diharapkan mampu berfungsi sebagai materi pelengkap untuk pembelajaran alternatif yang lebih efektif dan menarik.

2. Bagi siswa :

Hasil penelitian ini bertujuan untuk membangun atmosfer pembelajaran yang lebih menarik, memotivasi keterlibatan siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani, dan meningkatkan prestasi belajar dalam lompat jauh. Dengan demikian, diharapkan mampu memperbaiki kualitas lompat jauh siswa dan mendukung mereka agar bisa mencapai hasil yang lebih maksimal dalam olahraga lompat jauh.

3. Bagi kepala sekolah :

Fasilitas belajar mengajar khusus perlu disediakan untuk mendukung pengembangan materi pembelajaran lompat jauh dan olahraga lainnya. Fasilitas yang memadai, seperti lapangan olahraga, alat bantu latihan, dan ruang kelas yang nyaman, amat vital untuk menciptakan atmosfer belajar-mengajar yang produktif. Dengan adanya fasilitas yang memadai, siswa bisa berlatih dengan baik, memahami teknik dengan lebih mudah, dan meningkatkan keterampilan mereka dalam lompat jauh serta berbagai jenis olahraga lainnya.

4. Bagi sekolahan :

Melengkapi dan menyempurnakan struktur pendidikan yang ada di lingkungan belajar sangat penting untuk memberikan dukungan kepada sekolah untuk merangsang kreativitas dalam menyikapi inovasi pendidikan yang terus berkembang. Dengan menyediakan fasilitas dan sumber daya yang tepat, sekolah bisa menciptakan lingkungan belajar yang mendukung proses pembelajaran yang lebih interaktif serta produktif. Selain itu, situasi

ini juga memfasilitasi guru untuk menerapkan strategi pembelajaran yang kreatif dan inovatif, agar siswa dapat belajar dengan metode yang lebih menggembirakan dan relevan dengan perkembangan zaman. Dengan demikian, sekolah tidak hanya mampu memenuhi standar pendidikan yang ada, tetapi juga dapat beradaptasi dengan perubahan dan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

5. Bagi peneliti lainnya :

Temuan dari penelitian ini bisa digunakan sebagai acuan bagi peneliti lainnya yang memiliki objek yang sama. Temuan-temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru serta menjadi sumber informasi yang bermanfaat untuk pengembangan lebih lanjut dalam bidang penjas, terutama pada pembelajaran lompat jauh. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan praktik pembelajaran di SD Negeri 18 Maredan, tetapi juga dapat memberikan inspirasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya di lingkungan pendidikan yang lain.

6. Bagi dunia Pendidikan :

Penelitian ini adalah bagian dari inisiatif untuk melakukan perbaikan dan perubahan yang bertujuan untuk kemajuan, pengembangan, dan peningkatan mutu pendidikan. Dengan fokus pada peningkatan kemampuan siswa dalam lompat jauh, penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan yang ditetapkan secara nasional yang tertuang dalam kurikulum. Melalui pendekatan

inovatif dan penggunaan metode pembelajaran yang efektif, diharapkan kualitas pendidikan dapat ditingkatkan, sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih baik dan relevan dengan kebutuhan zaman.

E. Definisi Operasional

1. Kemampuan Lompat jauh

Pada penelitian ini, kemampuan lompat jauh dipandang sebagai bagian penting dari pengembangan fisik anak, karena olahraga ini melibatkan koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan keseimbangan. Dengan latihan yang tepat, siswa dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh mereka, yang tidak hanya bermanfaat dalam kegiatan olahraga, tetapi juga berkontribusi pada perbaikan keterampilan motorik secara keseluruhan. Peningkatan keterampilan ini penting untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari dan membantu siswa menjadi lebih aktif serta sehat.

2. Permainan Lompat Kanguru

Permainan lompat kanguru adalah sebuah permainan yang diciptakan sebagai metode pembelajaran dalam pembelajaran lompat jauh. Pendekatan ini diterapkan untuk membangun suasana belajar yang menarik bagi siswa. Melalui permainan ini, diharapkan dapat memacu motivasi dan ketertarikan siswa proses pembelajaran lompat jauh, hingga mereka lebih aktif berpartisipasi dan merasa lebih senang dalam menjalani proses belajar. Dengan pendekatan yang menyenangkan ini, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami teknik lompat jauh dan meningkatkan kemampuan fisik mereka secara keseluruhan.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian pendidikan Jasmani

Beberapa definisi mengenai Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan menurut beberapa pakar sebagai berikut:

- 1) Menurut Husdarta (dalam Ahmad Fauzan Amin, 2017), pendidikan jasmani bukan hanya sekadar melatih tubuh, tetapi juga berfokus pada pengembangan keseluruhan pribadi individu.
- 2) Berdasarkan pernyataan Departemen Pendidikan Nasional (2006), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bidang studi yang diajarkan pada tingkat sekolah tertentu dan menjadi bagian yang esensial dari pendidikan secara global. Didalam dunia pendidikan, terdapat berbagai aktivitas yang mencakup aspek jasmani, sosial, mental, dan spiritual. Selain itu, penjas juga menekankan pentingnya menjaga hidup sehat, pertumbuhan hubungan sosial dan aspek emosional, serta pembangunan yang harmonis, selaras, dan seimbang.
- 3) Menurut Fauji (2016), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah program yang dirancang untuk memperkuat kondisi fisik, kemampuan atletik, pengetahuan, dan juga kebiasaan hidup sehat serta aktif. Selain itu, kegiatan ini juga berfokus pada pengembangan sportivitas dan kecerdasan emosional melalui berbagai aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah elemen tak terpisahkan dari dunia pendidikan secara global. Pendidikan ini dimaksudkan untuk memperbaiki berbagai aspek seperti kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan sosial dan berpikir logis. Selain itu, pendidikan jasmani juga berfokus pada peningkatan kestabilan emosi, pengembangan seksualitas, perilaku etis, gaya hidup sehat, dan pengenalan terhadap lingkungan yang bersih. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk individu yang sehat, cerdas, dan bertanggung jawab.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Sasaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mendukung siswa dalam mendapatkan kekuatan jasmani, keterampilan motorik fundamental, serta kesehatan yang sesuai dengan fase pertumbuhan dan perkembangan mereka, melalui berbagai kegiatan jasmani yang relevan dengan budaya. Menurut Agus S. Suryobroto dalam Sukadiyanto (2017), misi pendidikan jasmani adalah membentuk anak dalam hal pembentukan perilaku, nilai-nilai, intelegensi, kebugaran fisik, dan keterampilan (psikomotor), guna membantu siswa menjadi individu yang dewasa dan mandiri, yang dapat diimplementasikan dalam aktivitas harian.”

Mengacu pada pandangan-pandangan tersebut, kesimpulannya adalah pendidikan jasmani bertujuan untuk mendorong pertumbuhan jasmani dan kemajuan mental yang lebih baik, serta menciptakan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Pembelajaran penjas yang ditawarkan oleh sekolah wajib

didasarkan pada kurikulum pendidikan yang berlaku, dan bahan ajar yang disampaikan harus dipilih sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak. Tercapainya tujuan pendidikan jasmani didasari oleh berbagai faktor, yang mencakup peran guru, siswa, kurikulum, fasilitas, infrastruktur, serta faktor lingkungan dan sosial. Semua faktor ini saling berkaitan dan harus diperhatikan untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang optimal.

c. Peranan Pendidikan Jasmani

1) Pembentukan Tubuh

Peran penjas dalam pembentukan fisik terlihat dari perkembangan otot yang semakin besar dan kuat, sehingga tubuh menjadi lebih berukuran dan berfungsi dengan baik. Pendidikan jasmani membantu individu berperilaku secara optimal, serta mendorong pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang harmonis. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, siswa tidak hanya memperkuat otot, tetapi juga meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membentuk postur tubuh yang ideal.

2) Pembentukan Prestasi

Melalui aktivitas fisik, kita dapat menyusun dan meningkatkan perilaku anak menuju sistem kerja yang maksimal. Aktivitas ini berfungsi untuk menuntun dan membantu anak mencapai kesuksesan dengan mengajarkan nilai-nilai disiplin, pemikiran terfokus, perhatian, kepercayaan diri, tanggung jawab, dan pengembangan pribadi. Dengan memberikan pengalaman yang positif dalam aktivitas fisik, anak-anak

bukan hanya belajar mengenai kesehatan dan kebugaran yang penting, tetapi juga menginternalisasi kemampuan hidup yang akan berguna dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

3) Pembentukan Sosial

Memberikan pedoman mengenai pengakuan dan penerimaan terhadap norma serta peraturan yang berlaku dalam masyarakat sangat penting dalam pendidikan. Proses ini juga bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan berperan aktif dalam kelompok, sehingga siswa dapat belajar untuk berkolaborasi, memimpin, dan menunjukkan sikap kepemimpinan. Melalui kegiatan kelompok dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, siswa diperkenalkan untuk menghargai perbedaan, bekerja sama dengan individu lain, serta meningkatkan keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk berkontribusi secara positif dalam komunitas mereka. Keterampilan ini akan mendukung mereka untuk menjadi individu yang bertanggung jawab dan berpengaruh di masa depan.

4) Keseimbangan Mental

Tugas pendidikan jasmani di sekolah mencakup pembelajaran tentang bagaimana mengendalikan ledakan emosi serta memahami keadaan dan reaksi psikologis serta fisiologis yang muncul dalam jangka waktu singkat. Melalui aktivitas fisik dan olahraga, siswa diajarkan untuk mengenali emosi mereka dan meresponsnya dengan cara yang positif, yang bertujuan untuk meningkatkan stabilitas emosi. Dengan

mengembangkan keterampilan ini, siswa dapat belajar mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun ketahanan mental, yang semuanya sangat penting untuk kesejahteraan mereka dalam konteks akademis maupun kehidupan sehari-hari.

5) Kecepatan Proses Berpikir

Anak diharapkan memiliki kepekaan tinggi terhadap situasi yang dihadapi, serta kemampuan untuk melihat ke depan dan berpikir dengan cepat. Mereka harus dapat membuat keputusan dengan cepat, tepat, dan akurat, khususnya dalam konteks aktivitas fisik dan permainan. Kemampuan ini sangat penting agar mereka dapat segera bertindak dan tidak tertinggal oleh lawan. Dengan pengembangan keterampilan ini, siswa tidak hanya belajar tentang strategi dalam permainan, tetapi juga tentang bagaimana menghadapi tantangan dan situasi dalam aktivitas sehari-hari dengan penuh keyakinan dan efisien.

6) Kepribadian Anak

Adaptasi dan interpretasi yang optimal terhadap keadaan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial setiap orang dapat dicapai melalui partisipasi dalam pembelajaran dan latihan yang dipandu. Kegiatan ini harus dipilih sesuai dengan standar yang ditetapkan dan dirancang untuk membentuk sikap serta mentalitas positif terhadap olahraga. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar tentang teknik dan keterampilan olahraga, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat hubungan sosial

dengan rekan-rekan mereka. Ini sangat krusial untuk membantu mereka berkembang dan maju secara holistik, baik dalam konteks olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

2. Bermain

Dibawah ini merupakan beberapa pengertian bermain menurut para ahli sebagai berikut :

- a. Solhuudin dalam Suryana (2013) menyatakan bahwa bermain dapat dipahami sebagai aktivitas yang bersifat spontan, berorientasi pada proses, dan dilakukan secara mandiri. Aktivitas ini pada dasarnya menantang, menyenangkan, dan fleksibel, memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi kemampuan dan kreativitas mereka dalam suasana yang tidak tertekan.
- b. Triharso (2013) menjelaskan bahwa bermain adalah suatu aktivitas yang dapat berlangsung baik dengan maupun tanpa peralatan, dan mampu menimbulkan kegembiraan. Aktivitas ini juga berkontribusi dalam membangun pemahaman, memberikan informasi, serta menumbuhkan imajinasi anak. Melalui bermain, anak mampu belajar mengenai dunia di sekitar mereka dan mengembangkan kreativitas, dan meningkatkan keterampilan sosial.
- c. Purnomo (dalam Chunaifi, 2015) menyatakan bahwa permainan merupakan jenis kegiatan rekreasi yang bertujuan untuk mendapatkan kegembiraan, mengisi waktu senggang, dan olahraga ringan. Permainan tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga dapat berkontribusi pada

kesehatan fisik dan mental, serta memperkuat interaksi sosial di antara para peserta.

- d. Arikunto (dalam Arifah, 2014) menambahkan bahwa permainan merupakan salah satu cara unik untuk meningkatkan kemampuan intelektual anak. Bahkan pada anak yang mengalami masalah gizi buruk, perkembangan mental dan kecerdasan mereka terus berkembang ketika mereka bermain di usia prasekolahan. Melalui permainan, anak-anak dapat belajar dan berinteraksi, yang sangat penting untuk perkembangan kognitif dan sosial mereka.

Berdasarkan pengertian di atas, bermain secara umum dapat didefinisikan sebagai aktivitas akan mendukung mereka untuk menjadi individu yang bertanggung jawab danyang dapat dilakukan dengan atau tanpa bantuan alat, yang menciptakan pemahaman, informasi, kesenangan, dan imajinasi pada anak. Aktivitas bermain ini sangat penting bagi perkembangan anak, karena tidak hanya menyediakan hiburan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan aspek kognitif, sosial, dan emosional mereka. Melalui permainan, anak-anak mampu mengeksplorasi lingkungan mereka, belajar berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengembangkan kreativitas serta keterampilan *problem-solving*.

3. Lompat Jauh

Lompat jauh termasuk dalam kategori cabang olahraga atletik yang melibatkan gerakan melontarkan badan dari satu tempat menuju tempat lain. Dalam lompat jauh, langkah pertama adalah melangkah ke papan

pendukung sebelum melompat ke kotak pasir, menggunakan berbagai teknik dasar, seperti lepas landas, tekanan atau dorongan, melayang di udara, dan melakukan pendaratan sejauh mungkin. Untuk mendapat jarak lompat yang maksimal, gerakan lompat jauh wajib dilakukan dengan koordinasi yang tepat dan tanpa gangguan. Wiarto (2013) mengungkapkan bahwa “Lompat jauh dimulai dari gerakan mendatar yang dirubah menjadi gerakan vertikal yang dilakukan melalui tolakan menggunakan kaki sekuat tenaga untuk mendapatkan lompatan yang maksimal.”

