



## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dasar Lompat Jauh dengan Metode Belajar Langsung pada Siswa Kelas V SDN Blaru 2 Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2023-2024

Edo Maulana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [edomaulana85@gmail.com](mailto:edomaulana85@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh tingkat pemahaman dan juga kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Blaru 2 dalam pelaksanaan pembelajaran masih dirasa kurang. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Blaru 2 Kec. Badas Kab. Kediri Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran langsung dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa SDN Blaru 2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif di sekolah dasar. Maka dalam penelitian ini mengambil rumusan masalah: Bagaimana cara meningkatkan minat dan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SDN Blaru 2 Kecamatan Badas melalui penerapan metode belajar langsung. Penelitian ini dinamakan Penelitian Tindakan Kelas atau yang disebut dengan PTK. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil dari kemampuan siswa saat melakukan lompat jauh di kelas V SDN Blaru 2, Kecamatan Badas sebanyak 28 siswa putra puteri mengalami kenaikan dari siklus I pertemuan yang ke 1 hingga siklus II pertemuan yang ke 3. Pada siklus I, sebanyak 16 siswa (57%) sudah mampu dengan baik dalam teknik dasar lompat jauh, meningkat menjadi 22 siswa (79%) pada siklus II. Dari data ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa sudah mengalami kenaikan yang konsisten dari siklus I pertemuan yang ke 1 hingga siklus II pertemuan yang ke 3. Pada siklus I, sebanyak 16 siswa (57%) sudah mampu dengan baik dalam teknik dasar lompat jauh, meningkat menjadi 22 siswa (79%) pada siklus II. Dari data ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa sudah mengalami kenaikan yang konsisten dari siklus I ke siklus yang ke II.

**Kata Kunci :** Hasil belajar, lompat jauh, metode belajar langsung.

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah lompat jauh. Lompat jauh mengajarkan siswa keterampilan seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, serta teknik dasar yang tepat (Husein, M, Akbar, 2020). Namun, banyak guru menghadapi tantangan dalam mengajarkan teknik lompat jauh secara efektif. Siswa sering kesulitan memahami dan menerapkan teknik dasar, yang berdampak pada rendahnya hasil belajar mereka dalam olahraga ini (Santoso, 2018).



Metode pembelajaran langsung adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan tersebut. Metode ini menekankan pada pemberian instruksi yang jelas dan demonstrasi langsung oleh guru, yang diikuti oleh praktik siswa dengan bimbingan intensif. Penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran langsung dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Hasan (2020) mengungkapkan bahwa "metode pembelajaran langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar melalui observasi dan praktik langsung." Dengan metode ini, siswa dapat mengamati secara langsung bagaimana gerakan lompat jauh dilakukan dengan benar dan mendapatkan umpan balik yang segera dari guru untuk memperbaiki kesalahan mereka.

Penerapan metode pembelajaran langsung dalam pengajaran lompat jauh di sekolah dasar diharapkan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa secara signifikan. Metode ini memungkinkan siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung dan memperbaiki teknik mereka secara bertahap. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar teori tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan secara berulang-ulang hingga mencapai kemahiran yang diinginkan. Menurut Azhari (2019), "pembelajaran langsung memungkinkan siswa untuk mempraktikkan teknik secara berulang-ulang dan mendapatkan umpan balik yang cepat, sehingga mempercepat proses pembelajaran."

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran langsung dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif di sekolah dasar. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi guru dalam mengimplementasikan metode pembelajaran langsung sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan mendorong sikap positif terhadap aktivitas fisik dan olahraga. Yuliana (2021) menegaskan bahwa "penerapan metode pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa dan meningkatkan minat mereka terhadap olahraga."

Hasil pengamatan terhadap siswa kelas V SDN Blaru Kecamatan Badas pada semester II tahun pelajaran 2023/2024 menunjukkan bahwa minat dan motivasi mereka terhadap pembelajaran olahraga, khususnya nomor lompat jauh, tergolong rendah. Mereka lebih cenderung tertarik pada permainan sepak bola dan bola voli dibandingkan dengan kegiatan pembelajaran olahraga di kelas. Oleh karena itu, sebagai seorang guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan fokus pada upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh menggunakan metode pembelajaran langsung pada siswa kelas V SDN Blaru 2 Kecamatan Badas pada semester II tahun pelajaran 2023/2024.

PTK ini direncanakan untuk dilaksanakan dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan Metode Belajar Langsung Pada

Siswa Kelas V SDN Blaru 2 Kecamatan Badas Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2023–2024." Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengubah persepsi dan minat siswa terhadap pelajaran lompat jauh melalui penggunaan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan langsung, sehingga mereka dapat lebih terlibat dan bersemangat dalam memahami serta meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam lompat jauh. Dengan demikian, diharapkan PTK ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan hasil pembelajaran siswa dalam mata pelajaran olahraga di SDN Blaru 2 Kecamatan Badas.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di SDN Blaru 2 Kec. Badas kab. Kediri. Sedangkan waktu penelitian sendiri berlangsung pada bulan Januari – Februari 2024 atau pada semester genap tahun Pelajaran 2023-2024, Penelitian ini dilaksanakan pada kelas V SDN Blaru 2 Kec. Badas Kab. Kediri sebanyak 28 siswa. Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), setiap siklus biasanya mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Berikut adalah rancangan siklus 1 dan siklus 2 untuk penelitian tentang meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui PTK dibagi menjadi 2 siklus.

