

# **BAB I**

## **PENDAHULAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri kepribadian, kecerdasan akhlak mulia serta keterampilan yang di perlukan dirinya masyarakat bangsa dan negara.

Pendidikan adalah proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan, serta kebiasaan yang dilakukan suatu individu dari satu generasi ke generasi lainnya. Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 Bab 1 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pentingnya pendidikan ini menjadi dasar agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik melalui pembelajaran yang lebih bermakna. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui

aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan salah satu komponen yang meningkatkan pendidikan adalah guru. Guru pendidikan jasmani dituntut untuk kreatif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa siswa kesituasi yang menyenangkan sert tidak membosankan dalam proses pembelajaran. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: Guru, Siswa, Sarana dan Prasarana pembelajaran, dan Lingkungan Pembelajaran.

Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang melalui aktifitas jasmani yang dirancang kemudian disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik ,pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu sekolah dan negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah guru. Guru dituntut untuk aktif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa peserta didik kesituasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses belajar mengajar. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: guru, siswa, sarana dan prasarana, pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran.

Manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang- bidang non-fisikal seperti intelektual, sosial, estetik dalam kawasan-kawasan kognitif maupun

afektif. Dengan bahasa lain pendidik jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara menyeluruh dengan sarana jasmani yang merupakan saham, khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha pendidikan yang lain karena hasil pendidikan dari pengalaman jasmani yang tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang.

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang terpadu sebagai suatu konsep, dapat dikatakan sebagai sebuah pendekatan pembelajaran atau sistem yang melibatkan beberapa disiplin ilmu untuk memberikan pengalaman yang bermakna dan luas kepada peserta didik. Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi pondasi bagi tingkat selanjutnya.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik merupakan salah satu materi pokok yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Nomor-nomor yang diajarkan seperti lompat, lari, jalan dan lempar.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Pada dasarnya lompat jauh merupakan suatu gerakan yang diawali dengan laricepat menempuh untuk menolak, melayang diudara dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk melompat sejauh-jauhnya dengan mengangkat seluruh

anggota tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang diudara dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang diudara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang diudara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok, gaya berjalan diudara, dan gaya menggantung.

Tercapainya tujuan pelajaran pendidikan jasmani di SD, guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat dan cocok untuk dalam pemberian materi yang akan disampaikan, menciptakan kondisi belajar yang baik agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui materi yang diajarkan, tetapi mereka juga dapat memahami dan memperaktekkannya. Dari sekian banyak metode yang dapat digunakan, salah satunya adalah modifikasi. Modifikasi merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Modifikasi disini mengacu pada sebuah penyesuaian dan menampilkan sarana dan prasarna yang baru, terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Modifikasi pada penelitian ini bertujuan agar dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Modifikasi yang akan diterapkan adalah modifikasi pembelajaran menggunakan media tali dan media kardus dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Modifikasi ini dalam bentuk berdeda dari biasanya, dengan melompati media tali yang ada didepan tolakan/tumpuan dan media kardus sebagai pengganti bak

lompat jauh/matras, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa hasil belajar teknik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo kurang maksimal. Berdasarkan data awal yang ditemukan bahwa 5 siswa (25%) dari 20 siswa kelas V mencapai standar KKM 75, sedangkan 15 siswa (75%) lainnya masih dibawah standar KKM. Hal ini dikarenakan, (1) Sarana dan prasarana yang tidak lengkap, (2) Cara mengajar atau metode yang digunakan kurang menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan modikasi pembelajaran atau alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul:

**“EFEKTIVITAS HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA TALI DAN MEDIA KARDUS PADA SISWA SD NEGERI 17 BENTENG KOTA PALOPO”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian dapat, yaitu:

Apakah efektivitas belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali dan media kardus pada siswa SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Tali Dan Media Kardus Pada Siswa SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis adalah bagaimana metode efektifitas hasil belajar lompat jauh gay jongkok dengan menggunakan media tali dan media kardus pada siswa SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat secara teoritis adalah meningkatkan profesionalisme pendidik dalam melakukan inovasi pada proses pembelajaran serta sebagai bahan masukan tentang salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengertian Efektivitas**

Efektivitas adalah suatu tingkat keberhasilan yang dihasilkan oleh seseorang atau organisasi dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Dengan kata lain, semakin banyak rencana yang berhasil dicapai maka suatu kegiatan dianggap semakin efektif. Proses belajar yang dilaksanakan siswa dalam kegiatan belajar di sekolah merupakan aktivitas yang dinilai oleh pendidik baik dari segi ranah kognitif, afektif maupun psikomotorik siswa dalam bentuk hasil belajar.

Pencapaian hasil belajar siswa, guru dituntut untuk memadukan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor secara proporsional. Horward membagi tiga macam hasil belajar, yakni (a) keterampilan dan kebiasaan; (b) pengetahuan dan pengertian; (c) sikap dan cita-cita. Masing-masing jenis hasil belajar dapat diisi dengan bahan yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Sedangkan Gagne membagi lima hasil belajar, yakni (a) informasi verbal; (b) keterampilan verbal; (c) strategi kognitif; (d) sikap; dan (e) keterampilan motoris. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa secara garis besar hasil belajar dapat diklasifikasikan menjadi tiga ranah sesuai dengan pendapat Bloom yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari 6 aspek, yaitu pengetahuan atau ingatan, hasil belajar, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari 5 aspek, yaitu penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi. Ranah psikomotorik berkenaan dengan hasil belajar

keterampilan dan kemampuan bertindak yang meliputi gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan, serta gerakan ekspresif dan interpretatif.

Sedangkan menurut beberapa ahli berpendapat bahwa efektivitas adalah penilaian yang dibuat sehubungan dengan prestasi individu, kelompok dan organisasi. Semakin dekat prestasi mereka terhadap prestasi yang diharapkan “standar” maka mereka dinilai semakin efektif. Adanya efektivitas diharapkan dapat melihat pembenahan sistem yang telah ada untuk menarik minat pengunjung.

## **2.2 Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dari sebelumnya dan yang tidak tahu menjadi tahu.<sup>1</sup> Hasil belajar dapat diartikan sebagai hasil maksimum yang telah dicapai oleh seseorang siswa setelah mengalami proses belajar mengajar dalam mempelajari materi pelajaran tertentu. Hasil belajar tidak mutlak berupa nilai saja, akan tetapi dapat berupa perubahan, penalaran, kedisiplinan, keterampilan dan lain sebagainya yang menuju pada perubahan positif.

Pengertian hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar. Berdasarkan pengertian di atas hasil belajar dapat menerangkan tujuan utamanya adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti suatu

kegiatan pembelajaran, dimana tingkat keberhasilan tersebut kemudian ditandai dengan skala nilai berupa huruf atau kata atau symbol.

Hasil belajar menunjukkan kemampuan siswa yang sebenarnya yang telah mengalami proses pengalihan ilmu pengetahuan dari seseorang yang dapat dikatakan dewasa atau memiliki pengetahuan kurang. Jadi dengan adanya hasil belajar, orang dapat mengetahui seberapa jauh siswa dapat menangkap, memahami, memiliki materi pelajaran tertentu. Atas dasar itu pendidik dapat menentukan strategi belajar mengajar yang lebih baik. Hasil belajar ini pada akhirnya difungsikan dan ditunjukkan untuk keperluan berikut ini:

- a. Untuk seleksi, hasil dari belajar seringkali digunakan sebagai dasar untuk menentukan siswa-siswa yang paling cocok untuk jenis jabatan atau jenis pendidikan tertentu.
- b. Untuk kenaikan kelas, untuk menentukan apakah seseorang siswa dapat dinaikkan ke kelas yang lebih tinggi atau tidak, memerlukan informasi yang dapat mendukung keputusan yang dibuat guru.
- c. Untuk penempatan, agar siswa dapat berkembang sesuai dengan tingkat kemampuan dan potensi yang mereka miliki, maka perlu dipikirkan ketepatan penempatan siswa pada kelompok yang sesuai.

Hasil belajar mencakup tiga ranah yaitu:

- 1) Ranah Kognitif Adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Segala upaya yang menyangkup aktivitas otak adalah termasuk ranah kognitif. Menurut Bloom, ranah kognitif itu terdapat enam jenjang proses berfikir yaitu: knowledge(pengetahuan/hafalan/ingatan), compherehension

(pemahaman), application (penerapan), analysis (analisis), syntetis(sintetis), evaluation (penilaian).

- 2) Ranah afektif Taksonomi untuk daerah afektif dikeluarkan mula-mula oleh David R.Krathwohl dan kawan-kawan dalam buku yang diberi judul taxonomy of educational objective: affective domain. Ranah afektif adalah ranah yang berkenaan dengan sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki penguasaan kognitif tingkat tinggi. Tipe hasil belajar afektif akan nampak pada murid dalam berbagai tingkahlaku seperti: perhatiannya terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar, menghargai guru dan teman sekelas, kebiasaan belajar dan hubungan sosial.
- 3) Ranah psikomotorik. Hasil belajar psikomotor dikemukakan oleh simpson. Hasil belajar ini tampak dalam bentuk keterampilan (skill), dan kemampuan bertindak individu. Ada enam tingkatan keterampilan, yakni: gerakan reflek (keterampilan pada gerakan yang tidak sadar), keterampilan pada gerakgerak sadar, kemampuan perceptual, termasuk di dalamnya membedakan visual, membedakan auditif, motorik dan lain-lain, kemampuan di bidang fisik, misalnya kekuatan, keharmonisan dan ketetapan, gerakan-gerakan skill, mulai keterampilan sederhana sampai pada keterampilan yang kompleks, kemampuan yang berkenaan dengan komunikasi nondecursive, seperti gerakan ekspresif dan interpretatif.

Menurut Abdurrahman (dalam Asep Jihad dan Abdul Haris, 2012:14) bahwa, “Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan

belajar.” Menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2012:14), “Hasil belajar merupakan pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung menetap dari ranah kognitif, afektif dan psikomotoris dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu” Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan, maka pengertian hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh peserta didik yang dilihat melalui perubahan tingkah laku yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dalam proses pembelajaran sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran.

Pembatasan hasil pembelajaran yang akan diukur, Peneliti mengambil ranah kognitif pada jenjang pengetahuan, pemahaman dan aplikasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, menurut Munadi (Rusman,2012: 124) antara lain meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisiologis dan faktor psikologis, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan dan faktor instrumental. Faktor lingkungan meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial, misalnya suhu, kelembaban dan lain-lain. Sedangkan faktor instrumental adalah faktor yang keberadaannya dan penggunaannya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor –faktor ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sarana untuk tercapainya tujuan-tujuan belajar yang di rencanakan. Faktor-faktor internal berupa kurikulum, sarana, dan guru.

### **2.3 Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Pada dasarnya lompat jauh merupakan suatu gerakan yang diawali dengan lari cepat, menumpuh untuk menolak, melayang diudara dan mendarat. Olahraga lompat

jauh telah terkenal sejak jaman Yunani kuno dan pada awalnya olahraga ini dimaksudkan sebagai salah satu bentuk latihan militer untuk melatih dan menguji kelincahan para prajurit ketika melewati rintangan. Pada saat itu, teknik permainan lompat jauh berbeda dengan yang kita kenal sekarang, para  *jumper*  harus berlari dengan mengangkat beban di kedua tangannya.

