

ISSN XXXX-XXXX

# Prosiding SINKESJAR

Seminar Nasional Kesehatan Sains dan Pembelajarannya

**SINKESJAR**



**SINKESJAR**



ISBN 978-623-95106-6-4

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
Universitas Nusantara PGRI Kediri**



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
Universitas Nusantara PGRI Kediri**

**“INOVASI PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNTUK Mendukung Merdeka Belajar di Masa Pandemi COVID-19”**

**14 Agustus 2021**

## DAFTAR ISI

<b>Cover</b>	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar</b>	<b>ii</b>
<b>Susunan Kepanitiaan</b>	<b>iii</b>
<b>Sambutan Ketua Pelaksana</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>v-xii</b>
<b>Analisis Gaya Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Kediri</b> Adelia Nur 'Aini', Bella Putri Damayanti, Krisenciana Firija Nuri Wulandari, Poppy Rahmatika Primandiri	<b>1 – 5</b>
<b>Implikasi Penggunaan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Perkembangan Gerak Anak Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan</b> Adi Wijayanto, Isatul Hasanah	<b>6 – 15</b>
<b>Kebutuhan Atlet PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Rayon Patranrejo Di Tinjau Dari Faktor Kondisi Fisik Tahun 2021</b> Adimas Tobi, Septyaning Lusianti, Nur Ahmad Muharram	<b>16 – 25</b>
<b>Pengembangan Model Instrumen Tes Kapasitas Aerobik Atlet Putra Cabang Olahraga Renang</b> Adri Ilham Wiratmoko	<b>26 – 36</b>
<b>Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Menggunakan <i>Microsoft Powerpoint</i> Materi Lingkaran Kelas VI SD</b> Ahdinia Fatmala Nur Laili*, Ummu Sholihah	<b>37 - 48</b>
<b>Bagaimanakah Google Classroom Dan Grup Whatsapp Terhadap Keterampilan Berfikir Kritis</b> Ahdinia Fatmala Nur Laili*, Ummu Sholihah	<b>49 – 64</b>
<b>Analisis Kebutuhan Bahan Ajar Mata Kuliah Keanekaragaman Hewan Berbasis Biodiversitas Lokal Kediri</b> Alan Thony Kusuma*, Dwi Ari Budiretnani, Poppy Rahmatika Primandiri, Tutut Indah Sulistiyowati	<b>65 – 70</b>
<b>Kelayakan <i>E-Booklet</i> Keragaman Jenis Burung Di Kawasan Air Terjun Irenggolo Kediri Berbasis Flipbook Pada Mata Kuliah Keanekaragaman Hewan</b> Alan Thony Kusuma*, Dwi Ari Budiretnani, Poppy Rahmatika Primandiri, Tutut Indah Sulistiyowati	<b>71 – 76</b>
<b>Analisis Kebutuhan Media Pembelajaran Pada Materi Keanekaragaman Hayati Biologi Kelas X SMA</b> Aluna Munsofia, Sulistiono, Budhi Utami	<b>77 – 83</b>
<b>Analisis Kebutuhan Media Pembelajaran Untuk Siswa SMA Pada Materi Keanekaragaman Hayati</b> Alviana Puspa Shavira, Mumun Nurmiawati, Agus Muji Santoso	<b>84 – 92</b>
<b>Pengembangan Bentuk Alat Tes <i>Vo<sub>2</sub>max</i> Untuk Mengetahui Sistem <i>Aerobik</i> Atlet Renang Puslatcab Blitar</b> Alvien Willianto	<b>93 – 98</b>
<b>Penerapan Taks Untuk Meningkatkan Komunikasi Pasien Skizofrenia Dengan Masalah Keperawatan Isolasi Sosial Di Puskesmas Rejoso</b>	