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok, ditandai dengan gerakan melayang yang menyerupai posisi jongkok atau duduk. Dalam teknik ini, tubuh ditekuk dengan tangan menghadap ke depan dan lutut juga ditekuk. Saat mendarat, kaki harus direntangkan ke depan, dengan tumit yang menyentuh tanah terlebih dahulu, dan tangan tetap menghadap ke depan. Penting untuk memastikan tubuh condong ke depan saat mendarat untuk menghindari kesalahan pendaratan yang dapat mengakibatkan cedera atau kehilangan jarak. Teknik ini memungkinkan atlet untuk mendarat dengan aman dan efisien, serta meningkatkan keseluruhan performa lompat jauh.

b. Teknik dasar lompat jauh gaya jongkok

Teknik lompat jauh adalah unsur yang krusial dan wajib dimiliki oleh seluruh atlet. Terdapat beberapa bagian dalam teknik lompat jauh yang harus dipadukan secara serasi untuk mencapai hasil yang optimal. Menurut

Sidik (2010: 65), “Unsur-unsur keberhasilan dalam lompat jauh yang sangat penting adalah start, tolakan, melayang diudara, dan pendaratan.”

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diungkapkan, dapat disimpulkan bahwa teknik lompat jauh terbagi dalam beberapa tahap : Start/ awalan, Tolakan, Melayang diudara, dan pendaratan. Untuk mencapai kinerja yang optimal, keempat fase ini harus dikuasai dan dijalankan secara harmonis dan tanpa gangguan. Sebenarnya, gerakan-gerakan ini membentuk rangkaian yang berkesinambungan dalam lompat jauh, sehingga elemen-elemen tersebut tidak dapat dipisahkan. Berikut adalah penjelasan singkat mengenai keempat teknik lompat jauh gaya jongkok:

1) Awalan

Awalan adalah gerakan yang krusial untuk menambah kecepatan saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Proses ini harus dilakukan dengan harmonis, merata, serta cepat, tanpa gangguan, untuk memastikan ketelitian saat kaki menumpu pada papan tumpuan. Menurut Munasifah (2008), “ Jarak start harus cukup jauh agar mencapai momentum maksimal.” Jerver (2005) menambahkan bahwa tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk memaksimalkan tolakan tanpa mengurangi momentum. Umumnya, jarak awal sebelum melakukan tolakan berkisar antara 30 hingga 35 meter, namun tidak ada aturan baku mengenai jarak ini.

Jarak awalan dalam lompat jauh bersifat individual dan dapat bervariasi tergantung pada kemampuan masing-masing pelompat. Hal terpenting adalah pelompat harus mampu mencapai kecepatan maksimum sebelum melakukan tolakan. Dengan pemilihan jarak awalan yang tepat, pelompat dapat memaksimalkan performanya dan meningkatkan jarak lompatan.

Dibawah ini adalah ilustrasi gerak Awalan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Awalan Lompat Jauh

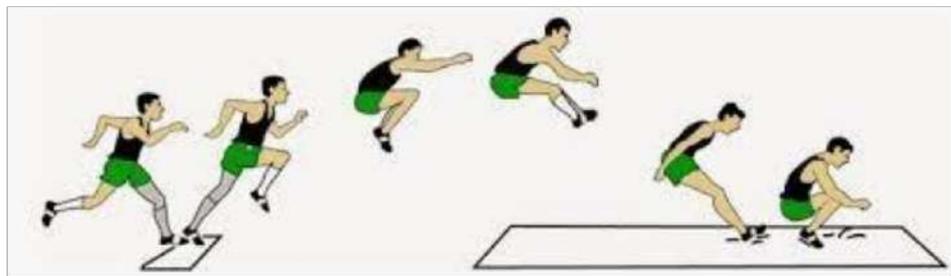
Sumber : (Alapján-, 2016)

2) Tumpuan

Tumpuan adalah fase penting dalam lompat jauh, di mana atlet bersiap untuk memberikan tekanan maksimal pada langkah-langkah terakhir dan mengangkat badan ke udara. Wiarto (2013) menjelaskan, “Tumpuan adalah transformasi gerakan atau peralihan dari gerak horizontal menuju gerak vertikal yang di lakukan dengan cara mendorong kaki ke arah tumpuan tanpa menjauhi papan tumpuan.”

Jerver (2005: 26) menambahkan bahwa “tujuan tumpuan adalah mengubah suatu gerak berlari menjadi lompatan vertikal dilakukan sambil menjaga kecepatan tetap stabil.” Gaya pendorong ke arah depan dan atas harus dimaksimalkan dengan bertumpu pada kaki yang terkuat. Ketepatan

gerak pada saat bertumpuan sangat berpengaruh pada hasil lompatan. Jika terjadi kesalahan saat menumpu atau jika tumpuan yang dilakukan melewati balok tumpuan, lompatan akan dianggap gagal atau didiskualifikasi. Berikut adalah ilustrasi gerakan tumpuan untuk melakukan tolakan:



Gambar 2.2 Tumpuan pada lompat jauh

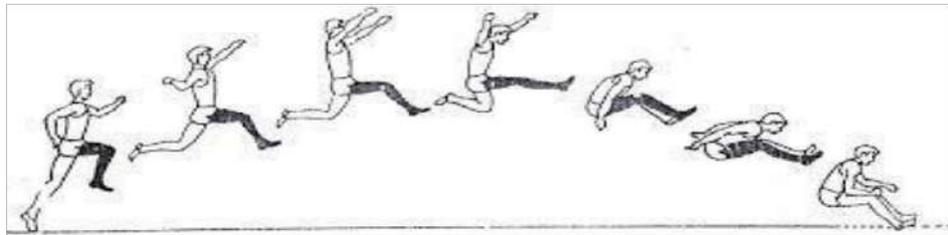
Sumber : (Alapján-, 2016)

3. Melayang

Sikap adalah fase krusial pada teknik lompat jauh yang sangat berkaitan dengan awalan dan tolakan yang dilakukan sebelumnya. Wiarto (2013) menjelaskan bahwa sikap ini terjadi setelah kaki tumpu menolak pada balok tumpuan, di mana tubuh akan terangkat dan melayang di udara sambil mengayunkan kedua lengan ke depan atas.

Makin cepat pelompat melakukan start dan semakin bertenaga daya dorong yang diberikan, semakin lama titik beban dapat dibawa ke udara. Munasifah (2008) menambahkan bahwa “posisi tubuh di udara juga harus diperhatikan, karena posisi ini berkaitan dengan angin saat tubuh berada di udara dan dapat mempengaruhi kecepatan dan jarak yang ditempuh.”

Kombinasi dari kecepatan awal dan kekuatan tolakan yang tepat sangat menentukan lintasan pusat gravitasi tubuh. Hal ini memungkinkan pelompat untuk melompat dengan ketinggian dan jarak yang lebih besar. Selama melayang di udara, penting untuk menjaga keseimbangan tubuh agar pelompat dapat mendarat dengan aman dan efisien. Berikut representasi gerakan melayang di udara :



Gambar 2.3 Melayang diudara

Sumber : (Alapján-, 2016)

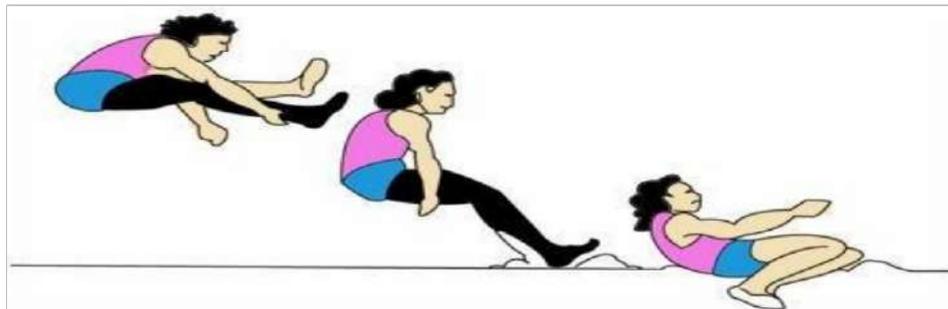
3) Pendaratan

Mendarat adalah fase terakhir dalam teknik lompat jauh, dan keberhasilan lompatan sangat tergantung pada teknik pendaratan yang benar. Pendaratan yang baik tidak hanya memengaruhi jarak lompatan, tetapi juga berkontribusi pada keamanan dan keindahan gerakan. Menurut Wiarto (2013), "Untuk menghindari cedera saat mendarat di pasir, turunkan kepala dan ayunkan lengan ke arah depan saat kaki mendarat di pasir. Kaki perlu lentur, tidak kaku dan tegang."

Dengan menerapkan teknik pendaratan yang benar, atlet tidak hanya dapat memaksimalkan jarak lompatan tetapi juga meminimalkan

risiko cedera, sehingga menjadikan lompat jauh sebagai cabang olahraga yang aman dan menyenangkan

Di bawah ini merupakan gambaran teknik pendaratan lompat jauh menggunakan gaya jongkok :



Gambar 2.4.Pendaratan Lompat Jauh

Sumber : (Alapján-, 2016)

c. Tujuan Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar

Dalam setiap proses pembelajaran, termasuk pembelajaran topik lompat jauh dengan gaya jongkok, memiliki maksud dan tujuan tertentu yang dirancang untuk mendukung perkembangan siswa secara holistik. Dalam konteks pendidikan jasmani, tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tidak hanya terbatas dalam penguasaan teknik lompat, tetapi juga berkaitan dengan sasaran pendidikan jasmani secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa tujuan spesifik dari materi lompat jauh dengan gaya jongkok:

1. Pengembangan Keterampilan Motorik: Pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, seperti koordinasi,

keseimbangan, dan kekuatan, yang penting untuk melakukan gerakan lompat jauh dengan baik.

2. Peningkatan Kebugaran Fisik: Melalui latihan lompat jauh, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, yang berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan.
3. Peningkatan Kepercayaan Diri: Dengan menguasai teknik lompat jauh, siswa akan merasa lebih percaya diri dalam kemampuan fisiknya, yang berdampak positif pada perkembangan psikologis dan sosialnya.
4. Pembelajaran Nilai-nilai: Pembelajaran lompat jauh juga bertujuan untuk menanamkan aspek-aspek seperti sportivitas, kerjasama, dan disiplin, yang merupakan bagian penting dari pendidikan karakter.
5. Peningkatan Konsentrasi dan Fokus: Melalui latihan dan teknik yang diperlukan dalam lompat jauh, siswa diajarkan untuk lebih fokus dan berkonsentrasi, yang dapat diterapkan dalam aspek lain dari kehidupan mereka.
6. Membangun Minat dan Kecintaan terhadap Olahraga: Dengan mengimplementasikan metode pembelajaran yang menyenangkan dan menarik, seperti permainan pada pelaksanaan pelajaran, siswa diharapkan akan lebih termotivasi dan mencintai aktivitas fisik dan olahraga.

Dengan demikian, pembelajaran lompat jauh dengan gaya jongkok tidak hanya berkaitan dengan aspek teknik, tetapi juga mendukung tujuan pendidikan jasmani secara keseluruhan, yang mencakup pengembangan fisik, mental, dan sosial siswa.

d. Lompat Kanguru

Berdasarkan pemaparan di atas, permainan lompat kanguru terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam materi lompat jauh dalam pelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki efisiensi belajar siswa, tetapi juga memberikan manfaat yang signifikan dalam pemanfaatan bahan ajar yang tersedia, seperti botol air mineral dan paralon, sehingga menjadikan pembelajaran lebih optimal. Berikut adalah beberapa poin penting terkait efektivitas metode permainan lompat kanguru:

1. Efisiensi Belajar: Menurut Sutiawan (2022), pendekatan permainan kanguru bias memperbaiki efisiensi belajar pada siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dapat belajar dengan lebih cepat dan efektif melalui metode yang menyenangkan.
2. Optimalisasi Media Pembelajaran: Penggunaan media sederhana, seperti botol air mineral dan paralon, membuat pembelajaran lebih praktis dan mudah diakses, terutama di lingkungan sekolah yang mungkin memiliki keterbatasan sarana prasarana.
3. Alternatif Pembelajaran: Simanjuntak & Triansyah (2017) mengungkapkan bahwa permainan lompat kanguru merupakan alternatif pembelajaran yang lahir dari penelitian, yang dapat digunakan untuk mendukung pengajaran lompat jauh. Hal ini menunjukkan adanya inovasi dalam metode pengajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa.
4. Standar Kualitas Pembelajaran: Hasil analisis data penilaian ahli pendidikan jasmani menunjukkan bahwa permainan lompat kanguru

mendapat rata-rata sebesar 93,33 %. Hal ini membuktikan bahwa metode ini memenuhi standar baik dalam pembelajaran, dan evaluasi hasil belajar siswa menunjukkan hasil positif.

5. Pendekatan Interaktif: Model permainan kanguru tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam lompat jauh, tetapi juga membangun lingkungan belajar yang interaktif dan menyenangkan, yang dapat memberikan motivasi dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani.

Maka, dapat disimpulkan bahwa permainan lompat kanguru merupakan metode pembelajaran alternatif yang efektif dalam pembelajaran lompat jauh. Pendekatan ini tidak hanya mendukung penguasaan teknik, tetapi juga meningkatkan motivasi siswa, efisiensi belajar, dan optimalisasi penggunaan media pembelajaran.

e. Alat Peraga

a. Pengertian

Alat peraga memiliki maksud yang sama pentingnya dengan media pembelajaran. Media berperan sebagai alat untuk menyampaikan pesan pendidikan. Benny A. Pribadi (2009) menjelaskan, 'Media pembelajaran akan mengubah peran guru dalam kegiatan pembelajaran dari instruktur menjadi fasilitator pengajar.' Di sisi lain, menurut Azhar Arsyad (2007), "Guru setidaknya dapat memakai alat yang ekonomis dan efektif, walaupun sederhana dan tidak mewah, namun tidak mempengaruhi tujuan pendidikan yang diharapkan ." Suatu proses pembelajaran dimana guru berperan sebagai

penyedia perlengkapan dan fasilitator untuk membantu siswa mencapai tujuan belajarnya.

Media adalah sarana yang menyampaikan pesan dari sumber tertentu (baik itu orang atau objek) kepada audiens yang dituju, dalam hal ini adalah siswa. Dalam proses belajar mengajar, media berinteraksi dengan siswa melalui indra mereka. Media tersebut mendorong siswa untuk memanfaatkan indra mereka dalam menerima informasi. Terkadang, siswa perlu menggunakan kombinasi beberapa indra agar dapat menerima pesan dengan lebih komprehensif.