**Tabel 1. Siklus 1 dan Siklus 2**

|  |
|--|
| <p><b>1. Siklus 1</b></p> <p>a. Perencanaan</p> <p>1) Tujuan :<br/>Menetapkan tujuan spesifik untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam teknik lompat jauh, seperti memperbaiki teknik awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan.</p> <p>2) Rencana Pembelajaran : Merancang rencana pembelajaran yang mencakup strategi demonstrasi langsung, latihan terstruktur, dan umpan balik langsung untuk memperbaiki teknik siswa.</p> <p>b. Pelaksanaan</p> <p>1) Implementasi : Guru melakukan demonstrasi teknik lompat jauh secara langsung kepada siswa, menjelaskan setiap langkah dengan detail, dan memberikan contoh praktis.</p> <p>2) Aktivitas Siswa : Siswa berpartisipasi dalam latihan untuk mempraktikkan teknik-teknik yang diajarkan, dengan bimbingan langsung dari guru.</p> <p>c. Observasi</p> <p>1) Pengamatan : Guru mengamati kemampuan siswa dalam melaksanakan teknik lompat jauh selama sesi latihan, mencatat perkembangan mereka dari awal hingga akhir sesi.</p> <p>2) Catatan Data : Mencatat data tentang perubahan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik lompat jauh.</p> <p>d. Refleksi</p> <p>1) Analisis Data : Menganalisis data hasil observasi untuk mengevaluasi efektivitas rencana pembelajaran pada siklus 1.</p> <p>2) Evaluasi : Membuat catatan tentang keberhasilan atau tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan rencana pembelajaran.</p> |
| <p><b>2. Siklus 2</b></p> <p>a. Perencanaan</p> <p>1) Revisi Tujuan: Berdasarkan hasil evaluasi siklus 1, menetapkan tujuan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kemampuan siswa yang masih perlu diperbaiki dalam teknik lompat jauh.</p>   |

- 2) Perbaiki Rencana : Merancang ulang rencana pembelajaran dengan strategi yang ditingkatkan berdasarkan temuan dari siklus 1.
- b. Pelaksanaan
  - 1) Implementasi : Melaksanakan rencana pembelajaran yang diperbarui dengan fokus pada perbaikan teknik lompat jauh siswa.
  - 2) Kegiatan Siswa : Siswa terlibat dalam latihan intensif yang difokuskan untuk mengatasi masalah yang diidentifikasi dari siklus 1.
- c. Observasi
  - 1) Pemantauan : Melakukan pengamatan terhadap kemajuan siswa dalam mengimplementasikan teknik lompat jauh yang diperbarui.
  - 2) Pencatatan Data : Mengumpulkan data baru tentang perkembangan siswa setelah intervensi siklus 2.
- d. Refleksi
  - 1) Evaluasi : Menganalisis data baru dan membandingkannya dengan hasil siklus 1 untuk mengevaluasi kemajuan siswa secara keseluruhan.
  - 2) Kesimpulan: Membuat kesimpulan terhadap efektivitas intervensi siklus 2 dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa.

Setelah siklus 2, proses PTK dapat dilanjutkan dengan evaluasi hasil secara keseluruhan dan menyusun rekomendasi untuk implementasi lebih lanjut atau penyesuaian strategi pembelajaran berdasarkan temuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari beberapa komponen yang dirancang untuk mengamati dan mengevaluasi kemampuan siswa dalam melaksanakan teknik lompat jauh. Salah satu instrumen utama adalah tes praktik lompat jauh, yang digunakan sebelum dan setelah setiap siklus intervensi. Tes ini mengukur jarak lompatan siswa serta teknik awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan mereka. Hasil dari tes praktik ini menjadi indikator utama untuk mengukur perubahan dalam kemampuan teknik lompat jauh siswa dari waktu ke waktu.

Dalam menilai keefektifan suatu metode pembelajaran, penting untuk melakukan analisis data hasil penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan realitas berdasarkan data yang diperoleh. Fokus penelitian adalah untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah dalam pembelajaran yang menerapkan strategi berbasis kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian berasal dari evaluasi kemampuan lompat jauh dan pengamatan mengenai penggunaan metode demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan tersebut pada siswa kelas V SDN Blaru 2, Kecamatan Badas. Penelitian ini memfokuskan pada pengamatan langsung terhadap efektivitas metode demonstrasi dalam pembelajaran penjas orkes, khususnya dalam materi lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahun pelajaran 2023-2024, penerapan metode demonstrasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemajuan siswa dalam menguasai teknik lompat jauh.

Penilaian ini melibatkan data yang dikumpulkan dari observasi terhadap metode demonstrasi yang diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh di SDN Blaru 2. Analisis terhadap data menunjukkan bahwa siswa-siswa kelas V menunjukkan peningkatan yang positif dalam keterampilan teknis mereka setelah mendapatkan pembelajaran dengan metode demonstrasi. Hasil ini

menggambarkan bahwa pendekatan ini tidak hanya efektif dalam memperbaiki teknik lompat jauh siswa, tetapi juga membuka potensi untuk pengembangan metode pengajaran yang lebih interaktif dan terfokus di masa depan.