Lompat jauh pertama kali dipertandingkan pada Olimpiade 1896. Pada tahun 1935 Jesse Owen mencatat loncatan 8,13 meter sebelum dipecahkan oleh Bob Beamon pada tahun 1968 dan dipecahkan kembali oleh Mike Powell pada tahun 1991 dengan rekor lompatan 8,95 meter.

Menurut Hidayat dan Samson (2017:88) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi mengemukakan bahwa, "Lompat jauh adalah gerakan yang diawali suatu tolakan dengan satu titik tumpu, melayang di udara sesuai dengan gaya lompat jauh (jongkok, berjalan di udara, dan gaya menggantung) serta mencapai hasil lompatan sejauh-jauhnya dengan kedua kaki secara bersamaan". Menurut Muhajir (2017: 136) mengemukakan bahwa, "Lompat jauh merupakan nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah istilah yang digunakan dalam cabang atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jauh, maupun lompat tinggi galah". Menurut Winendara dalam Majun (2017:576) dalam Jurnal Ilmu Pendidikan Social, Sains, dan Humaniora menyatakan, "Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menurut keterampilan melompat kedepan sejumlah mungkin dengan satu kali tolakan". Menurut Bramantha dan Syarifah (2017:96) dalam Jurnal Kejaora menyatakan bahwa, "Lompat jauh adalah suatu gerakan

mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh dengan ancap-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik".

Aminuddin (2010: 17) Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang di pertandingan pada cabang olahraga atletik. Disekolah-sekolah olahraga ini telah menjadi bagian materi dari kurikulum pendidikan jasmani yang harus dipelajari. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan tahapan awalan, tumpuan/tolakan, melayang, dan mendarat.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain, yang diawali suatu tolakan dengan satu kaki tumpu, melayang di udara sesuai dengan gaya lompat jauh serta mencapai hasil lompatan sejauh-jauhnya dengan kedua kaki secara bersamaan.

#### **2.4 Gaya Jongkok**

Gaya jongkok atau sering disebut juga dengan *Sail Technique* memiliki fase yang sama dengan gaya-gaya lompat jauh yang lain, yang membedakan hanya saat fase *take off*, melayang di udara, dan mendarat. Berkaitan dengan gaya jongkok Syarifuddin dalam Hidayat dan Samson (2017:88) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi mengemukakan bahwa, "Secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari: awalan (*approach run*), tolakan (*take off*), sikap badan di udara (*action in the air*), serta mendarat (*landing*). Pada dasarnya keempat unsur tersebut diatas tidak dapat dipisahkan satu persatu, karena gerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkaian gerakan lompat jauh yang

tidak terputus". Menurut zafar sidik (2010: 66) unsur utama dari olahraga lompat jauh terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Keempat gerakan tersebut haruslah dilakukan dalam rangkaian yang terputus-putus. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak.

Secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari : awalan, tolakan, sikap badan di udara, serta mendarat. Pada dasarnya keempat unsur itu tidak dapat dipisahkan satu persatu karena gerakannya adalah gerakan yang membentuk rangkaian gerak lompat jauh yang tidak terputus. Disamping itu dipengaruhi oleh kecepatan awalan, kekuatan tungkai tumpu, koordinasi sewaktu melayang di udara dan mendarat. (Bellesteros, 1979:53).

Lompat jauh adalah gerakan melompat dari papan tumpuan menggunakan salah satu kaki terkuat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh mempunyai 4 unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jauh atau mendarat.

#### 1. Awalan

Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan dan lompatan. Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah langkah saat melakukan tolakan. Untuk awalan pada lompat jauh, jaraknya berbeda-beda tergantung dari kemampuan masing-masing. Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat.

## 2. Tumpuan atau Tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horizontal ke kekuatan vertikal secara cepat seperti yang dikatakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri ataupun kaki kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. Setelah kaki depan menumpu secara tepat pada balok tolakan segera diikuti kaki yang lain ke arah depan atas dengan dibantu oleh ayunan lengan searah dengan tolakan. Menurut Zafar Sidik (2010: 66) pada fase tolakan berguna untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal.

## 3. Melayang

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 92-93) sikap gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan, karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi. Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh si pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat (khususnya lompat jauh), bahwa kecepatan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat maka akan dapat memperbaiki hasil lompatan.

Menurut Bernhard (1993: 83) fase melayang berhubungan langsung dengan perpindahan, karena itu latihan gerkan akhirnya akan terjadi dari lompatan dengan ancang-ancang yang tidak terlalu panjang.

Penelitian ini gaya yang digunakan adalah lompat jauh gaya jongkok. Yang dimaksud dengan gaya jongkok dalam nomor lompat jauh, dimana pada saat melayang di udara kedua kaki pelompat dibawah ke depan selanjutnya seolah-olah sedang melakukan jongkok dan selanjutnya mendarat dibak lompat. Setelah tolakan dilakukan dengan keras dan kuat ayunkan tungkai kanan kedepan atas, tungkai kiri mengikuti dan dirapatkan ketungkai kanan tangan diayunkan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki rapat serta kedua lengan lurus kedepan.



**Gambar 2.1** Tahapan lompat jauh gaya jongkok

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2013 : 92)

## **2.5 Teknik atau tahapan dalam melakukan lompat jauh**

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, *junper* harus memahami dan menguasai teknik dasar untuk melakukan lompat jauh. Menurut Muhajir (2017:136) mengemukakan bahwa, "Tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh ada empat tahap, yaitu: (1) awalan/ancang-ancang, (2)

tolakan/tumpuan, (3) sikap badan diudara dan (4) sikap mendarat". Menurut Bernhard dalam Aziz dan Yudi (2019:1239) dalam Jurnal Patriot menyatakan, "Unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah: (1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan, tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan, (2) faktor teknik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan mendarat".

### **2.5.1 Teknik Awalan**

Gerakan awalan adalah faktor yang cukup mempengaruhi lompatan. Dengan kata lain efektif suatu lompatan yang dilakukan sangat bergantung pada teknik awalan. Awalan dilakukan dengan berlari hingga mendekati kecepatan maksimal pada setiap jumper, namun masih tetap mengenali untuk melakukan tolakan. Tujuan awalan untuk memperoleh kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya.

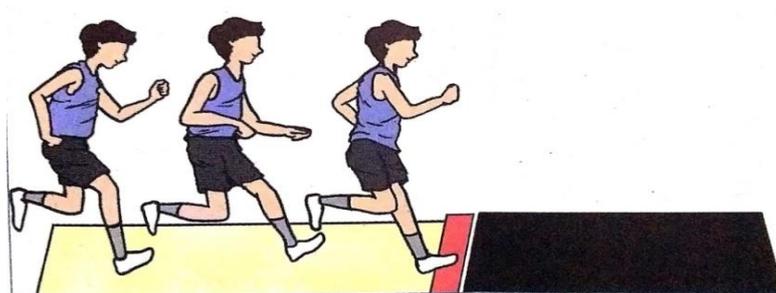
Menurut Ngatiyono dalam Hidayat dan Samson (2017:89) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi berpendapat, "Awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu melompat". Sedangkan Muhajir (2017:136) menyatakan bahwa, "Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)".

Menurut Ridwan dan Sumanto (2017:71) dalam Jurnal Performa Olahraga menyatakan bahwa, "Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan merupakan gerakan dalam lompat jauh yang dilakukan dengan cara lari secepat mungkin agar memperoleh kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan.

Selain itu, awalan lompat jauh dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk memperoleh kecepatan horizontal maksimal yang kemudian diubah menjadi kecepatan vertikal ketika melakukan tolakan".

Tahap-tahap dalam gerakan awalan lompat jauh:

- a. Lari ancang-ancang beragam antara 10 sampai 20 langkah, tergantung tingkat kemampuan.
- b. Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertumpuh. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan tolakan.
- c. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang.



**Gambar 2.2** Fase Awalan  
Sumber: Roji dan Yulianti (2017: 145)

### 2.5.2 Teknik tumpuan/tolakan

Tumpuhan/tolakan merupakan perpindahan yang sangat cepat antara lari, awalan, dan melayang. Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tumpuh untuk melepas landas. Tujuan tolakan untuk menghasilkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya.

Muhajir (2017:136) menyatakan bahwa,"Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan

secara cepat dan tepat pada papan tolak". Menurut Wiarto dalam Aziz dan Yudi (2019:1240) dalam Jurnal Patriot menyatakan, " Pada saat menumpu atau bertolak badan agak condong kedepan. Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat. Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat. Paha kaki diayunkan ke posisi horizontal lalu dipertahankan. Kemudian sendi kaki, lutut dan pinggang diluruskan pada waktu melakukan tolakan. Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya. Ketika bertolak membentuk sudut  $45^\circ$ ".

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tolakan adalah mengubah gerakan lari menjadi lompatan dengan menggunakan kaki tumpuh sekuat-kuatnya. Kecepatan awal sangat mempengaruhi lompatan.

Tahap-tahap dalam gerakan tumpuan/tolakan lompat jauh:

1. Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan dipertahankan.
2. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada melakukan tolakan.
3. Bertolaklah kedepan dan keatas
4. Sudut tolakan  $45^\circ$

Berikut ini gambar gerakan pada saat melakukan tolakan.



**Gambar 2.3** Fase Tolakan  
Sumber : Roji dan Yulianti (2017:145)

### 2.5.3 Teknik sikap badan di udara

Sikap badan di udara adalah sikap setelah melakukan tolakan. Dimana badan akan dapat terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan mengarah kedepan atas. Pada saat melakukan teknik melayang di udara *juniper* harus mampu menjaga keseimbangan agar mempermudah saat melakukan pendaratan yang baik.

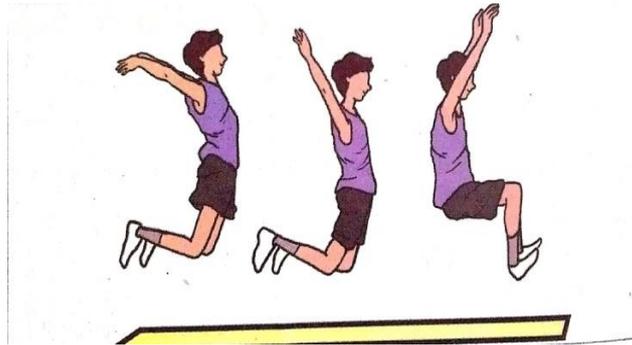
Menurut Djumidar A. Widya (2004: 12,42) bahwa tahap melayang di udara, yaitu badan berada di udara. Oleh karena itu, usaha yang harus dilakukan adalah mempertahankan selama mungkin di udara dengan melakukan gerakan-gerakan tungkai atau lengan agar memperoleh sikap pendaratan yang paling efektif. Lanjut menurut Sri Wahyuni dkk, (2009: 41) bahwa gerakan tubuh di udara (waktu melayang) inilah yang biasa disebut gaya lompat dalam lompat jauh.