Dalam proses pembelajaran, pesan yang disampaikan melalui media dari sumber pesan kepada siswa merupakan materi pembelajaran. Dengan demikian, pesan ini adalah konten pembelajaran yang bersumber dari kurikulum dan disampaikan oleh guru kepada siswa. Pesan tersebut bersifat kompleks dan mungkin memerlukan rangsangan yang teliti agar dapat dikomunikasikan dengan efektif kepada siswa.

b. Fungsi Alat Peraga

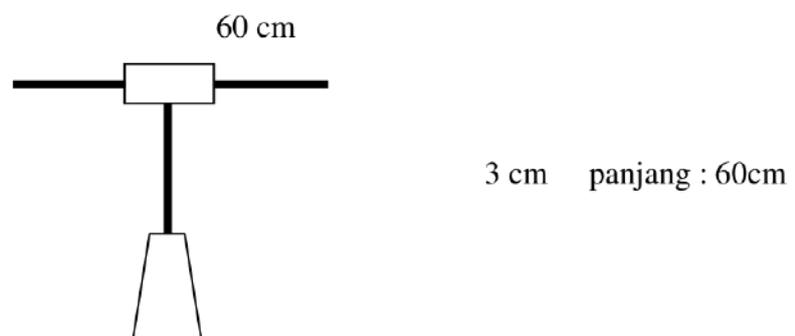
Alat peraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas dan efektivitas pembelajaran. Berikut adalah beberapa fungsi alat peraga:

1. **Memperjelas Informasi:** Alat peraga membantu menjelaskan informasi atau pesan pembelajaran secara lebih visual dan konkret. Dengan melihat atau menggunakan alat peraga, siswa dapat memahami materi yang diajarkan dengan lebih efektif

2. Memberi Variasi dalam Pengajaran: Dengan menggunakan berbagai alat peraga, guru dapat menjadikan pembelajaran lebih menarik dan tidak membosankan. Variasi dalam metode pengajaran dapat membantu menjaga perhatian siswa dan meningkatkan keterlibatan mereka.
3. Memperjelas Struktur Pengajaran: Alat peraga dapat membantu guru dalam menyusun dan mengorganisasi materi pembelajaran. Dengan adanya alat yang tepat, siswa dapat mengikuti alur pembelajaran dengan lebih mudah.
4. Memotivasi Siswa dalam Belajar: Penerapan alat peraga yang menarik dapat membantu meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Ketika siswa merasa tertarik dan terlibat dengan alat peraga, mereka akan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Menurut Vol (2017): Menyertakan referensi atau sumber yang relevan dapat memberikan bobot tambahan pada informasi yang disampaikan. Menyertakan gambar atau sketsa dari media yang dimaksud juga akan sangat membantu dalam visualisasi pembelajaran.

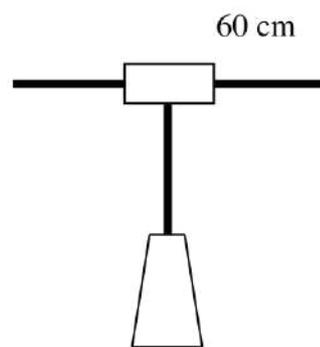
Dengan demikian, penggunaan alat peraga dalam pembelajaran, terutama dalam konteks pendidikan jasmani, sangat vital untuk memperoleh tujuan pendidikan yang diinginkan. Alat tersebut tidak hanya membantu dalam pengajaran, tetapi juga mewujudkan pengalaman belajar yang lebih holistik dan menyenangkan bagi siswa.



Tinggi paralon: 3cm

Tinggi botol : 15cm

botol air mineral dan paralon tahap I



5 cm panjang : 60cm

Tinggi paralon: 5cm

Tinggi botol : 15cm

botol air mineral dan paralon tahap II



Gambar 2.5 Botol air mineral dan paralon tahap I dan II

Sumber : *Nur linah (2013)*

B. Penelitian Relevan

Penelitian relevan adalah studi-studi sebelumnya yang memberikan dukungan untuk penelitian ini. Hasil dari penelitian yang berkaitan juga berfungsi sebagai perbandingan untuk mencegah terjadinya duplikasi pengetahuan ilmiah,

serta untuk memastikan bahwa karya yang ditulis oleh penulis telah diteliti oleh orang lain. Berikut penelitianterdahulu :

1. Kurnia Zainur (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Pendekatan Permainan Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan" bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dan penguasaan teknik lompat jauh dengan menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV SDN 37 Ampenan. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada lokasi serta subjek penelitiannya.
2. Moh Bagus Suroso (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Permainan Lompat Kanguru Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok" bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan pendekatan permainan lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 4 SD Negeri 02 Bangunsari. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada sampel, waktu, dan lokasi penelitian.
3. Widodo (2016) dalam penelitiannya yang berjudul "Upaya Peningkatan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Permainan Lompat Kanguru pada Siswa SD Negeri 1 Grabagan Kelas V Semester 2 Tahun Pelajaran 2015/2016" bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN 1 Grabagan melalui metode pendekatan

lompat kanguru. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada lokasi dan waktu penelitiannya.

Berdasarkan penelitian-penelitian relevan tersebut, terdapat kebaruan dalam penelitian ini, yaitu tidak hanya melakukan pengamatan dan penilaian sumatif, tetapi juga penilaian formatif. Hal ini dilakukan dengan membagikan kuesioner guna mengamati kemampuan belajar, sehingga dapat memberikan respon yang lebih baik kepada guru maupun siswa. Penilaian formatif ini bertujuan agar lebih memahami perkembangan siswa secara berkelanjutan, serta membantu guru dalam mengadaptasi metode pengajaran yang lebih efektif.

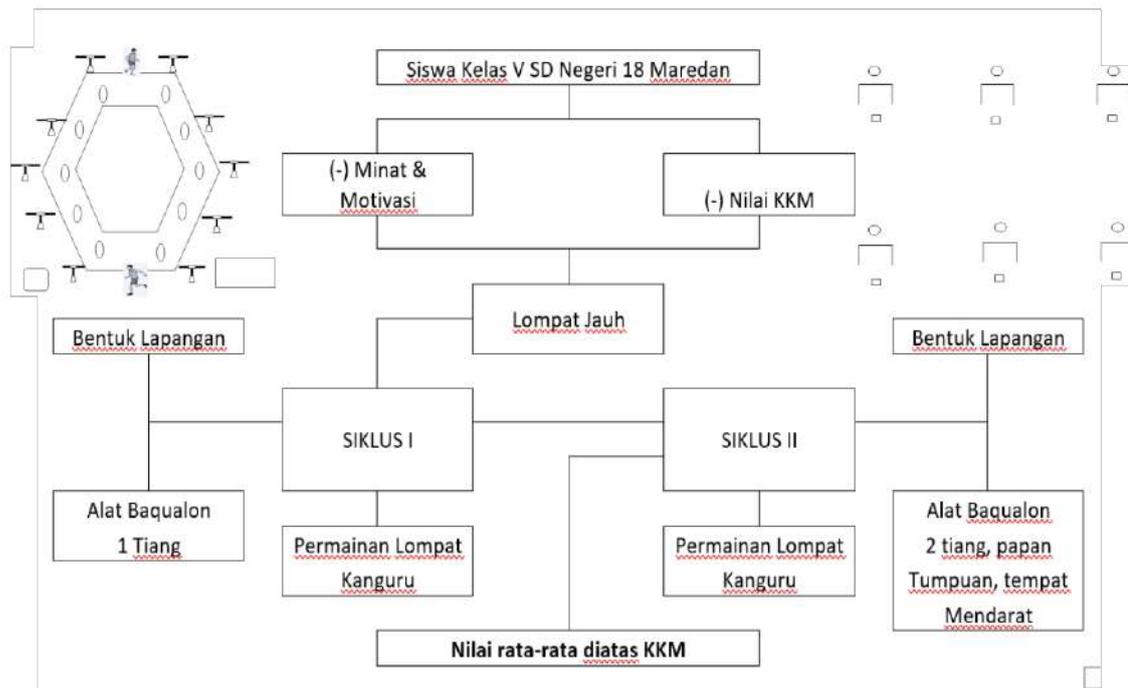
C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil Pengamatan di SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak, ditemukan bahwa siswa sekolah dasar secara umum memiliki keterampilan yang bervariasi, mulai dari rendah hingga sedang. Namun, ada 8 siswa yang mampu mencapai prestasi di atas rata-rata. Dalam hasil observasi terhadap siswa kelas V, terlihat kurangnya minat dan antusiasme dalam belajar Pendidikan Jasmani, terutama dalam pelajaran lompat jauh, dengan mayoritas siswa lebih memilih sepak bola. Beberapa siswa terlihat tidak fokus, mengobrol, mengantuk, dan malas mengikuti instruksi guru. Situasi ini berpengaruh pada hasil belajar yang rendah dan kesulitan siswa dalam mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) khususnya pada pelajaran lompat jauh.

Peneliti mencoba meningkatkan proses dan hasil belajar siswa melalui penerapan Siklus I yang mencakup penggunaan format permainan, alat bantu, dan

pengaturan lapangan. Permainan yang digunakan adalah Lompat kanguru. Alat bantu dalam Siklus I terdiri dari botol air mineral, paralon, dan bentuk lapangan dengan bidang heksagonal. Namun, hasil Siklus I tidak berhasil mencapai KKM yang ditargetkan. Oleh karena itu, peneliti melakukan modifikasi dan memperkenalkan Siklus II.

Pada Siklus II, format permainan tetap sama, yaitu menggunakan permainan lompat kanguru. Modifikasi dilakukan pada alat bantu berupa botol air mineral dan paralon, yang dilengkapi dengan dua tiang, papan tumpuan, dan lingkaran untuk pendaratan. Perubahan ini bertujuan untuk memotivasi siswa agar dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh. Peneliti juga mengubah pengaturan lapangan dengan menempatkan botol air mineral dan paralon pada posisi yang strategis. Modifikasi ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi serta pencapaian belajar siswa dalam pelajaran lompat jauh. Secara singkat metode penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut :



Gambar 2.6 Kerangka Berfikir

Sumber : Nur linah (2013)

D. Hipotesis

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan permainan lompat kanguru dengan alat peraga botol air mineral dan paralon untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak tahun pelajaran 2023/2024, mengindikasikan peningkatan yang substansial dalam hasil belajar siswa. Setelah diterapkannya metode ini, terjadi perbaikan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran Penjas, khususnya dalam materi lompat jauh.



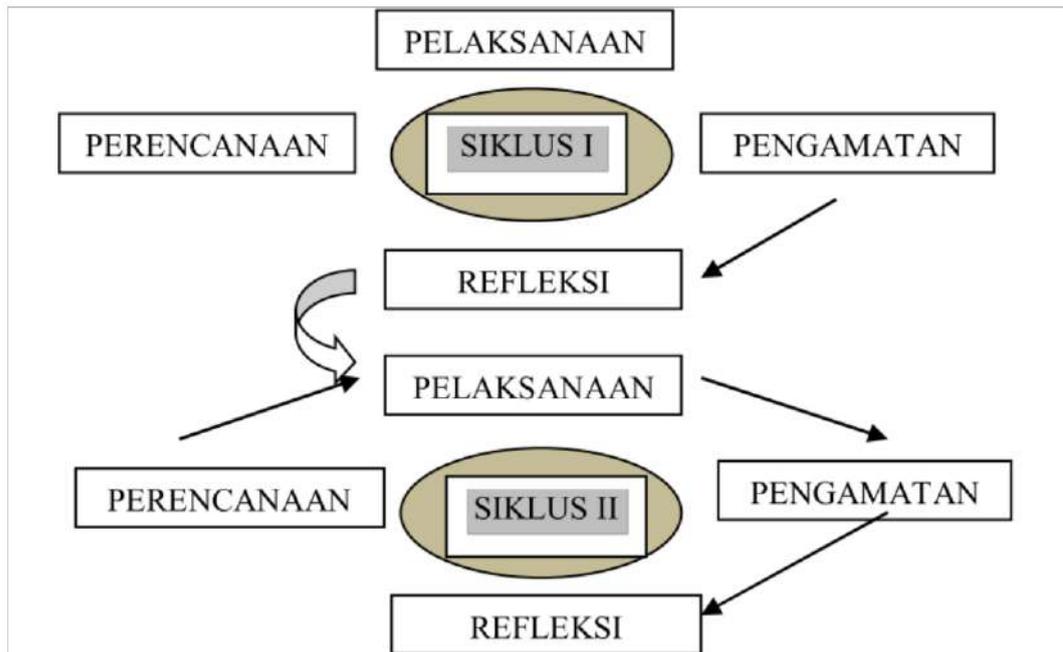
BAB III

METODE PENELITIAN

E. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong dalam kategori Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan bentuk penelitian yang berfokus pada permasalahan yang muncul dalam pembelajaran di kelas maupun di lapangan, dan permasalahan tersebut terdapat langsung dihadapi oleh guru yang mengajar. Menurut Arikunto (dalam Lengkana, 2016), PTK berbeda dari penelitian lain karena masalah yang diangkat tidak berasal dari persepsi atau imajinasi peneliti, melainkan dari kondisi nyata yang dihadapi di kelas. Oleh karena itu, PTK sering kali dipandang lebih relevan dalam konteks pendidikan, karena berdasarkan permasalahan praktis yang dihadapi guru dalam menjalankan tugas mengajar.

Selain itu, meskipun PTK mencakup pengumpulan dan analisis data kuantitatif (seperti hasil tes dan pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimal/KKM), pendekatan ini tetap termasuk dalam penelitian kualitatif. Hal ini disebabkan oleh fokus PTK pada pemahaman proses pembelajaran, interaksi guru dan siswa, serta bagaimana perubahan strategi pengajaran mempengaruhi hasil belajar dan motivasi siswa. Dengan kata lain, PTK tidak hanya melihat dari niali akhir, tapi juga pada bagian proses dan dinamika yang terjadi di di dalam kelas sepanjang penelitian dilakukan. Proses penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Alur Penelitian

Sumber : Arikunto dalam (Lengkana, 2016)

F. Setting Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak, dengan subjek siswa kelas V semester II pada TA 2023/2024.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan diadakan dalam 2 siklus dan 4 sesi, dengan waktu pelaksanaan Siklus I dan Siklus II pada pukul 07.30 hingga 09.00, berlangsung dari bulan April sampai Mei 2024.

