

**Lampiran 1. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SD Negeri 17 Benteng, Kota Palopo**

**PEMERINTAH KOTA PALOPO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR 17 BENTENG**  
*Alamat : Jln. Benteng Raya, Kel. Benteng, Kec. Wara Timur, Kota Palopo*

---

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR : 324/098/SDN 17/PLP/DISDIK

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 17 Benteng, Kota Palopo, Provinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa:

Nama : Muh. Iqbal A. Nur  
NIM : 1685201053  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Mahasiswa : Universitas Muhammadiyah Palopo

Benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 17 Benteng, Dalam rangka penyusunan penulisan skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MEDIA TALI DAN MEDIA KARDUS PADA SISWA SD NEGERI 17 BENTENG KOTA PALOPO"**.

Dengan Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Palopo, 12 April 2021  
Kepala Sekolah,

  
**Hj. Rosnawati, S.Pd., M.M**  
NIP.19620904 199203 2 002

## Lampiran 2. SILABUS

### SILABUS

Sekolah	: SD Negeri 17 Benteng
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: V (Lima)

#### Kompetensi Inti:

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator pencapaian Kompetensi (IPK)</b>	<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Rencana Penilaian</b>
6.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan melempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional	<p>6.3.1 Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan, tumpuan, melayang diudara, dan mendarat.</p> <p>6.3.2 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan, tumpuan, melayang diudara, dan mendarat.</p>	<p>Lompat jauh gaya jongkok :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan</li> <li>• Tumpuan/tolakan</li> <li>• Melayang diudara</li> <li>• Mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok .</li> <li>• Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali dan media kardus serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.</li> <li>• Masing-masing siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui media tali setinggi 40 cm dan media kardus sebagai pengganti bak lompat jauh/matras.</li> <li>• Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus.</li> <li>• Memberikan siswa soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor.</li> <li>• Disetiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai teknik dasar</li> </ul>	

			lompat jauh gaya jongkok.	
7.4 Memperaktekkan gerak spesifik, jalan ,lari,lompat dan melempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional	7.4.1 Melakukan berbagai gerak spesifik awalan, tumpuan, melayang diudara, dan mendarat.			

Palopo, 3 April 2021

Mengetahui,

Kepala sekolah

Peneliti

Hj. Rosnawati, S.Pd., M.M  
NIP: 19620904 199203 2 002

Muh. Iqbal A. Nur  
NIM : 1685201053

**Lampiran 3. RPP Siklus I**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**  
**SIKLUS I**

Nama Sekolah : SD Negeri 17 Benteng

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : V / Dua

Alokasi Waktu : 6 X 35 (2 kali pertemuan)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian

yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
6.3 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan melempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional	<p>6.3.1 Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat</p> <p>6.3.2 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat</p>
7.3 Mempraktekkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana atau Tradisional	7.3.1 Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat

### C. Tujuan Pembelajaran

Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat

### D. Materi Pembelajaran

#### 1. Materi pembelajaran regular

Lompat jauh merupakan 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. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan mengangkat seluruh anggota tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak kedepan, melayang di udara dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara. Teknik dasar lompat jauh.

##### a. Awalan

Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap mengenali untuk melakukan tolakan.



b. Tumpuan/Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak.



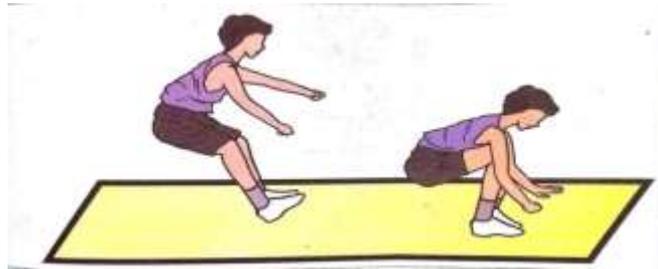
c. Sikap Badan di Udara

Sikap badan di udara yaitu sikap setelah melakukan tolakan. Dimana badan akan dapat terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan mengarah kedepan atas.



d. Mendarat

Sikap mendarat lompat jauh 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.