Muhajir (2017:138) menyatakan bahwa, "Sikap badan di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada papan tolakan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua tangan ke depan atas. Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki gerakan badan melayang diudara". Sedangkan Karsono dalam Hidayat dan Samson (2017:89) dalam Jurnal Ilmiah Bina Edukasi menyatakan, "Sikap badan diudara merupakan salah satu faktor yang juga berpengaruh terhadap lompatan".

Tahap-tahap dalam gerakan sikap badan di udara:

1. Saat kaki tolak, titik berat badan ke atas, diikuti dengan kaki tolakan menyusul kaki ayun.

2. Saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.
3. Kemudian saat akan mendarat kedua kaki diarahkan ke depan, yaitu bersamaan dengan kedua lengan diluruskan ke depan.



**Gambar 2.4** Fase melayang diudara  
Sumber: Roji dan Yulianti (2017: 145)

#### 2.5.4 Teknik Mendarat

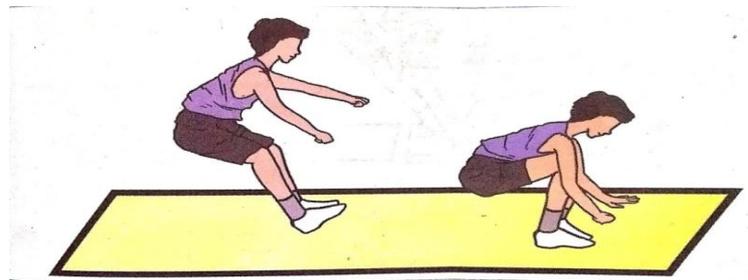
Sikap mendarat saat melakukan lompat jauh yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Titik berat badan akan melampaui titik pendaratan dipasir. Kaki tidak kaku dan tegang melainkan lemas dan lentur. Maka sendi lutut harus siap menekuk pada saat yang tepat. Gerakan ini memerlukan waktu yang tepat.

Menurut Syarifuddin dalam Aziz dan Yudi (2019: 1240) dalam Jurnal Patriot menyatakan, "Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara adalah sama. Yaitu,

pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengankedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawah ke depan supaya tidak jatuh kebelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan kedepan".

Tahap-tahap dalam gerakan mendarat lompat jauh:

1. Tariklah lengan dan tubuh kedepan-bawah.
2. Tariklah kaki mendekati badan.
3. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.
4. Bila kedua kaki telah mendarat di bak pasit, duduklah atas kedua kaki.



**Gambar 2.5** Fase Mendarat  
Sumber: Roji dan Yulianti (2017: 145)

## 2.6 Media Tali

Media tali merupakan media menggunakan sebuah tali yang digunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh. Penggunaan media ini di harapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta memudahkan proses pembelajaran khususnya dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Olahraga lompat tali merupakan olahraga yang menggunakan seutas tali untuk melakukan lompatan. Menurut Bayu

Surya (2010: 3) lompat tali dikenal dengan istilah rope skipping. Lompat tali adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Peneliti ini bertujuan mengetahui hasil belajar dan besar pengaruh media tali terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo.

## **2.7 Media Kardus**

Media kardus adalah media yang bisa digunakan sebagai pengganti bak lompat jauh (bak pasir) atau sebagai pengganti matras yang biasa digunakan dalam pembelajaran senam lantai. Agar saat digunakan untuk mendarat siswa tidak takut, maka dua kardus ditumpuk menjadi satu. Media tersebut merupakan alat visual sederhana, yang mudah di dapatkan . Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek pendaratan. Dalam hal ini, peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Dalam penelitian ini kardus akan bermanfaat, antara lain: (1) Sebagai tempat untuk mendarat, (2) Siswa tidak takut mendarat pada kardus karena lunak, sebagai pengganti bak lompat jauh (bak pasir) atau sebagai pengganti matras.

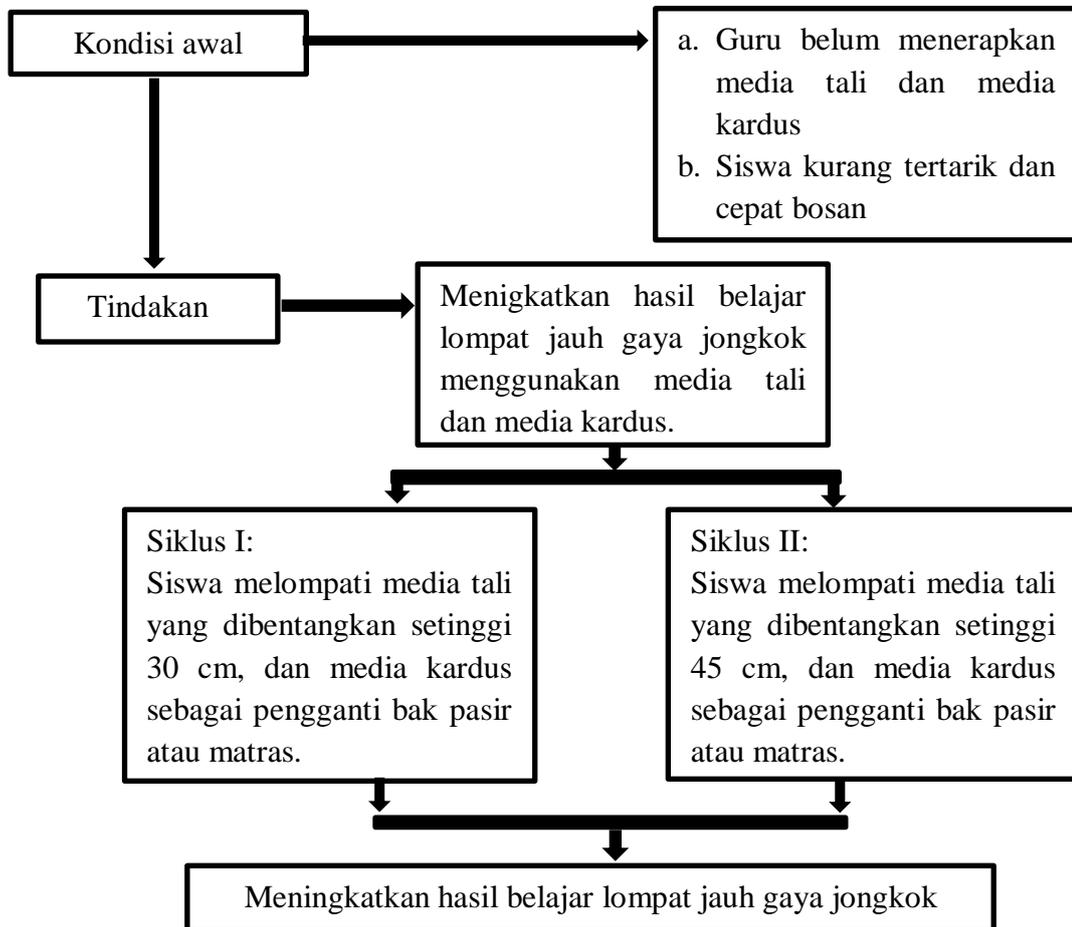
## **2.8 Kerangka Berfikir**

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo ditemukan permasalahan terkait hasil belajar siswa pada mata

pelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa terlihat bosan saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkan menggunakan media tali dan media kardus, dari kegiatan ini siswa diarahkan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media tali dan media kardus. Kegiatan pembelajaran seperti ini disukai oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak bosan dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkan metode belajar menggunakan media tali dan media kardus di SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan siswa mengalami peningkatan dalam lompat jauh gaya jongkok. Penerapan media tali dan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo.

Adapun uraian kerangka pikir dapat dilihat pada :



**Gambar 2.6** Kerangka Berfikir

## 2.9 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Modifikasi lompat jauh menggunakan media tali dan kardus dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 17

Benteng Kota Palopo.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Pelaksanaan Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) menyatakan "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut".

Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu penelitian untuk mendeskripsikan aktifitas siswa dan guru dalam pelaksanaan tindakan kelas. Menurut Sugiyono (2016:9) bahwa "Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi".

Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang dilakukan guru dan siswa dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran di SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo.

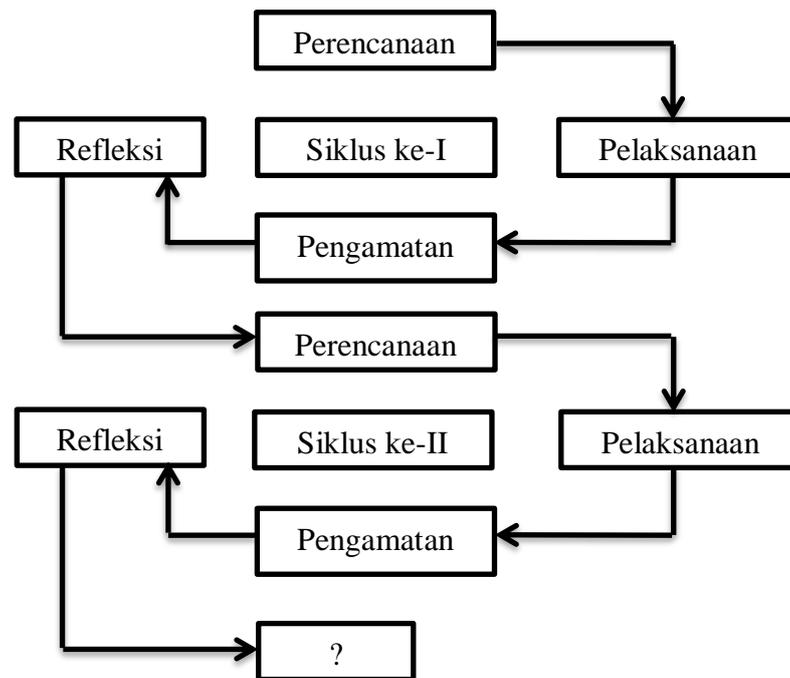
Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian yang digunakan adalah modifikasi pembelajaran yaitu dengan menggunakan media tali dan media kardus. Peralatan yang dimodifikasi memiliki tujuan untuk membentuk proses pembelajaran siswa. Maka peralatan modifikasi tersebut disesuaikan dengan karakteristik siswa yang bersangkutan agar peralatan tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan alat yang modifikasi media tali dan media kardus.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



**Gambar 3.1** Rancangan Siklus Penelitian Tindakan  
Sumber: Suharsimi Arikunto, dkk (2017: 42)

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **SIKLUS I**

Siklus ini terbagi atas 4 tahap, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi.

#### 1. Tahap Perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa RPP PENJAS, Menyusun format observasi proses pembelajaran dan observasi aktivitas belajar peserta didik, menyiapkan sumber belajar.

## 2. Tahap Pelaksanaan:

- a. Menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus
- b. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus.
- c. Siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui media tali setinggi 40 cm dan media kardus sebagai pengganti bak lompat jauh/matras.
- d. Mengamati pelaksanaan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus
- e. Memberikan soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor.
- f. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian lompat jauh agar siswa memiliki peningkatan.

## 3. Tahap pengamatan/Observasi

1. Peneliti mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.
2. Melakukan penilaian terhadap keberhasilan pendidik dan peserta didik dalam proses belajar mengajar.

