



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 27%**

Date: Friday, July 08, 2022

Statistics: 2633 words Plagiarized / 9881 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE  
DEMONSTRASI SISWA KELAS V SDN NGLUMBANG GURAH KABUPATEN KEDIRI SKRIPSI  
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
(S.Pd.) Pada Jurusan Program Studi PENJAS OLEH : GALANG VUJO ANGGORO NPM :  
18.1.01.09.0033 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS  
NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2022

BAB I PENDAHULUAN LATAR BELAKANG Sekolah sebagai salah satu pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi manajemen pelaksanaan sekolah diantaranya melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan apa yang akan dicapai, proses pembelajaran yang akan diterapkan harus memperhatikan karakteristik mata pelajaran serta perkembangan siswa sehingga tercipta suasana di lapangan yang kondusif, menyenangkan dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran.

Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu, kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulative. Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan muncul banyak metode pembelajaran yang menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada pada saat ini sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu metode pembelajaran belum banyak diterapkan disekolah karena guru belum banyak mempelajari metode-metode pembelajaran, memberikan pembelajaran atletik yang menarik dan diminati siswa adalah tugas seorang guru khususnya guru penjasorkes oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut, guru juga harus mampu menerapkan pendekatan model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah dasar mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani olahraga dan 1

kesehatan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial dan emosional. Pendidikan jasmani ialah merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran.

Penjas juga merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang karena penjas tidak hanya berfokus pada aspek psikomotor (keterampilan gerak) saja, tetapi memperhatikan aspek kognitif (pengetahuan) dan aspek afektif (perilaku) juga. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat melalui berbagai aktivitas jasmani yang sesuai dengan ruang lingkup pendidikan jasmani yang meliputi permainan dan gerak dasar olahraga. Salah satu ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah cabang olahraga atletik.

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari berbagai kombinasi olahraga fisik, atletik juga dikenal sebagai ibu dari berbagai macam cabang olahraga, hal ini didasari karena nomor-nomor yang ada di cabang olahraga atletik merupakan gerakan dasar di berbagai jenis olahraga yang ada di dunia khususnya di Indonesia sendiri mempunyai sejarah atletik muncul sekitar tahun 1917. Kolonial belanda menjadi sosok yang memperkenalkan kepada pribumi saat itu. Diketahui atletik diperkenalkan dengan menjadikan olahraga sebagai mata pelajaran wajib di sekolah milik belanda, meski sebatas di lingkungan sekolah, nyatanya atletik dapat berkembang pesat di tanah air.

Hal ini dibuktikan dengan dibentuknya persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) yang didirikan pada 3 september 1950 di Semarang. PASI didirikan guna menampung para atlet yang sudah terbentuk sebelum kemerdekaan Indonesia. Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibandingkan dengan pendidikan olahraga yang lain utamanya kegiatan dalam bentuk

permainan seperti sepak bola, kasti, bola voli dan lain sebagainya yang mengacu pada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh, lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan, yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak. Yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu, awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat.

Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal maka setiap tahapan tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa dan nomor-nomor yang diperlombakan dalam olahraga cabang olahraga atletik meliputi lari, jalan, lompat dan lempar. Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada proses pembelajaran yang diharapkan untuk meningkatkan nilai hasil belajar siswa perlu pemberian motivasi terhadap siswa, motivasi ini penting agar siswa mau melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat tanpa ada beban sehingga siswa akan dengan senang hati mengikuti proses belajar pada kegiatan lompat jauh sebagaimana kegiatan yang lain.

Memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa didalam pelaksanaan pembelajaran, peningkatan guru dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran lompat jauh yang semula tidak disukai oleh siswa agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti arahan yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Berdasarkan observasi pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri semester 2 tahun pelajaran 2022 menunjukkan bahwa siswa di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh, siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada permainan sepak bola. Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti sebagai guru penjas merasa tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri semester 2 tahun pelajaran 2022 dengan judul "UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS V SDN NGLUMBANG GURAH KABUPATEN KEDIRI".

**Identifikasi Masalah** Dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi masalah berdasarkan latar belakang masalah yaitu Masih kurangnya pemahaman terkait dengan nomor lompat jauh. Teknik lompat jauh dirasa masih sulit dilaksanakan oleh siswa. Anak-anak masih kurang berani melakukan gerakan lompat jauh. **Batasan Masalah** Penelitian ini dilakukan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dalam materi pelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri Semester 2 tahun pelajaran 2022 dengan jumlah siswa 21 siswa.

**Rumusan Masalah** Bagaimanakah penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga materi lompat jauh pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri ?

Sejauh manakah peningkatan kemampuan lompat jauh siswa melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri ? Cara Pemecahan Masalah Cara pemecahan masalah dalam penelitian ini adalah melalui penelitian tindakan sebanyak dua siklus dengan tiga kali pertemuan dalam setiap siklusnya. Sedangkan metode pembelajaran dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode demonstrasi.

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada materi lompat jauh siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh siswa melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri. Manfaat Penelitian Dari manfaat dalam penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat memberikan perbaikan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagi Guru Guru mendapatkan pengalaman mengajar yang lebih memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran yaitu dengan memberi kesempatan siswa untuk melakukan lompat jauh dengan benar. Bagi Siswa Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas serta meningkatkan hasil belajar gerak lompat jauh dan dapat

meningkatkan kemampuan lompat jauh dengan benar sesuai teknik yang diajarkan oleh guru penjas. Bagi Peneliti Lainnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama.

BAB II KAJIAN TEORI Mata Pelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Pendidikan jasmani (penjas) kerap kali dipandang sebagai satu pelajaran pinggiran atau tidak penting dalam kurikulum sekolah. Dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar (Nasional, 2003) disebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, berfikir, kritis, stabilitas emosional dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Peranan pendidikan jasmani sangat penting yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat, tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani adalah media untuk mendorong pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dan penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Mata pelajaran penjas tingkat sekolah dasar mempunyai tujuan adalah meningkatkan mendorong perkembangan fisik dan sosial jiwa siswa akan belajar mandiri mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, 7

belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain, proses menuju rasa tanggung jawab bertahap beralih dari guru terhadap siswa. Mata pelajaran PJOK selalu terkait dengan aktivitas jasmani.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan, bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk gerakan jika digunakan untuk tujuan pendidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kesenangan dan untuk kepentingan pendidikan tidak bisa dipisahkan secara eksklusif, keduanya harus beriringan bersama. Dalam penelitian tindakan ini yang menjadi objek penelitian adalah pada materi lompat jauh pada siswa kelas V di SD Negeri Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri.

Materi lompat jauh diajar di sekolah dasar kelas V merupakan salah satu cabang atletik yang diperlombakan baik tingkat kecamatan maupun ditingkat kabupaten/kota. Lompat Jauh Pengertian Lompat Jauh Pengertian lompat jauh adalah sebuah bentuk gerakan melompat dan mengangkat kaki diatas udara, lompat jauh merupakan salah satu jenis olahraga atletik yang mengutamakan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan dalam untuk melakukan sebuah lompatan.

Sebelum melakukan sebuah pelompatan biasanya atletik akan mengambil ancang-ancang sejauh 30 meter dari titik garis lompat, kemudian akan mempercepat langkah kakinya sampai dengan kecepatan maksimum dimana seseorang akan melompat dan mendarat sejauh yang bisa mereka lakukan dari titik awal melompat. Cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh mempunyai sedikit sejarah, pada olimpiade zaman dulu sudah mempertandingkan olahraga lompat jauh, tetapi dengan menggunakan beban bernama halters beban berbobot sekitar 1 hingga 4,5 kg ini digenggam di masing-masing tangan atlet dan berfungsi untuk meningkatkan momentum saat berlari hingga melompat.

Olahraga ini sekarang menjadi salah satu cabang olahraga sejak olimpiade tahun 1896.

Lompat jauh atau long jump awalnya hanya dipertandingkan untuk pria, namun kemudian dibuka cabang lompat jauh wanita pada olimpiade London 1948. Teknik Dasar Lompat Jauh Awalan Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Awalan adalah tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Teknik awalan ialah berlari pada lintasan dengan pergerakan lari lambat, lari dipercepat dan sampai papan tumpuan. Ancang-ancang tersebut dilakukan sejauh 30-40 meter sebelum titik garis lompat, kemudian setelah mendekati garis lompat kemudian setelah mendekati garis maka tingkatkanlah kecepatannya.

Kita harus dapat mengendalikan kecepatan lari, terlebih di 3-5 meter akhir sebelum garis lompat selanjutnya mempersiapkan untuk melakukan pengalihan dari kecepatan lari gerak horizontal ke lari gerak vertikal. / Gambar 2.1 Tahap Awalan Lompat Jauh (PintarIlmu, 2019)

Tolakan Tolakan dalam lompat jauh dilakukan dengan salah satu kaki yang terkuat. Hal ini dilakukan agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan awalan, pada saat menumpu posisi badan tidak terlalu condong ke depan dan tidak juga terlalu tegak, berat badan sedikit berada di depan titik tumpu dan pandangan mata mengarah ke depan lakukan teknik menumpu (menolak) ini berulang-ulang. Tolakan atau tumpuan harus menggunakan kaki yang terkuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup serta gerakan tangan membantu menambah ketinggian. / Gambar 2.2

Tahap Tolakan (PintarIlmu, 2019) Melayang Di Udara Setelah melakukan lompatan maka tubuh akan berada di udara untuk bisa menciptakan lompatan yang jauh teknik melayang ketika berada di udara juga harus menjadi perhatian umumnya ada tiga gaya dalam teknik melayang yang bisa diterapkan. Pertama adalah gaya jongkok untuk membuat posisi aerodinamis supaya mencapai jarak yang lebih jauh. Kedua adalah gaya melayang terbang dengan posisi tubuh tegap ke depan, namun untuk melakukan gaya ini dibutuhkan keseimbangan yang bagus dan gaya yang ketiga adalah berjalan diudara dengan mengayunkan kaki guna membuat momentum lompat yang lebih jauh untuk bisa menguasai ketiga gaya ini

dibutuhkan latihan rutin, selain itu tubuh pun harus dibiasakan agar lentur. / Gambar 2.3

Tahap Sikap Saat Melayang DiUdara (PintarIlmu, 2019) Pendaratan Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh, pendaratan juga merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh pada waktu mulai menyentuh pasir dan cara pendaratan dengan benar dalam lompat jauh yaitu saat posisi tumit atau kaki fokus sejajar dan melompat sejauh mungkin dari area titik tolakan dan saat melakukan lompatan yakni posisi kedua kaki lurus lalu dorong telapak kaki dan tumit ke arah depan sampai pinggul terangkat.