3. Subjek Penelitian

Menurut Hartati dkk (dalam Arifah, 2014), Populasi merujuk pada seluruh subjek yang menjadi objek penelitian. Jika seorang peneliti bertujuan

untuk meneliti setiap elemen yang ada dalam area penelitian, sehingga penelitiannya termasuk dalam kategori penelitian populasi. Dalam hal ini, subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SDN 18 Maredan tahun pelajaran 2023/2024, yang terdiri 16 siswa, yang terdapat 11 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan.

G. Data dan Sumber Data

4. Data

Menurut (KBBI), data adalah kumpulan fakta dan informasi yang diperoleh melalui observasi, pengukuran, atau penelitian. Data ini biasanya berupa angka, teks, atau gambar, yang dapat memberikan wawasan atau pengetahuan lebih lanjut dan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Pada penelitian ini, data yang dikumpulkan mencakup hasil tes gerak, yang mencakup proses lompat dan hasil gerak. Untuk pengumpulan data, teknik observasi digunakan dengan cara membuat daftar atau lembar hasil observasi siswa, yang diterapkan saat melakukan pengamatan terhadap siswa dalam kegiatan pada Siklus I dan Siklus II.

5. Sumber Data

Sumber data merujuk pada tempat di mana peneliti dapat mengambil informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Dalam Pada penelitian ini, ada dua kategori sumber data, yaitu sumber primer dan sekunder.

Data primer adalah data yang didapat peneliti secara langsung dari individu atau informan melalui observasi. Dalam konteks ini, informan yang dimaksud adalah guru PJOK di SD Negeri 18 Maredan, Kecamatan Tualang,

Kabupaten Siak. Data ini penting untuk menilai sejauh mana keberhasilan siswa dalam pengajaran lompat jauh.

Sementara itu, Data sekunder merupakan data yang didapatkan secara tidak langsung dan telah tersedia untuk pengumpul data. Data ini biasanya dikumpulkan dari sumber lain. Pada penelitian ini data pendukung diambil dari guru PJOK di SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak.

H. Teknik Pengumpulan Data

Priandoko (2017) mengungkapkan bahwa teknik pengumpulan data mencakup uji tindakan, angket, wawancara, pengamatan, pengukuran bertingkat, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, Metode pengumpulan data yang diterapkan meliputi ujian praktik, pengamatan lapangan, serta wawancara tertulis. Data pengamatan dikumpulkan dan disusun dengan mempertimbangkan berbagai aspek, seperti teknik pengumpulan data, jenis data, sumber data, serta peralatan yang dimanfaatkan. Oleh karena itu, metode pengumpulan data yang peneliti terapkan adalah uji tindakan, yang mencakup cara lompat dan hasil dari tindakan yang dilakukan. Selain itu, metode pengamatan ya dipakai untuk mengamati siswa selama pengamatan pada siklus I dan siklus II, terutama melalui pembuatan daftar hasil observasi siswa.

diskripsikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Subjek	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1.	Kegiatan pembelajaran lompat jauh	Siwa	praktik Kemampuan lompat jauh. Ujuk kerja Kemampuan lompat jauh	Serangkaian gerakan keterampilan dalam lompat jauh. Petunjuk pengamatan untuk melaksanakan kemampuan gerak dasar lompat jauh
2.	Hasil pembelajaran lompat jauh	Siswa	Afektif Kognitif Psikomotorik	Skala sikap yang diukur melalui observasi di lapangan Soal tes Unjuk kerja praktik yang mencakup kemampuan gerak dasar dan keterampilan lompat jauh

Sumber : *Nur linah (2013)*

I. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian mencakup evaluasi untuk lompat jauh gaya jongkok serta lembar observasi aktivitas guru. Peralatan evaluasi yang dipakai untuk mengukur prestasi lompat jauh berfungsi untuk mencatat hasil tes prestasi siswa di SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak. KKM yang ditetapkan adalah 75, sebagai tolok ukur keberhasilan penampilan siswa dalam lompat jauh. Untuk mengevaluasi lompat jauh jongkok dapat dilihat pada berikut ini:

Tabel 3.2 Lembar Penilaian Unjuk Kerja Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok																Jml	Nilai
		Awalan				Tumpuan				Sikap melayang di udara				Sikap mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																		
2	B																		
3	C																		
Dst																			

Sumber : (Kbm et al., n.d.)

Tabel tersebut adalah format penilaian yang disusun untuk mengukur kemampuan lompat jauh. Sedangkan instrumen penilaian untuk kemampuan lompat jauh dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut ini.

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Awalan lari dilakukan dengan variasi dari 10 hingga 15 meter. 2) Lari awal di lakukan secara cepat dan akurat. 3) Speed terus bertambah hingga saat bersiap untuk bertumpu umpu atau melakukan tolakan. 4) Pandangan diarahkan lurus 	1 - 4	
 <p>Gambar 3.16 Gerak awalan</p>			

b. Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menolak dilakukan dengan kaki yang dianggap paling dominan. 2) Menolak dilakukan pas pada bantalan tumpu. 3) Lutut pinggang dan kaki harus dalam posisi lurus. 4) Tolakan kaki dimulai dari tumit, dilanjutkan ke telapak , dan berakhir di ujung kaki. 	1 - 4	
c. Saat melayang di udara	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tubuh harus tegak. 2) Kaki tumpuan mengikut posisi kaki yang lain. 3) Ketika melayang, telapak kaki diangkat agar tidak mengenai pasir. 4) Kaki tumpu diluruskan secara bersamaan saat melakukan pendaratan. 	1 - 4	

d. Pendaratan	<ol style="list-style-type: none"> 1) kaki mendarat secara sejajar dan bersamaan menyentuh pasir. 2) Lutut mengeper dan ditekuk. 3) Lengan harus lurus ke depan. 4) Tubuh dibungkukkan ke depan 	1 - 4	
---------------	---	-------	--

Sumber : (Kbm et al., n.d.)

Skor 4: Diberikan apabila 4 kriteria tercapai.

Skor 3: Diberikan apabila 3 kriteria tercapai.

Skor 2: Diberikan apabila 2 kriteria tercapai.

Skor 1: Diberikan apabila 1 kriteria yang tercapai atau tidak ada kriteria yang tercapai sama sekali.

Tabel 3.4 Aktivitas Pembelajaran oleh Guru

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor			
		1	2	3	4
I.	PENDAHULUAN				
1	Membariskan siswa lalu berdoa				
2	Mengamati kesigapan siswa				
3	Melaksanakan presensi / absen				
4	Memaparkan tujuan pembelajaran				
II.	PEMANASAN				
1	Memimpin pemanasan melalui peregangan				
2	Memimpin pemanasan				
III.	KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN				
1	Memaparkan tujuan pembelajaran				
2	Menjelaskan sebelum siswa mempraktikan gerakan				
3	Meoreksi gerakan yang dilakukan siswa				
4	Memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh siswa				
5	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				
6	Menggunakan metode dari yang mudah ke yang Sulit				
7	Menggunakan pembelajaran dari yang sederhana ke Komplek				
8	Memberikan evaluasi				
IV.	KEGIATAN PENUTUP				
1	Melakukan pendinginan metode bermain				
2	Memaparkan inti pembelajaran				
3	Memeerintahkan siswa untuk mencuci tangan dan kaki				
	Mengingatkan siswa untuk berganti dan merapikan pakaian				
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran Berikutnya				
	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				

Sumber : (Kbm et al., n.d.)

Keterangan:

Nilai 1: Tidak pernah

Nilai 2: Jarang

Nilai 3: Sering

Nilai 4: Selalu

Keterangan Penilaian:

Nilai 20 - 30: kurang baik.

Nilai 31 - 50: cukup baik.

Nilai 51 - 70: dengan baik.

Nilai 71 - 90: sangat baik.

Tabel 3.5 Lembar Observasi Siswa

No	Subjek	Nilai				Keterangan
		1	2	3	4	
1	A					
2	B					
3	C					
	Dst					

Kriteria penilaian lembar observasi siswa sebagai berikut :

1. Kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tepat waktu, mempersiapkan perlengkapan belajar, dan mengenakan pakaian olahraga.
2. Mendengarkan dan mengikuti arahan yang diberikan oleh guru.
3. Tidak terlibat dalam kegiatan lain yang dapat mengganggu proses belajar
4. Bisa mengerjakan instruksi yang diberikan

J. Prosedur Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mengikuti prosedur yang mencakup berbagai tahap kegiatan penelitian, seperti:

1. Perencanaan

- a. Melakukan koordinasi dengan sekolah
- b. Mengidentifikasi masalah yang ada
- c. Mengajukan judul penelitian
- d. Membuat proposal penelitian
- e. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan lembar observasi
- f. Mengadakan seminar proposal
- g. Mengajukan izin untuk melakukan penelitian

2. Pelaksanaan

- a. Siklus 1
 - 1) Perencanaan
 - 2) Perlakuan
 - 3) Pengamatan
 - 4) Refleksi
- b. Siklus 2
 - 1) Perencanaan
 - 2) Pelaksanaan Tindakan
 - 3) Observasi/evaluasi
 - 4) Refleksi

K. Analisa Data

Kriteria penilaian didasarkan pada nilai akhir yang diperoleh. Rumus berikut digunakan untuk menentukan nilai akhirnya:

Jumlah Skor Perolehan

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Skor Maksimal} \times 100$$

Proses pengolahan data pada penelitian ini mencakup hasil belajar siswa setelah mengikuti latihan lompat jauh . Dari data ini, bisa diambil kesimpulan awal yang berfungsi sebagai pondasi untuk merencanakan tindakan selanjutnya dan mencapai kesimpulan akhir. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Proses analisis data ini dilakukan oleh peneliti dan pengamat yang akan merefleksikan hasil pengamatan mereka mengenai kemajuan hasil belajar siswa.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

L. Deskripsi Pra Tindakan

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, terlihat bahwa siswa SD Negeri 18 Maredan umumnya memiliki keterampilan lompat jauh yang tergolong rendah hingga menengah. Observasi juga menunjukkan bahwa siswa kelas V kurang tertarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada materi lompat jauh. Mereka lebih tertarik pada pelajaran sepak bola dalam pendidikan jasmani. Beberapa siswa terlihat berbicara dengan teman, mengantuk, dan kurang bersemangat mengikuti instruksi guru. Sebagian beberapa siswa juga mengeluh dan merasa kesulitan menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan. Hal ini dibuktikan pada hasil observasi pra tindakan kemampuan lompat jauh di SD N 18 Maredan dibawah ini :

Tabel 4.1 Hasil Observasi Siswa Pra Tindakan

No	Jenis Nilai	Nilai	Keterangan	Persentase
1.	Nilai KKM	75	-	
2.	Nilai rata-rata kelas	77	-	
3.	Nilai Tertinggi	86	-	
4.	Nilai Terendah	60	-	
5.	Siswa dengan nilai di atas rata-rata kelas	-	8 Siswa	47 %
6.	Siswa Tuntas	-	9 Siswa	52,94%
7.	Siswa tidak tuntas	-	8 Siswa	47%

Keadaan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan tindakan untuk memperbaiki dan memperbaiki hasil belajar lompat jauh pada siswa SD N 18

Maredan. Untuk itu peneliti telah menyiapkan tindakan berupa dua siklus dan mempersiapkan alat dan media untuk kegiatan tersebut.

M. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Siklus I dilaksanakan sebanyak 2 pertemuan. Pada periode ini peneliti melakukan persiapan pengamatan, yaitu dengan mempersiapkan:

1. Menyusun RPP.
2. Mempersiapkan media ajar berupa permainan dengan menggunakan botol air mineral dan paralon sebagai alat bantu pengajaran.
3. Menyediakan fasilitas yang digunakan untuk mendukung proses PTK dalam kelas.
4. Mempersiapkan lembar pengamatan yang akan dipakai oleh evaluator untuk memantau aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.
5. Melakukan koordinasi dengan pengamat atau evaluator terkait isi dan cara penggunaan instrumen observasi.
6. Mencatat dan mendokumentasikan seluruh proses penelitian.

b. Tindakan

Siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu 08 Mei 2024, dan pertemuan II dilaksanakan pada hari Rabu 15 Mei 2024. pertemuan I penulis melakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Guru menyambut kedatangan siswa dengan hangat.

- 2) Guru mempersiapkan diri untuk memulai pembelajaran.
 - 3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa secara jelas.
 - 4) Guru memimpin siswa dalam melakukan pemanasan sebelum memulai aktivitas.
 - 5) Siswa menyimak pemaparan yang dilakukan guru mengenai teknik lompat jauh yang benar.
 - 6) Siswa diminta melakukan lompatan individu sebagai latihan awal sebelum menggunakan media botol air mineral dan paralon dalam permainan.
 - 7) Guru menyiapkan botol air mineral dan paralon sebagai media pembelajaran untuk aktivitas lompat jauh.
 - 8) Siswa secara bergiliran diminta melakukan lompat jauh melewati rintangan botol air mineral dan paralon untuk menentukan siapa yang mencapai garis finis lebih dahulu.
 - 9) Guru mencatat hasil belajar setiap siswa berdasarkan kemampuan lompat jauh mereka.
 - 10) Guru menganalisis data hasil belajar yang telah dicatat untuk menilai perkembangan siswa.
 - 11) Guru meminta siswa memberikan komentar atau tanggapan mengenai pengalaman mereka dalam melakukan lompat kanguru.
- pertemuan II peneliti melaksanakan kegiatan sebagai berikut :
- a. Guru mengucapkan salam kepada siswa untuk memulai pembelajaran.
 - b. Guru melaksanakan presensi untuk memastikan kehadiran siswa.

- c. Guru mengkomunikasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai kepada siswa.
- d. Guru memimpin siswa dalam melakukan pemanasan untuk mempersiapkan fisik mereka.
- e. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru mengenai teknik lompat jauh yang benar.
- f. Siswa secara individu diminta melakukan lompatan awal sebelum menggunakan media botol air mineral dan paralon.
- g. Guru menyiapkan botol air mineral dan paralon sebagai media pembelajaran untuk aktivitas lompat jauh.
- h. Siswa menerima petunjuk dari guru mengenai cara melakukan lompat jauh dengan benar sesuai kriteria evaluasi.
- i. Guru mendokumentasikan hasil belajar siswa selama aktivitas berlangsung.
- j. Guru menganalisis data hasil belajar siswa untuk mengevaluasi perkembangan mereka.

c. Observasi / Pengamatan

Observasi dilaksanakan oleh evaluator untuk mengamati proses belajar-mengajar, baik dari sisi siswa maupun guru. Selain mengamati siswa, guru juga dinilai menggunakan format evaluasi yang telah disusun bersama oleh evaluator dan penulis. Evaluator mencatat antusiasme, keberanian, serta keefektifan siswa dalam memanfaatkan media pembelajaran seperti botol air mineral, paralon, dan matras saat melakukan

aktivitas lompat jauh. Pengamatan ini bertujuan untuk menilai bagaimana media tersebut membantu siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh dan sejauh mana mereka terlibat aktif dalam kegiatan.