## 4. Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah pencermatan, pengkajian, analisis, dan penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Jika

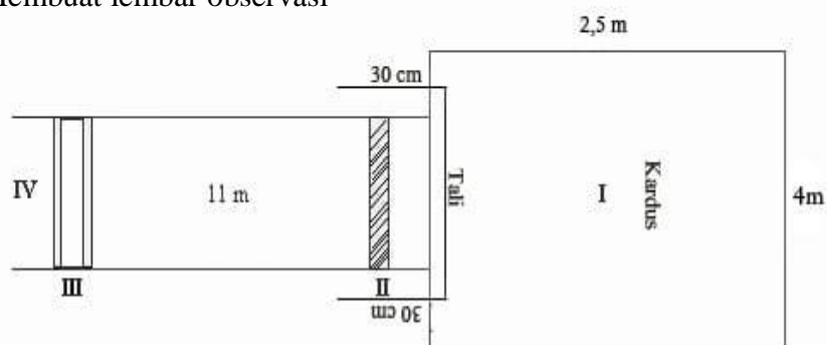
terdapat masalah pada siklus pertama maka diadakan pengkajian ulang pada siklus berikutnya.

## **SIKLUS II**

Siklus II merupakan perbaikan dari siklus I. Peneliti mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran di siklus I dan merefleksikan kembali hal-hal apa atau tindakan penelitian selanjutnya, sehingga dapat terjadi peningkatan hasil belajar pada aspek lompat jauh gaya jongkok dari siklus I ke siklus II.

Tindakan-tindakan yang akan peneliti lakukan adalah:

1. Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah model pembelajaran dengan baik.
2. Mengevaluasi hasil dan proses pembelajaran
3. Siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui media tali setinggi 30 cm dan media kardus sebagai pengganti bak lompat jauh/matras.
4. Memberikan soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor
5. Memberikan motivasi di setiap langkah-angkah pembelajaran
6. Membuat lembar observasi



**Gambar 3.2** Tahapan lompat jauh menggunakan media tali dan media kardus

### **3.2 Kehadiran Peneliti**

Kehadiran peneliti dalam hal ini sangatlah penting dan utama, jadi selama penelitian tindakan kelas ini dilakukan, penelitian bertindak sebagai instrumen, pengumpulan data, pelaku tindakan, pengamat aktivitas siswa sebagai pewawancara yang akan wawancarai subyek penelitian (guru).

Sebagai pemberi tindakan dalam penelitian ini maka peneliti bertindak sebagai pengajar, membuat rancangan pembelajaran dan menyampaikan bahan ajar selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Kemudian peneliti melakukan wawancara dan mengumpulkan data-data serta menganalisis data.

### **3.3 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan selama satu bulan dan dilaksanakan di SD Negeri 17 Palopo, yang beralamatkan Jl. Benteng Raya, Kecamatan Wara Timur, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan.

### **3.4 Subjek Penelitian**

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo. Yang berjumlah 20 siswa.

### **3.5 Sumber Data**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Siswa sebagai subjek, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng Kota Palopo dengan jumlah 20 siswa.

2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan media tali dan media kardus.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

#### 3.6.1 Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan media tali dan media kardus.

Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keterampilan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah media tali dan media kardus yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

#### 3.6.2 Tes

Menggunakan teknik tes, umumnya tes yang digunakan adalah tes hasil belajar.

Jenis tes yang dimaksud adalah praktek lompat jauh dengan gaya jongkok.

**Tabel 3.1** Penilaian Kognitif

No	Nomor Soal	Bobot soal
1	1-10	10
2	1-10	10
Skor maksimal		100

Keterangan:

- a. Jika benar mendapatkan skor 10
- b. Jika salah mendapatkan skor 0

**Tabel 3.2** Penilaian Afektif

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Jujur			
2	Kerja Sama			
3	Disiplin			
4	Tanggung Jawab			
Skor Maksimal		12		

**Tabel 3.3** Penilaian Psikomotor

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan			
2	Sikap tolakan			
3	Sikap melayang di udara			
4	Sikap mendarat			
Skor Maksimal		12		

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

## 1. Tes untuk kerja (Psikomotor)

Jumlah skor yang diperoleh
Nilai = $\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100$

## 2. Pengamatan Sikap (Afektif)

Jumlah skor yang diperoleh
Nilai = $\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100$

### 3. Tes Tulis (Koognitif)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100$$

$$\text{Nilai tes Psikomotor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes Kognitif}$$

**Sumber : Kusmawati (2015:18-130)**

#### 3.6.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan aktivitas yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah lompat jauh menggunakan media tali dan kardus.

#### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2016: 244) bahwa, "Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit,

melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain". Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2016:245) menyatakan, "Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun dilapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian".

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan berdasarkan acuan kurikulum 2013 dengan rumus:

$$\text{nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{skor total}} \times 100$$

**Sumber: Kusmawati (2015:128-130)**

**Tabel 3.4** Kategori Kemampuan Siswa

Interval	Kategori
90 – 100	Sangat Baik
80 – 89	Baik
75 – 79	Cukup Baik
10 – 74	Kurang Baik

### **3.8 Indikator keberhasilan**

Menurut Mulyasa (2010: 218) dilihat dari segi proses, pembentukan kompetensi dapat dikatakan berhasil apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar 75% peserta didik aktif, baik fisik mental, maupun sosial dalam proses pembelajaran. Adapun indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah jika terjadi peningkatan presentase belajar pada mata pelajaran PENJAS materi lompat jauh yang didasarkan pada ketercapaian indikator minimal 75%.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil penelitian**

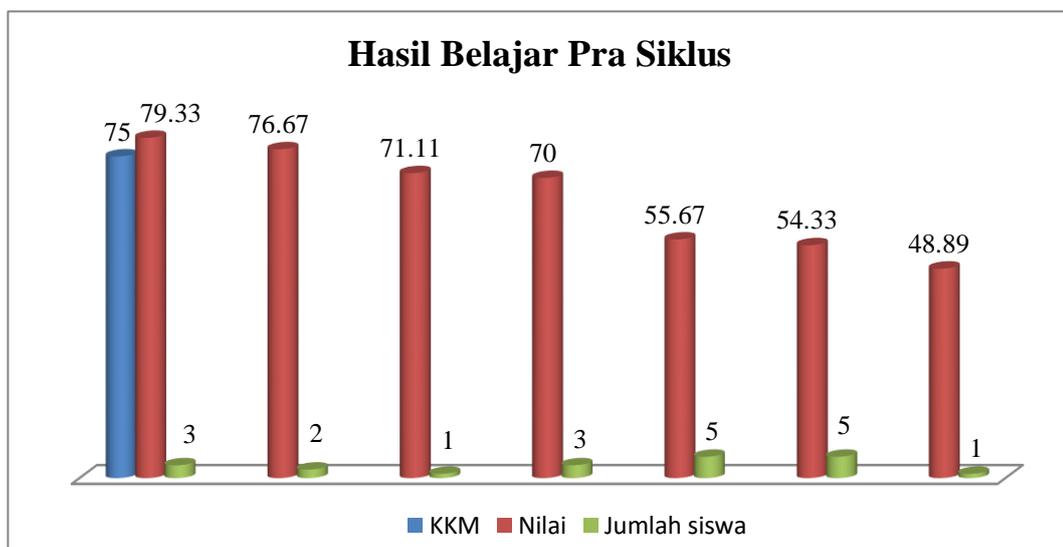
Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian peneliti mengambil data awal siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan tindakan berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai hasil belajar siswa. Subjek penelitian ini yaitu guru dan siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng, dengan jumlah siswa 20. Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas V bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 24 Maret 2021 sampai tanggal 10 April 2021.

**Tabel 4.1** Hasil Belajar Siswa Pra Siklus

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	79,33
2	Nilai terendah	48,89
3	Rata-rata Nilai	63,65
4	Tuntas	5
5	Tidak tuntas	15
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil observasi adalah 79,33 nilai terendah dari hasil observasi adalah 48,89 kemudian, nilai rata-rata hasil observasi adalah 63,65. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tahap observasi adalah 5 siswa, dan yang tidak tuntas pada tahap observasi adalah 15 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75



**Gambar 4.1** Grafik Hasil Belajar siswa pra siklus

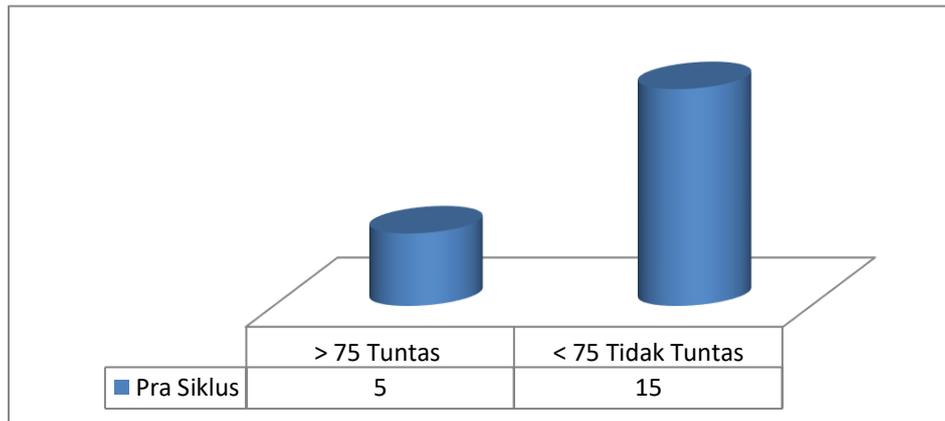
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 79,33 sebanyak 3 siswa, yang mendapat nilai 76,67 sebanyak 2 siswa, yang mendapatkan nilai 71,11 sebanyak 1 siswa, yang mendapat nilai 70 sebanyak 3 siswa, yang mendapat nilai 56,67 sebanyak 5 siswa, yang mendapat nilai 54,33 sebanyak 5 siswa dan yang mendapat nilai 48,89 sebanyak 1 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 5 siswa (25%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 15 siswa (75%).

**Tabel 4.2.** Interval Nilai Pra Siklus

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	0	0 %
3	75-83	Cukup	5	25 %
4	< 75	Kurang	15	75 %
Jawaban			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 15 siswa (75%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori cukup 5 siswa (25%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.2.** Grafik Rentang Nilai Pra Siklus

Maka disusun sebuah Tindakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 17 Benteng dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.

Berdasarkan observasi yang telah di lakukan untuk mengetahui kondisi kelas, di temukan permasalahan seperti rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran PENJAS materi Atletik khususnya pada teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar siswa untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PENJAS materi Atletik khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongko. Metode

pembelajaran yang akan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan tindakan berlangsung dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai hasil belajar siswa. Subjek penelitian ini yaitu siswa SD negeri 17 Benteng, kelas V, dengan jumlah siswa 20. Dalam pelaksanaan Tindakan peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 24 Maret 2021 sampai tanggal 10 April 2021.

#### **4.1.1 Hasil penelitian siklus I**

##### **1. Perencanaan**

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan metode menggunakan media tali dan media kardus. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap ini terdiri dari:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013

- b) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktifitas siswa
- c) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- d) Menyiapkan media pendukung jalannya penelitian

## **2. Pelaksanaan**

### **Pertemuan pertama**

Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di SD Negeri 17 Benteng untuk siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu 24 Maret 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng sebanyak 20 siswa.