Teknik seperti ini membantu agar tubuh condong ke depan sejalan dengan laju pelompat yang mana teknis ini hanya dapat dilakukan saat posisi pelompat sudah di atas sandbox dan posisi tubuh yang condong ke arah depan dilakukan saat mendarat, sebab jika pelompat menginjak area sandbox dengan posisi tubuh ke belakang dari titik lompatan peluang pelompat mencetak jarak lompatan terjauh cenderung kecil. Untuk melatih siswa melakukan lompat jauh diperlukan metode pembelajaran yang sesuai materi pokok pembelajaran yang materinya ini lompat jauh.

Oleh karena itu sebagai guru penjas, peneliti menggunakan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2022 dengan jumlah siswa sebanyak 21 siswa.

/ Gambar 2.4 Tahap Pendaratan (PintarIlmu, 2019) Metode Demonstrasi Metode demonstrasi diartikan sebagai cara penyajian pelajaran dengan menggunakan dan mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk tiruan. Sebagai metode penyajian demonstrasi tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh guru.

Metode demonstrasi digunakan untuk mengembangkan suatu pengertian, mengemukakan masalah, penggunaan prinsip, pengujian kebenaran secara teoritis dan memperkuat suatu pengertian (Mulyani & Johan, 2001). Jadi dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah metode yang dalam pelajarannya dengan cara memperagakan baik itu oleh siswa maupun guru untuk memberi pemahaman yang lebih jelas kepada siswa. Kelebihan metode demonstrasi menurut (Djamarah, 2008), sebagai berikut : Perhatian siswa dapat dipusatkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh guru sehingga hal yang penting itu dapat diamati secara teliti, disamping itu perhatian siswa pun lebih mudah dipusatkan kepada proses belajar mengajar dan tidak kepada yang lainnya. Dapat membimbing siswa ke arah berfikir yang sama dalam satu saluran pikiran yang sama.

Ekonomis dalam jam pelajaran di sekolah dan ekonomis dalam waktu yang panjang dapat diperlihatkan melalui demonstrasi dengan waktu yang pendek. Dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan dengan hanya membaca atau mendengarkan karena murid mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatannya. Karena gerakan dan proses dipertunjukkan maka tidak memerlukan keterangan-keterangan yang banyak. Beberapa persoalan yang menimbulkan pertanyaan atau keraguan dapat diperjelas waktu atau proses demonstrasi.

Sedangkan kelemahan metode demonstrasi adalah sebagai berikut : Derajat visibilitasnya kurang peserta didik tidak dapat melihat atau mengamati keseluruhan benda atau peristiwa yang didemonstrasikan kadang-kadang terjadi perubahan yang tidak terkontrol. Untuk mengadakan demonstrasi digunakan alat-alat yang khusus kadang-kadang alat itu susah didapat, demonstrasi merupakan metode yang tidak wajar bila alat yang didemonstrasikan tidak dapat diamati secara seksama. Dalam mengadakan pengamatan terhadap hal-hal yang didemonstrasikan diperlukan pemusatan perhatian, dalam hal ini banyak diabaikan oleh peserta didik. Tidak semua hal dapat didemonstrasikan di kelas.

Memerlukan banyak waktu sedangkan hasilnya kadang-kadang sangat minimum. Kadang-kadang hal yang didemonstrasikan di kelas akan berbeda jika proses itu didemonstrasikan dalam situasi nyata atau sebenarnya. Agar demonstrasi mendapatkan hasil yang baik diperlukan ketelitian dan kesabaran.

Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh. Hasil Belajar Lompat Jauh Setiap pembelajaran mempunyai maksud dan tujuan-tujuan tertentu, begitu pula dalam pembelajaran pokok bahasan lompat jauh sebagian dari materi pokok mata pelajaran penjas tujuan dari pembelajaran lompat jauh yaitu mempunyai tujuan yang tidak terlepas dari tujuan penjas secara umum, hasil belajar lompat jauh merupakan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh, adapun hasil belajar lompat jauh pada penelitian ini adalah siswa dapat melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya dengan teknik dasar lompat jauh yang benar yaitu awalan, tumpuan atau tolakan, saat melayang diudara dan pendaratan.

Langkah-Langkah Pembelajaran Dalam Lompat Jauh Langkah-langkah pembelajaran lompat jauh dalam penelitian ini menggunakan metode demonstrasi sebagai berikut : Mengamati Peserta didik mengamati apa yang dicontohkan oleh guru melalui gerakan lompat jauh dengan teknik dasar lompat jauh yang benar. Mencoba Setelah mengamati apa yang telah didemonstrasikan oleh guru kemudian siswa mencoba apa yang telah diperagakannya dengan melakukan lompat jauh. Dikoreksi Secara Klasikal Maupun Individual Setelah seluruh siswa mencoba melakukan lompat jauh guru menghentikan praktik atau latihan untuk memberikan koreksi atau evaluasi.

Berdasarkan hasil penilaian guru kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa ditunjukkan baik secara umum maupun individu kemudian memperjelas contoh lompat jauh dengan mendemonstrasikannya. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang

sampai semua siswa mampu memahami dan mampu melakukan lompat jauh dengan teknik dasar yang benar. Dengan penerapan metode demonstrasi ini diharapkan hasil belajar lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang cukup baik.

Peneliti bisa menduga bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri Semester 2 tahun pelajaran 2022. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini dicari bahan-bahan penelitian yang relevan, penelitian ini sangat berguna dalam mendukung kajian teori yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir.

Adapun hasil penelitian sebagai berikut : Asih Kurniantiti (2011) "Upaya Peningkatan Partisipasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Merden Kec. Purwonegoro Kab. Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011". Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (classroom action research), pertemuan dalam penelitian ini berjumlah 4 kali dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Merden kelas V semester dua tahun pelajaran 2010/2011 berjumlah 30 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengambil data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh dapat meningkatkan semangat siswa dan meningkatkan pembelajaran siswa. Sudarman (2015) "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo".

Penelitian ini

merupakan penelitian tindakan kelas, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo dengan jumlah total 34 orang terdiri atas 16 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan, instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Akhmad Sobarna dan Sumbara Hambali (2020) "Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik".

Penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran pengaruh pembelajaran kids atletik terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN 1 Linggadari Purwakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian pretest-posttest one group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V SDN 1 Linggadari Purwakarta yang berjumlah 49 terdiri dari 2 kelas dengan sampel yang digunakan sebanyak 25 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang menekankan pada penilaian proses, teknik pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS 16. Isak Eduard Bua (2019). "Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Inpres Wairklau". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), hasil penelitian yang menggunakan 2 siklus dan 4 pertemuan menunjukkan di siklus I nilai rata-rata akhir kelas 71,9 dengan nilai persentase ketuntasan 76% nilainya masih kurang memuaskan, maka dilanjutkan ke siklus II nilai akhir rata-rata kelas 75,04 dengan nilai persentase 95,2% nilai yang dihasilkan sesuai yang diinginkan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi.

Kerangka Berfikir Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah dasar bertujuan mengembangkan keterampilan gerak dalam kebugaran jasmani dan pola hidup sehat juga meningkatkan prestasi olahraga, pembelajaran yang baik mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, permasalahan yang sering dihadapi dalam pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara guru menyampaikan materi.

Sering kali guru menyampaikan materi tetapi tidak tertanam pada siswa, khususnya pada materi lompat jauh, siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang disampaikan oleh guru. Hal ini yang menjadi salah satu masalah agar bagaimana caranya pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya pembelajaran lompat jauh bisa dilaksanakan siswa secara efektif.

**BAB III METODELOGI PENELITIAN** Tempat, Waktu dan Subyek Penelitian Tempat Penelitian Tempat dilaksanakan penelitian tindakan kelas ini adalah di SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri.

**Waktu Penelitian** Waktu penelitian ini dilakukan mulai bulan february sampai mei 2022. Pelaksanaan tindakan dirancang dalam dua siklus, setiap siklus 2 pertemuan dan waktu yang dibutuhkan 4 x 35 menit. **Subyek Penelitian** Subjek penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa kelas V di SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri dengan jumlah sebanyak 21 siswa dan nama-nama siswa terdapat pada lampiran. **Prosedur Penelitian** Rancangan Penelitian Rancangan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK).