1) Aktivitas Guru

Penilaian yang dilakukan untuk menilai aktivitas pembelajaran oleh guru di kelas V SD N 18 Maredan Siklus I dapat dilihat Pada tabel 4.2 berikut ini :

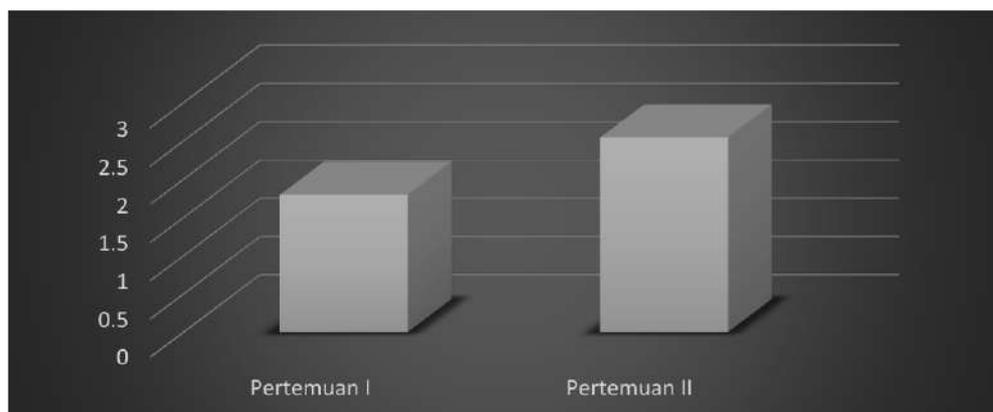
Tabel 4.2 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Guru Siklus I

Siklus I	1	2	3	4	Jumlah	Rata-rata	%
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>			
Pertemuan I	5	14	1	0	36	1.8	45 %
Pertemuan II	0	11	7	2	44	2.55	64 %

Keterangan :

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. Kurang | 2. Cukup |
| 3. Baik | 4. Sangat Baik |

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut:



Gambar Grafik 1. Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I

Representasi grafik dari kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru di pertemuan I menunjukkan hasil yang kurang memuaskan, dengan hanya meraih skor rata-rata 1,8 pada skala 1 hingga 4. Setelah dilakukan refleksi dan diskusi untuk mengevaluasi kekurangan pembelajaran bersama penilai, terdapat peningkatan yang signifikan. Pada pertemuan kedua, skor rata-rata meningkat menjadi 2,55 dalam skala yang sama, menunjukkan adanya perbaikan dalam metode pembelajaran yang diterapkan.

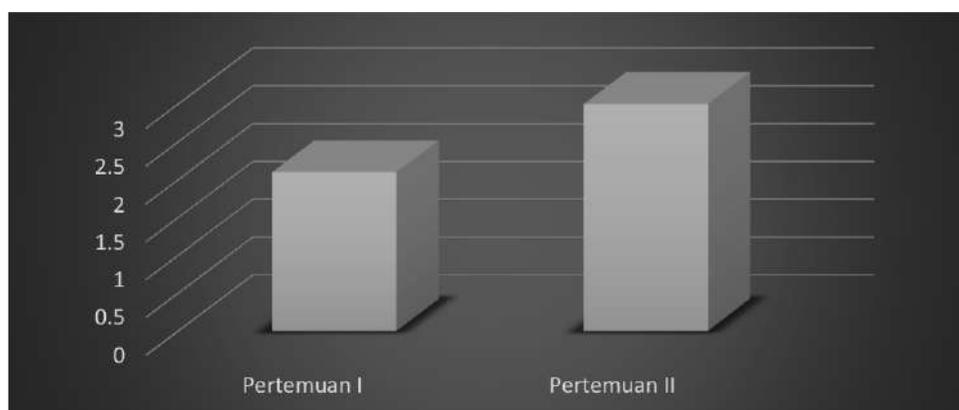
2) Aktivitas siswa

Berikut adalah hasil observasi aktivitas belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh untuk siswa kelas V SDN 18 Maredan pada Siklus I, yang disajikan dalam Tabel 4.3:

Tabel 4.3 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Siswa Siklus I

Siklus I	1	2	3	4	Jumlah	Rata-rata	%
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>			
Pertemuan I	3	8	6	0	37	2.1	52,5 %
Pertemuan II	2	2	6	7	52	3	76 %

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penilaian Aktivitas pembelajaran siswa pada siklus I dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut :



Gambar Grafik 2. Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa Siklus I

Mengacu pada pemaparan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan perbaikan proses pembelajaran yang dilakukan pada Siklus I masih belum memuaskan. Proses pembelajaran dengan pendekatan lompat kanguru pada materi lompat jauh belum mencapai hasil yang optimal. Hal ini terlihat dari skor rata-rata siswa pada pertemuan pertama yang hanya mencapai 2,1 pada skala 1 hingga 4, menunjukkan bahwa pemahaman dan partisipasi siswa masih rendah. Meskipun ada peningkatan pada pertemuan kedua dengan rata-rata skor sebesar 3, hasil ini masih belum sepenuhnya memadai untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

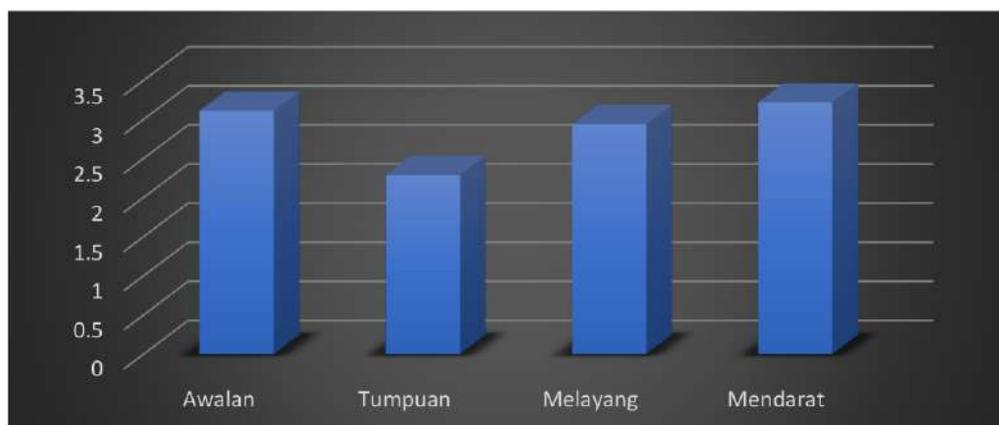
Perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut terhadap metode, media, dan pendekatan yang digunakan, sehingga hasil pembelajaran dapat lebih ditingkatkan pada siklus berikutnya.

Tabel 4.4 Hasil Tes Pembelajaran Siklus I KKM : 75

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya																Jml	Nilai
		Jongkok																	
		Awalan				Tumpuan				melayang				mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	AA			v			v				v				v		12	75	
2	AR				v		v				v				v		12	75	
3	AW				v		v				v					v	13	81	
4	CMS			v			v				v					v	12	75	
5	DAS			v		v					v				v		8	50	
6	DL			v			v								v		13	81	
7	EM				v			v							v		14	87	
8	FAR				v		v								v		14	87	
9	FM			v			v				v				v		12	75	
10	MAR				v	v					v				v		9	56	
11	MMA			v			v				v					v	10	62	
12	MR		v					v				v				v	12	75	
13	MZ			v				v				v				v	13	81	
14	NA		v					v				v				v	9	56	
15	PNP			v			v						v			v	13	81	
16	RDA			v				v				v				v	13	81	
17	RZ		v					v				v				v	8	50	
			3	9	5	2	8	7			4	10	3		4	5	8		
Jumlah																	1228		
Nilai Tertinggi																		87	
Nilai Terendah																		50	
Rata – Rata Nilai Akhir																		72.23	
Persentase Ketuntasan																		70.58%	

Keterangan : Nilai berwarna merah menandakan siswa belum mencapai KKM.

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dimasukkan grafik sebagai berikut:



Gambar Grafik 3. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus I

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di Siklus I, dari total 17 siswa, hanya 12 siswa yang mencapai ketuntasan, sedangkan 5 siswa masih belum memenuhi standar ketuntasan belajar. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran pada Siklus I masih kurang memuaskan. Hal ini disebabkan oleh proses pembelajaran dengan pendekatan lompat kanguru yang belum sepenuhnya efektif dalam mengajarkan lompat jauh, ditambah dengan beberapa siswa yang masih cenderung bermain sendiri dan kurang fokus dalam mengikuti instruksi.

Karena itu, peneliti memutuskan melanjutkan penelitian ke Siklus II untuk mengoptimalkan metode pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa.

3) Evaluasi

1) Keberhasilan

Pada siklus ini jumlah anak yg mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) Meningkat menjadi 70% dari yang sebelumnya hanya 53 %.

2) Kegagalan

Pada siklus ini masih terdapat 5 anak yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) sehingga pembelajaran belum dianggap berhasil karena belum mencapai 75 % siswa yang mencapai KKM.

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil observasi dan refleksi pada siklus I, peneliti dan evaluator berdiskusi untuk menyusun perencanaan pelaksanaan tindakan pada siklus II. Adapun yang harus disiapkan antara lain sebagai berikut :

1. Menyusun RPP.
2. Mempersiapkan media ajar berupa permainan dengan menggunakan botol air mineral dan paralon sebagai alat bantu pengajaran.
3. Menyediakan fasilitas yang digunakan untuk mendukung proses PTK dalam kelas.
4. Mempersiapkan lembar pengamatan yang akan dipakai oleh evaluator untuk memantau aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.
5. Melakukan koordinasi dengan pengamat atau evaluator terkait isi dan cara penggunaan instrumen observasi.
6. Mencatat dan mendokumentasikan seluruh proses penelitian.

N. Tindakan

Siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu 22 Mei 2024, dan pertemuan II dilaksanakan pada hari Rabu 29 Mei 2024. pertemuan I

penulis melakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Guru menyambut kedatangan siswa dengan hangat.
- 2) Guru mempersiapkan diri untuk memulai pembelajaran.
- 3) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa secara jelas.
- 4) Guru memimpin siswa dalam melakukan pemanasan sebelum memulai aktivitas.
- 5) Siswa menyimak pemaparan yang dilakukan guru mengenai teknik lompat jauh yang benar.
- 6) Siswa diminta melakukan lompatan individu sebagai latihan awal sebelum menggunakan media botol air mineral dan paralon dalam permainan.
- 7) Guru menyiapkan botol air mineral dan paralon sebagai media pembelajaran untuk aktivitas lompat jauh.
- 8) Siswa secara bergiliran diminta melakukan lompat jauh melewati rintangan botol air mineral dan paralon untuk menentukan siapa yang mencapai garis finis lebih dahulu.
- 9) Guru mencatat hasil belajar setiap siswa berdasarkan kemampuan lompat jauh mereka.
- 10) Guru menganalisis data hasil belajar yang telah dicatat untuk menilai perkembangan siswa.

Guru meminta siswa memberikan komentar atau tanggapan pertemuan II penulis melakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Guru mengucapkan salam kepada siswa untuk memulai pembelajaran.

- 2) Guru melaksanakan presensi untuk memastikan kehadiran siswa.
- 3) Guru mengkomunikasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai kepada siswa.
- 4) Guru memimpin siswa dalam melakukan pemanasan untuk mempersiapkan fisik mereka.
- 5) Siswa mendengarkan penjelasan dari guru mengenai teknik lompat jauh yang benar.
- 6) Siswa secara individu diminta melakukan lompatan awal sebelum menggunakan media botol air mineral dan paralon.
- 7) Guru menyiapkan botol air mineral dan paralon sebagai media pembelajaran untuk aktivitas lompat jauh.
- 8) Siswa menerima petunjuk dari guru mengenai cara melakukan lompat jauh dengan benar sesuai kriteria evaluasi.
- 9) Guru mendokumentasikan hasil belajar siswa selama aktivitas berlangsung.
- 10) Guru menganalisis data hasil belajar siswa untuk mengevaluasi perkembangan mereka.

2) Observasi/Pengamatan

Kegiatan observasi dilakukan oleh evaluator yang mengamati baik siswa maupun guru. Evaluasi ini menggunakan format yang telah disusun bersama antara evaluator dan peneliti. Dalam proses observasi, evaluator mencatat beberapa aspek, termasuk antusiasme, keberanian, serta efektivitas siswa dalam memanfaatkan media pembelajaran seperti botol air mineral,

pralon, dan matras yang digunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh. Evaluator juga mencermati bagaimana guru memandu siswa dalam kegiatan tersebut untuk memastikan pembelajaran berjalan dengan baik.

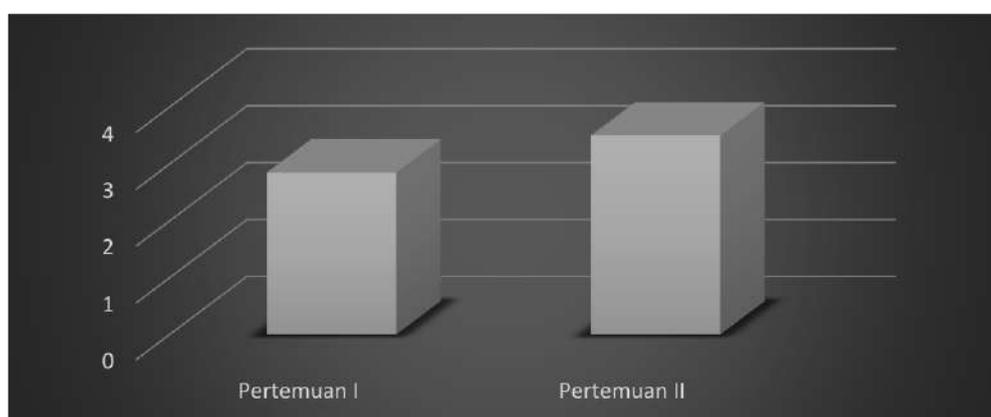
1) Aktifitas Guru

Penilaian yang dilakukan untuk menilai aktivitas pembelajaran oleh guru di kelas V SD N 18 Maredan Siklus II dapat dilihat Pada tabel 4.5 berikut ini :

Tabel 4.5 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Guru Siklus II

Siklus II	1	2	3	4	Jumlah	Rata-rata	%
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>			
Pertemuan I	0	6	11	3	51	2.85	63,75 %
Pertemuan II	0	0	10	10	70	3.5	87.5 %

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut:



Gambar Grafik 4. Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus II

Grafik aktivitas pembelajaran yang dilakukan oleh guru pada pertemuan pertama menunjukkan hasil yang kurang memuaskan, dengan perolehan nilai hanya mencapai 2,85 dari skala 1 hingga 4. Namun, setelah melakukan refleksi

bersama evaluator dan mendiskusikan kekurangan dalam proses pembelajaran, terjadi peningkatan pada pertemuan kedua, di mana nilai rata-ratanya naik menjadi 3,5 pada skala yang sama. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan dalam kegiatan pembelajaran setelah evaluasi dilakukan.