#### (1) Siklus I Tahap Perencanaan

Pada fase ini, peneliti menyiapkan semua perlengkapan yang diperlukan untuk proses pembelajaran, termasuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), lembar observasi untuk guru, lembar penilaian untuk evaluasi kemampuan lompat jauh siswa, serta berbagai alat atau media pendukung lainnya. Tahap Kegiatan atau Pelaksanaan Pertemuan I Pada siklus pertama, pada pertemuan pertama yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Januari 2024, di SDN Blaru 2, Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri, dengan jumlah siswa sebanyak 28 orang, peneliti memimpin pembelajaran dengan bantuan seorang guru sebagai pengamat (kolaborator). Guru mengikuti serangkaian langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut: Kegiatan dimulai dengan motivasi dari guru yang dilanjutkan dengan pemanasan. Guru menjelaskan tujuan dari pembelajaran tentang teknik lompat jauh, kemudian memberikan pre-tes kepada beberapa siswa untuk mengevaluasi kemampuan mereka dalam lompat jauh. Selanjutnya, dalam kegiatan inti, guru mendemonstrasikan teknik dasar lompat jauh sambil meminta siswa untuk memperhatikan gerakan yang dilakukannya. Guru menjelaskan secara detail langkah-langkah teknik dasar lompat jauh, menggambarkan aktivitas yang terlibat, dan memberi kesempatan kepada beberapa siswa untuk berlatih langsung sementara siswa lain mengamati. Guru mengatur siswa untuk berbaris sesuai dengan nomor urut absen untuk persiapan pelaksanaan lompat jauh, dan melakukan penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan teknik tersebut.

Pada kegiatan akhir, guru memberikan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa selama latihan lompat jauh, serta mendemonstrasikan kembali teknik dasar yang benar. Guru memberikan umpan balik mengenai proses pembelajaran yang telah berlangsung, dan menutup sesi pembelajaran.

Adapun hasil penilaian lompat jauh yang ada pada siklus I pertemuan 1 bisa dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus 1 Pertemuan 1

| No | Nama | Teknik Dasar Lompat Jauh |         |               |          |          |                |
|----|------|--------------------------|---------|---------------|----------|----------|----------------|
|    |      | Awalan                   | Tumpuan | Saat di Udara | Mendarat | Jml Skor | Jarak Lompatan |
| 1  | ANK  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,50 m         |
| 2  | ARZ  | 4                        | 4       | 4             | 2        | 14       | 3,89 m         |
| 3  | BDK  | 3                        | 3       | 3             | 4        | 16       | 3,19 m         |
| 4  | BMBG | 4                        | 2       | 3             | 3        | 12       | 2,67 m         |
| 5  | CHKO | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 3,23 m         |
| 6  | CMD  | 2                        | 4       | 3             | 3        | 12       | 3,77 m         |
| 7  | FKW  | 3                        | 2       | 2             | 4        | 11       | 2,9 3 m        |
| 8  | GDK  | 4                        | 3       | 3             | 3        | 15       | 3,15 m         |
| 9  | HSD  | 2                        | 4       | 4             | 2        | 14       | 2,98 m         |
| 10 | IWD  | 3                        | 3       | 2             | 3        | 11       | 3,12 m         |
| 11 | JKD  | 4                        | 4       | 3             | 4        | 15       | 3,1 m          |
| 12 | KHRL | 3                        | 3       | 4             | 2        | 12       | 3,56 m         |
| 13 | KWL  | 4                        | 3       | 3             | 3        | 13       | 3,33 m         |

|    |       |   |   |   |   |    |        |
|----|-------|---|---|---|---|----|--------|
| 14 | KPL   | 3 | 2 | 4 | 4 | 13 | 3,56 m |
| 15 | MAZ   | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3,11 m |
| 16 | MYR   | 2 | 2 | 3 | 4 | 11 | 3,10 m |
| 17 | MGH   | 3 | 4 | 2 | 3 | 12 | 3,30 m |
| 18 | NRHM  | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 2,98 m |
| 19 | NWR   | 4 | 4 | 2 | 2 | 12 | 3,12 m |
| 20 | PRYA  | 2 | 2 | 4 | 3 | 11 | 3,15 m |
| 21 | RSLA  | 4 | 4 | 2 | 2 | 12 | 2,98 m |
| 22 | RWLK  | 2 | 3 | 4 | 4 | 13 | 3,12 m |
| 23 | SJWK  | 4 | 4 | 2 | 2 | 12 | 3,50 m |
| 24 | SPKL  | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 | 3,89 m |
| 25 | TRHND | 4 | 4 | 3 | 2 | 13 | 3,19 m |
| 26 | TAHK  | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 | 2,67 m |
| 27 | WHYU  | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 | 3,23 m |
| 28 | WLDN  | 3 | 2 | 4 | 4 | 13 | 3,77 m |

**Tabel 3. Distribusi dari hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus 1 Pertemuan 1**

| No | Kriteria                 | Frekuensi | Prosentase |
|----|--------------------------|-----------|------------|
| 1  | Jumlah Skor 0-8 (Kurang) | 11 siswa  | 39 %       |
| 2  | Jumlah Skor 9-12 (cukup) | 10 siswa  | 36 %       |
| 3  | Jumlah Skor 13-16 (baik) | 7 siswa   | 25%        |

Berdasarkan data table diatas tersebut, dapat diketahui bahwasannya 11 (39%) siswa masuk dalam kategori kurang dalam kemampuan lompat jauhnya, 10 (36%) siswa dalam nilai cukup dan 7 (25%) siswa dalam keadaan nilainya sudah baik.

Pertemuan 2 Pada siklus pertama, pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 4 Februari 2024 di SDN Blaru 2, Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri. Jumlah siswa yang hadir sebanyak 28 orang. Peneliti memimpin sesi pembelajaran dengan bantuan seorang guru sebagai pengamat (kolaborator).