#### E. Model Pembelajaran

- Ceramah
- Praktek
- Memberikan motivasi siswa

#### F. Media dan Bahan Pembelajaran

1. Lapangan
2. Media tali
3. Media kardus
4. Lembar nilai siswa

#### G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, Berdoa, <i>stretching</i></li> <li>2. Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ol>	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok .</li> <li>2. Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok meggunakan meida tali dan media kardus serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.</li> </ol>	75 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Masing-masing siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui media tali setinggi 40 cm dan media kardus sebagai pengganti bak lompat jauh/matras.</li> <li>4. Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus.</li> <li>5. Memberikan siswa soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor.</li> <li>6. Disetiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesimpulan dari hasil pembelajaran.</li> <li>2. Guru memberikan evaluasi pembelajaran kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang telah dipelajari.</li> <li>3. Guru memberikan motivasi kepada siswa.</li> <li>4. Guru menutup pembelajaran dengan pengibaran dan berdoa.</li> </ol>	15 menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik penilaian

- Penilaian pengetahuan (Kognitif)

Siswa diberi soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

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

Keterangan :

- Jika jawaban benar mendapatkan skor 10
- Jika jawaban salah mendapatkan skor 0
- Pengamatan sikap (Afektif)

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat siswa melakukan aktifitas dilapangan. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu:

- Jujur
- Kerja sama
- Disiplin
- Tanggung jawab

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

Keterangan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku siswa diberi rentang skor 1 sampai 3.

- Penilaian keterampilan (Psikomotor)

Siswa melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

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		

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas untuk keterampilan siswa dengan rentang skor antara 1 sampai 3.

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

Nilai tes Psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes Kognitif

Palopo, 3 April 2021

Kepala Sekolah

Peneliti

Hj. Rosnawati, S.Pd., M.M  
NIP:19620904 199203 2 002

Muh. Iqbal A. Nur  
NIM:1685201053

## Lampiran 4. RPP Siklus II

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS II

Nama Sekolah : SD Negeri 17 Benteng  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V / Dua  
Alokasi Waktu : 6 X 35 (2 kali pertemuan)

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
6.4 Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat dan melempar dalam berbagai permainan sederhana atau tradisional	<p>6.4.1 Menjelaskan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat</p> <p>6.4.2 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat</p>
7.4 Mempraktekkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana atau Tradisional	7.4.1 Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat

#### C. Tujuan Pembelajaran

Melakukan berbagai gerak spesifik awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang diudara dan mendarat

## D. Materi Pembelajaran

### 1. Materi pembelajaran regular

Lompat jauh merupakan 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. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan mengangkat seluruh anggota tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak kedepan, melayang di udara dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya umum digunakan oleh pelompat pada saat melayang di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara, gaya tersebut diantaranya adalah gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara. Teknik dasar lompat jauh.

#### a. Awalan

Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap mengenali untuk melakukan tolakan.



b. Tumpuan/Tolakan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat dan tepat pada papan tolak.



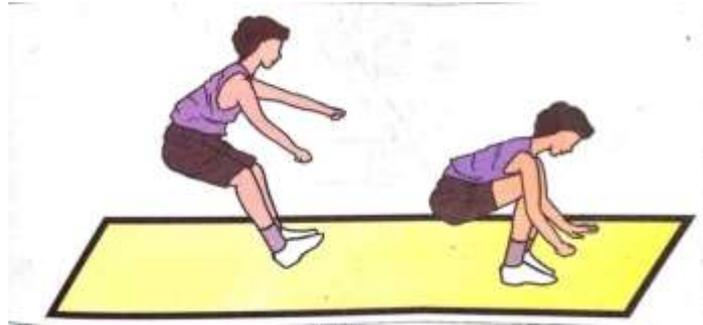
c. Sikap Badan di Udara

Sikap badan di udara yaitu sikap setelah melakukan tolakan. Dimana badan akan dapat terangkat melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan mengarah kedepan atas.



d. Mendarat

Sikap mendarat lompat jauh 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.