Proses pembelajaran dengan menerapkan modifikasi lompat kardus dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

#### **a) Kegiatan pendahuluan**

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian peneliti mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

#### **b) Kegiatan inti**

- a) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok .

- b) Peneliti memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta contoh pelaksanaan yang dilakukan peneliti.
- c) Masing-masing siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- d) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus setinggi 40 cm.
- e) Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.

**c) Kegiatan penutup**

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu peneliti menyimpulkan materi pembelajaran, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian siswa menutup pembelajaran dengan berdoa.

**Pertemuan Kedua**

Pelaksanaan siklus I pertemuan kedua dilaksanakan pada hari sabtu 27 Maret 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan kedua diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng sebanyak 20 siswa.

Proses pembelajaran dengan metode menggunakan media tali dan media kardus, dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

**a) kegiatan pendahuluan**

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa,

kemudian peneliti mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

#### **b) Kegiatan inti**

- a) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.
- b) Peneliti memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus, serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.
- c) Masing-masing siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus setinggi 40 cm..
- d) Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.
- e) Pengambilan nilai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada setiap akhir siklus.
- f) Memberikan soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor pada siswa.

#### **c) Kegiatan penutup**

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu peneliti menyimpulkan materi pembelajaran, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan berdoa.

### **3. Pengamatan**

Hasil belajar siswa pada siklus I, berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran, dari 20 siswa, rata-rata nilai siswa 72 dalam aspek pengetahuan, nilai rata-rata siswa 73,7 dalam aspek keterampilan dan nilai rata-rata siswa 78,32 dalam aspek sikap. Hasil belajar peserta didik pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

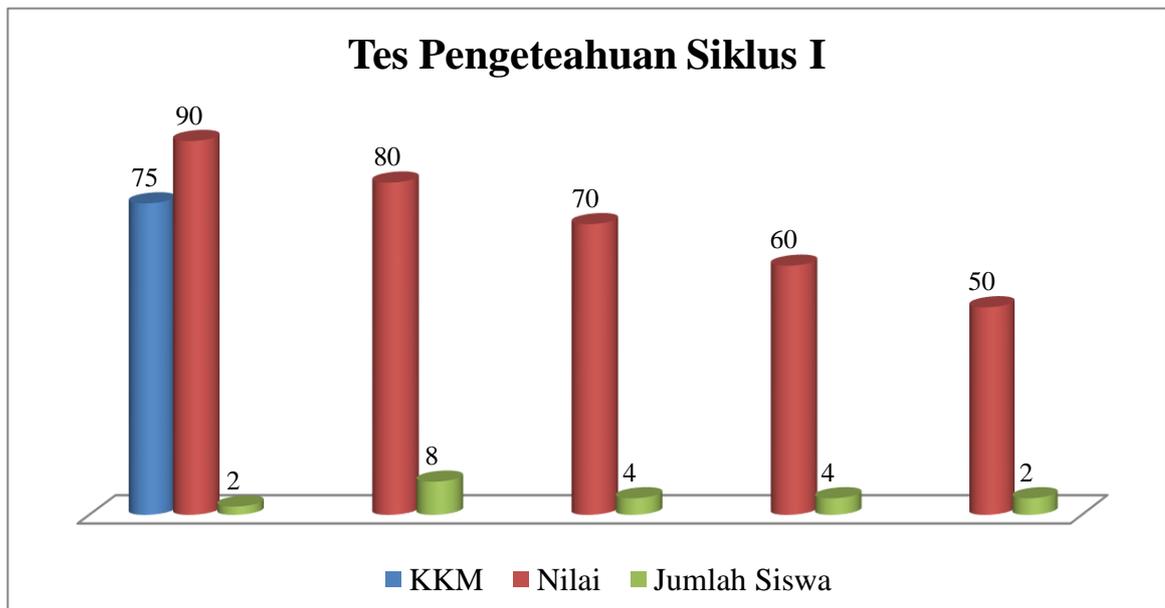
### 1. Pengetahuan

**Tabel 4.3.** Hasil Tes Pengetahuan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	90
2	Nilai terendah	50
3	Rata-rata Nilai	72
4	Tuntas	10
5	Tidak tuntas	10
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes pengetahuan siklus I adalah 90, nilai terendah dari hasil tes pengetahuan siklus I adalah 50, kemudian, nilai rata-rata hasil tes pengetahuan siklus I adalah 72. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes pengetahuan siklus I adalah 10 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes pengetahuan siklus I adalah 10 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75.

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.3.** Grafik Hasil Tes Pengetahuan Siklus I

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 90 sebanyak 2 siswa, dan yang mendapatkan nilai 80 sebanyak 8 siswa serta, yang mendapatkan nilai 70 sebanyak 4 siswa, yang siswa mendapatkan nilai 60 sebanyak 4 siswa dan yang mendapatkan nilai 50 sebanyak 2 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 10 siswa (50%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 10 siswa (50%).

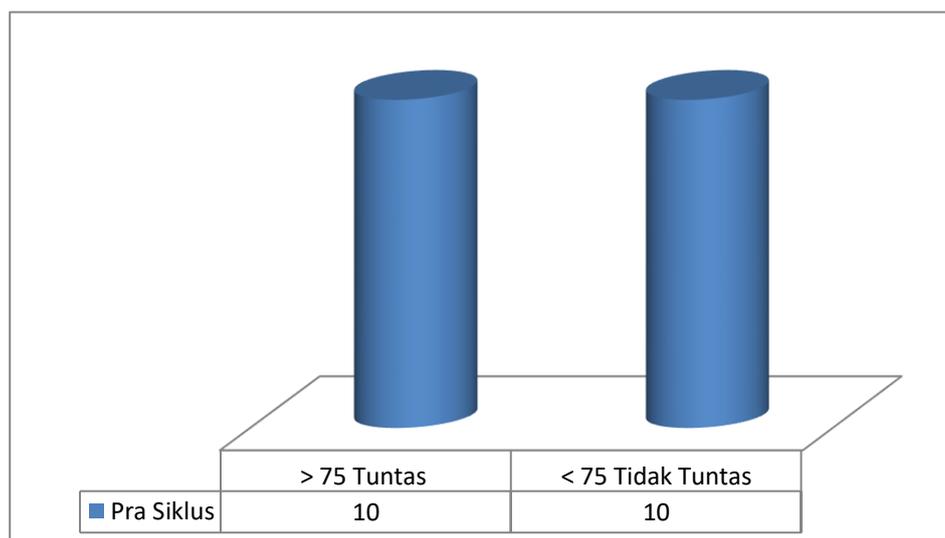
**Tabel 4.4.** Interval Nilai Pengetahuan Siklus I

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	2	10 %

3	75-83	Cukup	8	40 %
4	< 75	Kurang	10	50 %
Jawaban			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 10 siswa (50%). yang mendapatkan nilai 75-83 dan dalam ketegori baik sebanyak 8 siswa (40%), yang mendapatka n nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 2 siswa (10%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



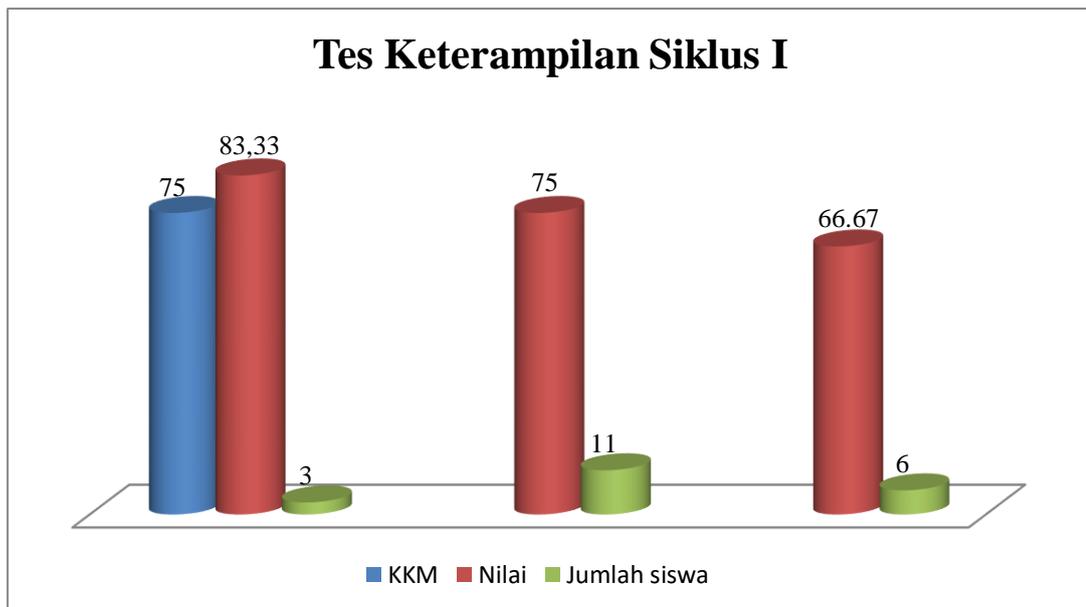
**Gambar 4.4.** Grafik Rentang Nilai Pengetahuan Siklus I

## **2. Keterampilan**

**Tabel 4.5.** Hasil Tes Keterampilan Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai tertinggi	83,33
2	Nilai terendah	66,67
3	Rata-rata Nilai	73,5
4	Tuntas	14
5	Tidak tuntas	6
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes keterampilan siklus I adalah 83,33, nilai terendah dari hasil tes keterampilan siklus I adalah 66,67, kemudian, nilai rata-rata hasil tes keterampilan siklus I adalah 73,05. Adapun jumlah siswa



yang tuntas pada tes keterampilan siklus I adalah 14 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes keterampilan siklus I adalah 6 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75.

**Gambar 4.5.** Grafik Hasil Tes Keterampilan Siklus I

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 3 siswa, yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 11 siswa, dan yang mendapatkan nilai 66,33 sebanyak 6 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 14 siswa (70%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 6 siswa (30%).