Adapun Langkah-langkah pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru ialah sebagai berikut :

Kegiatan Awal Guru memulai pembelajaran dengan memberikan dorongan semangat kepada siswa dan menginstruksikan mereka untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Selanjutnya, guru menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan dari pelajaran tentang teknik lompat jauh. Kemudian, guru memberikan pre-tes kepada sejumlah siswa untuk mengevaluasi sejauh mana kemampuan mereka dalam melakukan lompat jauh.

Kegiatan Inti Guru mulai dengan mendemonstrasikan secara langsung teknik dasar lompat jauh kepada siswa, sambil mengarahkan mereka untuk memperhatikan setiap gerakan yang dilakukannya. Setelah itu, guru menjelaskan dengan rinci langkah-langkah teknik dasar yang harus diterapkan dalam lompat jauh. Ia juga menggambarkan berbagai aktivitas yang terlibat dalam proses melakukan lompatan ini. Setelah pemaparan, guru memberikan kesempatan kepada beberapa siswa untuk langsung mencoba latihan lompat jauh, sementara siswa lainnya mengamati dan memperhatikan. Kemudian, guru meminta seluruh siswa untuk berbaris sesuai dengan nomor urut absen mereka, untuk mempersiapkan diri sebelum melakukan lompat jauh. Di akhir sesi, guru

melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa dalam menerapkan teknik yang telah diajarkan.

Kegiatan Akhir, setelah siswa melakukan latihan lompat jauh, guru mengevaluasi kesalahan yang mungkin terjadi dan menunjukkan kembali teknik dasar lompat jauh dengan tepat. Selanjutnya, guru memberikan penilaian atas proses pembelajaran yang berlangsung dan mengakhiri sesi pembelajaran untuk hari itu.

Adapun hasil dari penilaian lompat jauh pada siklus 1 pertemuan 2 bisa dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel 4. Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus 1 Pertemuan 2**

| No | Nama  | Teknik dasar Lompat jauh |         |               |          |          |                |
|----|-------|--------------------------|---------|---------------|----------|----------|----------------|
|    |       | Awalan                   | Tumpuan | Saat di Udara | Mendarat | Jml Skor | Jarak Lompatan |
| 1  | ANK   | 3                        | 2       | 2             | 4        | 11       | 3,50 m         |
| 2  | ARZ   | 2                        | 3       | 3             | 4        | 12       | 3,89 m         |
| 3  | BDK   | 4                        | 3       | 4             | 3        | 14       | 3,19 m         |
| 4  | BMBG  | 2                        | 4       | 2             | 2        | 10       | 2,67 m         |
| 5  | CHKO  | 1                        | 3       | 3             | 3        | 10       | 3,23 m         |
| 6  | CMD   | 3                        | 2       | 3             | 3        | 11       | 3,77 m         |
| 7  | FKW   | 4                        | 3       | 3             | 4        | 14       | 2,93 m         |
| 8  | GDK   | 2                        | 4       | 2             | 4        | 16       | 3,15 m         |
| 9  | HSD   | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,50 m         |
| 10 | IWD   | 4                        | 2       | 4             | 4        | 14       | 3,89 m         |
| 11 | JKD   | 2                        | 1       | 2             | 3        | 8        | 3,19 m         |
| 12 | KHRL  | 3                        | 2       | 3             | 3        | 11       | 2,67 m         |
| 13 | KWL   | 2                        | 4       | 2             | 4        | 12       | 3,23 m         |
| 14 | KPL   | 4                        | 4       | 3             | 3        | 14       | 3,77 m         |
| 15 | MAZ   | 3                        | 3       | 4             | 2        | 12       | 3,50 m         |
| 16 | MYR   | 2                        | 2       | 4             | 4        | 12       | 3,89 m         |
| 17 | MGH   | 4                        | 3       | 3             | 4        | 14       | 3,19 m         |
| 18 | NRHM  | 2                        | 4       | 2             | 3        | 11       | 2,67 m         |
| 19 | NWR   | 3                        | 2       | 4             | 3        | 12       | 3,23 m         |
| 20 | PRYA  | 4                        | 3       | 3             | 4        | 14       | 3,77 m         |
| 21 | RSLA  | 2                        | 3       | 3             | 3        | 11       | 2,93 m         |
| 22 | RWLK  | 3                        | 3       | 2             | 2        | 10       | 3,15 m         |
| 23 | SJWK  | 4                        | 2       | 4             | 3        | 13       | 2,98 m         |
| 24 | SPKL  | 4                        | 4       | 3             | 4        | 15       | 3,12 m         |
| 25 | TRHND | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,50 m         |
| 26 | TAHK  | 4                        | 2       | 4             | 4        | 14       | 3,89 m         |
| 27 | WHYU  | 3                        | 4       | 2             | 3        | 12       | 3,19 m         |
| 28 | WLDN  | 4                        | 3       | 3             | 2        | 12       | 2,67 m         |

**Tabel 5. Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus 1 Pertemuan 2**

| No | Kriteria                 | Frekuensi | Prosentase |
|----|--------------------------|-----------|------------|
| 1  | Jumlah Skor 0-8 (Kurang) | 9 siswa   | 32 %       |
| 2  | Jumlah Skor 9-12 (cukup) | 14 siswa  | 50 %       |
| 3  | Jumlah Skor 13-16 (baik) | 5 siswa   | 18 %       |

Berdasarkan data table tersebut diatas, dapat diketahui bahwasannya 9 (32%) siswa mempunyai kemampuan lompat jauh yang masih kurang, 14 (50%) siswa mempunyai nilai cukup dan 5 (18%) siswa sudah baik hasil lompatannya.