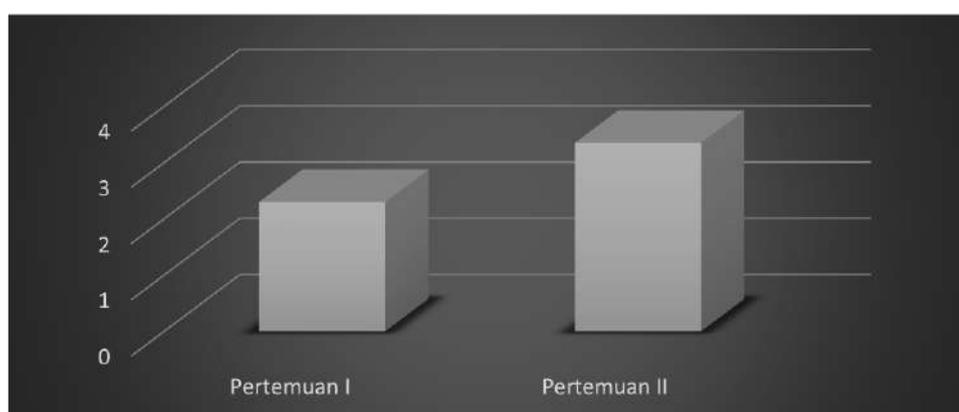
2) Aktivitas siswa

Hasil observasi kegiatan belajar oleh siswa pada saat pembelajaran lompat jauh siswa kelas V SD N 18 Maredan Siklus I dimasukkan dalam tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.6 Hasil penilaian Aktifitas Pembelajaran Siswa Siklus II

Siklus II	1	2	3	4	Jumlah	Rata-rata	%
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>			
Pertemuan I	1	4	11	1	46	2.3	67,6 %
Pertemuan II	2	1	3	11	57	3,35	83,82 %

Berdasarkan tabel 4.6 hasil penilaian Aktivitas pembelajaran siswa pada siklus I dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut :



Gambar Grafik 5. Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa Siklus II

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas perbaikan pembelajaran yang dilakukan pada siklus kedua menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Hal ini disebabkan oleh proses pembelajaran yang lebih efektif

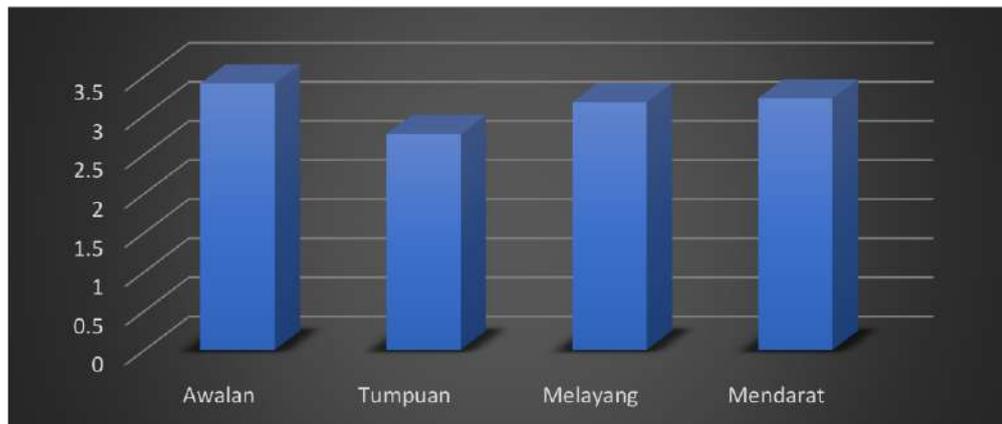
melalui pendekatan bermain lompat kanguru dalam lompat jauh. Nilai rata-rata untuk pertemuan pertama tercatat sebesar 2,3, sementara pada pertemuan kedua meningkat menjadi 3,35, berdasarkan skala nilai 1 hingga 4. Peningkatan ini menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan dalam kegiatan pembelajaran.

Tabel 4.7 Hasil Tes Pembelajaran Siklus II KKM : 75

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya																Jml	Nilai
		Jongkok																	
		Awalan				Tumpuan				melayang				mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	AA				v			v					v				v	15	93
2	AR				v			v				v					v	14	87
3	AW				v			v					v				v	15	93
4	CMS			v			v						v				v	13	81
5	DAS			v			v				v				v			9	56
6	DL			v				v				v					v	13	81
7	EM				v				v			v				v		14	87
8	FAR				v				v			v					v	15	93
9	FM				v				v			v				v		14	87
10	MAR				v			v				v				v		13	81
11	MMA			v				v					v			v		13	81
12	MR				v			v				v					v	14	87
13	MZ			v				v				v					v	13	81
14	NA				v		v						v				v	14	87
15	PNP				v				v				v			v		14	87
16	RDA			v			v						v				v	13	81
17	RZ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
				6	10		4	8	4		1	8	7		1	5	10		
Jumlah																1343			
Nilai Tertinggi																93			
Nilai Terendah																0			
Rata – Rata Nilai Akhir																79			
Persentase Ketuntasan																88.23%			

Keterangan : Nilai berwarna merah menandakan siswa belum mencapai KKM / Tidak Tuntas.

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dimasukkan grafik sebagai berikut:



Gambar Grafik 6. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus II

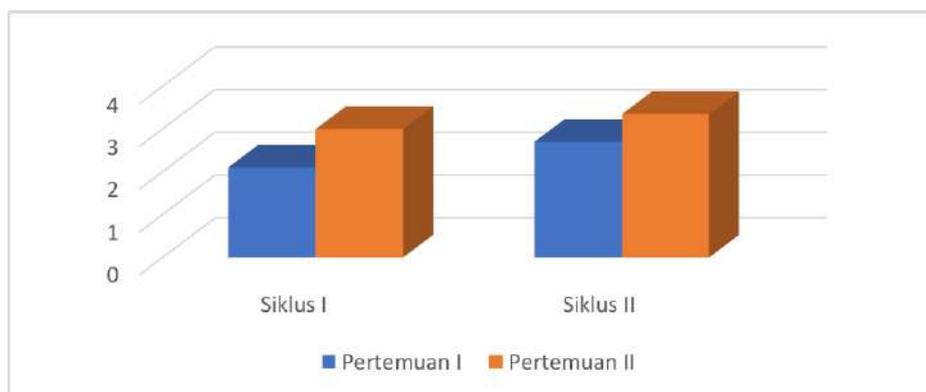
Hasil perbaikan pembelajaran dilaksanakan pada siklus II, maka diasumsikan rata-rata nilai yang diperoleh adalah 79 poin. Dari 17 siswa, 2 siswa belum tuntas terhadap isi pembelajaran dan 15 siswa sudah tuntas.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan kegiatan untuk meningkatkan belajar siswa dan kinerjanya sesuai dengan target.

Tabel 4.8 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	2.1	3.0
Siklus II	2.70	3.35

Dari tabel 4.8 dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut :



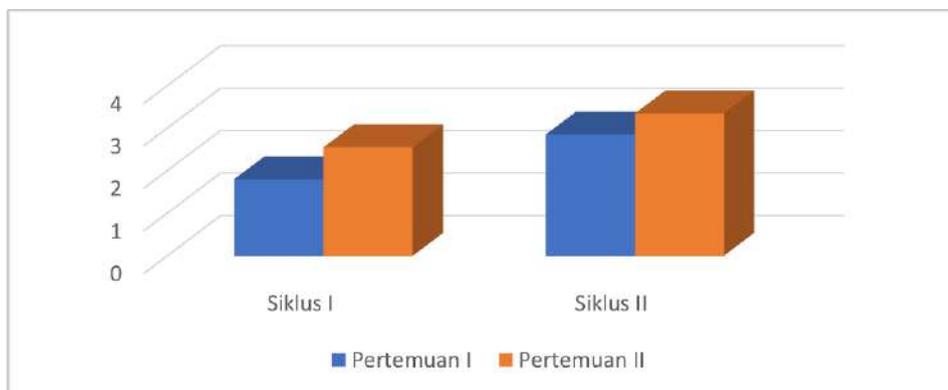
Gambar Grafik 7. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Siswa

Berdasarkan data dan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas pembelajaran siswa mengalami peningkatan yang signifikan pada setiap pertemuan, baik pada pertemuan pertama maupun kedua, serta di siklus I dan siklus II. Peningkatan ini menunjukkan kemajuan yang baik dalam proses pembelajaran siswa.

Tabel 4.9 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	1.80	2.55
Siklus II	2.85	3.5

Dari tabel 4.8 dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut :



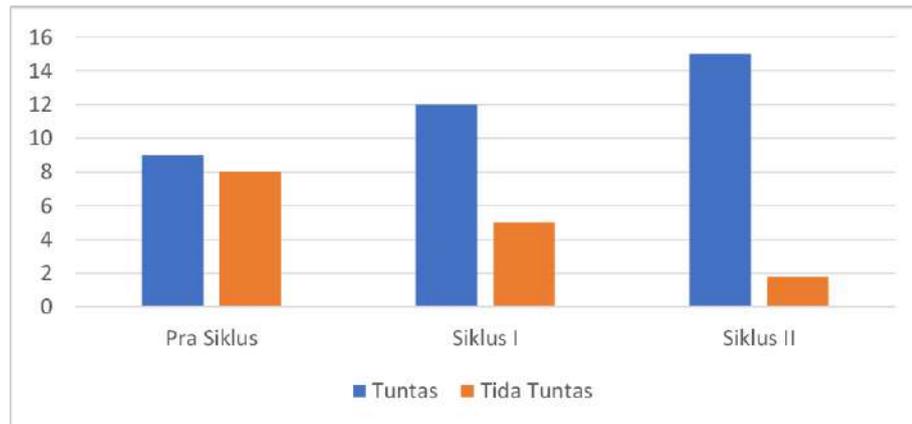
Gambar Grafik 8. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru

Dari data atau diagram di atas terlihat bahwa aktivitas belajar guru terus meningkat pada proses pembelajaran menggunakan Metode Pendekatan Lompat Kanguru pada Materi Lompat Jauh SD Negeri 18 Maredan untuk Siswa Kelas V.

Tabel 4.10 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

SIKLUS	Tuntas	Tidak Tuntas	Persentase
Prasiklus	9	8	52,94 %
Siklus I	12	5	70,58 %
Siklus II	15	2	88,23 %

Dari tabel 4.10 dapat dimasukkan kedalam grafik sebagai berikut :



Gambar Grafik 9. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Melihat data dan grafik Tersebut terlihat bahwasanya di Siklus I nilai tes belajar siswa mengalami peningkatan, hal ini terlihat dari 5 siswa yang tidak tuntas pada siklus I dan 12 siswa yang tuntas. dan dapat dilihat pada siklus II. Meski jumlahnya bertambah, hanya 2 siswa yang tidak lulus dan 15 siswa yang lulus.

O. Pembahasan

Pada pembahasan kali ini kami memaparkan hasil pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan lompat kanguru dimana siswa Kelas VSD Negri 18 Maredan mengalami peningkatan pembelajaran lompat jauh.

Implementasi perbaikan aktivitas belajar siswa berjalan cukup baik. Nilai rata-rata hasil Siklus I pada Sesi I sebesar 2,1 dan nilai rata-rata hasil Sesi II sebesar 3,0, sedangkan nilai rata-rata hasil Siklus II Sesi I sebesar 2,7 dan nilai rata-rata hasil Sesi II sebesar 3,35. Kita dapat melihat peningkatan yang cukup bagus.

Pelaksanaan peningkatan aktivitas belajar guru sangat berhasil, sehingga

menghasilkan skor aktivitas guru sebesar 1,8 dan 2,55 untuk Siklus I, Sesi I, dan Sesi II dari skala 1 sampai 4. Sedangkan pada Siklus II penilaian aktivitas guru terhadap hasil belajar Sesi I meningkat menjadi 2,85 dan Sesi II menjadi 3,5.

Rata-rata hasil tes belajar yang diperoleh selama Siklus I menunjukkan bahwa siswa mencapai 72 poin, dengan 5 siswa tidak memenuhi kualifikasi. Dari total 17 siswa, 12 di antaranya berhasil lulus. Sementara itu, pada Siklus II, rata-rata nilai yang dicapai meningkat menjadi 79, di mana 15 siswa berhasil tuntas, dan hanya 2 siswa yang belum tuntas. Peningkatan nilai ini menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam proses pembelajaran siswa.

Efektivitas belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 18Maredan mengalami peningkatan karena penulis menerapkan kegiatan penguatan pembelajaran berikut ini dalam proses belajar mengajar agar pembelajaran dapat terus ditingkatkan :

1. Menjelaskan Materi dengan Jelas: Penting untuk menjelaskan materi pembelajaran secara perlahan dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa, agar mereka dapat memahami konsep yang diajarkan dengan baik.
2. Menggunakan Metode Permainan: Anak-anak di usia SD umumnya menyukai aktivitas bermain. Oleh karena itu, penerapan metode permainan, seperti pendekatan bermain lompat kanguru, dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan menarik bagi mereka.
3. Pemanfaatan Media yang Menarik: Menggunakan media pembelajaran yang tepat dan menarik dapat membantu siswa lebih fokus dan terlibat dalam

proses belajar. Media visual, seperti gambar atau alat peraga, dapat meningkatkan pemahaman siswa.

4. Pelaksanaan Bimbingan yang Sesuai: Memberikan bimbingan yang sesuai dan mendukung siswa selama proses pembelajaran sangat penting. Bimbingan ini dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami materi.
5. Pemberian Tugas dan Latihan: Tugas dan latihan yang diberikan kepada siswa akan membantu mereka menguasai materi. Dengan berlatih, siswa dapat memperkuat pemahaman mereka dan meningkatkan keterampilan yang telah diajarkan

P. Implikasi

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang telah dilaksanakan di SDN18 Maredean menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam presentase ketuntasan belajar. Hasilnya, nilai presentase ketuntasan pada pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru mengalami peningkatan yang cukup baik., karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

1. Faktor Inovasi

Inovasi dalam pembelajaran merujuk pada pengenalan elemen baru dalam metode atau materi pembelajaran, yang bertujuan untuk membuat pengalaman belajar lebih menarik bagi siswa. Dengan adanya inovasi, siswa tidak akan merasa bosan dan akan lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh, karena mereka mendapatkan pengalaman baru

yang menyegarkan.