### E. Model Pembelajaran

- Ceramah
- Praktek
- Memberikan motivasi siswa

### F. Media dan Bahan Pembelajaran

1. Lapangan
2. Media tali
3. Media kardus
4. Lembar nilai siswa

### G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berbaris, Berdoa, <i>stretching</i></li> <li>2. Menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ol>	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok .</li> <li>2. Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok meggunakan meida</li> </ol>	75 menit

	<p>tali dan media kardus serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Masing-masing siswa melakukan praktek lompat jauh gaya jongkok melalui media tali setinggi 30 cm dan media kardus sebagai pengganti bak lompat jauh/matras.</li> <li>4. Mengamati siswa dalam pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok melalui media tali dan media kardus.</li> <li>5. Memberikan siswa soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor.</li> <li>6. Disetiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesimpulan dari hasil pembelajaran.</li> <li>2. Guru memberikan evaluasi pembelajaran kepada siswa untuk mengetahui pemahaman siswa tentang materi yang telah dipelajari.</li> <li>3. Guru memberikan motivasi kepada siswa.</li> <li>4. Guru menutup pembelajaran dengan pendigunan dan berdoa.</li> </ol>	15 menit

## H. Penilaian

### 1. Teknik penilaian

- Penilaian pengetahuan (Kognitif)

Siswa diberi soal pilihan ganda sebanyak 10 nomor tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

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

Keterangan :

- Jika jawaban benar mendapatkan skor 10
- Jika jawaban salah mendapatkan skor 0
- Pengamatan sikap (Afektif)

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat siswa melakukan aktifitas dilapangan. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu:

- Jujur
- Kerja sama
- Disiplin
- Tanggung jawab

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

Keterangan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku siswa diberi rentang skor 1 sampai 3.

- Penilaian keterampilan (Psikomotor)

Siswa melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

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		

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas untuk keterampilan siswa dengan rentang skor antara 1 sampai 3.

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

Nilai tes Psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes Kognitif

Palopo, 3 April 2021

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Peneliti

Hj. Rosnawati, S.Pd., M.M  
NIP:19620904 199203 2 002

Muh. Iqbal A. Nur  
NIM : 1685201053

**Lampiran 5. Absen Siswa****Daftar Hadir Siswa**

Kelas : V (lima)

Mata pelajaran : PJKO

Semester : 2 (genap)

No	Nama Siswa	Pertemuan				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Akhtar Faizul	✓	✓	✓	✓	
2	Rosmita	✓	✓	✓	✓	
3	Dirga Ramadhan	✓	✓	✓	✓	
4	ARDI	✓	✓	✓	✓	
5	Ibrahim Maulana	✓	✓	✓	✓	
6	Kartini	✓	✓	✓	✓	
7	Dewi Aulia Ramadhani	✓	✓	✓	✓	
8	Muh. Faat	✓	✓	✓	✓	
9	Muh. Fahri	✓	✓	✓	✓	
10	Anastasya	✓	✓	✓	✓	
11	Resky	✓	✓	✓	✓	
12	Muh. Maulana	✓	✓	✓	✓	
13	Muh. Fahmi	✓	✓	✓	✓	
14	Muh. Faturrahman	✓	✓	✓	✓	
15	Putri Nabigha	✓	✓	✓	✓	
16	M. Adrian	✓	✓	✓	✓	
17	Marwansyah	✓	✓	✓	✓	
18	Wahyudi	✓	✓	✓	✓	
19	Muh. Rival	✓	✓	✓	✓	
20	Muh. Bagas	✓	✓	✓	✓	

Palopo,

2021

Peneliti

Muh. Iqbal A. Nur  
NIM: 1685201053

**Lampiran 6. Soal Pilihan Ganda Siklus I****Lembar Soal Tes Pengetahuan**

Nama :

Kelas :

Semester :

1. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara yaitu ....
  - A. Jongkok
  - B. Melenting
  - C. Tegak
  - D. Berjalan
  
2. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu yaitu ....
  - A. Punggung
  - B. Badan
  - C. Keduatangan
  - D. Kedua kaki
  
3. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke ....
  - A. Bawah
  - B. Atas
  - C. Depan
  - D. Belakang
  
4. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke ....
  - A. Depan
  - B. Belakang
  - C. Atas
  - D. Bawah
  
5. Ketika melakukan pendaratan lompat jauh, maka gaya jongkok yang mendarat terlebih dulu yaitu ....
  - A. Punggung
  - B. Badan
  - C. Kedua tangan
  - D. Kedua kaki

6. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara yaitu ....
- A. Jongkok
  - B. Melenting
  - C. Tegak
  - D. Berjalan
7. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke ....
- A. Bawah
  - B. Atas
  - C. Depan
  - D. Belakang
8. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke ....
- A. Depan
  - B. Belakang
  - C. Atas
  - D. Bawah
9. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah....
- A. Kedua tangan
  - B. Badan
  - C. Kedua kaki
  - D. Punggung
10. Waktu melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke ....
- A. Depan
  - B. Atas
  - C. Belakang
  - D. Bawah

**Lampiran 7. Kunci Jawaban Soal Pilihan Ganda Siklus I**

1. A
2. D
3. C
4. D
5. A
6. A
7. C
8. A
9. C
10. A

**Lampiran 8. Soal Pilihan Ganda Siklus II****Lembar soal Tes Pengetahuan**

Nama :

Kelas :

Semester :

1. Pada lompat jauh gaya jongkok posisi badan saat melayang di udara adalah ....
  - A. Tegak
  - B. Melenting
  - C. Berjalan
  - D. Jongkok
  
2. Dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua tangan di ayun ke ....
  - A. Atas
  - B. Belakang
  - C. Bawah
  - D. Depan
  
3. Pada saat melakukan gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah...
  - A. Lutut
  - B. Pundak
  - C. Kaki
  - D. Tangan
  
4. Pilihan yang benar saat Keseimbangan badan harus terjaga. Teknik ini dilakukan dengan sikap jongkok atau sikap bergantung. Dalam sikap jongkok, saat menumpu, kaki diayunkan mengangkat lutut setinggi-tingginya, disusul oleh kaki tumpu. Pengertian tersebut adalah teknik...
  - A. Awalan
  - B. Melayang
  - C. Menumpu
  - D. Mendarat
  
5. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke....
  - A. Bawah
  - B. Atas
  - C. Depan
  - D. Belakang

6. Pada saat melakukan gaya jongkok yang mendarat terlebih dahulu adalah ...
- A. lutut
  - B. kaki
  - C. tangan
  - D. badan
7. Kaki yang menumpu pada balok tumpuan terlebih dahulu dalam melakukan lompat jauh yaitu ....
- a. kedua kaki
  - b. kaki terkuat
  - c. kaki kiri
  - d. kaki kanan
8. Suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dalam olahraga disebut...
- a. Lari sprint
  - b. Lompat jauh
  - c. Lempar lembing
  - d. Tolak peluru
9. Gerakan yang menempu dengan menggunakan kaki yang kuat disebut...
- a. Tolakan
  - b. Sikap mendarat
  - c. Awalan
  - d. Sikap badan diudara
10. Pada saat melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok kedua kaki di ayun ke ....
- A. Bawah
  - B. Atas
  - C. Depan
  - D. Belakang

**Lampiran 9. Kunci Jawaban Soal Pilihan Ganda Siklus II**

1. D
2. D
3. C
4. B
5. B
6. B
7. B
8. B
9. A
10. C

## Lampiran 10. Data Awal/ Pra Siklus



**PEMERINTAH KOTA PALOPO**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR 17 BENTENG**  
*Alamat : Jln. Benteng Raya, Kel. Benteng Kec. Wara Timur, Kota Palopo*