Pertemuan 3, Pada tahap pelaksanaan pembelajaran pada siklus yang ke I, pertemuan ke-3, pelaksanaa pada hari Sabtu, 11 Februari 2024, untuk siswa kelas V SDN Blaru 2, Kecamatan Badas, Kabupaten Kediri, dengan jumlah siswa 28 siswa. Dalam sesi ini, peneliti memimpin pembelajaran seperti halnya Pelajaran biasa dengan bantuan seorang guru lain sebagai pengamat (kolaborator).

Tahapan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru adalah sebagai berikut:

Kegiatan Awal : (1) Guru memberikan motivasi dan instruksi untuk melaksanakan persiapan terlebih dahulu. (2) Guru menjelaskan tujuan materi lompat jauh. (3) Guru memberikan pre-tes kepada beberapa siswa untuk mengevaluasi kemampuan lompat jauh mereka.

Kegiatan Inti : (2) Guru mencoba memberikan contoh teknik dasar lompat jauh dan meminta siswa untuk memperhatikan gerakan yang dicontohkan. (3) Guru memberikan keterangan yang terperinci tentang teknik dasar nomor lompat jauh. (4) Guru memberikan arahan terkait aktivitas yang terlibat dalam melakukan lompat jauh. (5) Guru memberikan kesempatan kepada beberapa siswa untuk berlatih lompat jauh sementara siswa lain mengamatinya. (6) Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk melakukan posisi barisan sesuai nomor urut presensi untuk persiapan lompat jauh. (7) Guru melaksanakan penilaian terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa.

Kegiatan Akhir : (1) Guru memberikan evaluasi terkait dengan kesalahan yang dilakukan siswa selama latihan lompat jauh dan mempraktikkan kembali teknik dasar dengan sesuai seperti yang dicontohkan. (2) Guru memberikan umpan balik mengenai jalannya pembelajaran. (3) Guru menutup sesi pembelajaran.

Adapun hasil dari penilaian lompat jauh yang ada pada siklus 1 pertemuan 3 bisa dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel 6. Hasil Penilaian Lompat Jauh pada Siklus 1 Pertemuan 3**

| No | Nama | Teknik dasar Lompat jauh |         |               |          |          |                |
|----|------|--------------------------|---------|---------------|----------|----------|----------------|
|    |      | Awalan                   | Tumpuan | Saat di Udara | Mendarat | Jml Skor | Jarak Lompatan |
| 1  | ANK  | 3                        | 4       | 2             | 4        | 13       | 3,50 m         |
| 2  | ARZ  | 4                        | 3       | 3             | 3        | 13       | 3,89 m         |
| 3  | BDK  | 2                        | 3       | 4             | 4        | 13       | 3,19 m         |
| 4  | BMBG | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 2,67 m         |
| 5  | CHKO | 4                        | 3       | 3             | 3        | 13       | 3,50 m         |
| 6  | CMD  | 3                        | 4       | 4             | 4        | 15       | 3,89 m         |
| 7  | FKW  | 4                        | 3       | 3             | 3        | 14       | 3,19 m         |
| 8  | GDK  | 2                        | 2       | 4             | 4        | 12       | 2,67 m         |
| 9  | HSD  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,23 m         |
| 10 | IWD  | 3                        | 4       | 4             | 2        | 13       | 3,77 m         |
| 11 | JKD  | 4                        | 2       | 3             | 3        | 12       | 2,9 3 m        |
| 12 | KHRL | 2                        | 2       | 4             | 2        | 10       | 3,15 m         |
| 13 | KWL  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 2,98 m         |
| 14 | KPL  | 3                        | 3       | 3             | 4        | 13       | 3,11 m         |
| 15 | MAZ  | 4                        | 3       | 3             | 4        | 14       | 3,50 m         |
| 16 | MYR  | 3                        | 4       | 4             | 3        | 14       | 3,89 m         |
| 17 | MGH  | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 3,19 m         |

|    |       |   |   |   |   |    |        |
|----|-------|---|---|---|---|----|--------|
| 18 | NRHM  | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 | 2,67 m |
| 19 | NWR   | 2 | 3 | 3 | 4 | 12 | 3,23 m |
| 20 | PRYA  | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 | 3,77 m |
| 21 | RSLA  | 2 | 4 | 3 | 3 | 12 | 2,93 m |
| 22 | RWLK  | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 | 3,15 m |
| 23 | SJWK  | 4 | 2 | 3 | 4 | 13 | 2,98 m |
| 24 | SPKL  | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 | 3,12 m |
| 25 | TRHND | 3 | 2 | 3 | 3 | 11 | 3,1 m  |
| 26 | TAHK  | 4 | 3 | 4 | 4 | 12 | 3,56 m |
| 27 | WHYU  | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 | 3,33 m |
| 28 | WLDN  | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 | 3,56 m |

**Tabel 7. Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh pada Siklus 1 Pertemuan 3**

| No | Kriteria                 | Frekuensi | Prosentase |
|----|--------------------------|-----------|------------|
| 1  | Jumlah Skor 0-8 (Kurang) | 7 siswa   | 25 %       |
| 2  | Jumlah Skor 9-12 (cukup) | 12 siswa  | 43 %       |
| 3  | Jumlah Skor 13-16 (baik) | 9 siswa   |            |

Berdasarkan data table diatas dapat diketahui bahwasannya ada 7 (25%) siswa yang mempunyai nilai kurang, 12 (43%) siswa cukup dan 9 (32%) siswa kategori baik.