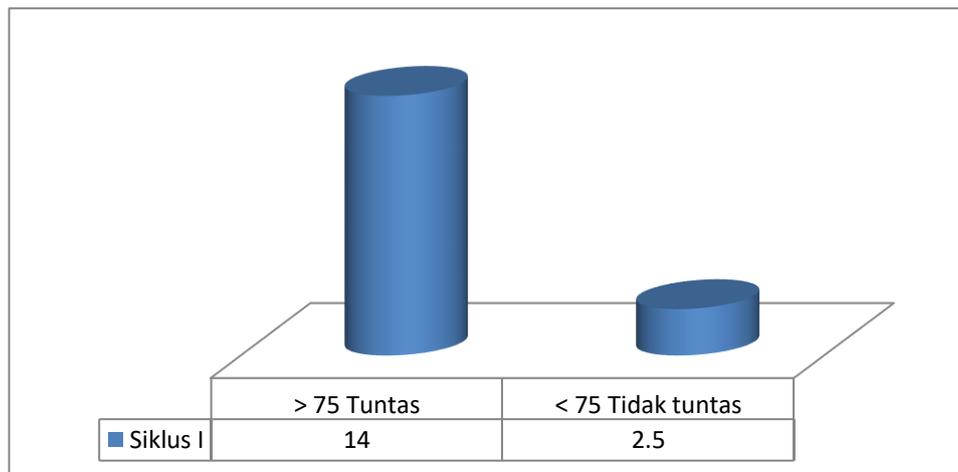
**Tabel 4.6.** Interval Nilai Keterampilan Siklus I

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %

2	84-92	Baik	0	0 %
3	75-83	Cukup	14	70 %
4	< 75	Kurang	6	30 %
Jawaban			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 6 siswa (30%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 14 siswa (70%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.6.** Grafik Rentang Nilai Keterampilan Siklus I

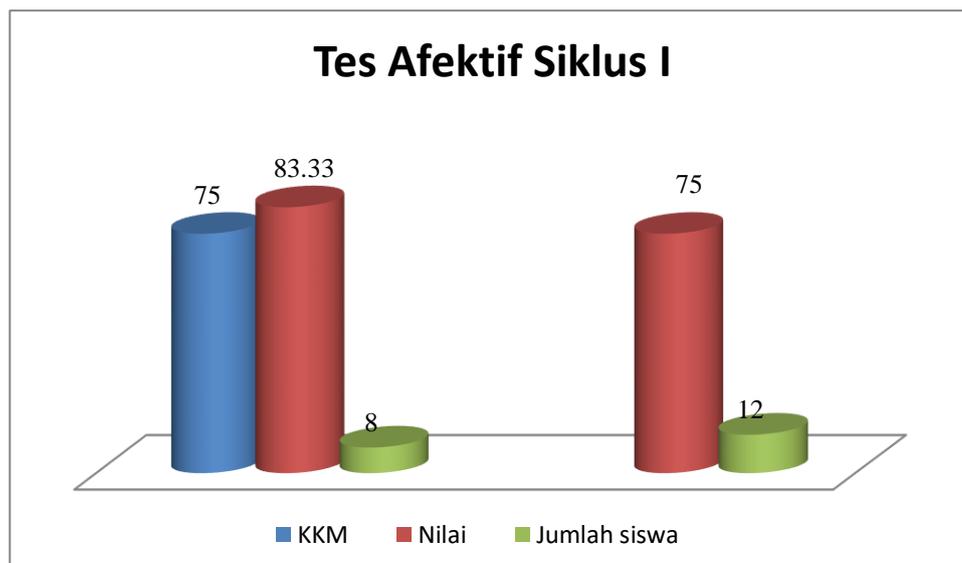
### 3. Sikap

**Tabel 4.7.** Hasil Tes Afektif Siswa Siklus I

No	Kriteria	Hasil
----	----------	-------

1	Nilai tertinggi	83,33
2	Nilai terendah	75
3	Rata-rata Nilai	78,32
4	Tuntas	20
5	Tidak tuntas	0
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes afektif siklus I adalah 83,33 nilai terendah dari hasil tes afektif siklus I adalah 75, kemudian, nilai rata-rata hasil tes afektif siklus I adalah 78,32. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes afektif keterampilan siklus I adalah 20 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes afektif siklus I adalah 0 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75



**Gambar 4.7.** Grafik Hasil Tes Afektif Siklus I

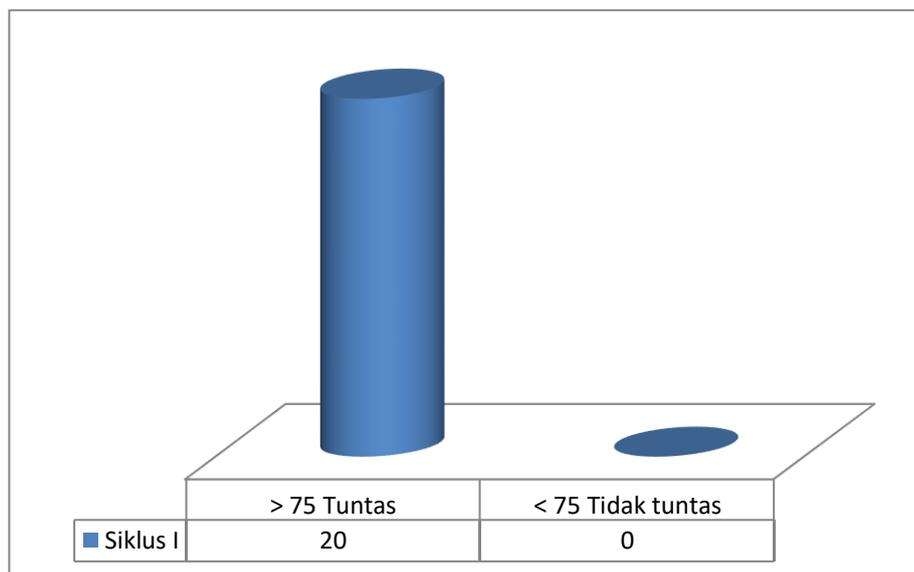
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 8 siswa dan siswa yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 12 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 20 siswa (100%).

**Tabel 4.8.** Interval Nilai Afektif Siklus I

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	0	0 %
3	75-83	Cukup	20	100 %
4	< 75	Kurang	0	0 %
Jawaban			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 20 siswa (100%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 0 siswa (0,00%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0,00%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.8.** Grafik Rentang Nilai Afektif Siklus I

**Tabel 4.9.** Deskripsi Ketuntasan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Rata-rata Nilai	74,05
2	Tuntas	11
3	Tidak tuntas	9
4	KKM	75

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus I di SD Negeri 17 Benteng, kelas V bahwa hasil belajar siswa pada pelajaran PENJAS materi atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok, tahun ajaran 2020/2021 belum melampaui kriteria ketuntasan minimal.

Pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan dengan metode menggunakan media tali dan media kardus pada materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Siswa belum mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus I, adalah sebagai berikut:

- a) Siswa belum terbiasa, sehingga pelaksanaan pembelajaran PENJAS materi atletik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.
- b) Siswa masih takut mengeluarkan potensi maksimalnya didepan, sehingga peneliti harus menunjuk siswa untuk maju mempraktekkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- c) Siswa masih banyak bermain sehingga sulit untuk konsentrasi.

#### **4. Refleksi**

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus I, peneliti menyimpulkan hasil pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut:

- a) Peneliti masih kurang menguasai alur pembelajaran, proses pembelajaran pada materi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- b) Masih banyak siswa yang kurang konsentrasi pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan refleksi, tabel dan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator penilaian rata-rata nilai pada materi teknik dasar lompat jauh gaya

jongkok belum terpenuhi, Serta indikator ketuntasan belajar masih belum terpenuhi, dengan demikian diperlukan perbaikan pada siklus II.

#### **4.1.2 Hasil Penelitian Siklus II**

##### **1. Perencanaan Tindakan**

Dengan adanya hasil refleksi yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran siklus I, diharapkan pada kegiatan pembelajaran siklus II kali ini proses pembelajaran dan hasil belajar siswa akan lebih meningkat dan mencapai indikator keberhasilan. Kegiatan pada tahap perencanaan ini adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus II. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- b) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktifitas siswa.
- c) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.
- d) Menyiapkan media pendukung jalannya penelitian

##### **2. Pelaksanaan Tindakan**

###### **Pertemuan I**

Pada pelaksanaan tindakan siklus II yang di lakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 40menit) dengan

materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan pertemuan pertama siswa yang hadir dalam pembelajaran siklus II berjumlah 20 siswa, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

**a. Kegiatan pendahuluan**

Peneliti menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian peneliti membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian peneliti mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

**b. Kegiatan inti**

- a) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok .
- b) Peneliti memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta contoh pelaksanaan yang dilakukan peneliti.
- c) Masing-masing siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- d) Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus setinggi 30 cm.
- e) Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.

**c. Kegiatan penutup**

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu peneliti menyimpulkan materi pembelajaran, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan berdoa.

### **Pertemuan Kedua**

Pelaksanaan siklus II pertemuan II dilaksanakan pada hari jumat 10 april 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan II diikuti oleh siswa kelas V SD Negeri 17 Benteng sebanyak 20 siswa.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan modifikasi lompat jauh gaya jongkok dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

#### **a. Kegiatan pendahuluan**

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

#### **b. Kegiatan inti**

- a) Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.
- b) Peneliti memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus, serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.

- c) Masing-masing siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus setinggi 30 cm..
- d) Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.
- e) Pengambilan nilai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada setiap akhir siklus.
- f) Memberikan soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor pada siswa.

### c. Kegiatan penutup

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu peneliti menyimpulkan materi pembelajaran, peneliti menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatan tahapan penting dalam penelitian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian peneliti menutup pembelajaran dengan berdoa.

## 3. Pengamatan

Hasil belajar siswa pada siklus II, berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus II, dari 20 siswa, rata-rata nilai siswa 77 dalam aspek pengetahuan, nilai rata-rata siswa 82,65 dalam aspek keterampilan, dan nilai rata-rata siswa 83,33% dalam aspek afektif. Hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel dan grafik sebagai berikut:

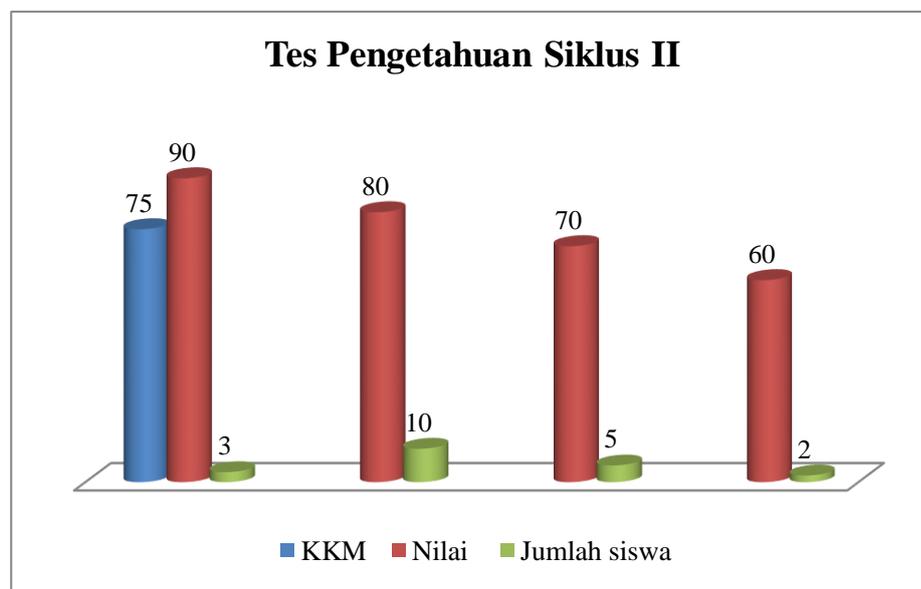
### 1. Pengetahuan

**Tabel 4.10.** Hasil Tes Pengetahuan Siklus II

No.	Kriteria	Hasil

1	Nilai Tertinggi	90
2	Nilai Terendah	60
3	Rata-rata Nilai	77
4	Tuntas	13
5	Tidak Tuntas	7
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes pengetahuan siklus II adalah 90, nilai terendah dari hasil tes pengetahuan siklus II adalah 60, kemudian, nilai rata-rata hasil tes pengetahuan siklus II adalah 77. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes pengetahuan siklus II adalah 13 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes pengetahuan siklus II adalah 7 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus dicapai siswa adalah 75.