---

Kelas : V (lima)  
Semester : Genap (2)  
Tahun Ajaran : 2020/2021

No	Nama Siswa	Aspek penilaian			Jumlah	Nilai	Ket.
		Pengetahuan	Afektif	Keterampilan			
1	Akhtar Faizul	30	75	58,33	163,33	54,33	Tt
2	Rosmita	30	75	58,33	163,33	54,33	Tt
3	Dirga Ramadhan	60	75	75	210	70	Tt
4	ARDI	50	75	41,67	166,67	55,67	Tt
5	Ibrahim Maulana	30	75	58,33	163,33	54,33	Tt
6	Kartini	80	75	75	230	76,67	T
7	Dewi Aulia Ramadhani	50	75	41,67	166,67	55,67	Tt
8	Muh. Faat	60	75	75	210	70	Tt
9	Muh. Fahri	80	75	83,33	238,33	79,33	T
10	Anastasya	30	75	41,67	146	48,89	Tt
11	Resky	80	75	58,33	213,33	71,11	Tt
12	Muh. Maulana	60	75	75	210	70	Tt
13	Muh. Fahmi	30	75	58,33	163,33	54,33	Tt
14	Muh. Fatmahanman	80	75	75	230	76,67	T
15	Putri Nabigha	50	75	41,67	166,67	55,67	Tt
16	M. Adrian	50	75	41,67	166,67	55,67	Tt
17	Marwansyah	80	75	83,33	238,33	79,33	T
18	Wahyudi	80	75	83,33	238,33	79,33	T
19	Muh. Rival	50	75	41,67	166,67	55,67	Tt
20	Muh. Bagus	30	75	58,33	163,33	54,33	Tt
Jumlah		1.271,33					
Rata-rata		63,65					
Siswa mencapai KKM		5 Orang ( 25 % )					
Siswa tidak mencapai KKM		15 Orang (75% )					
KKM		75					

Palopo, 4 Februari 2021

Guru PJOK

Suharni Simon  
NIP: 19851021 200604 2 002

**Lampiran 11.** Lembar Penilaian Tes Pengetahuan Siklus I

No.	Nama Siswa	Benar	Salah	Nilai	Ket.
1	Akhtar Faizul	6	4	60	Tdk Tuntas
2	Rosmita	6	4	60	Tdk Tuntas
3	Dirga Ramadhan	8	2	80	Tuntas
4	ARDI	6	4	60	Tdk Tuntas
5	Ibrahim Maulana	6	4	60	Tdk Tuntas
6	Kartini	8	2	80	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	7	3	70	Tdk Tuntas
8	Muh. Faat	8	2	80	Tuntas
9	Muh. Fahri	7	3	70	Tdk Tuntas
10	Anastasya	5	5	50	Tdk Tuntas
11	Resky	8	2	80	Tuntas
12	Muh. Maulana	8	2	80	Tuntas
13	Muh. Fahmi	5	5	50	Tdk Tuntas
14	Muh. Faturrahman	8	2	80	Tuntas
15	Putri Nabigha	7	3	70	Tdk Tuntas
16	M. Adrian	7	3	70	Tidak tuntas
17	Marwansyah	8	2	80	Tuntas
18	Wahyudi	9	1	90	Tuntas
19	Muh. Rival	8	2	80	Tuntas
20	Muh. Bagas	9	1	90	Tuntas
<b>Nilai Rata-rata</b>				72	

Keterangan :