2. Faktor Kegembiraan/ menyenangkan

Siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh yang menggunakan pendekatan bermain lompat kanguru. Pendekatan ini membuat mereka lebih terlibat dan menikmati pengalaman belajar, sehingga suasana di kelas menjadi lebih dinamis dan menyenangkan.

3. Faktor Kerjasama

Selama proses pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan permainan lompat kanguru, kerjasama antar siswa sangat diperlukan. Supaya permainan bisa berlangsung dengan baik. Kolaborasi ini tidak hanya membantu menciptakan suasana yang harmonis, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan rasa kebersamaan di antara siswa. Dengan bekerja sama, mereka dapat saling mendukung dan memperbaiki teknik melompat satu sama lain, sehingga hasil pembelajaran menjadi lebih efektif.

4. Faktor Kompetitif

Kompetitif adalah konsep yang berkaitan dengan dorongan untuk menunjukkan kemampuan terbaik dan meraih prestasi, seperti keinginan anak untuk menjadi juara atau motivasi untuk mencapai kemenangan. Dalam konteks pendidikan dan pembelajaran, sifat kompetitif ini dapat memicu semangat siswa untuk berusaha lebih keras, berlatih dengan lebih giat, dan berfokus pada pengembangan diri. Hal ini juga dapat mendorong siswa untuk belajar dari pengalaman, baik kemenangan maupun kekalahan,

yang pada akhirnya dapat membantu mereka mengembangkan karakter dan kemampuan sosial yang baik.

5. Manfaat

Dengan menggunakan pendekatan permainan lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh, siswa bias lebih bersemangat dan segar saat mengikuti proses pembelajaran. Pendekatan ini tidak hanya membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, tetapi juga meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam berlatih. Dengan cara ini, siswa dapat lebih mudah memahami teknik lompat jauh dan menikmati setiap sesi latihan yang diadakan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Q. Simpulan

Dari hasil penelitian ini, bisa disimpulkan bahwa penerapan pendekatan lompat kanguru yang menggunakan media seperti botol air mineral dan paralon efektif dalam meningkatkan pembelajaran siswa. Pendekatan ini juga membantu memaksimalkan penggunaan sumber daya pendidikan serta fasilitas yang ada dalam pelajaran Penjas, terutama pada materi lompat jauh. Hal ini memberikan dampak positif bagi siswa kelas V di SDN 18 Maredan, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siak, selama tahun pelajaran 2023/2024 semester II.

R. Saran

Permainan lompat kanguru merupakan salah satu materi pembelajaran lompat jauh yang berbasis penelitian dan dapat menjadi alternatif dalam pembelajaran PJOK di kelas 5 SD. Untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, sangat penting untuk menerapkan model pembelajaran ini secara sistematis. Pendekatan ini harus mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan dari permainan agar proses belajar mengajar dapat berlangsung dengan efektif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang bisa penulis sampaikan adalah :

1. Bagi Guru

Diharapkan, dengan membantu guru PJOK di SD menjadi lebih kreatif dan inovatif dalam mengembangkan pembelajaran dengan metode bermain, terutama pada materi lompat jauh, siswa menjadi lebih aktif

terlibat dalam proses pembelajaran PJOK dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Untuk memperbaiki kekurangan materi edukasi dalam proses pembelajaran lompat jauh, sebaiknya digunakan media yang telah dimodifikasi, seperti botol air mineral dan pralon. Penggunaan bahan-bahan tersebut terbukti berhasil dalam memperbaiki hasil belajar dan minat siswa terhadap pelajaran PJOK.

2. Bagi Siswa

Dengan memanfaatkan media manipulatif seperti botol air mineral dan pralon, kegiatan belajar-mengajar bias dilaksanakan dengan lebih efektif dan efisien. Penggunaan media ini mendukung proses belajar mengajar siswa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan mereka dalam materi pembelajaran.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan untuk bertukaran ide pada kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG) dan juga sebagai acuan untuk pengembangan metode pembelajaran di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alapján-, V. (2016). *No Title No Title No Title*. 1–23.
- Arifah, H. L. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02, 680–684.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/10009>
- Chunaifi, M. A. (2015). *PERMAINAN LOMPAT KANGURU (Studi Pada Peserta Didik Kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang Tahun Pembelajaran 2014 / 2015)*. 1–10.
- Fauji, I. (2016). *Pendekatan Permainan Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V MI Syuhada Banjaragung Puri Kab . Mojokerto Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri*.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109.
- Henry, D., Ackerman, M., Sancelme, E., Finon, A., Esteve, E., Nwabudike, L. C., Brancato, L., Itescu, S., Skovron, M. L., Solomon, G., Winchester, R., Learning, M., Cookbook, R., Husain, Z., Reddy, B. Y., Schwartz, R. A., Brier, J., Neal, D. E., Feit, E. M., ... Rello, J. (2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Journal of the European*

Academy of Dermatology and Venereology, 34(8), 709.e1-709.e9.

Kbm, I. I., Diamati, Y., Sekolah, N., Sekolah, A., Pelajaran, M., Pertemuan, S.,
Aspek, I. I., & Diamati, Y. (n.d.). *Lampiran 1 Lembar Observasi Belajar Mengajar* **FORMAT PENGAMATAN PROSES BELAJAR MENGAJAR : Upt sdn 201 Mattirowalie : Katonantana Desa Sauru Kecamatan Malangke Barat Kabupate luwu utara : ROSIDI AKSAR : PENJAS : Permainan Lompat Jauh : V Tabel 1 . Instrumen.**

Lengkana, A. S. (2016). *Jurnal Olahraga. Jurnal Olahraga*, 1(2), 41–51.
<http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga%0APengaruh>

Linton, J. D., Klassen, R., Jayaraman, V., Walker, H., Brammer, S., Ruparathna, R., Hewage, K., Thomson, J., Jackson, T., Baloi, D., Cooper, D. R., Hojmosse, S. U., Adrien-Kirby, A. J., Sierra, L. A., Pellicer, E., Yepes, V., Giunipero, L. C., Hooker, R. E., Denslow, D., ... Anane, A. (2020).

NUR LINAH. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas V Sdn 05 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten. Repository of Universitas Negeri Semarang.*

Priandoko, H. W. (2017). *Penerapan Model Discovery Learning Untuk Menumbuhkan Sikap Cermat dan Mandiri Serta Meningkatkan Nilai Hasil Belajar. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 1, 87–119.

Septri. (2018). *Motorik Dasar.*

Simanjuntak, V., & Triansyah, A. (2017). *Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kangguru pada peserta didik*. 1–10. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/6973>

Sutiawan, A. (2022). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 145 Binongjati. *Jurnal Ilmu Sosial*, 5(2), 132–140.

Vol, J. P. (2017). <http://ojs.unpkediri.ac.id>. 2(2), 83–87.

LAMPIRAN

Lampiran I Hasil Observasi

Nilai Lompat Jauh Siswa SD N 18 Maredan Pada Pra Tindakan

Tahapan : Pra Tindakan
Materi : Lompat Jauh
Kelas : IV
Tahun Pelajaran : 2022/2023
Semester : II

NO	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Nilai	Ket
		Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat		
1	AA	75	73	70	70	72	TT
2	AR	90	72	82	80	81	T
3	AW	85	70	65	72	73	TT
4	CMS	80	80	80	80	80	T
5	DAS	82	65	75	70	73	TT
6	DL	85	75	80	80	80	T
7	EM	80	75	70	75	75	T
8	FAR	85	70	90	87	83	T
9	FM	90	80	90	80	85	T
10	MAR	82	65	65	80	73	TT
11	MMA	90	83	81	90	86	T
12	MR	80	70	70	76	74	TT
13	MZ	90	85	85	88	87	T
14	NA	60	60	60	60	60	TT
15	PNP	90	80	85	85	85	T
16	RDA	88	67	67	70	73	TT
17	RZ	80	60	80	72	73	TT
Jumlah Nilai		:	1.313				
Rata Rata Kelas		:	77,23				
Persentase Ketuntasan		:	52,94 %				

Mengetahui,
Kepala Sekolah

BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Hasil Observasi Kegiatan Siswa Siklus I

Tahapan : Pertemuan I & 2

Hari/Tanggal : Rabu, 08 & 15 Mei 2024

No	Nama Siswa	Pertemuan I				Ket	Pertemuan II				Ket
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1	AA		v			C			v		B
2	AR			v		B			v		B
3	AW			v		B				v	SB
4	CMS			v		B				v	SB
5	DAS	v				K	v				K
6	DL			v		B				v	SB
7	EM		v			C				v	SB
8	FAR			v		B			v		B
9	FM		v			C				v	SB
10	MAR		v			C		v			C
11	MMA		v			C			v		B
12	MR		v			C			v		B
13	MZ			v		B				v	SB
14	NA	v				K	v				K
15	PNP		v			C		v			B
16	RDA		v			C				v	SB
17	RZ	v				K			v		B
jumlah		3	8	6			2	2	6	7	
Rata-rata		2,1					3,0				

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Maredan, 15 Mei 2024

Guru Mata Pelajaran

SUHUD ABDU SUKUR

Hasil Observasi Kegiatan Siswa Siklus II

Tahapan : Pertemuan I & 2

Hari/Tanggal : Rabu, 22 & 29 Mei 2024

No	Nama Siswa	Pertemuan I				Ket	Pertemuan II				Ket
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1	AA			v		B			v		B
2	AR			v		B				v	SB
3	AW			v		B				v	SB
4	CMS			v		B				v	SB
5	DAS	v				K	v				K
6	DL			v		B				v	SB
7	EM		v			C				v	SB
8	FAR			v		B				v	SB
9	FM		v			C				v	SB
10	MAR			v		B				v	SB
11	MMA		v			C		v			C
12	MR			v		B			v		B
13	MZ			v		B				v	SB
14	NA			v		B				v	SB
15	PNP			v		B			v		B
16	RDA				v	SB				v	SB
17	RZ		v			C	v				
jumlah		1	4	11	1		2	1	3	11	
Rata-rata		2.70				3.2					

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Maredan, 29 Mei 2024

Guru Mata Pelajaran



SUHUD ABDU SUKUR

Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus I Pertemuan I

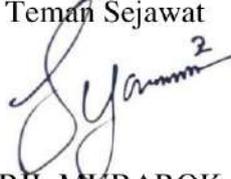
No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor Pertemuan I				Ket
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Membariskan siswa dan doa		v			C
2.	Memeriksa kesiapan siswa		v			C
3.	Melakukan kegiatan apersepsi		v			C
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran		v			C
II.	PEMANASAN					
1.	Memberikan pemanasan			v		B
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran	v				K
III.						
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran	v				K
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan		v			C
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa		v			C
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan	v				K
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan		v			C
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang Sulit		v			C
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke Komplek		v			C
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan		v			C
IV.	KEGIATAN PENUTUP					
1.	Kegiatan pendinginan	v				K
2.	Menyampaikan inti pembelajaran		v			C
3.	Mperintah untuk mencuci tangan dan kaki		v			C
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian		v			C
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran Berikutnya	v				K
	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa		v			C
	Jumlah	5	14	1		
	Rata-rata			1,8		

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Maredan, 08 Mei 2024
Teman Sejawat



SYAHRIL MUBAROK, S.Pd
NIP. 198605102014031001

Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus I Pertemuan II

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor Pertemuan I				Ket
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Membariskan siswa dan doa				v	C
2.	Memeriksa kesiapan siswa		v			C
3.	Melakukan kegiatan apersepsi		v			C
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran		v			C
II.	PEMANASAN					
1.	Memberikan pemanasan			v		B
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran		v			K
III.						
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran		v			K
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan			v		C
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa		v			C
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan		v			K
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan			v		C
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang Sulit		v			C
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke Komplek			v		C
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				v	C
IV.	KEGIATAN PENUTUP					
1.	Kegiatan pendinginan		v			K
2.	Menyampaikan inti pembelajaran			v		C
3.	Mperintah untuk mencuci tangan dan kaki			v		C
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian		v			C
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran Berikutnya			v		K
	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa		v			C
	Jumlah		11	7	2	
	Rata-rata		2.55			

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDEMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Mardani, 15 Mei 2024
Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Syafril Mubarak", written over a rectangular box.

SYAHRIL MUBAROK, S.Pd
NIP. 198605102014031001

Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus II Pertemuan I

No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor Pertemuan I				Ket
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Membariskan siswa dan doa				v	SB
2.	Memeriksa kesiapan siswa			v		B
3.	Melakukan kegiatan apersepsi				v	SB
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran			v		B
II.	PEMANASAN					
1.	Memberikan pemanasan		v			C
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran				v	SB
III.						
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran		v			C
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan			v		B
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa			v		B
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan			v		B
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan			v		B
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang Sulit			v		B
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke Komplek			v		B
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan		v			C
IV.	KEGIATAN PENUTUP					
1.	Kegiatan pendinginan		v			C
2.	Menyampaikan inti pembelajaran			v		B
3.	Mperintah untuk mencuci tangan dan kaki			v		B
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian		v			C
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran Berikutnya		v			C
	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa			v		B
	Jumlah		6	11	3	
	Rata-rata		2.85			

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Marekan, 22 Mei 2024

Teman Sejawat

A handwritten signature in blue ink that reads "Syahril Mubarak" with a small number "2" written above the end of the signature.