Anis Nur Ismaidah, Norma Risnasari, Dhian Ika Prihananto	99 – 105
<b>Profil Berpikir Kritis Siswa Menyelesaikan Masalah <i>Open-Ended</i> Materi Program Linear Berdasarkan Langkah Polya</b> Arfian Rizki Pahlevi*, Samijo, Darsono	106 – 120
<b>Penerapan Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Nyeri Pasien Post Fraktur</b> Arinda Pramai Sela*, Endah Tri Wijayanti, Muhammad Mudzakkir	121 - 129
<b>Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi (Studi Literatur)</b> Arman Misa*, Endah Tri Wijayanti, Muhammad Mudzakkir	130 – 140
<b>Edukasi Pencegahan Covid-19 Dan Pembagian Masker Kepada Klub Bolabasket <i>Jombang Basketball Club</i> (JBC)</b> Arnaz Anggoro Saputro*, Ossa Viantina	141 – 149
<b>Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 03 Bendosari Kabupaten Tulungagung Pada Masa Pandemi Covid 19</b> Ayu Lestaring Tyas	150 – 155
<b>Pentingnya Pengembangan Kemampuan Metakognitif Siswa Kelas XI MIPA Pada Pembelajaran Biologi Di SMAN 7 Kediri</b> Bella Putri Damayanti, Adelia Nur 'Aini, K. F. Nuri Wulandari, Poppy Rahmatika Primandiri	156 – 168
<b>Tingkat Kondisi Fisik Dominan Atlet Putra UKM Bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021</b> Bimo Ramadhan*, Sugito, Wing Prasetya Kurniawan	169 – 179
<b>Pemetaan Kebutuhan Guru SMA/SMK Di Provinsi Maluku Menggunakan Analisis Biplot</b> Damaris Manuputty	180 – 191
<b>Survei Motivasi Olahraga Dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2021</b> Dhedy Wira Gutama*, Reo Prasetyo Herpandika, Weda	192 – 206
<b>Analisis Kebutuhan Pengembangan Modul Sebagai Bahan Ajar Di SMA</b> Serli Agustina, Sulistiono, Mumun Nurmilawati	207 - 214
<b>Analisa Faktor Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe di BPM Titik Megawati</b> Delarosi Dwi Agata, Dhewi Nurahmawati, Mulazimah	215 – 223
<b>Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Protokol Kesehatan Oleh Ibu Hamil Dalam Pemeriksaan Kehamilan</b> Dessy Lutfiasari*, Eko Winarti	224 – 232
<b>Upaya Peningkatan PHBS Dan Penerapan <i>Pshysical Distancing</i> Dalam Kegiatan Mengaji Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid 19</b> Dessy Lutfiasari*, Sri Haryuni, Evi Husniati Sa'idah	233 – 241
<b>Meta Analisis Pengembangan LKS IPA Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa</b> Dewi Ambarwati, Dwi Ari Budiretnani, Agus Muji Santoso	242 – 250
<b>Edukasi Kesehatan Dengan Pendekatan 1000 Hpk Pencegahan Stunting Melalui Media <i>Booklet</i> Pada Ibu Hamil</b>	251 – 257

Dhita Kris Prasetyanti*, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Eko Winarti, Ariska Ayu Nur Andansari, Shinta Silvia Christin Dubu	
<b>Pengaruh Penggunaan Media Bola Gantung Terhadap Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SDN Blimbing 1 Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2019/2020</b>	<b>258 – 264</b>
Digo Adi Kamal	
<b>Pengaruh Tingkat Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pengeluaran ASI Ibu <i>Post Partum</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan</b>	<b>265 – 276</b>
Evin Noviana Sari	
<b>Studi Ekplorasi Pembelajaran Online Mata Pelajaran IPA SMP Pada Masa Pandemi Covid-19</b>	<b>277 – 284</b>
Fajri Cahyadi*, Dias Setyawan, Tesa Manisa	
<b>Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Baitul Muttaqin Wates 2020</b>	<b>285 – 293</b>
Farhan Aziz Abdullah, M. Anis Zawawi, Moh. Nurkholis	
<b>Analisis Biomekanika Renang Gaya Crawl 100 Meter Pada Atlet Putri Tingkat Intermediate Umur 13-14 Tahun</b>	<b>294 – 301</b>
Fariz Muhammad Ihsan*, Sugiyanto, Slame Riyadi	
<b>Survey Analisis Gerak Dasar (Fundamental Motorik) Olahraga Sepak Takraw Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Temayang Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020</b>	<b>302 – 311</b>
Ferdian Julia Rahmawati, Moh. Nur Kholis, M. Anis Zawawi	
<b>Tingkat Aktifitas Fisik Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri Semester Genap Tahun 2020/2021 Pada Masa Pandemi Covid-19</b>	<b>312 – 319</b>
Firdo Andiri Suryo, Dhedy Yuliawan, Mokhammad Firdaus	
<b>Penerapan Teknik Pendinginan Eksternal Dengan Menggunakan Bawang Merah Sebagai Kompres Hangat Untuk Menurunkan Demam Pada Anak</b>	<b>320 – 325</b>
Fitriya Rahmawati, Siti Aizah, Susi Erna Wati	
<b>Pengembangan Model Instrumen Tes Kapasitas Aerobik Atlet Putra Cabang Olahraga Renang</b>	<b>326 – 335</b>
Gathot Jaka Susilo	
<b>Minat Dan Motivasi Belajar Penjasorkes Saat Era New Normal Di SD Negeri Se Kecamatan Megaluh Kabupaten Jombang Tahun Ajaran 2020/2021</b>	<b>336 – 347</b>
Hendri Aji Pambudi, Dhedy Yuliawan	
<b>Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Pada UKM Basket Nusantara Tim Putra Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021</b>	<b>348 – 356</b>
Helditya Agung Wicaksono, Wasis Himawanto	
<b>Pengembangan Lembar Kerja Siswa Berbasis Stem Di Mts Al-Muwazanah, Plosoklaten, Kediri</b>	<b>357 – 364</b>
Herera Listyowati*, Dwi Ari Budiretnani, Sulistiono	
<b>Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe <i>Numbered Heads Together (NHT)</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Di Masa Pandemi Covid-19</b>	<b>365 – 373</b>
Herniati*, Sri Amnah, Desti	