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan yang dikemukakan oleh (Stephen & Taggart, 1988), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus berikutnya. Siklus spiral menurut tahapan-tahapan penelitian tindakan kelas sesuai langkah-langkah tindakan dari (Stephen & Taggart, 1988), meliputi perencanaan, pelaksanaan/tindakan, pengamatan/observasi dan refleksi. Adapun rancangan siklus penelitian ini dapat dilihat pada gambar siklus penelitian tindakan kelas sebagai berikut :

Gambar 3.1

Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas Siklus I Perencanaan Pada tahap perencanaan ini peneliti lebih dahulu merencanakan tindakan berdasarkan tujuan penelitian dan beberapa perangkat pembelajaran lebih dahulu disiapkan yaitu meliputi RPP, lembar observasi guru dan lembar penilaian lompat jauh. Pelaksanaan Pada tahap pelaksanaan pembelajaran guru melakukan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah disusun sebelumnya yaitu sebagai berikut : Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan lebih dulu. Guru memberi penjelasan tentang tujuan materi lompat jauh. Guru memberi kesempatan pre-tes kepada beberapa siswa untuk mengetahui sejauh mana kemampuan lompat jauh.

Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh guru. Guru memberi penjelasan berulang-ulang tentang teknik dasar lompat jauh. Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamati. Guru memberi aba-aba dengan peluit kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor absen untuk melakukan persiapan lompat jauh. Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

Guru memberi evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan lompat jauh dan mendemonstrasikan

kembali lompat jauh dan mendemonstrasikan kembali lompat jauh sesuai teknik dasar lompat jauh yang benar. Pengamatan Pada tahap pengamatan guru dibantu dengan guru lain sebagai pengamat terhadap aktivitas pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi aktivitas guru dan siswa yang telah disiapkan sebelumnya dan guru melakukan penilaian terhadap kemampuan lompat jauh dalam proses pembelajaran.

Refleksi Pada tahap refleksi guru beserta guru lain sebagai pengamat melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran, hal ini membahas setiap kelebihan dan kekurangan dalam proses pembelajaran lalu menyiapkan rancangan untuk perbaikan pertemuan berikutnya. Siklus II Perencanaan Guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran siklus II setelah mengidentifikasi masalah yang muncul pada siklus I yang belum teratasi dan menetapkan alternatif pemecahan masalahnya, setelah itu guru membuat instrumen penelitian yaitu meliputi RPP, lembar observasi guru dan siswa, lembar penilaian lompat jauh siswa dan media belajar lainnya.

Pelaksanaan Pada tahap pelaksanaan pembelajaran guru melakukan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan (RPP) yang telah diperbaiki sebelumnya yaitu sebagai berikut : Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan lebih dulu. Guru memberi penjelasan tentang tujuan materi lompat jauh. Guru memberi kesempatan pre-tes kepada beberapa siswa untuk mengetahui sejauh mana kemampuan lompat jauh.

Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh guru. Guru memberi penjelasan berulang-ulang tentang teknik dasar lompat jauh.

Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamati. Guru memberi aba-aba dengan peluit kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor absen untuk melakukan persiapan lompat jauh. Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan lompat jauh dan mendemonstrasikan kembali lompat jauh dan mendemonstrasikan kembali lompat jauh sesuai teknik dasar lompat jauh yang benar.

Pengamatan Pada tahap pengamatan guru dibantu dengan guru lain sebagai pengamat terhadap aktivitas pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi aktivitas guru dan siswa yang telah disiapkan sebelumnya dan guru melakukan penilaian terhadap kemampuan lompat jauh dalam proses pembelajaran. Refleksi Pada tahap refleksi guru beserta guru lain sebagai pengamat melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran, hal ini membahas setiap kelebihan dan kekurangan dalam proses pembelajaran lalu menyiapkan rancangan untuk perbaikan pertemuan berikutnya.

Instrumen Penelitian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Perencanaan pembelajaran merupakan langkah yang sangat penting sebelum pelaksanaan pembelajaran, pelaksanaan secara matang diperlukan supaya pelaksanaan pembelajaran berjalan secara efektif, perencanaan pembelajaran ditulis ke dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) atau beberapa indikator yang akan dicapai, materi yang akan dipelajari, metode pembelajaran, langkah pembelajaran, media pembelajaran dan sumber belajar serta penilaian. Lembar Penilaian Siswa Lembar penilaian siswa yaitu lembar penilaian yang telah disiapkan sebelumnya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan lompat jauh siswa selama proses pembelajaran yang meliputi yaitu awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat serta hasil lompatan.

Teknik Analisis Data Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam proses pembelajaran perlu diadakan analisa data hasil penelitian, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa yaitu siswa mampu melakukan gerakan lompat jauh awalan, tolakan melayang diudara dan mendarat. Analisis dan interpretasi data dilakukan sepanjang penelitian yang bersifat spiral atletik, diawali pengumpulan data, dilanjutkan dengan analisis dan interpretasi, pembuatan rencana, pelaksanaan, pengumpulan data lagi, analisis dan interpretasi data lagi Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam penelitian ini apabila lebih dari 70% dari jumlah siswa telah dapat melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Laporan Hasil Penelitian Data hasil penelitian diambil dari hasil penilaian lompat jauh dan hasil pengamatan yaitu data pengamatan tentang penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. Adapun data hasil penelitian dalam menerapkan metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh pada kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri semester 2 tahun pelajaran 2021/2022 adalah sebagai berikut : Siklus I Tahap Perencanaan Pada tahap ini peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran dan instrumen penelitian yaitu RPP, lembar observasi guru dan lembar penilaian lompat jauh siswa serta alat/media pendukung lainnya dalam proses pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan atau Kegiatan Pertemuan 1 Tahap pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 dilaksanakan pada hari senin, 04 April 2022 pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dengan jumlah 21 siswa. Dalam hal ini peneliti melaksanakan pembelajaran seperti biasa dan dibantu oleh guru lain sebagai pengamat. Adapun langkah-langkah pembelajaran oleh guru sebagai berikut : 24

Kegiatan Awal Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan membaca doa. Mengecek kehadiran peserta didik (Presensi). Guru memberi penjelasan materi lompat jauh dan memberikan hand out lompat jauh. Setelah memberikan penjelasan di kelas peserta didik diajak ke lapangan atau tempat lokasi lompat jauh.

Kegiatan Inti Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memerhatikan gerakannya yang dilakukan oleh guru. Guru memberi penjelasan secara runtut teknik dasar lompat jauh. Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamati. Guru memberi aba-aba kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor urut absen untuk melakukan persiapan lompat jauh.

Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Kegiatan Akhir Guru memberikan evaluasi terhadap siswa. Guru memberikan umpan balik terhadap jalannya pelajaran. Guru menutup pembelajaran. Hasil penilaian lompat jauh pada siklus I pertemuan 1 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I Pertemuan 1 No \_ Nama \_ Teknik Dasar Lompat Jauh \_ \_ \_ \_Awalan \_Tumpuan \_Saat di Udara \_Pendaratan \_Jumlah Skor \_Jarak Lompatan \_1. \_A F R \_3 \_3 \_2 \_2 \_10 \_3,06 \_2. \_A N P N \_1 \_1 \_1 \_1 \_4 \_1,45 \_3.

\_B \_2 \_2 \_1 \_1 \_6 \_2,60 \_4. \_C M \_3 \_3 \_2 \_2 \_10 \_2,25 \_5. \_D N \_1 \_1 \_1 \_1 \_4 \_2,14 \_6.  
 \_D A P \_3 \_4 \_2 \_2 \_11 \_2,56 \_7. \_D N I \_1 \_2 \_1 \_1 \_5 \_1,75 \_8. \_F N A \_3 \_3 \_2 \_2 \_10  
 \_2,25 \_9. \_G P R \_3 \_4 \_3 \_2 \_12 \_2,95 \_10. \_M D A \_3 \_3 \_2 \_2 \_10 \_3,05 \_11. \_M M L  
 \_2 \_2 \_1 \_1 \_6 \_2,70 \_12. \_M M \_1 \_1 \_1 \_1 \_4 \_2,15 \_13. \_M N Y \_2 \_2 \_1 \_1 \_6 \_2,60 \_  
 \_14. \_M R Z \_1 \_1 \_1 \_1 \_4 \_1,99 \_15. \_M L A \_2 \_3 \_1 \_1 \_7 \_2,90 \_16. \_P N S \_3 \_3 \_2 \_2  
 \_10 \_2,36 \_17. \_S I A \_1 \_2 \_1 \_1 \_5 \_1,68 \_18. \_S A P \_1 \_2 \_1 \_1 \_5 \_1,60 \_19. \_Y A P  
 \_2 \_3 \_1 \_1 \_7 \_2,85 \_20. \_Z M F \_2 \_3 \_2 \_2 \_9 \_2,15 \_21. \_Z G A \_2 \_2 \_2 \_2 \_8 \_2,00 \_

Tabel 4.2

Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I pertemuan 1 No\_Kriteria \_Frekuensi \_Presentase \_1. \_Jumlah Skor 0 – 4 (Kurang) \_4 Siswa \_20 % \_2. \_Jumlah Skor 5 – 8 (Cukup) \_9 Siswa \_43 % \_3. \_Jumlah Skor 9 – 13 (Baik) \_8 Siswa \_38 % \_4. \_Jumlah Skor 13 – 16 (Sangat Baik) \_ \_ \_ \_ Berdasarkan data tabel diatas diketahui bahwa 4 siswa (20 %) kemampuan lompat jauh masih kurang, 9 siswa (43 %) cukup dan 8 siswa (38 %) baik, jadi belum ada siswa yang mencapai kriteria sangat baik. Pertemuan 2 Tahap pelaksanaan pembelajaran siklus I pertemuan 2 dilaksanakan pada hari senin, 11 April 2022 pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dengan jumlah 21 siswa.

Dalam hal ini peneliti melaksanakan pembelajaran seperti biasa dan dibantu oleh guru lain sebagai pengamat. Adapun langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan oleh guru sebagai berikut : Kegiatan Awal Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan membaca doa. Mengecek kehadiran peserta didik (Presensi). Guru memberi penjelasan materi lompat jauh dan memberikan hand out lompat jauh. Setelah memberikan penjelasan di kelas peserta didik diajak ke lapangan atau tempat lokasi lompat jauh.