**Gambar 4.9.** Grafik Hasil Tes Pengetahuan Siklus II

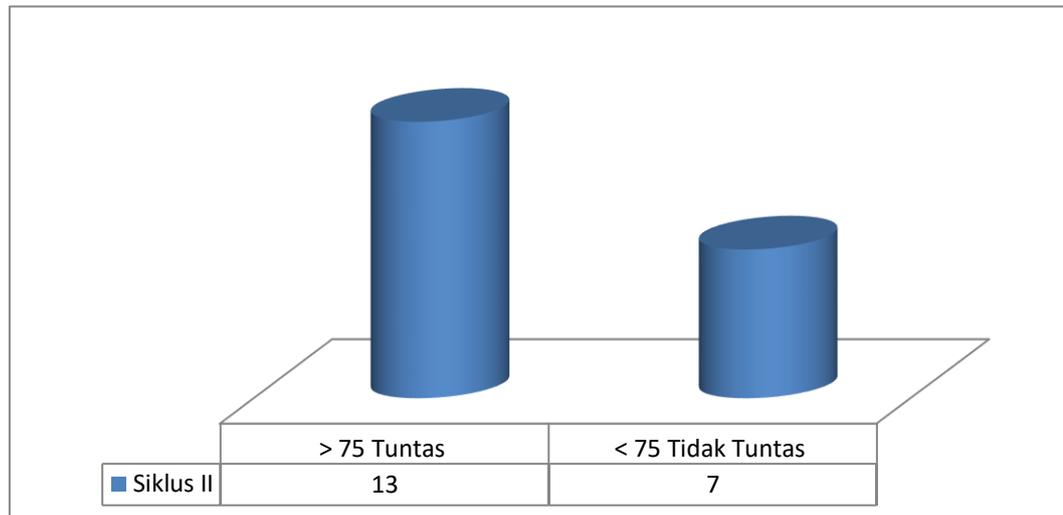
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 90 sebanyak 3 siswa, yang mendapatkan nilai 80 sebanyak 10 siswa, yang mendapatkan nilai 70 sebanyak 5 siswa, dan yang mendapatkan nilai 60 sebanyak 2 siswa. Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 13 siswa (65%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 7 siswa (35%).

**Tabel 4.11.** Interval Nilai Pengetahuan Siklus II

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	3	15 %
3	75-83	Cukup	10	50 %
4	< 75	Kurang	7	35 %
Jawaban			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 7 siswa (35%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 10 siswa (50%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 3 siswa (15%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.10.** Grafik Rentang Nilai Pengetahuan Siklus I

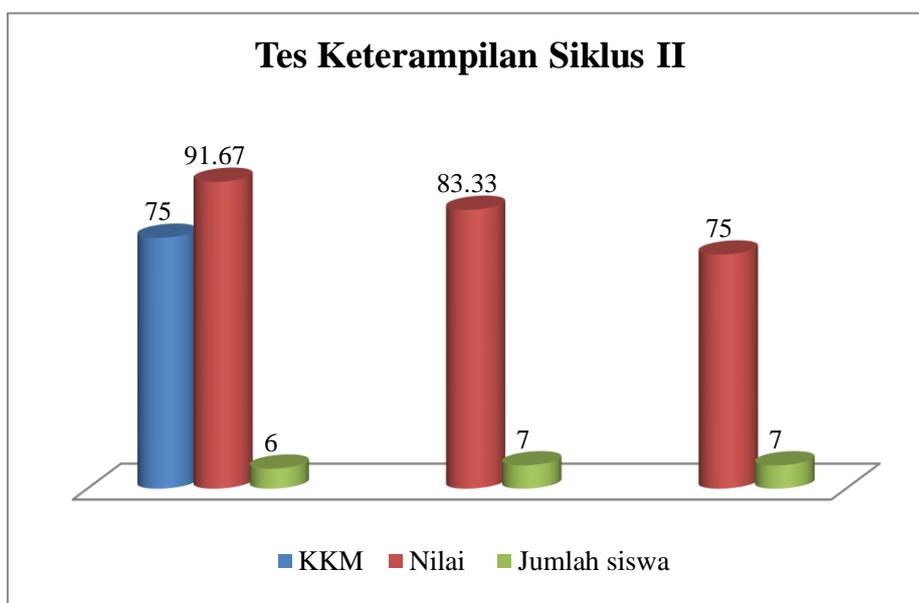
## 2. Keterampilan

**Tabel 4.12.** Hasil Tes Keterampilan Siklus II

No.	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	91,67
2	Nilai Terendah	75
3	Rata-rata Nilai	82,22
4	Tuntas	20
5	Tidak Tuntas	0
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes keterampilan siklus II adalah 91,67, nilai terendah dari hasil tes keterampilan siklus II adalah 75, kemudian, nilai rata-rata hasil tes keterampilan siklus II adalah 82,22. Adapun jumlah siswa

yang tuntas pada tes keterampilan siklus II adalah 20 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes keterampilan siklus II adalah 0 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.



Ga  
mb  
ar  
4.11

#### . Grafik Hasil Tes Keterampilan Siklus II

Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 91,67 sebanyak 6 siswa, yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 7 siswa, dan yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 7 siswa, Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 20 siswa (100%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 0 siswa (0%).

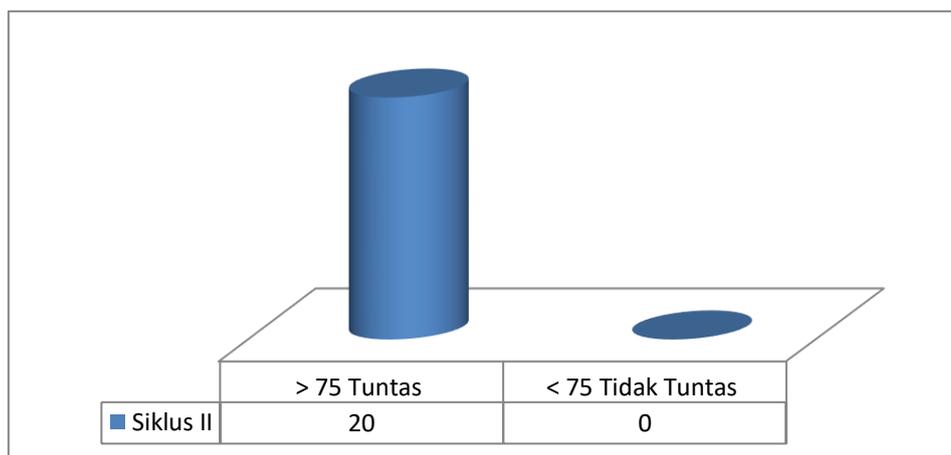
**Tabel 4.13.** Interval Nilai Keterampilan Siklus II

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	6	30 %
3	75-83	Cukup	14	70 %
4	< 75	Kurang	0	0 %

Jawaban	20	100 %
---------	----	-------

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 14 siswa (70%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 6 siswa (30%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



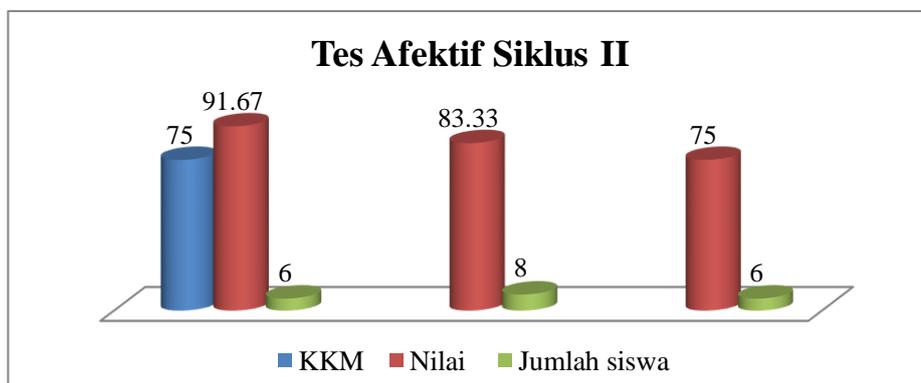
**Gambar 4.12.** Grafik Interval Nilai Keterampilan Siklus II

### 3. Afektif

**Tabel 4.14.** Interval Nilai Afektif Siklus II

No.	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	91,67
2	Nilai Terendah	75
3	Rata-rata Nilai	83,33
4	Tuntas	20
5	Tidak Tuntas	0
6	KKM	75

Dari tabel diatas, terlihat nilai tertinggi dari hasil tes afektif siklus II adalah 91,67 nilai terendah dari hasil tes afektif siklus II adalah 75, kemudian, nilai rata-rata hasil tes sikap siklus II adalah 83,33. Adapun jumlah siswa yang tuntas pada tes sikap keterampilan siklus II adalah 20 siswa, dan yang tidak tuntas pada tes sikap siklus II adalah 0 siswa. Sedangkan nilai KKM yang harus di capai siswa adalah 75.

**Gambar 4.13.** Grafik Hasil Tes Afektif Siklus II

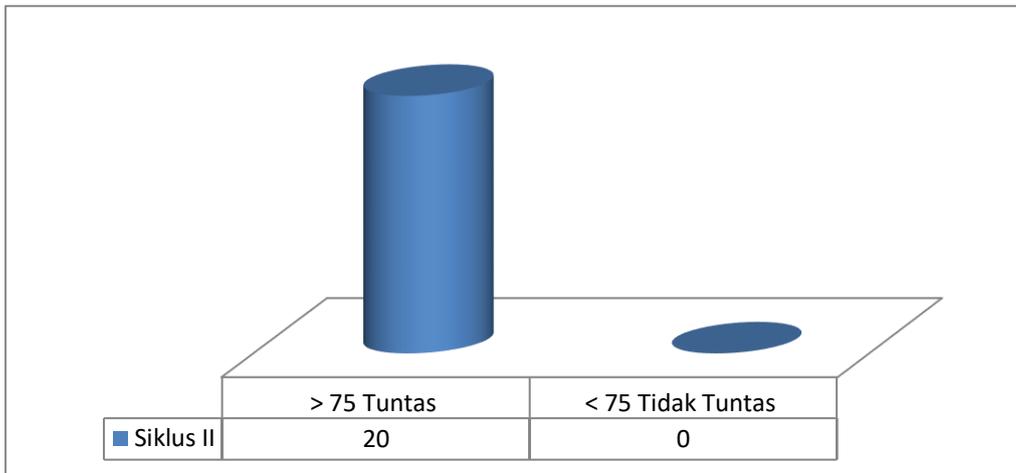
Dari grafik diatas, terlihat bahwa yang mendapatkan nilai 91,67 sebanyak 6 siswa, yang mendapatkan nilai 83,33 sebanyak 8 siswa, dan yang mendapatkan nilai 75 sebanyak 6 siswa, , Sehingga jumlah siswa yang mencapai KKM 75 adalah 20 siswa (100%) dan yang tidak mencapai KKM 75 adalah 0 siswa (0%).