<b>Profil Kondisi Fisik Pada Atlet Putri Klub Bolavoli Mars 76 Kota Kediri</b> Ilma Tabi'i Firmana	<b>374 – 379</b>
<b>Pentingnya Mengetahui Gaya Belajar Siswa SMAN 1 Kediri Dalam Proses Pembelajaran</b> Inayah Nur Afifah*, Qonita Nur Rohmania, Fatnatin, Poppy Rahmatika Primandiri	<b>380 – 387</b>
<b>Penggunaan Media Pembelajaran <i>Edmodo</i> Untuk Mengetahui Motivasi Belajar Siswa Kelas XI Akuntansi</b> Iva Syifaul Qomariyah, Yuni Katminingsih , Darsono	<b>388 – 397</b>
<b>Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri Pada Masa Pandemi Covid-19</b> Jajang Krisbianto, Dhedhy Yuliawan, Sugito	<b>398 – 412</b>
<b>Efektivitas Self Massage Roll Bola Tennis Dalam Pencegahan Penularan Terhadap Masseur Pada Pandemi Covid 19</b> Jayadi*, M. Furqon Hidayatullah, Noer Rachma	<b>413 – 421</b>
<b>Upaya Peningkatan Hasil Belajar Teknik Passing Atas Bolavoli (Penggunaan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMP Islam An Nur Kab. Nganjuk Tahun 2020)</b> M Batrudin*, Mokhammad Firdaus, Anis Zawawi	<b>422 – 430</b>
<b>Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Melalui Modifikasi Bolavoli Pada Siswa Kelas 8 MTS Hidayatus Sholihin Turus Gurah Kediri</b> M. Ridwan Abdullah	<b>431 – 437</b>
<b>Dinamika Produksi Padi Hitam Anggota Aliansi Petani Padi Organik Boyolali (Apoli) Ditengah Anomali Iklim</b> Martheffany Devitha P.P.* , Nandariyah, Komariah	<b>438 – 447</b>
<b>Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Pada Saat Kejuaraan Antar Club Bolavoli Di Kota Kediri</b> Masrum Bahiqi Rahmad, Nur Ahmad Muharram, Weda	<b>448 – 458</b>
<b>Tingkat Kondisi Fisik Atlet Putri PSSI Kota Kediri</b> Diah Ajeng Maya Setyawati	<b>459 - 463</b>
<b>Survei Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Performa Atlet Sepak Takraw Klub Bhina Ksatria Pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar Tahun 2021</b> Misbakhul Anwar, Nur Ahmad Muharram, Slamet Junaidi	<b>464 – 476</b>
<b>Dukungan Mobilisasi (Range Of Motion) Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke</b> Muhammad Frinata Erian Nugraha*, Muhammad Mudzakkir, Endah Tri Wijayanti	<b>478 - 487</b>
<b>Minat Belajar Peserta Didik Dalam Menerapkan <i>Google Classroom</i> Berbasis Model Pembelajaran <i>STAD</i></b> Nova Nurlailia*, Yuni Katminingsih, Suryo Widodo	<b>488 - 495</b>
<b>Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Berkemandirian Belajar Tinggi Dalam Menyelesaikan Masalah Program Linear</b> Novika Dyah Ayu Dzalikha Asmarani, Dian Devita Yohanie, Aprilia Dwi Handayani	<b>496 - 506</b>