Kegiatan Inti Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memperhatikannya gerakan yang dilakukan oleh guru. Guru memberi penjelasan secara runtut teknik dasar lompat jauh. Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamatinya. Guru memberi aba-aba kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor urut absen untuk melakukan persiapan lompat jauh.

Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Kegiatan Akhir Guru memberikan evaluasi terhadap siswa. Guru memberikan umpan balik terhadap jalannya pelajaran. Guru menutup pembelajaran. Hasil penilaian lompat jauh pada siklus I pertemuan 2 dapat dilihat pada tabel berikut : Tabel 4.3 Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I Pertemuan 2

No	Nama	Teknik Dasar Lompat Jauh	Awalan	Tumpuan	Saat di Udara	Pendaratan	Jumlah Skor	Jarak Lompatan
1.	A F R	3	3	2	3	11	3,43	
2.	A N P N	1	2	1	1	5	1,65	
3.								

\_B \_2 \_2 \_1 \_2 \_7 \_2,74 \_ \_4. \_C M \_3 \_3 \_2 \_3 \_11 \_2,45 \_ \_

5. DN<sub>1 2 1 1 5</sub> 2,25 6. DAP<sub>3 3 3 3 12</sub> 2,78 7. DNI<sub>2 2 1 1 6</sub> 2,20 8. FNA<sub>3 3 2 3 11</sub> 2,36 9. GPR<sub>3 4 3 3 13</sub> 3,04 10. MDA<sub>3 3 2 3 11</sub> 3,43 11. MML<sub>2 3 1 1 7</sub> 2,88 12. MM<sub>1 2 1 1 5</sub> 2,50 13. MNY<sub>2 3 2 2 9</sub> 3,03 14. MRZ<sub>1 2 1 1 5</sub> 2,23 15. MLA<sub>2 3 2 2 9</sub> 3,10 16. PNS<sub>3 3 2 3 11</sub> 2,40 17. SIA<sub>2 2 1 1 6</sub> 1,78 18. SAP<sub>2 2 1 1 6</sub> 1,69 19. YAP<sub>2 3 2 2 9</sub> 3,04 20. ZMF<sub>3 3 2 2 10</sub> 2,17 21. ZGA<sub>3 3 2 2 10</sub> 2,30

Tabel 4.4

Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I Pertemuan 2

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	Jumlah Skor 0 – 4 (Kurang)	9	52 %
2.	Jumlah Skor 5 – 8 (Cukup)	11	53 %
3.	Jumlah Skor 9 – 13 (Baik)	1	5 %
4.	Jumlah Skor 13 – 16 (Sangat Baik)	0	0 %

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa 9 siswa (52 %) kemampuan lompat jauh masih cukup, 11 siswa (53 %) baik dan hanya 1 siswa (5 %) yang sangat baik.

Pengamatan 1. Pengamatan Terhadap Aktivitas Guru Pengamatan terhadap aktivitas guru dalam menerapkan metode demonstrasi dengan menggunakan lembar observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh pengamat.

Hasil pengamat terhadap aktivitas guru dalam proses pembelajaran siklus I pertemuan 1 dan 2 bisa dilihat di tabel berikut : Tabel 4.5 Hasil Observasi Aktivitas Guru (Siklus I) No \_Aktivitas Guru Yang Di Amati \_Skor \_ \_ \_ P1 \_P2 \_1. \_Pendahuluan Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan membaca doa. Mengecek kehadiran peserta didik (Presensi). Guru memberi penjelasan materi lompat jauh dan memberikan hand out lompat jauh. Setelah memberikan penjelasan di kelas peserta didik diajak ke lapangan atau tempat lokasi lompat jauh \_ \_ \_ \_ \_ 3 \_4 \_ \_ \_ 3 \_4 \_ \_ \_ 3 \_3 \_ \_ \_ 3 \_3 \_ \_2.

\_Kegiatan Inti Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memperhatikannya gerakan yang dilakukan oleh guru. Guru memberi penjelasan secara runtut teknik dasar lompat jauh Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamatinnya \_ \_ \_ \_ \_ 3 \_3 \_ \_ \_ 3 \_3 \_ \_ \_ 3 \_3 \_ \_ \_ 3 \_3 \_ \_

Guru memberi aba-aba kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor urut absen untuk melakukan persiapan lompat jauh. Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. 3.3.3. Penutup a. Guru memberikan evaluasi terhadap siswa. 3.3.3.b.

Guru memberikan umpan balik terhadap jalannya pelajaran. 3.3.3.c. Guru menutup pembelajaran. 3.4.4. Pengolahan Waktu 4.4.5. Penampilan Guru 4.4.6. Suasana Kelas a. Antusias siswa 4.4.b. Antusias guru 4.4. Jumlah Skor 58.61. Persentase Keberhasilan (%) 80.84. Kriteria Keberhasilan B. B. Tabel 4.6 Keterangan kriteria keberhasilan skor Skor Keberhasilan (%) Kriteria 1.0 – 49 Kurang 2. 50 – 74 Cukup 3. 75 – 84 Baik 4. 85 – 100 Sangat Baik. Berdasarkan pengamatan siklus I pertemuan 1 dan 2 proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktivitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan 80% (Baik) dan pertemuan 2 naik menjadi 84% (Baik).

Refleksi Pada tahap refleksi guru dan pengamat melakukan pertemuan untuk membahas hasil penelitian yang berupa hasil penilaian terhadap lompat jauh siswa dan hasil pengamatan aktivitas guru dalam proses pembelajaran dalam menggunakan metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri semester 2 tahun 2021/2022. Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siswa Untuk mengetahui hasil penilaian terhadap kemampuan lompat jauh siswa pada siklus I dapat diketahui pada tabel berikut : Tabel 4.7

Hasil penilaian kemampuan lompat jauh siswa siklus I No \_Jumlah Skor \_Siklus I \_P1  
\_P2 \_1. \_0 – 4 (Kurang) \_4 Siswa \_2. \_5 – 8 (Cukup) \_9 Siswa \_9 Siswa \_3. \_9 – 13  
(Baik) \_8 Siswa \_11 Siswa \_4. \_13 – 16 (Sangat Baik) \_1 Siswa \_ Berdasarkan data  
tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada siklus I pertemuan 1 siswa yang kemampuan  
lompat jauh baik sebanyak 8 siswa (38 %) pada pertemuan 2 meningkat sebanyak 11  
siswa (53 %) dan 1 siswa (5 %) sangat baik, hal ini menunjukkan terjadi peningkatan  
hasil belajar mengenai kemampuan lompat jauh melalui pertemuan 1 sampai  
pertemuan 2.

Pengamatan Terhadap Aktivitas Guru Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam menerapkan metode demonstrasi pada siklus I dapat diketahui di tabel berikut ini :

Tabel 4.8 Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I No

No	Jumlah Skor	Siklus I	P1	P2
1.	Jumlah Skor Pengamatan	58	61	
2.	Persentase Keberhasilan	80 %	84 %	
3.	Kriteria Keberhasilan	Baik	Baik	

Tabel 4.9 Keterangan kriteria keberhasilan skor

Skor	Keberhasilan (%)	Kriteria
1	0 – 49	Kurang
2	50 – 74	Cukup
3	75 – 84	Baik
4	85 – 100	Sangat Baik

Berdasarkan hasil pengamatan siklus I pertemuan 1 dan pertemuan 2 pada aktivitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktivitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan 80 % (Baik) pada pertemuan 2 naik menjadi 84 % (Baik).

Hal ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa guru dalam mengelola pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi telah berjalan dengan baik dan lancar mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 2.

Hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut : Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh pada mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 2 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 8 siswa (38 %) yang baik pada pertemuan 2 meningkat sebanyak 11 siswa (53 %) yang baik melakukan lompatan dan 1 siswa (5 %) sangat baik. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai 2.

Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran. Sedangkan kekurangan pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut : Masih banyaknya siswa yang teknik lompat jauhnya masih belum baik yaitu 9 siswa (43 %). Masih banyak siswa yang kurang memahami teknik dasar lompat jauh dengan benar dan masih banyak siswa yang hanya bermain-main saja, serta disiplin siswa dalam pembelajaran masih kurang. Berdasarkan kelebihan dan kekurangan pada siklus I, maka guru perlu mengadakan perbaikan atau tindak lanjut proses pembelajaran pada siklus berikutnya : Dalam menerapkan metode demonstrasi guru perlu meningkatkan lagi aspek-aspek yang kurang maksimal dan mempertahankan aspek yang sudah berjalan baik. Guru harus terus mengawasi kepada siswa yang masih kurang disiplinnya dan perlu memberikan motivasi kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam lompat jauh.

Guru perlu menjelaskan lagi dan mendemonstrasikan lagi teknik dasar lompat jauh kepada siswa agar siswa dapat mempraktikkan dengan baik dan benar.

Siklus II Tahap Perencanaan Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang sudah direvisi berdasarkan hasil pembahasan dari siklus I yaitu, instrument penelitian yang terdiri dari RPP 2, lembar observasi guru dan lembar penilaian siswa serta alat pendukung lainnya dalam proses pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan atau Kegiatan Pertemuan 1 Tahap pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 dilaksanakan pada hari selasa, 10 Mei 2022 pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dengan jumlah 21 siswa. Dalam hal ini peneliti melaksanakan pembelajaran seperti biasa dan dibantu oleh guru lain sebagai pengamat. Adapun langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan oleh guru sebagai berikut : Kegiatan Awal Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan membaca doa. Mengecek kehadiran peserta didik (Presensi).