Tuntas : 10

Tidak tuntas : 10

Jumlah skor yang diperoleh

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

Jumlah skor keseluruhan

**Lampiran 12.** Lembar Penilaian Tes Afektif Siklus I

No.	Nama Siswa	Aspek penilaian				Skor	Nilai	Ket.
		Jujur	Kerja sama	Disiplin	Tanggung jawab			
1	Akhtar Faizul	3	2	2	3	10	83,33	Tuntas
2	Rosmita	2	2	3	2	9	75	Tuntas
3	Dirga Ramadhan	2	2	3	2	9	75	Tuntas
4	ARDI	3	2	2	2	9	75	Tuntas
5	Ibrahim Maulana	2	2	3	2	9	75	Tuntas
6	Kartini	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
8	Muh. Faat	2	2	3	2	9	75	Tuntas
9	Muh. Fahri	2	2	3	2	9	75	Tuntas
10	Anastasya	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
11	Resky	2	2	3	2	9	75	Tuntas
12	Muh. Maulana	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
13	Muh. Fahmi	2	2	3	2	9	75	Tuntas
14	Muh. Faturrahman	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
15	Putri Nabigha	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
16	M. Adrian	2	2	3	2	9	75	Tuntas
17	Marwansyah	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
18	Wahyudi	2	2	3	2	9	75	Tuntas
19	Muh. Rival	2	2	3	2	9	75	Tuntas
20	Muh. Bagas	2	2	3	2	9	75	Tuntas
Nilai Rata-rata						78,32		

Keterangan :

Tuntas : 20

Tidak tuntas : 0

<p>Jumlah skor yang diperoleh</p> <p>Nilai = <math>\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100</math></p>
--

**Lampiran 13.** Lembar Penilaian Tes Keterampilan Siklus I

No.	Nama Siswa	Aspek penilaian				Skor	Nilai	Ket.
		Awalan	Tolakan	Melayang diudara	Sikap mendarat			
1	Akhtar Faizul	2	2	2	3	9	75	Tuntas
2	Rosmita	2	2	2	2	8	66,67	Tidak tuntas
3	Dirga Ramadhan	2	2	2	2	8	66,67	Tidak tuntas
4	ARDI	3	2	2	2	9	75	Tuntas
5	Ibrahim Maulana	2	2	3	2	9	75	Tuntas
6	Kartini	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	2	2	2	3	9	75	Tuntas
8	Muh. Faat	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
9	Muh. Fahri	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
10	Anastasya	2	2	2	2	8	66,67	Tidak tuntas
11	Resky	2	2	3	2	9	75	Tuntas
12	Muh. Maulana	2	2	2	3	9	75	Tuntas
13	Muh. Fahmi	2	2	2	2	8	66,67	Tidak tuntas
14	Muh. Faturrahman	2	2	2	3	9	75	Tuntas
15	Putri Nabigha	2	2	2	3	9	75	Tuntas
16	M. Adrian	2	2	2	2	8	66,67	Tidak tuntas
17	Marwansyah	2	2	2	3	9	75	Tuntas
18	Wahyudi	2	2	3	2	9	75	Tuntas
19	Muh. Rival	2	2	3	2	9	75	Tuntas
20	Muh. Bagas	2	2	2	2	8	66,67	Tidak tuntas
<b>Nilai Rata-rata</b>						73,5		

Keterangan :

Tuntas : 14

Tidak tuntas : 6

<p>Jumlah skor yang diperoleh</p> <p>Nilai = <math>\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100</math></p>
--

**Lampiran 14.** Lembar Hasil Penilaian Tes Siklus I

No	Nama Siswa	Aspek penilaian			Jumlah	Nilai	Ket.
		Pengetahuan	Afektif	Keterampilan			
1	Akhtar Faizul	60	83,33	75	218,33	72,67	Tidak tuntas
2	Rosmita	60	75	66,67	201,67	67,33	Tidak tuntas
3	Dirga Ramadhan	80	75	66,67	221,67	73,89	Tidak tuntas
4	ARDI	60	75	75	210	70	Tidak tuntas
5	Ibrahim Maulana	60	75	75	210	70	Tidak tuntas
6	Kartini	80	83,33	83,33	246,66	82,22	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	70	83,33	75	228,33	73,33	Tidak tuntas
8	Muh. Faat	80	75	83,33	238,33	79,33	Tuntas
9	Muh. Fahri	70	75	83,33	228	76,11	Tuntas
10	Anastasya	50	83,33	66,67	200	66,67	Tidak tuntas
11	Resky	80	75	75	230	76,67	Tuntas
12	Muh. Maulana	80	83,33	75	238,33	79,33	Tuntas
13	Muh. Fahmi	50	75	66,67	191,67	63,98	Tidak tuntas
14	Muh. Faturrahman	80	83,33	75	238,33	79,33	Tuntas
15	Putri Nabigha	70	83,33	75	228	76,11	Tuntas
16	M. Adrian	70	75	66,67	211,67	70,67	Tidak tuntas
17	Marwansyah	80	83,33	75	238,33	79,33	Tuntas
18	Wahyudi	90	75	75	240	80	Tuntas
19	Muh. Rival	80	75	75	230	76,67	Tuntas
20	Muh. Bagus	90	75	66,67	231,76	77,33	Tuntas
Jumlah		1.490,07					
Rata-rata		74,5					
Siswa mencapai KKM		11 Orang ( 55 % )					
Siswa tidak mencapai KKM		9 Orang (45% )					
KKM		75					