<b>Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Hipertermia Pada Pasien Anak Dengan Kejang Demam</b> Nur Maulidatul Kholifah, Susi Erna Wati, Siti Aizah	507 - 514
<b>Penerapan Aplikasi Kahoot Siswa Kelas X SMA Berbantuan Model Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Matematika</b> Dianawati, Darsono, Aprilia Dwi Handayani	515 - 523
<b>Giat Sman 1 Garum Blitar Dalam Melestarikan Dan Mengembangkan Pencak Silat Berdampak Prestasi Tahun 2018-2020</b> Nurhanifa, Slamet Junaidi, Wing Prasetya	524 - 532
<b>Survey Profesi Pijat Bayi Tradisional Di Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek Jawa Timur Tahun 2021</b> Okta Via Sari	533 - 541
<b>Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Ajaran 2020/2021</b> Prima Aprillia Pradana	542 - 545
<b>Profil Kesadaran Metakognitif Siswa Di SMA Negeri 1 Kediri</b> Qonita Nur Rohmania*, Inayah Nur Afifah Fatnatin, Poppy Rahmatika Primandiri	546 - 553
<b>Efektifitas Pelampung Papan Dan Stik Terhadap Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Di Klub Renang Tirtamulya</b> Rahma Anggi Saputra*, Rendhitya Prima Putra, Wasis Himawanto	554 - 559
<b>Pengembangan Majalah Elektronik Biologi Berbasis Multimedia Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Penguasaan Konsep</b> Rendi Handika*, Wan Syafii, Imam Mahadi	560 - 574
<b>Survei Motivasi Orang Tua Menyalurkan Bakat Putranya Ke Sekolah Sepak Bola Galasiswa Yang Ada Di Desa Kecubung Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk</b> Reno Megantoro Widyarso*	575 - 582
<b>Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Dengan Hemodialisa</b> Riko Orlando*, Muhammad Mudzakkir, Endah Tri Wijayanti	583 - 590
<b>Pengembangan Media Video Pembelajaran</b> Rindi Antika, Aan Nurfahrudianto, Yuni Katminingsih	591 - 596
<b>Profil Keterampilan Pemecahan Masalah Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Berdasarkan <i>Nitko</i> Dan <i>Brookhart</i> Pada Materi Ekosistem</b> Risma Ayu Nur Rahma, Mumun Nurmilawati*, Poppy Rahmatika Primandiri	597 - 604
<b>Inventarisasi Sumber Air Dan Anak Sungai Di Das Welang</b> Rony Irawanto	605 - 616
<b>Efektivitas Edukasi Audio Visual Perawatan Kaki Untuk Meningkatkan Keterampilan Pasien Diabetes Mellitus Dalam Mencegah Gangguan Integritas Kulit (<i>Studiliteratur</i>)</b> Ropita Oktaviani, Endah Tri Wijayanti, Muhammad Mudzakkir	617 - 625
<b>Interest And Motivation Of Putri Students In Participating In Bolavoli Extracurricular Activities In SMP Negeri 1 Pulung District Pulung Ponorogo Regency In 2021</b> Sanggit Prayogi, Puspodari, Nur Ahmad Muharram	626 - 637

<b>Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri</b> Sarah Azmillaely Mawadha*, Susi Erna Wati, Siti Aizah	638 – 645
<b>Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui <i>Google Classroom</i> Pada Materi Sistem Persamaan Linear Tiga Variabel</b> Septina Wahyuningtyas Muhammad Nur*, Yuni Katminingsih, Suryo Widodo	646 – 656
<b>Meta-Analisis Pembelajaran Kooperatif <i>Group Investigasion (Gi)</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Biologi</b> Sofyan Sauri, Budhi Utami, Agus Muji Santoso	657 – 666
<b>Profil Keterampilan Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Menengah Atas Berdasarkan Greenstein Pada Materi Ekosistem</b> Sonya Getrida Modok, Dwi Ari Budiretnani, Mumun Nurmilawati*	667 – 674
<b>Survei Aplikasi Yang Digunakan Dalam Pembelajaran Pjok Dalam Masa Pandemi</b> Sujarwo	675 – 681
<b>Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Sebagai Komorbid Covid-19</b> Sukmawati	682 – 690
<b>Meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa Kelas XI PKPPS Al-Muflihun menggunakan model <i>AS/CC</i></b> Susi Dwita Sari*, Sulistiono, Agus Muji Santoso	691 – 698
<b>Analisis Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas X SMA Pada Soal Cerita Berdasarkan Gaya Belajar</b> Suzana Aulia Lutfiani, Darsono, Dian Devita Yohanie	699 – 708
<b>Survei Kebugaan Jasmani Atlet Renang Surya Aquatic Kota Kediri Dalam Masa Pandemi Covid-19 Pada Tahun 2020</b> Tatanka Maharif Ma'ruf, M. Anis Zawawi, Dhedhy Yuliawan	709 - 715
<b>Efek Penggunaan Konsentrat Dalam Pakan Tmr Terhadap Kadar Lemak, Laktosa Dan Tsnf Susu Sapi Perah Laktasi</b> Usman Ali, Badat Muwakhid dan Nisa'us Sholikhah	716 – 722
<b>Komposisi Senyawa Aktif Ekstrak Daun Jamblang (<i>Syzygium Cumini</i> L.) Dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Larva <i>Aedes Aegypti</i></b> Vivi Ary Lindya Putri, Sofia Ery Rahayu*, Agus Dharmawan	723 – 731
<b><i>Survey</i> Kondisi Fisik Klub Persatuan Bola Voli Angkasa Kategori Putri Kelompok Usia 14 – 17 Tahun</b> Yudha Arifki	732 – 742
<b>Analisis Kelengkapan Fasilitas, Sarana, Dan Prasarana Laboratorium Biologi Di SMA Negeri Se-Kabupaten Grobogan</b> Yuliani Farikha, Saifullah Hidayat, Dian Tauhidah	743 – 751
<b>Survei Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Usia 16 Tahun SSB Siswa Tama Kota Kediri</b> Yusuf Baktiar	752 – 759
<b>Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif <i>Think Talk Write</i> (TTW) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Di Masa Pandemi Covid-19</b> Fajriyah Wirawati, Sri Amnah, Mellisa	760 – 769