#### Pengamatan atau Observasi

Pengamatan terhadap Aktivitas yang dilakukan oleh Guru, Pengamatan terhadap aktivitas seorang guru dalam menerapkan metode belajar langsung dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang diisi oleh pengamat. Hasil dari pengamatan terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran pada siklus I, mulai dari pertemuan 1, 2, hingga 3, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 8. Hasil Observasi terhadap Aktivitas Guru (Siklus 1 )**

| No | Aktivitas guru yang akan diamati   | Skor   |        |        |
|----|--|--------|--------|--------|
|    |  | P1     | P2     | P3     |
| I  | Pendahuluan  |        |        |        |
|    | 1) Guru memotivasi siswa dan menginstruksikan mereka untuk melaksanakan pemanasan terlebih dahulu.                     | 2<br>3 | 2<br>3 | 2<br>3 |
|    | 2) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran tentang teknik lompat jauh.  | 2      | 3      | 3      |
|    | 3) Guru memberikan tes awal kepada beberapa siswa untuk menilai kemampuan mereka dalam lompat jauh.                    |        |        |        |
| II | Tahapan-tahapan Metode Langsung  |        |        |        |
|    | 4) Guru menunjukkan teknik dasar lompat jauh dan meminta siswa untuk memperhatikan gerakan yang dilakukannya.          | 3      | 3      | 3      |
|    | 5) Guru kemudian memberikan penjelasan secara terperinci tentang langkah-langkah teknik dasar lompat jauh.             | 2      | 3      | 3      |
|    | 6) Guru menggambarkan aktivitas yang terlibat dalam melakukan Gerakan lompat jauh.                                     | 3<br>3 | 2<br>3 | 3<br>3 |
|    | 7) Guru memberikan kesempatan kepada salah seorang siswa untuk berlatih lompat jauh sementara siswa lainnya mengamati. | 3      | 3      | 3      |
|    | 8) Guru menginstruksikan siswa untuk berjajar sesuai dengan nomor urut absen sebagai persiapan melakukan lompat jauh.  | 3      | 3      | 3      |
|    | 9) Guru menilai kemampuan siswa dalam menerapkan teknik lompat jauh.   |        |        |        |



|     |   |        |        |        |
|-----|---|--------|--------|--------|
| III | Kegiatan Akhir<br>1) Guru memberi umpan balik proses pembelajaran kepada siswa<br>2) Guru memberikan penguatan terhadap materi yang diberikan | 2<br>2 | 2<br>2 | 2<br>2 |
| IV  | Pengelolaan Waktu   | 2      | 2      | 2      |
| V   | Antusiasme<br>1) Antusias Murid<br>2) Antusias Guru   | 3<br>2 | 2<br>3 | 2<br>3 |
|     | Jumlah Skor   | 34     | 36     | 36     |
|     | Presentase Keberhasilan (%)   | 80     | 85     | 85     |
|     | Kriteria Keberhasilan   | B      | B      | B      |

Keterangan : skor = kriteria % keberhasilan = kriteria keberhasilan (1) Dibawah 60  
= Kurang baik, (2) 60-70 = cukup, (3) 80-100 = baik

Berdasarkan hasil dari pengamatan pada siklus I pertemuan 1, 2, dan 3, aktivitas guru dalam mengelola proses pembelajaran menggunakan metode belajar langsung menunjukkan data sebagai berikut: pada pertemuan 1, aktivitas guru mendapat persentase keberhasilannya yaitu sebesar 80% (Baik), sedangkan pada pertemuan 2 dan 3, persentase keberhasilannya meningkat menjadi 85% (Baik).

Refleksi, pada tahap refleksi itu sendiri, guru dan juga observer mengadakan kajian untuk mendiskusikan hasil dari penelitian. Hasil tersebut mencakup penilaian kemampuan lompat jauh siswa serta pengamatan pada aktivitas guru dalam proses belajar mengajar memakai metode belajar langsung pada mata pelajaran penjasKes kelas V SDN Blaru 2, Kecamatan Badas, tahun pelajaran 2023-2024.

Untuk mengetahui hasil penilaian terhadap kemampuan lompat jauh siswa pada siklus I dapat diketahui pada table dibawah ini :

Tabel 9. Tabel Kemampuan Lompatan pada Siklus 1

| No | Nilai                       | Siklus   |          |          |
|----|-----------------------------|----------|----------|----------|
|    |                             | P1       | P2       | P3       |
| 1  | Skor 0-8 (kategori kurang)  | 11 siswa | 9 siswa  | 7 siswa  |
| 2  | Skor 9-12 (kategori cukup)  | 10 siswa | 14 siswa | 12 siswa |
| 3  | Skor 13-16 ( kategori baik) | 7 siswa  | 8 siswa  | 9 siswa  |

Sesuai data pada tabel di atas, terlihat bahwasannya pada siklus yang ke I pertemuan 1, terdapat 5 siswa (18%) yang memiliki kemampuan melakukan lompat jauh yang baik. Waktu pertemuan ke 2, jumlah ini mengalami peningkatan menjadi 8 siswa (28%), dan pada pertemuan ke 3, meningkat lagi menjadi 9 siswa (32%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam kemampuan melakukan lompat jauh dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga.