Guru memberi penjelasan materi lompat jauh dan memberikan hand out lompat jauh. Setelah memberikan penjelasan di kelas peserta didik diajak ke lapangan atau tempat lokasi lompat jauh. Kegiatan Inti Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memerhatikannya gerakan yang dilakukan oleh guru. Guru memberi penjelasan secara runtut teknik dasar lompat jauh



12. MM 2 2 1 2 9 2,90 13. MNY 2 2 1 2 9 3,08 14. MRZ 2 2 1 1  
6 2,50 15. MLA 2 2 1 2 9 3,27 16. PNS 3 3 3 3 12 2,64 17. SIA  
2 2 1 2 7 1,85 18. SAP 2 2 2 2 8 1,95 19. YAP 3 3 2 2 10 3,20  
20. ZMF 3 3 3 3 12 2,49 21. ZGA 3 3 3 3 12 2,37 Tabel 4.11

Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II Pertemuan 1 No Kriteria Frekuensi  
Presentase 1. Jumlah Skor 0 – 4 (Kurang) 2. Jumlah Skor 5 – 8 (Cukup) 8  
Siswa 38 % 3. Jumlah Skor 9 – 13 (Baik) 9 Siswa 42 % 4.

Jumlah Skor 13 – 16 (Sangat Baik) 4 Siswa 20 % Berdasarkan data tabel diatas  
dapat diketahui bahwa 8 siswa (38 %) kemampuan lompat jauh masih cukup, 9 siswa  
(42 %) baik dan 4 siswa (20 %) sangat baik. Pertemuan 2 Tahap pelaksanaan  
pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 dilaksanakan pada hari selasa, 17 Mei 2022  
pada siswa kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri dengan jumlah  
21 siswa. Dalam hal ini peneliti melaksanakan pembelajaran seperti biasa dan dibantu  
oleh guru lain sebagai pengamat.

Adapun langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan oleh guru sebagai berikut :

Kegiatan Awal Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan membaca doa. Mengecek kehadiran peserta didik (Presensi). Guru memberi penjelasan materi lompat jauh dan memberikan hand out lompat jauh. Setelah memberikan penjelasan di kelas peserta didik diajak ke lapangan atau tempat lokasi lompat jauh. Kegiatan Inti Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memerhatikannya gerakan yang dilakukan oleh guru.

Guru memberi penjelasan secara runtut teknik dasar lompat jauh. Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamati. Guru memberi aba-aba kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor urut absen untuk melakukan persiapan lompat jauh. Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh. Kegiatan Akhir Guru memberikan evaluasi terhadap siswa. Guru memberikan umpan balik terhadap jalannya pelajaran. Guru menutup pembelajaran.

Hasil penilaian lompat jauh pada siklus I pertemuan 1 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.12 Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II Pertemuan 2 No \_ Nama \_ Teknik Dasar Lompat Jauh \_ \_ \_ \_Awalan \_Tumpuan \_Saat di Udara \_Pendaratan \_Jumlah Skor \_Jarak Lompatan \_

1. \_A F R \_4 \_4 \_3 \_3 \_14 \_3,65 \_
2. \_A N P N \_2 \_2 \_2 \_2 \_8 \_1,99 \_
3. \_B \_2 \_3 \_2 \_2 \_9 \_2,95 \_
4. \_C M \_3 \_4 \_3 \_3 \_13 \_2,64 \_
5. \_D N \_2 \_2 \_2 \_2 \_8 \_2,37 \_
6. \_D A P \_4 \_4 \_3 \_3 \_14 \_2,83 \_
7. \_D N I \_2 \_3 \_2 \_2 \_9 \_2,60 \_
8. \_F N A \_4 \_4 \_3 \_3 \_14 \_2,88 \_
9. \_G P R \_4 \_4 \_4 \_4 \_16 \_3,30 \_
10. \_M D A \_4 \_4 \_3 \_3 \_14 \_3,80 \_
11. \_M M L \_2 \_3 \_2 \_2 \_9 \_3,00 \_
12. \_M M \_3 \_3 \_2 \_2 \_10 \_2,95 \_
13. \_M N Y \_3 \_3 \_2 \_2 \_10 \_3,40 \_
14. \_M R Z \_2 \_2 \_2 \_2 \_8 \_2,70 \_
15. \_M L A \_2 \_3 \_2 \_2 \_10 \_3,33 \_
16. \_P N S \_3 \_4 \_3 \_3 \_13 \_2,90 \_
17. \_S I A \_2 \_3 \_2 \_2 \_9 \_2,00 \_
18. \_S A P \_3 \_3 \_2 \_2 \_10 \_2,30 \_
19. \_Y A P \_3 \_3 \_3 \_3 \_12 \_3,40 \_
20. \_Z M F \_4 \_3 \_3 \_3 \_13 \_2,62 \_
21. \_Z G A \_4 \_3 \_3 \_3 \_13 \_2,54 \_

Tabel 4.13 Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II Pertemuan 2 No\_Kriteria  
 \_Frekuensi \_Presentase \_\_1. \_Jumlah Skor 0 – 4 (Kurang) \_\_\_2. \_Jumlah Skor 5 – 8  
 (Cukup) \_3 Siswa \_14 % \_\_3. \_Jumlah Skor 9 – 13 (Baik) \_9 Siswa \_43 % \_\_4.

\_Jumlah Skor 13 – 16 (Sangat Baik) \_9 Siswa \_43 % \_\_ Berdasarkan data tabel diatas  
 dapat diketahui bahwa 3 siswa (14 %) kemampuan lompat jauh masih cukup, 9 siswa  
 (43 %) baik dan 9 siswa (43 %) sangat baik. Pengamatan 1. Pengamatan Terhadap  
 Aktivitas Guru Pengamatan terhadap aktivitas guru dalam menerapkan metode  
 demonstrasi dengan menggunakan lembar observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh  
 pengamat. Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam proses pembelajaran ada  
 siklus II pertemuan 1 dan 2 dapat dilihat pada tabel berikut : Tabel 4.14 Hasil Observasi  
 Aktivitas Guru (Siklus II) No\_Aktivitas Guru Yang Di Amati \_Skor \_\_\_P1 \_P2 \_\_1.

\_Pendahuluan Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan membaca doa.  
 Mengecek kehadiran peserta didik (Presensi). Guru memberi penjelasan materi lompat  
 jauh dan memberikan hand out lompat jauh. Setelah memberikan penjelasan di kelas  
 peserta didik diajak ke lapangan atau tempat lokasi lompat jauh \_\_\_\_\_4\_4\_\_\_\_\_4\_  
 4\_\_\_\_\_4\_4\_\_\_\_\_4\_4\_\_

2. Kegiatan Inti Guru memberi motivasi dan memberi aba-aba untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh dan siswa disuruh memperhatikannya gerakan yang dilakukan oleh guru.

Guru memberi penjelasan secara runtut teknik dasar lompat jauh Guru menjelaskan kegiatan yang dilakukan dalam melakukan lompat jauh. Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa melakukan latihan lompat jauh dan siswa lain mengamatinnya Guru memberi aba-aba kepada siswa untuk berbaris sesuai nomor urut absen untuk melakukan persiapan lompat jauh. Guru melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh \_\_\_\_\_ 3\_4 \_\_\_\_\_ 3\_3 \_\_\_\_\_ 3\_3 \_\_\_\_\_ 3\_3 \_\_\_\_\_ 3\_3 \_\_\_\_\_ 3\_3 \_\_\_\_\_ 3\_3 \_\_\_\_\_ 3\_4 \_\_\_\_ 3. Penutup \_\_\_\_\_ a. Guru memberikan evaluasi terhadap siswa.

4\_4 \_\_\_\_ b. Guru memberikan umpan balik terhadap jalannya pelajaran. 4\_4 \_\_\_\_ c. Guru menutup pembelajaran. 4\_4 \_\_\_\_ 4. Pengolahan Waktu 4\_4 \_\_\_\_ 5. Penampilan Guru 4\_4 \_\_\_\_ 6. Suasana Kelas \_\_\_\_\_ a. Antusias siswa 4\_4 \_\_\_\_ b. Antusias guru 4\_4 \_\_\_\_ Jumlah Skor 65\_67 \_\_\_\_ Persentase Keberhasilan ( % ) 90\_93 \_\_\_\_ Kriteria Keberhasilan \_SB \_SB \_\_\_\_

Tabel 4.15 Keterangan kriteria keberhasilan skor Skor \_Keberhasilan ( % ) \_Kriteria \_ \_1 \_0 – 49 \_Kurang \_ \_2 \_50 – 74 \_Cukup \_ \_3 \_75 – 84 \_Baik \_ \_4 \_85 – 100 \_Sangat Baik \_ \_  
Berdasarkan hasil pengamatan siklus II pertemuan 1 dan 2, pada aktivitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktivitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 dan 2 mendapat persentase keberhasilan 90 % (Sangat Baik) dan pertemuan 2 naik 93 % (Sangat Baik).