**Lampiran 15.** Lembar Penilaian Tes Pengetahuan Siklus II

No.	Nama Siswa	Benar	Salah	Nilai	Ket.
1	Akhtar Faizul	8	2	80	Tuntas
2	Rosmita	7	3	70	Tidak tuntas
3	Dirga Ramadhan	8	2	80	Tuntas
4	ARDI	7	3	70	Tidak tuntas
5	Ibrahim Maulana	8	2	80	Tuntas
6	Kartini	8	2	80	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	8	2	80	Tuntas
8	Muh. Faat	9	1	90	Tuntas
9	Muh. Fahri	6	4	60	Tidak tuntas
10	Anastasya	9	1	90	Tuntas
11	Resky	8	2	80	Tuntas
12	Muh. Maulana	8	2	80	Tuntas
13	Muh. Fahmi	9	1	90	Tuntas
14	Muh. Faturrahman	7	3	70	Tidak tuntas
15	Putri Nabigha	8	2	80	Tuntas
16	M. Adrian	6	4	60	Tidak tuntas
17	Marwansyah	7	3	70	Tidak tuntas
18	Wahyudi	2	2	80	Tuntas
19	Muh. Rival	8	2	80	Tuntas
20	Muh. Bagas	7	3	70	Tidak tuntas
<b>Nilai Rata-rata</b>					77

Keterangan :

Tuntas : 13

Tidak tuntas : 7

<p>Jumlah skor yang diperoleh</p> <p>Nilai = <math>\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100</math></p>
--

**Lampiran 16.** Lembar Penilaian Tes Afektif Siklus II

No.	Nama Siswa	Aspek penilaian				Skor	Nilai	Ket.
		Jujur	Kerja sama	Disiplin	Tanggung jawab			
1	Akhtar Faizul	3	2	3	3	11	91,67	Tuntas
2	Rosmita	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
3	Dirga Ramadhan	2	2	3	2	9	75	Tuntas
4	ARDI	3	2	3	3	11	91,67	Tuntas
5	Ibrahim Maulana	2	2	3	2	9	75	Tuntas
6	Kartini	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
8	Muh. Faat	2	2	3	2	9	75	Tuntas
9	Muh. Fahri	3	2	3	3	11	91,67	Tuntas
10	Anastasya	3	2	3	3	11	91,67	Tuntas
11	Resky	2	2	3	2	9	75	Tuntas
12	Muh. Maulana	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
13	Muh. Fahmi	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
14	Muh. Faturrahman	2	2	3	2	9	75	Tuntas
15	Putri Nabigha	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
16	M. Adrian	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
17	Marwansyah	3	2	3	3	11	91,67	Tuntas
18	Wahyudi	2	2	3	2	9	75	Tuntas
19	Muh. Rival	3	2	3	2	10	83,33	Tuntas
20	Muh. Bagas	3	2	3	3	11	91,67	Tuntas
<b>Nilai Rata-rata</b>						83,33		

Keterangan :

Tuntas : 20

Tidak tuntas : 0

<p>Jumlah skor yang diperoleh</p> <p>Nilai = <math>\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100</math></p>
--