Pengamatan pada Aktivitas yang dilakukan oleh Guru, Hasil dari analisa terhadap aktivitas yang dilakukan seorang guru saat menjalankan metode pembelajaran langsung pada siklus 1 dapat dilihat pada table berikut ini :

Tabel 10. Hasil dari Pengamatan Aktivitas guru pada Siklus 1

| No | Jumlah Skor                | Siklus I |     |     |
|----|----------------------------|----------|-----|-----|
|    |                            | P1       | P2  | P3  |
| 1  | Skor Pengamatan            | 34       | 36  | 36  |
| 2  | Presentase Keberhasilan    | 80%      | 85% | 85% |
| 3  | Skor Kriteria Keberhasilan | B        | B   | B   |

Berdasar dari hasil pengamatan pada siklus I pertemuan 1, 2, dan 3, aktivitas guru dalam mengelola proses pembelajaran dengan metode belajar langsung menunjukkan bahwa pada pertemuan 1, persentase ketercapaian hasil dari guru adalah 80% (Baik). Pada pertemuan 2 dan 3, persentase ini meningkat menjadi 85% (Baik). Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa guru telah berhasil dan lancar dalam mengelola pembelajaran menggunakan metode demonstrasi dari pertemuan 1 hingga pertemuan 3.

Berdasarkan dari hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus I, dapat disimpulkan hal-hal berikut: (1) Peningkatan Kemampuan setiap siswa dalam melakukan lompat jauh mengalami peningkatan yang cukup baik dari pertemuan 1 hingga pertemuan 3. Pada pertemuan 1, terdapat 7 siswa (18%) yang sudah baik dalam melakukan lompat jauh. Angka ini meningkat menjadi 8 siswa (28%) pada pertemuan 2 dan 9 siswa (32%) pada pertemuan 3. (2) Kinerja Guru dengan Metode Langsung. Penerapan metode langsung oleh guru mendapat penilaian baik dari pertemuan 1 hingga pertemuan 3, berdasarkan hasil observasi aktivitas guru selama proses pembelajaran. Sedangkan untuk Kelemahan saat pelaksanaan Siklus 1 dijabarkan sebagai berikut : (1) Teknik Lompat Jauh Siswa. Masih ada beberapa siswa yang hasilnya belum baik, yaitu 16 siswa (57%). (2) Pemahaman dan Disiplin Siswa. Masih banyak siswa yang dalam hal ini kurang mampu memahami materi, sering bermain-main, serta kurang disiplin dalam pembelajaran. Berdasarkan kelebihan dan kekurangan yang ada pada siklus I, maka guru merancang Tindak Lanjut untuk Siklus Berikutnya, diantaranya : (1) Peningkatan Metode Langsung. Guru harus memahami mana saja aspek yang dirasa kurang mengenai dalam penerapan metode pembelajaran langsung dan mempertahankan yang sudah terlaksana dengan sistematis. (2) Pengawasan dan Bimbingan. Guru harus terus mengawasi dan memberikan nasihat kepada murid yang membutuhkan perhatian dan disiplin. Selain itu, guru perlu membimbing kepada siswa atau kelompok yang mengalami kendala saat teknik lompatan. (3) Penjelasan dan Demonstrasi Ulang. Guru perlu mencontohkan kembali teknik dasar lompatan agar siswa mampu mempraktikkannya dengan benar dan baik.

**(2) Siklus 2** Pada fase ini, guru menyiapkan materi pembelajaran yang telah dievaluasi berdasar hasil diskusi dari siklus 1. Perangkat tersebut mencakup RPP, lembar observasi dari guru, dokumen penilaian siswa, dan juga sarana pembelajaran lainnya yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran.

Fase pelaksanaan pembelajaran pada siklus 11 pertemuan I dilakukan pada hari Sabtu, 13 Januari 2024, dengan siswa kelas V SDN Blaru 2 Kec. Badas Kab. Kediri yang berjumlah 28 siswa. Peneliti berperan menjadi seorang guru dan guru lain atau kolaborator membantu peneliti.

Tahapan dalam kegiatan belajar mengajar yang menggunakan model belajar langsung adalah sebagai berikut:

Kegiatan Awal: (1) Guru memberikan motivasi dan instruksi untuk melakukan kegiatan senamatau peregangan terlebih dahulu. (2) Guru menjelaskan maksud dari materi lompat jauh. (3) Untuk mengetahui kemampuan siswa, guru melakukan tes awal kepada peserta didik. Kegiatan Inti : (1) Guru melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh dan meminta siswa menerapkan rangkaian Gerakan yg dilaksanakan. (2) Guru memberikan penjelasan secara terperinci tentang teknik dasar lompat jauh. (3) Guru menjelaskan terkait kegiatan yang terlibat saat melakukan lompat jauh. (4) Saat siswa lain menjadi pengamat, guru menunjuk beberapa siswa untuk melakukan Gerakan yang sudah dicontohkan. (5) Guru menginstruksikan siswa untuk membentuk barisan sebagai persiapan melaksanakan lompatan. (6) Guru menilai kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

Kegiatan Akhir : (1) Guru memberikan evaluasi terhadap apasaja kekurangan yang biasa siswa lakukan saat melakukan lompat jauh dan melakukan kembali teknik dasar lompatan dengan baik dan benar. (2) Guru memberikan umpan balik mengenai jalannya pembelajaran. (3)Guru menutup sesi pembelajaran.