**Tabel 4.15.** Interval Nilai Afektif Siklus II

No.	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0 %
2	84-92	Baik	6	30 %
3	75-83	Cukup	14	70 %
4	< 75	Kurang	0	0 %
Jawaban			20	100 %

Dari data interval nilai diatas, siswa yang mendapatkan nilai kurang dari KKM yaitu 75 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 0 siswa (0%), yang mendapatkan nilai 75-83 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 14 siswa (70%), yang mendapatkan nilai 84-92 atau dalam ketegori baik sebanyak 6 siswa (30%), dan yang mendapatkan nilai 93-100 atau dalam kategori sangat baik sebanyak 0 siswa (0%).

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



**Gambar 4.14.** Grafik Rentang Nilai Afektif Siklus II

**Tabel 4.16** Deskripsi Ketuntasan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Menggunakan Media Tali dan Media Kardus

No	Kriteria	Hasil
1	Rata-rata Nilai	82,17
2	Tuntas	20
3	Tidak tuntas	0
4	KKM	75

Berdasarkan keterangan dari data diatas setelah melakukan siklus II di kelas V SD Negeri 17 Benteng, bahwa hasil belajar siswa pada pelajaran PENJAS materi atletik khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tahun ajaran 2020/2021 telah melampaui kriteria ketuntasan.

Pada pelaksanaan siklus II telah menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari penerapan dengan metode menggunakan media tali dan media

kardus. Siswa telah mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus II, adalah sebagai berikut:

- a) Siswa mulai terbiasa, sehingga pelaksanaan pembelajaran PENJAS materi atletik lompat jauh gaya jongkok dengan metode menggunakan media tali dan media kardus.
- b) Siswa sudah mulai meberanikan diri untuk mempraktekkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
- c) Sebagian besar siswa telah aktif dalam mengikuti pembelajaran.

#### **4. Refleksi**

Berdasarkan data data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus II sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatkan hasil belajar siswa pada materi atletik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok terutama dalam pengembangan psikomotor ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan siswa pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok dan peneliti memutuskan untuk tidak diadakannya siklu III.

#### **4.2 Pembahasan**

Setelah menerapkan dengan metode menggunakan media tali dan media kardus pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir

siklus. Hasil belajar siswa meningkat karena adanya kerja sama peneliti dengan guru kelas.

Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai, yaitu meningkatkan hasil belajar siswa.

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil pembelajaran siswa. Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 12 siswa (60%) tuntas dan 8 siswa (40%) tidak tuntas. Kemudian pada hasil tes siklus ke II menunjukkan 20 siswa (100%) tuntas dan 0 siswa (0%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut, maka dapat dikatakan terjadi peningkatan pada siklus I dan siklus II..

Berdasarkan penelitian diatas menunjukkan bahwa dengan pengemasan pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan tingkat kesulitan teknik dasar yang diajarkan mampu memberikan perubahan yang signifikan pada peningkatan pembelajaran teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Hal ini mengingat pada sebagian besar guru masih menerapkan pola pembelajaran konvensional yang kurang disukai siswa dan mudah bosan. Dimana guru hanya menjelaskan lalu mempraktekkan. Dengan keadaan ini membuat pembelajaran

teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa tidak memiliki kemampuan teknik dasar yang baik.

Pembelajaran yang dikemas dengan sedemikian rupa yang mampu memberikan kesempatan bagi siswa mengenali dirinya seberapa jauh penguasaan teknik dasarnya dan memberikan kesempatan siswa untuk mengasah kemampuan mereka dengan cara diberikan dengan metode menggunakan media tali dan media kardus. Dengan memberikan metode tersebut siswa berkembang dengan tahap-tahap yang sesuai dengan kemampuannya akan memberikan kontribusi yang positif.

Pada pelaksanaan siklus ke II, siswa dan peneliti sudah mulai terbiasa dengan metode menggunakan media tali dan media kardus, sebagian besar siswa mulai menunjukkan keaktifannya dan keterlibatannya didalam proses pembelajaran berlangsung. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut :

#### **a. Perolehan Nilai Siswa**

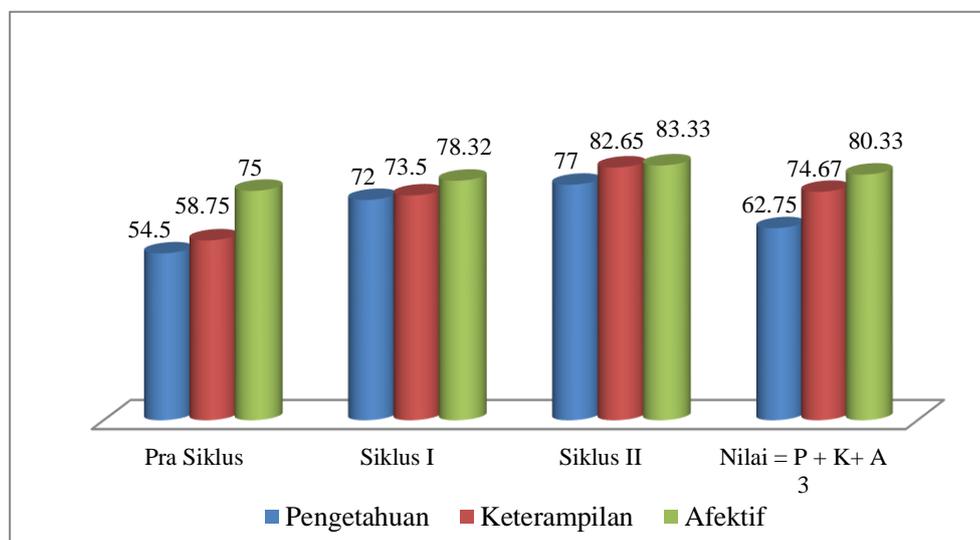
Pada tahap siklus I, nilai terendah siswa dalam aspek pengetahuan adalah 50 dan nilai tertinggi dalam aspek pengetahuan adalah 80 serta. Nilai terendah dalam aspek keterampilan adalah 66,67 dan nilai tertinggi dalam aspek keterampilan adalah 83,33. Nilai terendah dalam aspek afektif adalah 75 dan nilai tertinggi dalam aspek afektif adalah 83,33. Serta dengan rata-rata nilai pengetahuan 72, rata-rata nilai keterampilan adalah 73,5 dan rata-rata nilai afektif adalah 75.

Pada tahap siklus II, nilai terendah siswa dalam aspek pengetahuan adalah 60 dan nilai tertinggi dalam aspek pengetahuan adalah 90 serta. Nilai terendah dalam aspek keterampilan adalah 75 dan nilai tertinggi dalam aspek keterampilan adalah 91,67. Nilai terendah dalam aspek afektif adalah 75 dan nilai tertinggi dalam aspek afektif adalah 91,67. Serta dengan rata-rata nilai pengetahuan 77, rata-rata nilai keterampilan adalah 82,65 dan rata-rata nilai afektif adalah 83,33.

Perbandingan perolehan nilai tahap dapat dilihat pada tabel grafik sebagai berikut :

**Tabel 4.17.** Perbandingan Perolehan Nilai dari Pra Siklus, Siklus I dan II.

No	Pertemuan	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$
		Pengetahuan	Keterampilan	Afektif	
1	Perencanaan	54,5	58,75	75	62,75
2	Siklus 1	72	73,5	78,32	73,33
3	Siklus 2	77	82,65	83,33	80,33



**Gambar 4.15.** Grafik Perbandingan Perolehan Nilai dari Pra Siklus, Siklus I dan II.

Berdasarkan data diatas, menunjukkan bahwa perolehan hasil pembelajaran siswa pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari siklus sebelumnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan dengan metode menggunakan media tali dan kardus pada mata pelajaran Pendidikan jasmani dengan materi atletik teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 17 Benteng, dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II, penerapan dengan metode menggunakan media tali dan kardus.

#### **5.2 Keterbatasan Peneliti**

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak lepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa.

Keterbatasan peneliti ini antara lain adalah:

- a. Adanya wabah membuat peneliti memiliki banyak keterbatasan.
- b. Siswa kemungkinan ada yang belajar sendiri dirumah masing-masing.
- c. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil belajar siswa.

#### **5.3 Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan peneliti tahu bahwa metode menggunakan media tali dan media kardus mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada

siswa, maka metode menggunakan media tali dan media kardus ini dapat digunakan untuk variasi meningkatkan kemampuan siswa serta variasi untuk pengambilan nilai siswa.

#### **5.4 Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a) Bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin menggunakan metode-metode pembelajaran yang lebih beragam, terkhusus pada materi yang dianggap membosankan dan kurang menarik bagi siswa.
- b) Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya dimuka umum.
- c) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Asiah, Zainuddin, Tahmid Sabri, *JURNAL SKRIPSI, PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN MATEMATIKA MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI DI SD*, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP UNTAN, Pontianak
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Aminuddin. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3, Juni 2018 : 7-13
- Aziz, M. A dan A. A. Yudi. 2019. *Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi* . Jurnal Patriot 2 (5): 1239-1246
- Bayu Surya. (2010). *Skipping. Diakses dalam (<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010//>)*. Diunduh pada tanggal 12 September 2014.
- Bellesteros Manuel Jose. 1979. *Pedoman Dasar Latihan Atletik. Spanyol: Manual Didagsion DE Atletism*
- Bloom, B. S, et.al. (1977). *Taxonomy of Educational Objective, Cognitive Domain*. New York : Longman.)
- Bramantha, H., dan M. Syarifah. 2017. Penerapan Modifikasi Media Kardus dalam Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora* 2 (2): 96-101
- Choirudin, Muchlis. *Jurnal Skripsi Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012*.
- Gilang, Moh. (2007), *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Yudhistira
- Hidayat, A. dan Samson. 2017. *Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana SDN 223 Palembang*. Jurnal Ilmiah Bina Edukasi 10 (2): 83-92.
- Kusuma, Irhandi. 2014. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Yang Dimodifikasi*. Bengkulu. Universitas Bengkulu.

- Maijum. 2017. *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi*. Jurnal Ilmu Pendidikan Social, Sains, dan Humaniora 3 (3): 575-583.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Cetakan Revisi. PT Gramedia. Jakarta.
- Mubaligi, hilmi, dkk. 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi*. Jurnal Kejaora, Volume 3 Nomor 1, April 2018, ISSN 2541-5042
- Ramadan, M. Dwiky. *Pengaruh Media Kardus terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Bibis 113 Surabaya) TAHUN AJARAN 2016-2017*
- Sadiman, Arief, dkk. 2007. *Media Pembelajaran Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ridwan, M. dan A. Sumanto. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga 2 (1): 69-81*
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Cetakan kedua puluh tiga. Alfabeta. Bandung.
- Sutiswo. 2018. *Implementasi Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan 3 (2): 46-49.
- Usman, M. Uzer dan Lilis setiawati,(1993), *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*,Bandung: PT.Remaja Rosda Karya
- Widiastuti dan P. Hutumo. 2018. *Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan 9 (1): 56-67.

# Lampiran