SYAHRIL MUBAROK, S.Pd
NIP. 198605102014031001

Hasil Observasi Kegiatan Guru Siklus II Pertemuan II

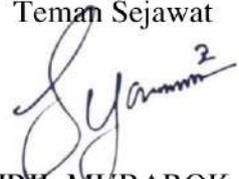
No	Aspek-aspek yang Diamati	Skor Pertemuan I				Ket
		1	2	3	4	
I.	PENDAHULUAN					
1.	Membariskan siswa dan doa				v	SB
2.	Memeriksa kesiapan siswa			v		B
3.	Melakukan kegiatan apersepsi			v		B
4.	Menyampaikan tujuan pembelajaran			v		B
II.	PEMANASAN					
1.	Memberikan pemanasan				v	SB
2.	Memberikan pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada materi pembelajaran			v		B
III.						
1.	Menyampaikan tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran			v		B
2.	Memberikan penjelasan sebelum siswa melakukan gerakan				v	SB
3.	Memberikan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan siswa			v		B
4.	Memberikan kesempatan yang sama kepada para siswa untuk melakukan gerakan			v		B
5.	Memberikan kegiatan yang aman dan menyenangkan				v	SB
6.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang mudah ke yang Sulit			v		B
7.	Menggunakan metode pembelajaran dari yang sederhana ke Komplek				v	SB
8.	Memberikan evaluasi secara keseluruhan				v	SB
IV.	KEGIATAN PENUTUP					
1.	Kegiatan pendinginan			v		B
2.	Menyampaikan inti pembelajaran				v	SB
3.	Mperintah untuk mencuci tangan dan kaki				v	SB
4.	Memberikan perintah untuk berganti dan merapikan pakaian			v		B
5.	Memberikan kesempatan untuk mempersiapkan pelajaran Berikutnya				v	SB
	Menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdoa				v	SB
	Jumlah			10	10	
	Rata-rata			3.5		

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Maredan, 29 Mei 2024
Teman Sejawat



SYAHRIL MUBAROK, S.Pd
NIP. 198605102014031001

Tabel 4.4 Hasil Tes Pembelajaran Siklus I KKM : 75

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya																Jml	Nilai
		Jongkok																	
		Awalan				Tumpuan				melayang				mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	AA			v				v				v				v		12	75
2	AR				v		v					v				v		12	75
3	AW				v		v					v					v	13	81
4	CMS			v			v					v					v	12	75
5	DAS			v		v					v				v			8	50
6	DL			v				v					v				v	13	81
7	EM				v			v					v			v		14	87
8	FAR				v		v						v				v	14	87
9	FM			v				v				v				v		12	75
10	MAR				v	v					v				v			9	56
11	MMA			v			v				v					v		10	62
12	MR		v					v				v					v	12	75
13	MZ			v				v				v					v	13	81
14	NA		v				v					v				v		9	56
15	PNP			v			v						v				v	13	81
16	RDA			v				v				v					v	13	81
17	RZ		v				v				v				v			8	50
			3	9	5	2	8	7			4	10	3		4	5	8		
Jumlah																1228			
Rata – Rata Nilai Akhir																72.23			
Persentase Ketuntasan																70.58%			

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Marekan, 15 Mei 2024

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Suhud Abdusukur", is written over a rectangular box.

SUHUD ABDU SUKUR

Tabel 4.8 Hasil Tes Pembelajaran Siklus II KKM : 75

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya																Jml	Nilai		
		Jongkok																			
		Awalan				Tumpuan				melayang				mendarat							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	AA				v				v					v					v	15	93
2	AR				v				v					v					v	14	87
3	AW				v				v					v					v	15	93
4	CMS			v			v							v					v	13	81
5	DAS			v			v					v				v				9	56
6	DL			v					v					v					v	13	81
7	EM				v				v					v				v		14	87
8	FAR				v				v					v					v	15	93
9	FM				v				v					v				v		14	87
10	MAR				v				v					v				v		13	81
11	MMA			v					v					v				v		13	81
12	MR				v				v					v					v	14	87
13	MZ			v					v					v					v	13	81
14	NA				v		v							v					v	14	87
15	PNP				v				v					v				v		14	87
16	RDA			v			v							v					v	13	81
17	RZ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
				6	10		4	8	4		1	8	7		1	5	10				
Jumlah																	1343				
Rata – Rata Nilai Akhir																	79				
Persentase Ketuntasan																	88.23				

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDEMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

Marekan, 29 Mei 2024

Guru Mata Pelajaran

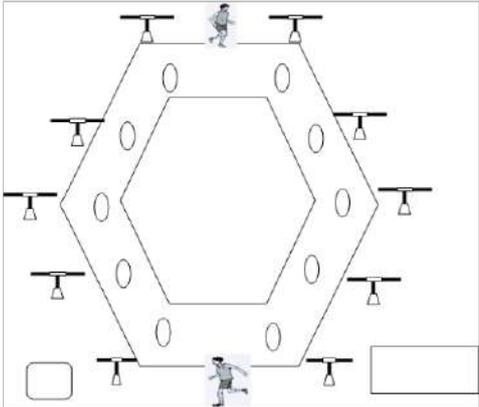
A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Suhud Abdu Sukur", is written over a rectangular box.

SUHUD ABDU SUKUR

Lampiran II RPPH

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Siklus I

Sekolah	: SD Negeri 18 Marednn
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan	: Siklus I
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Guru	: Suhud Abdu Sukur
Standar Kopetensi	Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Indikator Penilaian	Melakukan Gerakan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Awalan 2. Tolakan 3. Sikap di Udara 4. Mendarat 5. Bermain
Tujuan Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dapat melakukan gerakan b. Siswa dapat melakukan awalan dengan baik dan benar. c. Siswa dapat melakukan tolakan dengan cepat dan benar. d. Siswa dapat melakukan gerakan sikap di udara dengan baik dan benar. e. Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar. f. Siswa dapat melakukan lompat jauh melalui pendekatan bermainlompat kanguru.

<p>Materi Pembelajaran ATLETIK (LOMPAT JAUH)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Awalan Dilakukan dengan lari secepat-cepat 2. Tolakan Ketika sampai pada papan tolakan, pijak papan tolakan dengan sekuat-kuatnya. Jangan sampai mengubah kecepatan lari saat akan menginjak papan tolakan. Tubuh akan melayah, dorong badan sekuat-kuatnya ke arah depan agar dapat mendarat pada jarak yang cukup jauh. 3. Sikap di udara Pada saat melayang di udara, kaki di ayunkan seperti berjalan, diikuti dengan ayunan tangan. 4. Mendarat Mendarat dengan kedua kaki dibengkokkan, sehingga sikap badan jongkok. Agar pinggul tidak menyentuh rintangan atau bak pasir, badan harus santai dan kedua tangan ditarik lurus ke depan. 5. Bermain Bermain lompat jauh melalui pendekatan bermain adalah sebuah permainan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi siswa agar mencapai hasil yang lebih baik dengan cara bermain lompat kanguru. <p>.20</p>
<p>Bentuk Lapangan</p>	
<p>Metode Pembelajaran</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Penugasan 4. Latihan 5. Tanya Jawab
<p>Kegiatan Pembelajaran</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris

	<ul style="list-style-type: none">b. Berdo'ac. Presensid. Pemanasan <p>2. Inti</p> <ul style="list-style-type: none">a. Menjelaskan tentang materi lompat jauh.b. Memberikan contoh bagaimana cara melakukan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru "Longu".c. Memberikan penugasan pada siswa untuk melakukan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru "Longu". <p>3. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none">a. Berbaris dan Pendinginanb. Tugas-tugasc. Evaluasi proses pembelajarand. Berdoa dan bubar
--	---

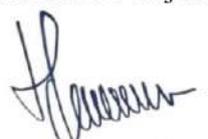
Sumber Belajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku teks 2. Buku referensi 3. Buku Atletik. 																																																																																																																				
Penilaian	<p>Tes unjuk kerja (psikomotor)</p> <p>Gerakan: awalan, Tolakan. Sikap diudara, Dan Mendarat yang benar.</p>																																																																																																																				
Rubrik Penilaian	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="4">No</th> <th rowspan="4">Subjek</th> <th colspan="12">Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok</th> <th rowspan="4">Jml</th> <th rowspan="4">Nilai</th> </tr> <tr> <th colspan="3">Awalan</th> <th colspan="3">Tumpuan</th> <th colspan="3">Sikap melayang di udara</th> <th colspan="3">Sikap mendarat</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> <tr> <th> </th><th> </th><th> </th> <th> </th><th> </th><th> </th> <th> </th><th> </th><th> </th> <th> </th><th> </th><th> </th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>A</td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>B</td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>C</td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="2">Dst</td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td><td> </td><td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai	Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3													1	A															2	B															3	C															Dst															
No	Subjek			Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok														Jml	Nilai																																																																																																		
				Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat																																																																																																								
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																						
1	A																																																																																																																				
2	B																																																																																																																				
3	C																																																																																																																				
Dst																																																																																																																					

Mengesek, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd
NIP. 196601031989031006

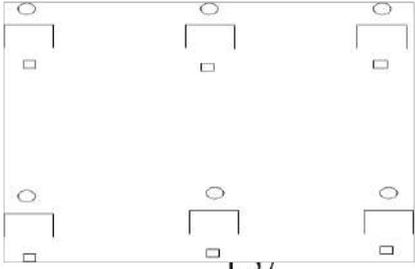
Guru Mata Pelajaran



SUHUD ABDU SUKUR

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Siklus II

Sekolah	: SD Negeri 18 Maredan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan	: Siklus II
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit
Guru	: Suhud Abdu Sukur
Standar Kompetensi	Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi dasar	Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan gerakan dasar lompat jauh dengan hitungan. 2. Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan dan hitungan. 3. Melakukan gerakan lompat jauh dengan awalan, tolakan, sikap di udara / melayang, dan mendarat menggunakan alat yang sederhana.
Tujuan Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dapat melakukan awalan dengan baik dan benar. 2. Siswa dapat melakukan tolakan dengan cepat dan benar. 3. Siswa dapat melakukan gerakan sikap di udara dengan baik dan benar. 4. Siswa dapat melakukan pendaratan dengan baik dan benar.
Materi Pembelajaran Atletik (Lompat Jauh) 1.49	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tentang Awalan. 2. Menjelaskan tentang tolakan / tumpuan. 3. Menjelaskan tentang sikap udara / melayang. 4. Menjelaskan tentang mendarat.

1.51 Bentuk Lapangan	 <p style="text-align: center;">1.51</p>
Metode Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Penugasan 4. Latihan 5. Tanya jawab <p style="text-align: center;">1.59</p>
Alat / Media Yang digunakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pralon 2. Botol aqua 3. Alas tolakan 4. Ban untuk mendarat 5. Rafia 6. Papan penilaian
Sumber Belajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buku teks 2. Buku referensi 3. Buku panduan tentang atletik yang menjelaskan tentang lompat jauh meliputi awalan, tolakan, sikap diudara, dan mendarat.

Langkah – Langkah Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris b. Berdo'a c. Presensi d. Pemanasan 2. Inti <ol style="list-style-type: none"> a. Menjelaskan tentang Lompat Jauh yaitu tentang awalan, tolakan / tumpuan, sikap diudara / melayang diudara, dan mendarat yang benar. b. Memberikan contoh gerakan awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat dengan benar. c. Penugasan kepada siswa untuk melakukan awalan, tolakan, sikap diudara, dan mendarat. 3. Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris b. Pendinginan c. Evaluasi proses pembelajaran d. Berdo'a dan bubar 																																																																																																																				
Teknik penilaian	Tes unjuk kerja (psikomotor)																																																																																																																				
Rubrik Penilaian	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="4">No</th> <th rowspan="4">Subjek</th> <th colspan="12">Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok</th> <th rowspan="4">Jml</th> <th rowspan="4">Nilai</th> </tr> <tr> <th colspan="3">Awalan</th> <th colspan="3">Tumpuan</th> <th colspan="3">Sikap melayang di udara</th> <th colspan="3">Sikap mendarat</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> <th>1</th><th>2</th><th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>A</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>B</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>C</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Dst</td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok												Jml	Nilai	Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	A															2	B															3	C															Dst															
No	Subjek			Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok														Jml	Nilai																																																																																																		
				Awalan			Tumpuan			Sikap melayang di udara			Sikap mendarat																																																																																																								
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																						
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3																																																																																																								
1	A																																																																																																																				
2	B																																																																																																																				
3	C																																																																																																																				
Dst																																																																																																																					

Mengetahui, Kepala Sekolah



BUDIMAN, S.Pd

NIP. 196601031989031006

Guru Mata Pelajaran

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Suhud Abdul Sukur", is written over the text "Guru Mata Pelajaran".

SUHUD ABDU SUKUR

Lampiran III Dokumentasi



Foto Bersama Siswa Dan Evaluator



Foto Siswa SD N 18 Maredan



Foto Lapangan Siklus II

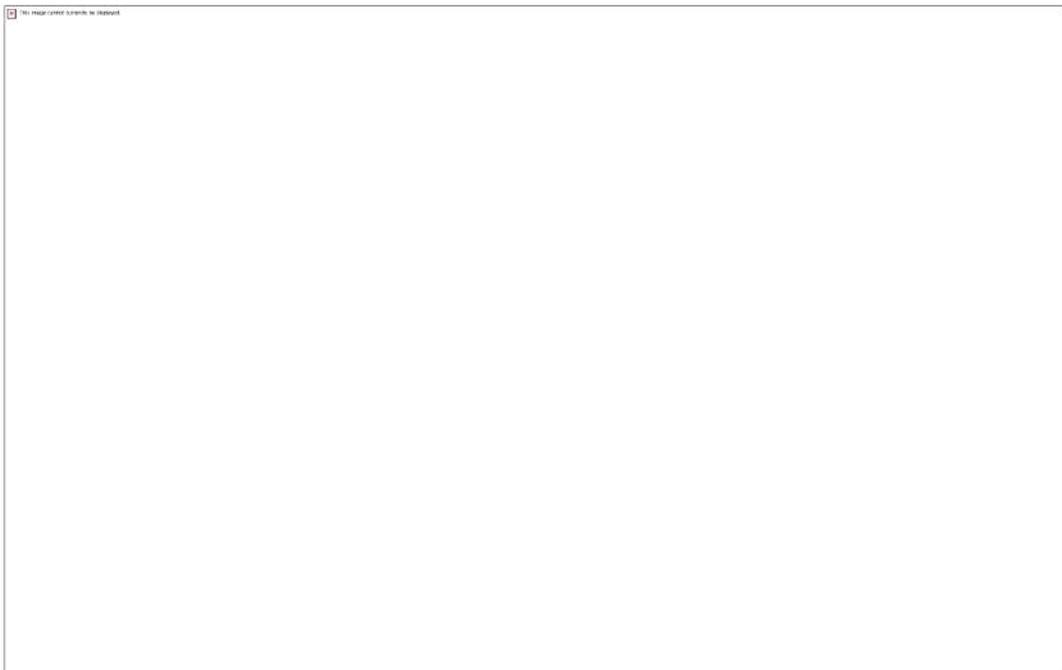


Foto Lapangan Siklus I



Foto Saat Melakukan Tolakan



Foto Saat Melayang



Foto Saat Mendarat