<b>Study Peranan Media Pembelajaran Audiovisual Dimasa Pandemi Covid-19 Terhadap Keterampilan <i>Shooting</i> Bolabasket Siswa Kelas VII SMPN 1 Rejoso Kab. Nganjuk 2021</b>	<b>770 – 777</b>
Prabandhanu Candra Diwangkara <sup>1</sup> , Sugito <sup>1</sup> , Moh.Nurkolis	
<b>Analisis Kondisi Fisik Cabor Combat Unggulan Kota Kediri Menuju Porprov VII Tahun 2022</b>	<b>778 – 787</b>
Indah Dwi Lestari, Muhammad Yanuar Rizky, Budiman Agung Pratama	
<b>Kebijakan Pemerintah Dalam Upaya Pengembangan Sapi Lokal (Sapi Bali) Dalam Menunjang Pemenuhan Kebutuhan Protein Hewani Dan Swasembada Daging</b>	<b>788 – 793</b>
Sapta Andarusworo	
<b>Profil Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Kediri Dalam Menghadapi Porprov VII Jawa Timur</b>	<b>794 – 823</b>
Mohammad Irfan Hilmi	
<b>Analisis Aktifitas Olahraga Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Rejoso Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021 Pada Masa Pandemi Covid-19</b>	<b>824 – 832</b>
Satria Bagus Afrianto, Muhammad Yanuar Rizky, Moh. Nur Kholis	
<b>Tingkat Pembentukan Buah Dan Daya Perkecambahan Biji Ubi Jalar (<i>Ipomoea Batatas</i> (L.) Lamb.) Hasil Perkawinan Silang Secara Alami</b>	<b>833 - 839</b>
Sulistiono*, Agus Muji Santoso*, Mumun Nurmilawati*, Ida Rahmawati	
<b>Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kecukupan Jam Tidur Anak Sekolah Dasar (SD) Kelas 2 Dan 3</b>	<b>840 - 856</b>
Yani Ikawati, Dhewi Nurahmawati, Mulazimah	
<b>Analisis Kebutuhan Pengembangan Media Atlas Elektronik Pada Materi Keanekaragaman Hayati Tumbuhan</b>	<b>857 – 865</b>
Devi Anita Sari, Sulistiono, Agus Muji Santoso	
<b>Survey Tingkat Konsentrasi Dan Flexibility Atlet Senam Nusantara Aerobic Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2021</b>	<b>866 – 874</b>
Bagas Budi Cahya Kharisma, Wing Prasetya Kurniawan, Puspodari	
<b>Efektivitas Pembelajaran Matematika Melalui Media Berbasis E-Learning Ditinjau Dari Hasil Belajar Siswa</b>	<b>875 – 885</b>
Putri Zairotul Mukaromah, Erni Septianawati	
<b>Workshop Pengolahan Kefir Sebagai Wujud Merdeka Belajar Dan Menumbuhkan Jiwa Entrepreneurship Mahasiswa Prodi Peternakan UNP Kediri</b>	<b>886 – 895</b>
Utomo, Budi, A. Tanjungsari, E. Yuniati, M. Ikhwanudin	

# PROSIDING

## Seminar Nasional Kesehatan, Sains, dan Pembelajaran I, 2021

Tema: “Inovasi Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid 19 untuk Mendukung Merdeka Belajar”

Sabtu, 14 Agustus 2021

### Pembicara Utama:

- Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.  
(Universitas Sebelas Maret, Surakarta)
- Assoc. Prof. Dr. Sulistiono, M.Si.  
(Universitas Nusantara PGRI Kediri)

diselenggarakan oleh

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
2021**

## PROSIDING

### Seminar Nasional Kesehatan, Sains, dan Pembelajaran I, 2021

Tema: "Inovasi Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid 19 untuk Mendukung Merdeka Belajar"