**Lampiran 17. Lembar Penilaian Tes Keterampilan Siklus II**

No	Nama Siswa	Aspek penilaian				Skor	Nilai	Ket.
		Awalan	Tolakan	Melayang diudara	Sikap mendarat			
1	Akhtar Faizul	3	3	2	3	11	91,67	T
2	Rosmita	2	2	3	2	9	75	T
3	Dirga Ramadhan	3	3	2	3	11	91,67	T
4	ARDI	3	2	3	2	10	83,33	T
5	Ibrahim Maulana	2	2	3	2	9	75	T
6	Kartini	3	3	2	3	11	91,67	T
7	Dewi Aulia Ramadhani	2	2	2	3	9	75	T
8	Muh. Faat	3	2	3	2	10	83,33	T
9	Muh. Fahri	3	2	3	2	10	83,33	T
10	Anastasya	2	2	3	2	9	75	T
11	Resky	2	2	3	2	9	75	T
12	Muh. Maulana	3	3	2	3	11	91,67	T
13	Muh. Fahmi	3	2	3	2	10	83,33	T
14	Muh. Faturrahman	3	3	2	3	11	91,67	T
15	Putri Nabigha	2	2	2	3	9	75	T
16	M. Adrian	2	2	3	2	9	75	T
17	Marwansyah	3	2	3	2	10	83,33	T
18	Wahyudi	3	2	3	2	10	83,33	T
19	Muh. Rival	3	3	2	3	11	91,67	T
20	Muh. Bagas	3	2	3	2	10	83,33	T
<b>Nilai Rata-rata</b>						82,22		

Keterangan :

Tuntas : 20

Tidak tuntas : 0

<p>Jumlah skor yang diperoleh</p> <p>Nilai = <math>\frac{\text{—————}}{\text{Jumlah skor keseluruhan}} \times 100</math></p>
--

**Lampiran 18. Lembar Penilaian Hasil Tes Siklus II**

No	Nama Siswa	Aspek penilaian			Jumlah	Nilai	Ket.
		Pengetahuan	Afektif	Keterampilan			
1	Akhtar Faizul	80	91,67	91,67	236,34	87,78	Tuntas
2	Rosmita	70	83,33	75	228,33	76,11	Tuntas
3	Dirga Ramadhan	80	75	91,67	246,67	82,33	Tuntas
4	ARDI	70	91,67	83,33	245	81,67	Tuntas
5	Ibrahim Maulana	80	75	75	230	76,67	Tuntas
6	Kartini	80	83,33	91,67	255	85	Tuntas
7	Dewi Aulia Ramadhani	80	83,33	75	238,33	79,33	Tuntas
8	Muh. Faat	90	75	83,33	248,33	82,67	Tuntas
9	Muh. Fahri	60	91,67	83,33	235	78,33	Tuntas
10	Anastasya	90	91,67	75	256,67	85,67	Tuntas
11	Resky	80	75	75	230	76,67	Tuntas
12	Muh. Maulana	80	83,33	91,67	255	85	Tuntas
13	Muh. Fahmi	90	83,33	83,33	256,66	85,33	Tuntas
14	Muh. Faturrahman	70	75	91,67	236,67	78,89	Tuntas
15	Putri Nabigha	80	83,33	75	238,33	79,33	Tuntas
16	M. Adrian	60	83,33	75	218,33	72,67	Tidak tuntas
17	Marwansyah	70	91,67	83,33	245	81,67	Tuntas
18	Wahyudi	80	75	83,33	238,33	79,33	Tuntas
19	Muh. Rival	80	83,33	91,67	255	85	Tuntas
20	Muh. Bagas	70	91,67	83,33	245	81,67	Tuntas
Jumlah		1.621,12					
Rata-rata		81,68					
Siswa mencapai KKM		19 Orang (95%)					
Siswa tidak mencapai KKM		1 Orang (5%)					
KKM		75					

**Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian**



Berdoa



Menyampaikan tujuan pembelajaran



Sikap Awlan



Sikap Tumpuan



Sikap Melayang Diudara



Sikap Mendarat



Memberikan Pada Motivasi Pada Siswa



Tes Pengetahuan



Dokumentasi bersama guru dan siswa



Dokumentasi Bersama guru dan siswa