Refleksi Pada tahap refleksi guru dan pengamat melakukan pertemuan untuk membahas hasil penelitian yang berupa hasil penilaian terhadap lompat jauh siswa dan hasil pengamatan aktivitas guru dalam proses pembelajaran dalam menggunakan metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK kelas V SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri semester 2 tahun 2021/2022. Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siswa Untuk mengetahui hasil penilaian terhadap kemampuan lompat jauh siswa pada siklus II dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 4.16 Hasil Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus II No. Jumlah Skor  
Siklus I P1 P2 1. 0 – 4 (Kurang) 2. 5 – 8 (Cukup) 3. 9 – 13 (Baik) 4. 14 – 16 (Sangat Baik)

Berdasarkan data tabel diatas, bisa diketahui pada siklus II pertemuan 1 siswa yang kemampuan lompat jauh sudah baik 9 siswa (43 %) dan 4 siswa (20 %) sangat baik dan pertemuan 2 meningkat 9 siswa (43 %) baik dan 9 siswa (43 %) sangat baik, hal ini menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar dari pertemuan 1 sampai pertemuan 2. Pengamatan Terhadap Aktivitas Guru Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam menerapkan metode demonstrasi pada siklus II dapat diketahui di tabel berikut : Tabel 4.17 Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II No. Jumlah Skor Siklus I P1 P2 1. Jumlah Skor Pengamatan 65 67 2. Persentase Keberhasilan 90 % 93 % 3. Kriteria Keberhasilan Sangat Baik Sangat Baik

Tabel 4.18 Keterangan kriteria keberhasilan skor Skor \_Keberhasilan ( % ) \_Kriteria \_\_1\_0 – 49 \_Kurang \_\_2\_ 50 – 74 \_Cukup \_\_3\_ 75 – 84 \_Baik \_\_4\_ 85 – 100 \_Sangat Baik \_\_

Berdasarkan hasil pengamatan siklus II pertemuan 1 dan pertemuan 2, aktivitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh aktivitas guru dalam mengelola pembelajaran siklus II pertemuan 1 mendapat persentase 90 % (Sangat Baik) dan pada pertemuan 2 naik 93 % (Sangat Baik).

Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa guru dalam mengelola pembelajaran dengan metode demonstrasi telah berjalan dengan baik dan lancar mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 2. Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus II disimpulkan sebagai berikut : Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai 2 mengalami peningkatan yang baik pada pertemuan 1 ada 9 siswa (43 %) baik dan 4 siswa (20 %) sangat baik dalam melakukan lompat jauh dan pada pertemuan 2 meningkat 9 siswa (43 %) baik dan 9 siswa (43 %) sangat baik.

Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik dari pertemuan 1 sampai pertemuan 2. Berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran. Sesuai indikator keberhasilan dalam penelitian ini yaitu 86 % siswa sudah melaksanakan teknik dasar lompat jauh dengan benar maka penelitian ini dianggap telah selesai dan tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

Pembahasan Peningkatan Lompat Jauh Siswa Untuk mengetahui hasil siswa melakukan lompat jauh dalam proses pembelajaran mulai siklus I sampai siklus II dapat diketahui pada tabel berikut : Tabel 4.19 Rekap Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I dan Siklus II

No	Jumlah Skor	Siklus I	Siklus II	P1	P2	P1	P2								
1.	0 – 4	(Kurang)	4	Siswa	2.	5 – 8	(Cukup)	9	Siswa	9	Siswa	8	Siswa	3	Siswa

9 – 13 (Baik) 8 Siswa 11 Siswa 9 Siswa 9 Siswa 4. 13 – 16 (Sangat Baik) 1 Siswa 4 Siswa 9 Siswa

Berdasarkan data tabel diatas, dapat diketahui pada siklus I pertemuan 1 siswa kemampuan lompat jauh ada 8 siswa (38 %) baik pada pertemuan 2 meningkat 11 siswa (53 %) baik dan 1 siswa (5 %) sangat baik. Sedangkan pada siklus II pertemuan 1 siswa kemampuan lompat jauh ada 9 siswa (43 %) baik dan 4 siswa (20 %) sangat baik pada pertemuan 2 meningkat 9 siswa (43 %) baik dan 9 siswa (43 %) sangat baik.

Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa mengenai kemampuan lompat jauh siswa mulai siklus I pertemuan 1, pertemuan 2 sampai siklus II pertemuan 1 dan 2. Penerapan Metode Demonstrasi dalam Proses Pembelajaran Untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran PJOK pokok bahasan lompat jauh pada siswa SDN

Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, bisa dilihat pada tabel berikut : Tabel 4.20 Rekap Hasil Observasi Guru Dengan Metode Demonstrasi No \_Uraian\_ Siklus I \_Siklus II \_ \_ \_P1 \_P2 \_P1 \_P2 \_1. \_Jumlah Skor Pengamatan \_58 \_61 \_65 \_67 \_2. \_Persentase Keberhasilan \_80 % \_84 % \_90 % \_93 % \_3.

\_Kriteria Keberhasilan \_Baik \_Baik \_Sangat Baik \_Sangat Baik \_ \_ Tabel 4.21 Keterangan kriteria keberhasilan skor Skor \_Keberhasilan ( % ) \_Kriteria \_1 \_0 – 49 \_Kurang \_2 \_50 – 74 \_Cukup \_3 \_75 – 84 \_Baik \_4 \_85 – 100 \_Sangat Baik \_ \_ Berdasarkan data hasil pengamatan siklus I pertemuan 1 dan pertemuan 2 pada aktivitas guru proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi melalui proses pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan 80 % (Baik) dan pada pertemuan 2 naik menjadi 84 % (Baik).

Sedangkan pada siklus II pertemuan 1 dan pertemuan 2 pada aktivitas guru proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi pembelajaran

pada siklus II pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan 90 % (Sangat Baik) dan pertemuan 2 naik menjadi 93 % (Sangat Baik). Hal ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa guru dalam mengelola pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi telah dilaksanakan dengan baik dan lancar mulai siklus I pertemuan 1, pertemuan 2 dan siklus II pertemuan 1 dan pertemuan 2.

Dengan penerapan metode demonstrasi yang baik dan lancar dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa maka hasil belajar siswa yang berupa kemampuan lompat jauh mengalami peningkatan. Metode demonstrasi diartikan sebagai cara penyajian pelajaran dengan menggunakan dan mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk tiruan. Sebagai metode penyajian demonstrasi tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh guru.

Metode demonstrasi digunakan untuk mengembangkan suatu pengertian, mengemukakan masalah, penggunaan prinsip, pengujian kebenaran secara teoritis dan memperkuat suatu pengertian (Mulyani & Johan, 2001). Jadi dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi adalah metode yang dalam pelajarannya dengan cara memperagakan baik itu oleh siswa maupun guru untuk memberi pemahaman yang lebih jelas kepada siswa.

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** Kesimpulan Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri, dengan menggunakan metode demonstrasi mata pelajaran penjasorkes materi lompat jauh, bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan teknik dasar lompat jauh siswa kelas V SDN Nglumbang, dengan menggunakan metode demonstrasi dengan baik dan lancar kemampuan teknik dasar lompat jauh mengalami peningkatan sangat baik.

Hal ini dapat diketahui dari hasil penilaian terhadap aktivitas siswa dalam melakukan lompat jauh pada siklus I pertemuan 1, pertemuan 2 dan siklus II pertemuan 1 dan 2, hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang baik mulai siklus I sampai siklus II. Penggunaan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru penjasorkes SDN Nglumbang Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri telah dilakukan dengan baik dan lancar. Hal ini dapat diketahui dari hasil observasi terhadap aktivitas guru dalam proses pembelajaran mulai siklus I pertemuan 1, pertemuan 2 dan siklus II pertemuan 1 dan pertemuan 2.

Saran Bagi Guru Dalam menggunakan metode demonstrasi guru harus menyiapkan terlebih dahulu seluruh perangkat pembelajaran. Hal ini dilakukan agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar sesuai dengan rencana yang sudah disusun. Bagi Siswa Siswa diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini dilakukan agar siswa mencapai tujuan pembelajarannya dengan baik, dalam metode demonstrasi siswa harus 48

mengamati dan memahami penjelasan yang diberikan oleh guru, bila melakukan kegiatan siswa dapat melakukan dengan benar sesuai apa yang diharapkan oleh guru.

Bagi Sekolah/Guru Lain Metode demonstrasi diharapkan mampu diterapkan pada mata pelajaran lain selain mata pelajaran penjasorkes, guru harus benar-benar menguasai mata pelajaran yang hendak diajarkan kepada siswanya dengan memberikan contoh mendemonstrasikan dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA A. K. (2011). Upaya Peningkatan Partisipasi Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan Permainan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Merden Kec. Purwonegoro Kab. Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011. A. S., & S. H. (2020). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik. Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran. Anwar, M. H. (2005). Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak.

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Bua, I. E. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SD Inpres Wairklau. Cahya, N. A. (2022, January). Pengertian Lompat Jauh Dan Semua Fakta Uniknya. Retrieved from Pinhome Blog: <https://www.pinhome.id/blog/pengertian-lompat-jauh/> D. N. (2021, November). Mengenal Olahraga Atletik: Pengertian, Sejarah dan Jenisnya Lengkap. Retrieved from <https://www.liputan6.com/bola/read/4699603/mengenal-olahraga-atletik-pengertian-sejarah-dan-jenisnya-lengkap> Djamarah, S. B. (2008). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta. H. K. (2021, Februari Rabu). 4 Teknik Dasar Lompat Jauh dan Cara Penerapannya. Retrieved from Okezone: <https://sports.okezone.com/read/2021/02/03/43/2355511/4-teknik-dasar-lompat-jauh-dan-cara-penerapannya>

I. P. (2018). Pelaksanaan Bimbingan Berkelanjutan Dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Di SDN 01 Popayato. K. I. (2020, OKTOBER RABU).