*Steering Committee:*

Assoc. Prof. Dr. Sulistiono, M.Si.  
Dr. Agus Muji Santoso, M.Si

*Organizing Committee:*

Dr. Bambang Agus Sulistyono, M.Si (Ketua)  
M. Akbar Husein A.S, M.Or (Anggota)  
Dr. Poppy Rahmatika Primandiri (Anggota)  
Dr. Aprilia Dwi Handayani, M.Si (Anggota)  
Dr. Budi Utomo, M.P (Anggota)  
Dr. Slamet Junaidi, M.Pd (Anggota)  
Muhammad Mudzakkir, M.Kep (Anggota)  
Mulazimmah, S.ST., M.Kes (Anggota)

*Editor:*

M. Akbar Husein A.S, M.Or

*Reviewer:*

Agus Muji Santoso (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Agus Kristiyanto (Universitas Sebelas Maret)  
Rony Irawanto (LIPI - Kebun Raya Purwodadi)  
Sofia Ery Rahayu (Universitas Negeri Malang)  
Sujarwo (Universitas Negeri Yogyakarta)  
Aprilia Dwi Handayani (Universitas Nusantara PGRI Kediri)  
Nur Ahmad Muharram (Universitas Nusantara PGRI Kediri)

ISBN 978-623-95106-6-4

Published by:

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Gedung Joglo Timur Kampus I

Jl. KH. Achmad Dahlan 76, Kota Kediri, Jawa Timur, 64112

Telp/ Fax: 0354-771576

Email: sinkesjarunp@gmail.com

**Sanksi Pelanggaran Pasal 72  
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002  
Tentang Hak Cipta**

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/ atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah segala puji yang kita sampaikan kepada Allah SWT, atas karunia kenikmatan-Nya yang tidak ada putusnya untuk semua panitia sehingga dapat menyelesaikan prosiding kegiatan Seminar Nasional Kesehatan, Sains, dan Pembelajaran dengan tema “Inovasi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat untuk Mendukung Merdeka Belajar di Masa Pandemi Covid-19”.

Prosiding ini merupakan kumpulan dari berbagai hasil penelitian, kajian karya ilmiah yang dilakukan dalam bidang Kesehatan, Sains, dan Pembelajarannya khususnya dalam konsep “Inovasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk mendukung merdeka belajar di masa pandemi covid-19”. Adapun sub tema yang diangkat melalui kegiatan seminar ini meliputi bidang kajian kesehatan, sains, dan pembelajarannya. Sub tema tersebut dapat diharapkan akan mengkaji atau menguak terkait kebaharuan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk mendukung merdeka belajar di masa pandemi covid-19. Semoga dengan terbitnya prosiding ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, terutama dalam pengembangan yang terkait dengan kesehatan, sains, dan pembelajarannya.

Melalui prosiding diharapkan sebagai rujukan nantinya bagi pihak-pihak yang terkait dengan Inovasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk mendukung merdeka belajar di masa pandemi covid-19. Penyusunan prosiding ini tentunya masih jauh dari kata sempurna, sehingga dengan terbuka dari pihak panitia menerima kritik dan saran sifatnya membangun demi perbaikan lebih baik buku abstrak. Akhir kata harapan kami semoga prosiding ini memberikan sumbangsih bafi kemajuan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk mendukung merdeka belajar di masa pandemi covid-19.

Terimakasih

Kediri, Desember 2021

Ketua Panitia

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA BAITUL MUTTAQIN WATES 2020

### *EFFORTS TO IMPROVE LONG JUMP LEARNING RESULTS THROUGH DEMONSTRATION METHODS IN BAITUL MUTTAQIN WATES 2020 STUDENTS*

Farhan Aziz Abdullah<sup>1</sup>, M. Anis Zawawi<sup>1</sup>, Moh.Nurkholis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

Farhanaziznmax@gmail.com

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa dengan menggunakan metode demonstrasi. Metode ini dipilih karena metode demonstrasi merupakan metode yang dalam pelajarannya dengan cara memperagakan suatu kegiatan baik itu oleh siswa maupun guru untuk memberi pemahaman yang lebih jelas kepada siswa. Dalam metode ini, setiap siswa berperan untuk memahami dan mempraktikkan apa yang dijelaskan atau di praktikkan oleh guru yang berupa teknik dasar dalam lompat jauh. Keberhasilan metode demonstrasi dalam pembelajaran ini tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor, baik dari guru maupun dari siswa itu sendiri. Namun penelitian ini setidaknya memberi gambaran bagaimana seorang guru penjas orkes berusaha untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa Kelas IV MI Baitul Muttaqin Kecamatan Wares melalui penerapan metode demonstrasi.

Hasil penelitian ini dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai siklus pertama sampai siklus yang terakhir, yaitu Pada siklus I siswa yang sudah baik dalam melakukan teknik dasar lompat jauh sebanyak 16 siswa (57 %) dan pada siklus II meningkat menjadi 22 anak (79 %). Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan metode demonstrasi dengan baik dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh mulai siklus I sampai siklus II.

