

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI
METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS V SDN NGLUMBANG
GURAH KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Menulis Skripsi Guna Memenuhi Sebagian Syarat
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

Skripsi oleh :

GALANG VUJO ANGGORO

NPM : 18.1.01.09.0033

Judul :

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI
METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS V SDN NGLUMBANG
GURAH KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Prodi PENJAS

FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 20 Juli 2022

Pembimbing I



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.

NIDN. 0723128103

Pembimbing II



Weda, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0721088702

Skripsi oleh :

GALANG VUJO ANGGORO

NPM : 18.1.01.09.0033

Judul :

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE
DEMONSTRASI SISWA KELAS V SDN NGLUMBANG GURAH KABUPATEN
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : 20 Juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
2. Penguji 1 : Ardi Mardianto Indra Purnomo, M. Or.
3. Penguji 2 : Weda, S.Pd., M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Galang Vujo Anggoro
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 21 Juli 1999
NPM : 18.1.01.09.0033
Fakultas/Jurusan/Prodi : FIKS / S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 20 Juli 2022

Yang Menyatakan,



GALANG VUJO ANGGORO

NPM: 18.1.01.09.0033

MOTTO

Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.

Kupersembahkan Karya Ini Buat :

- Ibu, ayah, ketiga adikku, orang terdekatku dan seluruh keluarga yang telah memberikan semangat dukungan bantuan dan pengertiannya kepada saya.
- Kedua dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan memberikan pengarahan dan saran yang membangun semangat dalam pembuatan skripsi ini dengan baik.

ABSTRAK

GALANG VUJO ANGGORO : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri.

Kata Kunci : Pembelajaran, Lompat Jauh, Metode Demonstrasi.

Penelitian ini dilatar belakangi berdasarkan observasi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi 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.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga materi lompat jauh pada siswa ?. (2) Sejauh manakah peningkatan kemampuan lompat jauh siswa melalui metode demonstrasi pada siswa ?. (3) Apakah kelas V SDN Nglumbang belum pernah mendapatkan materi lompat jauh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V di SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri sebanyak 21 siswa dengan teknik pengambilan sampel jenuh. Penelitian pengumpulan data untuk membantu pencapaian hasil pemecahan masalah berupa observasi, tes dan dokumentasi.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada materi lompat jauh pada siswa. (2) Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh siswa melalui metode demonstrasi pada siswa. (3) Untuk mengetahui sejauh mana siswa mengetahui materi teknik lompat jauh.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan : (1) Siswa diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dalam metode demonstrasi siswa harus mengamati dan memahami penjelasan yang diberikan oleh guru. (2) Dalam menggunakan metode demonstrasi guru harus menyiapkan terlebih dahulu seluruh perangkat pembelajaran. Hal ini dapat diketahui dari hasil penilaian terhadap aktivitas siswa dalam melakukan lompat jauh pada siklus I dan siklus II, hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang baik mulai siklus I samapai siklus II. Hal ini juga dapat diketahui dari hasil observasi terhadap aktivitas guru dalam proses pembelajaran mulai siklus I dan siklus II.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur selalu kami panjatkan atas kehadiran Allah *subhanahu wa ta'ala*, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi dengan judul “UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS V SDN NGLUMBANG GURAH KABUPATEN KEDIRI” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini penyusun menyampaikan banyak terima kasih atas penghargaan, bimbingan dan dukungan setulus-tulusnya kepada yang terhormat :

1. Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan kelancaran dan kekuatan dalam menyusun skripsi ini.
2. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Sulistiono, M.Si., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Prodi PENJAS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Dr. Wasis Himawanto, M.Or., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi dan tidak mempersulit saya untuk penyusunan skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.

6. Weda, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan pengarahan dan saran yang membangun semangat dalam pembuatan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu, Ayah, kedua adikku dan seluruh keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan dan pengertiannya kepada saya.
8. Saudara seperjuangan di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan semangat, kebersamaan, persahabatan, teguran dan bantuan kepada penyusun untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudera luas.

Kediri, 20 Juli 2022

GALANG VUJO ANGGORO

NPM : 18.1.01.09.0033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Cara Pemecahan Masalah	6
F. Tujuan Penelitian	6
G. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Mata Pelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar	8
B. Lompat Jauh	9
1. Pengertian Lompat Jauh	9
2. Teknik Dasar Lompat Jauh	10
C. Metode Demonstrasi	15

	D. Penerapan Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh	17
	E. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	18
	F. Kerangka Berfikir	21
BAB	III METODE PENELITIAN	
	A. Tempat, Waktu dan Subyek Penelitian	22
	1. Tempat Penelitian	22
	2. Waktu Penelitian	22
	3. Subyek Penelitian	22
	B. Prosedur Penelitian	22
	1. Rancangan Penelitian	22
	2. Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas ...	25
	C. Instrumen Penelitian	28
	1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	28
	2. Lembar Penilaian Siswa	29
	D. Teknik Analisis Data	29
BAB	IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Laporan Hasil Penelitian	30
	1. Siklus I	30
	2. Siklus II	39
	B. Pembahasan	47
	1. Peningkatan Lompat Jauh Siswa	47
	2. Penerapan Metode Demonstrasi dalam Proses Pembelajaran	47

BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	50
	B. Saran	50
	DAFTAR PUSTAKA	52
	LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4. 1 : Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I	32
4. 2 : Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I	33
4. 3 : Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I	34
4. 4 : Keterangan	35
4. 5 : Hasil penilaian kemampuan lompat jauh siswa siklus I	36
4. 6 : Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus I	37
4. 7 : Keterangan	37
4. 8 : Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II	41
4. 9 : Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II	41
4. 10 : Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II	42
4. 11 : Keterangan	43
4. 12 : Hasil Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siswa Siklus II ...	44
4. 13 : Hasil Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II	45
4. 14 : Keterangan	45
4. 15 : Rekap Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I dan Siklus II ...	47
4. 16 : Rekap Hasil Observasi Guru Dengan Metode Demonstrasi	48
4. 17 : Keterangan	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Tahap Awalan Lompat Jauh	11
2. 2 : Tahap Tolakan	12
2. 3 : Tahap Sikap Saat Melayang DiUdara	13
2. 4 : Tahap Pendaratan.....	14
3. 1 : Alur PTK	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	: Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	56
2	: Hand Out	57
3	: Pedoman Penilaian Teknik Dasar Lompat Jauh	62
4	: Pedoman Penilaian Kriteria Kentutasan Minimal (KKM) Sesuai Dengan Ketentuan Sekolah	63
5	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	64
6	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	67
7	: Daftar Siswa Siklus I dan Siklus II	70
8	: Lembar Observasi Penerapan Metode Demonstrasi Siklus I	71
9	: Lembar Observasi Penerapan Metode Demonstrasi Siklus II	72
10	: Lembar Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siklus I	73
11	: Lembar Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siklus II ...	74
12	: Dokumentasi Siklus I	75
13	: Dokumentasi Siklus II	77
14	: Surat Permohonan Ijin Penelitian	78
15	: Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian	79
16	: Sertifikat Plagiasi	80
17	: Berita Acara Kemajuan Pembimbingan KTI	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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 dilapangan yang kondusif, menyenangkan dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran.

Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu, kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif. Seiring dengan kemajuan didunia pendidikan muncul banyak metode pembelajaran yang menjadi salah satu alternative pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada pada saat ini sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksnya tujuan pembelajaran.

Meskipun begitu metode pembelajaran belum banyak diterapkan disekoah 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 disekolah 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 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 disekolah 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 disekolah 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 dicabang

olahraga atletik merupakan gerakan dasar diberbagai jenis olahraga yang ada didunia khususnya diindonesia 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 disekolah milik belanda, meski sebatas dilingkungan sekolah, nyatanya atletik dapat berkembang pesat ditengah air. Hal ini dibuktikan dengan dibentuknya persatuan atletik seluruh Indonesia (PASI) yang didirikan pada 3 september 1950 disemarang. 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 mengaruh 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 dikelas 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”.

B. Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini peneliti mengidentifikasi masalah berdasarkan latar belakang masalah yaitu

1. Masih kurangnya pemahaman terkait dengan nomor lompat jauh.
2. Teknik lompat jauh dirasa masih sulit dilaksanakan oleh siswa.
3. Anak-anak masih kurang berani melakukan gerakan lompat jauh.

C. 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.

D. Rumusan Masalah

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

2. Sejauh manakah peningkatan kemampuan lompat jauh siswa melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri ?
3. Apakah kelas V SDN Nglumbang belum pernah mendapatkan materi lompat jauh ?

E. 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.

F. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada materi lompat jauh siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh siswa melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SDN Nglumbang Gurah Kabupaten Kediri.
3. Untuk mengetahui sejauh mana siswa mengetahui materi teknik lompat jauh.

G. 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 :

1. 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.

2. 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.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. (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-jauh#:~:text=Cara%20mendarat%20yang%20benar%20dalam%20lompat%20jauh%20yaitu%20saat%20posisi,arah%20depan%20sampai%20pinggul%20terangkat.>
- 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 Kangguru 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/>
- Djamarah, S. B. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ilmiah, K. (2020, OKTOBER RABU). *Bagaimana Pembelajaran Penjasorkes Bagi MI/SD*. Retrieved from DUNIA PGMI: <https://www.duniapgmi.com/2020/10/bagaimana-pembelajaran-penjasorkes-bagi.html>

Ilmu, P. (2016, January Jumat). *Gambar Lapangan Lompat Jauh beserta Ukurannya*. Retrieved from <https://www.pojokilmu.com/gambar-dan-ukuran-lompat-jauh/>

Ilmu, P. (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>

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

Kurniantiti, A. (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.

Kurniawan, H. (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>

METODE PEMBELAJARAN METODE DEMONSTRASI. (2016, Oktober Selasa). Retrieved from [http://modelpembelajaran8.blogspot.com/2016/10/metode-pembelajaran-metode-demonstrasi.html?m=1#:~:text=Menurut%20Hamdani%20\(2011%3A269\),mempertunjukkan%20cara%20kerja%20suatu%20benda.&text=Tujuan%2](http://modelpembelajaran8.blogspot.com/2016/10/metode-pembelajaran-metode-demonstrasi.html?m=1#:~:text=Menurut%20Hamdani%20(2011%3A269),mempertunjukkan%20cara%20kerja%20suatu%20benda.&text=Tujuan%2)

0Menggunakan% 20Metode% 20Demonstrasi% 3A% 20Mengajarkan,Penge
mb

Nafisah, S. (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-teknik-awalan-tolakan-melayang-dan-mendarat?page=all>

Nasional, I. D. (2003). *Kurikulum 2004: Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah / Departemen Pendidikan Nasional*. 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>

Nurchahyo, D. (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>

Panigoro, I. (2018). *Pelaksanaan Bimbingan Berkelanjutan Dalam Upacaya Meningkatkan Kompetensi Guru Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Di SDN 01 Popayato*.

Purwaka, S. A. (n.d.). *Lompat Jauh Dalam Olahraga Atletik, Teknik Dasar dan Peraturannya*. Retrieved from hellosehat: <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/lompat-jauh/>

Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SD Melalui Pembelajaran Kids Atletik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*.

Sudarman. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo.

Sumantri, M., & Permana, J. (2001). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Rosdakarya.