Bagaimana Pembelajaran Penjasorkes Bagi MI/SD. Retrieved from DUNIA PGMI: <https://www.duniapgmi.com/2020/10/bagaimana-pembelajaran-penjasorkes-bagi.html>

M. S., & J. P. (2001). Menjadi Guru Profesional. Bandung: Rosdakarya. METODE PEMBELAJARAN METODE DEMONSTRASI. (2016, Oktober Selasa). Retrieved from [Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional . Nugroho, F. T. \(2020, November\). Pengertian Lompat Jauh, Ketahui Teknik Dasar Dan Peraturannya. Retrieved from Bola.com: <https://www.bola.com/ragam/read/4417513/pengertian-lompat-jauh-ketahui-teknik-dasar-dan-peraturannya> P. I. \(2016, January Jumat\). Gambar Lapangan Lompat Jauh beserta Ukurannya. Retrieved from <https://www.pojokilmu.com/gambar-dan-ukuran-lompat-jauh/> P. I. \(2019, Oktober\). Analisis Keterampilan Gerak Lompat Jauh, Teknik Lompat Jauh, Gaya Dan Tahap Mendarat. Retrieved from Pustaka Madani: <https://www.pustakamadani.com/2019/10/analisis-keterampilan-gerak-lompat-jauh.html>](http://modelpembelajaran8.blogspot.com/2016/10/metode-pembelajaran-metode-demonstrasi.html?m=1#:~:text=Menurut%20Hamdani%20(2011%3A269),mempertunju kan%20cara%20kerja%20suatu%20benda.&text=Tujuan%20Menggunakan%20Metode%20Demonstrasi%3A%20Mengajarkan,Penge mb Nasional, I. D. (2003). Kurikulum 2004: Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah / Departemen Pendidikan Nasional.</a></p></div><div data-bbox=)

Purwaka, S. A. (n.d.).

Lompat Jauh Dalam Olahraga Atletik, Teknik Dasar dan Peraturannya. Retrieved from hellosehat: <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/lompat-jauh/> R. A. (2021, September Senin).

Cara Mendarat Yang Benar Dalam Lompat Jauh. Retrieved from Suara.com: [https://www.suara.com/sport/2021/09/20/175623/cara-mendarat-yang-benar-dalam-lompat-](https://www.suara.com/sport/2021/09/20/175623/cara-mendarat-yang-benar-dalam-lompat-jauh#:~:text=Cara%20mendarat%20yang%20benar%20dalam%20lompat%20jauh%20yaitu%20saat%20posisi,arah%20depan%20sampai%20pinggul%20terangkat.)

jauh#:~:text=Cara%20mendarat%20yang%20benar%20dalam%20lompat%20jauh%20yaitu%20saat%20posisi,arah%20depan%20sampai%20pinggul%20terangkat. S. K., &

Taggart, R. M. (1988). The Action Research Planner. Victoria: Deakin University Press. S. N.

(2021, April Senin). Teknik Dasar Olahraga Lompat Jauh Teknik Awalan, Tolakan, Melayang, dan Mendarat. Retrieved from Bobo.id:

[https://bobo.grid.id/read/082645481/teknik-dasar-olahraga-lompat-jauh-](https://bobo.grid.id/read/082645481/teknik-dasar-olahraga-lompat-jauh-teknik-awalan-tolakan-melayang-dan-mendarat?page=all)

teknik-awalan-tolakan-melayang-dan-mendarat?page=all Sudarman. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo.

#### INTERNET SOURCES:

---

<1% - [www.academia.edu](http://www.academia.edu) > 33120887 > Lompat\_Jauh\_SDN\_Kelas\_V

<1% - [repository.usd.ac.id](http://repository.usd.ac.id) > 12453/2/132214220\_full

<1% - [fiks.unipma.ac.id](http://fiks.unipma.ac.id)

<1% - [adoc.pub](http://adoc.pub) > bab-i-pendahuluan-sekolah-diantaranya

<1% - [www.hobiheboh.com](http://www.hobiheboh.com) > 2015 > 12

<1% - [mathematicspalobo.blogspot.com](http://mathematicspalobo.blogspot.com) > 2014 > 11

<1% - [www.quipper.com](http://www.quipper.com) > id > blog

<1% - [almasoem.sch.id](http://almasoem.sch.id) > 6-metode-pembelajaran-terbaik

<1% - [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com) > tryrahayu > 55301cda6ea834aa2b8

<1% - [olahragapedia.com](http://olahragapedia.com) > tujuan-pendidikan-jasmani

<1% - [jagad.id](http://jagad.id) > definisi-sistematis

<1% - [materipendidikanolahraga.blogspot.com](http://materipendidikanolahraga.blogspot.com) > 2012 > 03

<1% - [salimpenjaskessmk.blogspot.com](http://salimpenjaskessmk.blogspot.com) > 2011 > 12

<1% - [adoc.pub](http://adoc.pub) > bab-i-pendahuluan-pendidikan-jasmani

<1% - [penjaskes.co.id](http://penjaskes.co.id) > tujuan-pendidikan-jasmani

<1% - [text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com) > document > 1y9n0e5rz-ruang

<1% - [www.bola.com](http://www.bola.com) > ragam > read

<1% - [blog.unnes.ac.id](http://blog.unnes.ac.id) > anang > 2015/11/18

<1% - [www.ispcan2018.org](http://www.ispcan2018.org) > mengenal-olahraga-atletik

<1% - www.academia.edu > 38521857 > MAKALAH\_PERSATUAN  
<1% - www.academia.edu > 32426173 > PEMBELAJARAN\_ATLETIK\_Oleh  
2% - core.ac.uk > download > pdf  
<1% - www.ilmuwiki.com > 2018 > 03  
<1% - www.merdeka.com > jabar > mengenal-tujuan-lompat  
<1% - www.studineews.co.id > teknik-dasar-lompat-tinggi  
<1% - www.ruangguru.com > blog > cara-meningkatkan  
<1% - blog.kejarcita.id > agar-semangat-belajar-begini  
<1% - superapp.id > blog > career  
<1% - repository.uksw.edu > bitstream > 123456789/2153/8  
<1% - e-journal.undikma.ac.id > index > pedagogy  
<1% - lib.unnes.ac.id > 18134/1/6101911173  
<1% - repository.uksw.edu > 1 > T1\_262010846\_Judul  
<1% - mamikos.com > info > contoh-identifikasi-masalah  
<1% - www.mamadaring.com > gaya-hidup > apa-kesalahan-yang  
<1% - ejournal.mandalanursa.org > index > JUPE  
<1% - ejournal.uika-bogor.ac.id > index > Edukha  
<1% - eurekapedidikan.com > metode-pembelajaran-metode  
<1% - e-journal.hamzanwadi.ac.id > index > jkp  
<1% - www.mandandi.com > 2021 > 04  
<1% - www.coursehero.com > file > p39bt4d  
<1% - www.indonesiana.id > read > 150737  
<1% - www.academia.edu > 11730395 > Metode\_Penelitian\_Bagi  
<1% - eprints.umm.ac.id > 50360 > 43  
<1% - text-id.123dok.com > document > rz3njlddq-pendidikan  
<1% - www.kajianpustaka.com > 2018 > 01  
1% - staffnew.uny.ac.id > upload > 132304483  
<1% - adoc.pub > untuk-merangsang-pertumbuhan-dan  
<1% - jasindopt.com > 2022/05/20 > tugas-dan-tanggung  
<1% - mahasiswapenjaskes.blogspot.com > 2010 > 10  
<1% - tahajudinlosari.blogspot.com > 2014 > 06  
<1% - www.slideshare.net > QonitaFull > objek-dalam  
1% - hellosehat.com > kebugaran > kardio  
<1% - www.pinhome.id > blog > pengertian-lompat-jauh  
<1% - olahragapedia.com > teknik-awalan-lompat-jauh  
<1% - kumparan.com > berita-hari-ini > mengenal-4-teknik  
<1% - www.volimaniak.com > 2014 > 08  
<1% - penjagaperpus.com > gerak-awalan-yang-benar-untuk  
1% - id.berita.yahoo.com > pengertian-lompat-jauh  
<1% - apakahyang.com > tujuan-dari-pada-kecepatan

<1% - [www.kompas.com](http://www.kompas.com) › sports › read  
<1% - [www.detik.com](http://www.detik.com) › jabar › berita  
<1% - [garudasports.co.id](http://garudasports.co.id) › olahraga › lompat-jauh  
<1% - [www.sportstars.id](http://www.sportstars.id) › read › pengertian-lompat-jauh  
<1% - [review.bukalapak.com](http://review.bukalapak.com) › sports › teknik-dasar-lompat  
<1% - [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) › 5-manfaat-latihan-fisik-yang  
<1% - [www.kompas.com](http://www.kompas.com) › skola › read  
<1% - [www.msn.com](http://www.msn.com) › id-id › olahraga  
<1% - [siapgrak.com](http://siapgrak.com) › artikel › noGkgJ  
<1% - [www.neliti.com](http://www.neliti.com) › publications › 119537  
1% - [www.ainamulyana.id](http://www.ainamulyana.id) › 2019 › 05  
<1% - [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com) › rinisafrianti › 59ba31f2a32cdd2  
<1% - [digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id) › 10920 › 5  
<1% - [www.academia.edu](http://www.academia.edu) › 32088624 › Metode\_Demonstrasi\_MAKALAH  
<1% - [roemahbimbelvhira.blogspot.com](http://roemahbimbelvhira.blogspot.com) › 2015 › 05  
1% - [legalstudies71.blogspot.com](http://legalstudies71.blogspot.com) › 2020 › 06  
<1% - [todingjrsalta07.blogspot.com](http://todingjrsalta07.blogspot.com) › 2012 › 01  
<1% - [guraru.org](http://guraru.org) › guru-berbagi › metode-demonstrasi  
<1% - [www.kajianpustaka.com](http://www.kajianpustaka.com) › 2012 › 10  
<1% - [ppjp.ulm.ac.id](http://ppjp.ulm.ac.id) › journal › index  
<1% - [pelajar.net](http://pelajar.net) › lompat-jauh  
<1% - [olahragapedia.com](http://olahragapedia.com) › teknik-dasar-lompat-jauh  
<1% - [www.coursehero.com](http://www.coursehero.com) › file › p2o6hbl  
<1% - [naikpangkat.com](http://naikpangkat.com) › kesalahan-yang-sering-dilakukan  
<1% - [roboguru.ruangguru.com](http://roboguru.ruangguru.com) › forum › gerakan-yang  
<1% - [eprints.umm.ac.id](http://eprints.umm.ac.id) › 38458 › 3  
<1% - [repo.uinsatu.ac.id](http://repo.uinsatu.ac.id) › 20546 › 5  
<1% - [ditjenpp.kemenkumham.go.id](http://ditjenpp.kemenkumham.go.id) › files › ld  
<1% - [www.kajianpustaka.com](http://www.kajianpustaka.com) › 2019 › 03  
<1% - [penelitianilmiah.com](http://penelitianilmiah.com) › contoh-subjek-dan-objek  
<1% - [eprints.uad.ac.id](http://eprints.uad.ac.id) › 16812 › 1  
<1% - [www.jojonomic.com](http://www.jojonomic.com) › blog › teknik-analisis-data  
<1% - [doaj.org](http://doaj.org) › article › ffb963c871874088b2efa815b76c466b  
1% - [e-journal.unipma.ac.id](http://e-journal.unipma.ac.id) › index › PE  
<1% - [repository.unpas.ac.id](http://repository.unpas.ac.id) › 31093 › 5  
<1% - [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) › publication › 332747343  
<1% - [digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id) › 603 › 6  
<1% - [roboguru.ruangguru.com](http://roboguru.ruangguru.com) › question › nilai-rata-rata  
<1% - [haloedukasi.com](http://haloedukasi.com) › metode-pengumpulan-data  
<1% - [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com) › yamsy17190001 › 5ae3ffcbdde