**Kata Kunci** : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Demonstrasi

#### ABSTRACT

*The study aims to improve students' long jump learning outcomes using demonstration methods. This method was chosen because the demonstration method is a method that in the lesson by demonstrating an activity both by students and teachers to give a clearer understanding to students. In this method, each student plays a role to understand and practice what is described or practiced by the teacher in the form of basic techniques in long jump. The success of this demonstration method in learning is certainly influenced by many factors, both from the teacher and from the student himself. But this study at least gives an idea of how an orchestra teacher seeks to improve the results of long jump learning in students of Class IV MI Baitul Muttaqin Wares Subdistrict through the application of demonstration methods.*

*The results of this study are evidenced by the increasing ability of students in doing long jump from the first cycle to the last cycle, namely in cycle I students who are already good at doing the basic technique of long jump as many as 16 students (57%) and in cycle II increased to 22 children (79%). It can be concluded that the application of demonstration methods well can improve the basic technique skills of long jump from cycle I to cycle II.*

**Keywords:** Learning Outcomes, Long Jumps, Demonstrations

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.(dalam Permendiknas,No.22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi)

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai , serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.( Permendiknas,No.22 Tahun 2006)

Mata pelajaran Penjaskes di sekolah dasar di maksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat (dalam Wina. 2008:180) Sedangkan tujuan mata pelajaran Penjaskes di sekolah dasar, adalah siswa dituntut memiliki kemampuan yang diharapkan, antara lain :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh. Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-

putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 73) "Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya".

Teknik Dasar Lompat Jauh

#### a. Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. 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.

Aip Syarifuddin (1992: 73). menjelaskan Jarak awalan antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Bismo Suryatmo (2006: 86) menyatakan: "Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. "

#### b. Tolakan (Take-off)

Tolakan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Aip Syarifuddin (1991:74) Tolakan adalah perpindahan dari gerakan horisontal ke arah vertika yang dilakukan dengan cepat. Kekuatan tolakan diperoleh dari kekuatan kaki yang digunakan untuk menolak, dibantu dengan kecepatan. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Tolakan atau tumpuan harus menggunakan kaki yang terkuat supaya tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa mengubah kecepatan. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan menjaga

keseimbangan berat badan sedikit didepan titik tumpuan. Gerakan tangan membantu menambah ketinggian .

### c. Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap menolakkan kaki pada balok tumpuan, badan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Tinggi dan jauhnya hasil lompatan tergantung pada besarnya kekuatan tumpuan, dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

### **Metode Demonstrasi**

Menurut Hamdani (2011: 269) menjelaskan bahwa metode demonstrasi merupakan metode mengajar dengan cara instruktur atau guru menunjukkan atau memperagakan suatu proses atau cara kerja suatu benda. Benda tersebut dapat berupa benda sebenarnya atau model. Sedangkan Zain dan Djamarah (2002:102) menemukan bahwa metode demonstrasi merupakan situasi penyajian bahan pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa tentang situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik sebenarnya maupun tiruan yang sering disertakan dengan penjelasan lisan.

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.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang disebut juga dengan PTK. Penelitian ini sendiri melewati 2 siklus. Siklus I dan Siklus II. Pelaksanaan penelitian ini mengambil sampel siswa Madrasah Ibtidaiyah Baitul Muttaqin di Kecamatan Wates dengan total sampel 28 siswa. Adapun pelaksanaan ini dilaksanakan pada bulan september sampai november tahun ajaran 2020/2021.

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 passing bawah dalam proses pembelajaran menerapkan strategi pembelajaran berbasis kelompok.

Dengan penerapan metode demonstrasi ini diharapkan hasil belajar lompat jauh siswa mengalami peningkatan yang cukup baik. Peneliti menduga bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV MI Baitul Muttaqin Kemamatan Wates kabupaten Kediri semester I tahun pelajaran 2020/2021.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 5 siswa (18 %) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Sedangkan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 8 siswa (28%) dan pada pertemuan 3 meningkat menjadi 12 siswa (43 %)
2. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Sedangkan kekurangan pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Masih banyaknya siswa yang teknik lompat jauhnya masih belum baik yaitu ada 16 siswa (57 %)
- b. 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 rendah.

Berdasarkan kelebihan dan kekurangan pada siklus I, maka guru perlu mengadakan perbaikan atau tindak lanjut proses pembelajaran pada siklus berikutnya antara lain :

1. Dalam menerapkan metode demonstrasi guru perlu meningkatkan lagi aspek-aspek yang masih kurang maksimal dan mempertahankan aspek-aspek yang sudah berjalan dengan baik.
2. Guru harus terus mengawasi dan memberi nasehat kepada siswa yang masih kurang perhatiannya, kurang disiplinnya dan perlu memberi bimbingan kepada siswa/kelompok yang mengalami kesulitan dalam melakukan passing bawah.
3. Guru perlu menjelaskan lagi dan mendemonstrasikan lagi teknik dasar lompat jauh kepada siswa agar siswa dapat mempraktikkan dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus I dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 5 siswa (18 %) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Sedangkan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 8 siswa (28%) dan pada pertemuan 3 meningkat menjadi 12 siswa (43 %)
2. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan siklus II pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, pada aktifitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan sebesar 88 % (Baik), pada pertemuan 2 dan pertemuan 3 naik menjadi 90 % (Baik).

Hal ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa guru dalam mengelola pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi telah melaksanakan dengan baik dan lancar mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3.

## PEMBAHASAN

### Peningkatan Kemampuan lompat jauh Siswa.

Untuk mengetahui hasil penilaian aktivitas siswa dalam melakukan lompat jauh dalam proses pembelajaran mulai siklus I sampai siklus II dapat diketahui pada tabel berikut ini :

**Tabel 1** Rekap Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus I dan siklus II

NO	Jumlah skor	Siklus I			Siklus II		
		P1	P2	P 3	P1	P2	P 3
		Jml	Jml	Jml	Jml	Jml	Jml
1	skor 0 – 8 (kurang)	10 siswa	8 Siswa	5 siswa	3 siswa	2 siswa	2 siswa
2	skor 9 –12 (cukup)	13 siswa	12 siswa	11 siswa	9 siswa	6 siswa	4 siswa
3	skor 13-16 (baik)	5 siswa	8 Siswa	12 siswa	16 siswa	20 siswa	22 siswa

Berdasarkan data tabel diatas, dapat diketahui bahwabahwa pada siklus I pertemuan 1 siswa yang kemampuan lompat jauh sudah baik sebanyak 5 anak (18 %), pada pertemuan 2 meningkat sebanyak 8 siswa (28 %) dan pada pertemuan 3 meningkat sebanyak 12 anak (43 %). Sedangkanpada siklus II pertemuan 1 siswa yang kemampuan lompat jauh sudah baik sebanyak 16 anak (57 %), pada pertemuan 2 meningkat sebanyak 20 siswa (71 %) dan pada pertemuan 3 meningkat sebanyak 22 anak (79%). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa mengenai kemampuan lompat jauh siswa mulai siklus I pertemuan 1 sampai sampai siklus II pertemuan 3.

### 2. Penerapan Metode Demonstrasi dalam Proses Pembelajaran.

Untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi pada mata pelajaran penjas orkes pokok bahasan lompat jauh pada siswa kelas IV MI Baitul Muttaqin Kemamatan Wates dapat diketahui pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2.** Rekap Hasil Observasi Aktivitas Guru dalam Menggunakan Metode Demonstrasi

No	Uraian	Siklus I			Siklus II		
		P1	P2	P3	P1	P2	P3
1	Jumlah skor pengamatan	34	36	36	37	38	38
2	Prosentase keberhasilan	80 %	85 %	85 %	88 %	90 %	90 %
3	Kriteria keberhasilan	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik

Berdasarkan data hasil pengamatan siklus I pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, pada aktifitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus I pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan sebesar 80 % (Baik), pada pertemuan 2 dan pertemuan 3 naik menjadi 85 % (Baik). Sedangkan pada siklus II pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, pada aktifitas guru dalam proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi diperoleh data bahwa aktifitas guru dalam mengelola proses pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 mendapat persentase keberhasilan sebesar 88 % (Baik), pada pertemuan 2 dan pertemuan 3 naik menjadi 90 % (Baik).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus II dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3 mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu pada pertemuan 1 ada 16 siswa (57 %) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Sedangkan pada pertemuan 2 meningkat menjadi 20 siswa (71 %) dan pada pertemuan 3 meningkat menjadi 22 siswa (79 %)
2. Penerapan metode demonstrasi yang dilakukan oleh guru mendapat kriteria baik mulai pertemuan 1 sampai pertemuan 3. Hal ini berdasarkan hasil penilaian terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran.

Sesuai indikator keberhasilan dalam penelitian ini yaitu apabila sebanyak 70 % dari jumlah siswa yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh dengan teknik

dasar yang benar maka penelitian ini dianggap telah selesai dan tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

#### REFERENSI

- Aip Syarifudin .2007. *Azaz dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas V. Jakarta:PT. Widya Utama.
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Methodologi Researc I*. Yogyakarta : YDEP. UGM.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Sudjana, Nana. 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- .....2010. *Pendidikan Penjas Orkes SD/MI Kelas V*. Jakarta. Kemendiknas
- Permendiknas RI No.22 Tahun 2006. Tentang *Standra Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : DEPDIKNAS
- Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenad Media Group.