<1% - www.arhamsyahban.com > 2016 > 06  
<1% - repository.uksw.edu > bitstream > 123456789/4981/4  
<1% - eprints.ums.ac.id > 41287 > 7  
<1% - repository.unpas.ac.id > 15324/6/3  
<1% - digilib.uinsby.ac.id > 19521 > 6  
<1% - www.academia.edu > 23170782 > PROSEDUR\_DAN\_SIKLUS  
<1% - www.amongguru.com > mengenal-tahapan-siklus  
<1% - novehasanah.blogspot.com > 2016 > 02  
<1% - roboguru.ruangguru.com > forum > faktor-utama-pember  
1% - kumparan.com > berita-update > teknik-dasar-lompat  
<1% - ujiansma.com > cara-latihan-lompat-jauh  
<1% - aergurutu.blogspot.com > 2014 > 02  
<1% - olahragapedia.com > kesalahan-dalam-lompat-jauh  
1% - 123dok.com > article > tahap-pengamatan-observasi-a  
<1% - www.mediaeducations.com > 2021 > 08  
<1% - 123dok.com > article > rencana-pelaksanaan  
<1% - text-id.123dok.com > document > dy4x85e9z-rpp-lembar  
<1% - eurekapedidikan.com > langkah-langkah-penyusunan  
<1% - www.coursehero.com > file > p2fqo68d  
<1% - id.wikihow.com > Menyusun-Rencana-Pelaksanaan  
<1% - www.coursehero.com > Lembar-Penilaian-Siswadoc  
<1% - kumparan.com > info-sport > tujuan-utama-lompat-jauh  
<1% - dqlab.id > teknik-analisis-data-tujuan-cara-dan  
<1% - www.zonareferensi.com > pengertian-hasil-belajar  
<1% - www.academia.edu > ANALISIS\_DAN\_INTERPRETASI\_DATA  
<1% - www.detikpendidikan.id > 2020 > 12  
<1% - pembahaa.blogspot.com > 2012 > 07  
<1% - id.wikipedia.org > wiki > Nglumbang,\_Gurah,\_Kediri  
<1% - www.researchgate.net > profile > Manihar-Situmorang  
<1% - www.jopglass.com > tahapan-penelitian  
<1% - 123dok.com > article > tahap-pelaksanaan-pertemuan  
<1% - www.matrapendidikan.com > 2014 > 09  
<1% - files1.simpkb.id > guruberbagi > rpp  
<1% - www.coursehero.com > file > p2cib14  
<1% - www.coursehero.com > file > polqinp  
<1% - www.kompasiana.com > tryrahyu > 5535a40b6ea8342612  
<1% - 123dok.com > article > siklus-ii-pertemuan-indikator  
<1% - www.chegg.com > homework-help > questions-and  
<1% - chem.libretexts.org > Bookshelves > General\_Chemistry  
<1% - pubmed.ncbi.nlm.nih.gov > 30809581

<1% - text-id.123dok.com › document › lzggg97vz-penilaian  
<1% - 123dok.com › article › validasi-produk-hasil  
<1% - 123dok.com › article › hasil-pelaksanaan  
<1% - www.coursehero.com › file › pve5cut  
<1% - www.okemadrasah.com › 2014 › 10  
<1% - repository.unib.ac.id › 8983 › 2  
<1% - brainly.com › question › 18524046  
<1% - codes.findlaw.com › ms-code-sect-11/3/43  
<1% - www.graphpad.com › quickcalcs › pValue1  
<1% - www.coursehero.com › file › p2oe7gof  
<1% - www.academia.edu › 12048078 › JUMLAH\_SKOR\_SKOR\_RATA  
<1% - digilib.uinsby.ac.id › 21340 › 7  
<1% - roboguru.ruangguru.com › question › pada-saat  
<1% - oriflameid.com › sebutkan-langkah-untuk-melakukan  
<1% - www.coursehero.com › file › p5o2cc3f  
<1% - repository.uksw.edu › bitstream › 123456789/15922/4  
<1% - www.educhannel.id › blog › artikel  
<1% - santuynesia.com › pengertian-metode-demonstrasi  
<1% - superapp.id › blog › uncategorized  
<1% - katulis.com › jurnal-harian-pjok-kelas-5  
<1% - lib.unnes.ac.id › 18488/1/6102910170  
<1% - 123dok.com › article › hasil-penelitian-deskripsi  
<1% - www.statmat.net › distribusi-frekuensi  
<1% - repository.unib.ac.id › 8605 › 1  
<1% - www.coretanzone.id › 2017 › 10  
<1% - blog.kejarcita.id › 10-strategi-guru-agar-optimal  
<1% - repository.uksw.edu › bitstream › 123456789/569/14  
<1% - gurubelajarku.com › contoh-soal-kombinasi  
<1% - repository.unib.ac.id › 8992 › 2  
<1% - text-id.123dok.com › document › ky62r8r4z-masih  
<1% - repository.uksw.edu › bitstream › 123456789/2078/7  
<1% - blog.kejarcita.id › upaya-guru-dalam-memperbaiki  
<1% - digilib.uinsby.ac.id › 16657 › 8  
<1% - konselingindonesia.com › read › 66  
<1% - digilib.uinsby.ac.id › 10565 › 8  
<1% - mathsolver.microsoft.com › en › solve-problem  
<1% - www.sec.gov › 0001104659/14/042320  
<1% - www.calculator.net › fraction-calculator  
<1% - text-id.123dok.com › document › ky690mrgy-perolehan  
<1% - quickmath.com › webMathematica3 › quickmath

<1% - www.chegg.com › homework-help › evaluate-following  
<1% - thefactfactor.com › facts › pure\_science  
<1% - www.kompasiana.com › omank › 59d8e28fac9744087c051a  
<1% - naikpangkat.com › 3-hal-penting-yang-perlu  
<1% - www.researchgate.net › publication › 338452782  
<1% - www.materikita.online › 2021 › 03  
<1% - repository.unib.ac.id › 8753 › 1  
<1% - widiyasari-press.com › peningkatan-hasil-belajar  
<1% - repository.unib.ac.id › 9144 › 2  
<1% - repository.uksw.edu › bitstream › 123456789/7565/4  
<1% - www.semanticscholar.org › paper › Peningkatan  
<1% - radarkudus.jawapos.com › pendidikan › 16/03/2022  
<1% - 123dok.com › article › indikator-keberhasilan-metode  
<1% - text-id.123dok.com › document › oz1193gpz-perbanding  
<1% - text-id.123dok.com › document › 4yr145ojq-siswa-13  
<1% - 123dok.com › article › aktivitas-siswa-pada-siklus  
<1% - edukatif.org › index › edukatif  
<1% - etheses.iainponorogo.ac.id › 15347 › 1  
<1% - www.academia.edu › 38884758 › Laporan\_Hasil  
<1% - digilib.uinsby.ac.id › 41741 › 2  
<1% - rumahjurnal.net › ptp › article  
<1% - www.howtopronounce.com › indonesian › sangat-sangat-baik  
<1% - ojs.unm.ac.id › nalar › article  
<1% - adoc.pub › bab-v-kesimpulan-dan-saran-penelitian  
<1% - saintif.com › teknik-dasar-lompat-jauh  
<1% - www.coursehero.com › file › p3fqput3  
<1% - ruangguruku.com › keterlibat  
<1% - www.jejakpendidikan.com › 2017 › 03  
<1% - www.kompasiana.com › widiyayu-septiani › 54ff2152a  
<1% - www.gurupantura.com › 2012 › 01  
<1% - www.researchgate.net › publication › 279504693\_Upaya  
<1% - www.asfinefoods.com  
<1% - e-journal.undikma.ac.id › index › realita  
<1% - salamadian.com › lompat-jauh-pengertian-teknik  
<1% - adoc.pub › daftar-pustaka-djamarah-sb-psikologi  
<1% - interlocki.com › 4-teknik-dasar-lompat-jauh  
<1% - www.duniapgmi.com › 2020 › 10  
<1% - eprints.ums.ac.id › 13942 › 11  
<1% - www.kibrispdr.org › pre-3 › gambar-gerakan-lompat  
<1% - www.pustakamadani.com › 2019 › 10