Adapun hasil dari penilaian gerakan lompat jauh pada siklus II pertemuan I bisa dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 11. Tabel Hasil Lompatan saat Siklus 11 Pertemuan 1

| No | Nama | Teknik dasar Lompat jauh |         |               |          |    | Jml Skor | Jarak Lompatan |
|----|------|--------------------------|---------|---------------|----------|----|----------|----------------|
|    |      | Awalan                   | Tumpuan | Saat di Udara | Mendarat |    |          |                |
| 1  | ANK  | 3                        | 4       | 2             | 4        | 13 | 2,93 m   |                |
| 2  | ARZ  | 2                        | 3       | 3             | 3        | 11 | 3,15 m   |                |
| 3  | BDK  | 3                        | 3       | 4             | 4        | 14 | 2,98 m   |                |
| 4  | BMBG | 4                        | 4       | 3             | 3        | 14 | 3,50 m   |                |
| 5  | CHKO | 2                        | 3       | 4             | 3        | 12 | 3,89 m   |                |
| 6  | CMD  | 4                        | 4       | 3             | 4        | 15 | 3,19 m   |                |
| 7  | FKW  | 3                        | 3       | 2             | 3        | 11 | 2,67 m   |                |
| 8  | GDK  | 4                        | 2       | 3             | 4        | 13 | 3,23 m   |                |
| 9  | HSD  | 3                        | 3       | 2             | 3        | 11 | 3,77 m   |                |
| 10 | IWD  | 3                        | 4       | 3             | 2        | 12 | 2,93 m   |                |
| 11 | JKD  | 3                        | 2       | 4             | 3        | 12 | 3,15 m   |                |
| 12 | KHRL | 4                        | 2       | 4             | 2        | 12 | 2,98 m   |                |
| 13 | KWL  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12 | 3,12 m   |                |
| 14 | KPL  | 4                        | 3       | 3             | 4        | 14 | 3,1 m    |                |
| 15 | MAZ  | 3                        | 3       | 4             | 4        | 14 | 3,56 m   |                |
| 16 | MYR  | 3                        | 4       | 4             | 3        | 14 | 3,33 m   |                |
| 17 | MGH  | 2                        | 4       | 4             | 3        | 14 | 3,56 m   |                |
| 18 | NRHM | 3                        | 4       | 3             | 4        | 14 | 3,11 m   |                |
| 19 | NWR  | 2                        | 3       | 4             | 4        | 13 | 3,10 m   |                |
| 20 | PRYA | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12 | 3,30 m   |                |
| 21 | RSLA | 2                        | 4       | 2             | 3        | 13 | 2,98 m   |                |
| 22 | RWLK | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12 | 3,12 m   |                |
| 23 | SJWK | 4                        | 2       | 4             | 4        | 14 | 3,15 m   |                |
| 24 | SPKL | 4                        | 3       | 2             | 3        | 12 | 2,98 m   |                |

|    |       |   |   |   |   |    |        |
|----|-------|---|---|---|---|----|--------|
| 25 | TRHND | 3 | 2 | 2 | 3 | 10 | 3,12 m |
| 26 | TAHK  | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 | 3,1 m  |
| 27 | WHYU  | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 | 3,56 m |
| 28 | WLDN  | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 | 3,33 m |

Table 12. Hasil Penilaian Lompat Jauh pada Siklus II Pertemuan I

| No | Kriteria           | Frekuensi | Prosentase |
|----|--------------------|-----------|------------|
| 1  | Nilai 0-8 (Kurang) | 3 siswa   | 11 %       |
| 2  | Nilai 9-12 (cukup) | 11 siswa  | 39 %       |
| 3  | Nilai 13-16 (baik) | 14 siswa  | 50 %       |

Berdasarkan data table diatas, dapan diketahui bahwa ada 3 siswa (11%) yang mempunyai kemampuan lompat jauh dengan nilai kurang, 11 diantaranya cukup sedangkan untuk 14 siswa lainnya kategori baik.

Pertemuan 2, tahap pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan 2 dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2024, dengan siswa kelas V SDN Blaru 2 Kec. Badas Kab. Kediri yang berjumlah 28 siswa. Kolaborator atau guru yang lain membantu peneliti untuk melaksanakan kegiatan.

Tahapan pada pembelajaran dengan metode belajar langsung adalah sebagaimana berikut: Kegiatan Awal: (1) Guru memberikan motivasi dan instruksi untuk melakukan peregangan terlebih dahulu. (2) Guru menjelaskan tujuan dari materi lompat jauh. (3) Guru memberikan pre-test kepada beberapa siswa diminta untk mengetahui sejauh mana kemampuan mereka dalam lompat jauh. Kegiatan Inti: (1) Guru mempraktikkan teknik dasar lompatan dan meminta siswa untuk melihat gerakan yang sedang dilcontohkan. (2) Guru memberikan keterangan secara terperinci tentang teknik dasar lompatan. (3) Guru menerangkan langkah-langkah yang terlibat saat melakukan lompat jauh. (4) Guru memberikan kesempatan terhadap beberapa murid untuk berlatih lompat jauh sementara siswa lainnya mengamati. (5) Guru menginstruksikan siswa untuk membuat barisan sesuai dengan urutan yang telah ditentukan. (6) Guru menilai kemampuan siswa dalam melaksanakan gerakan lompat jauh. Kegiatan Akhir : (1) Evaluasi diberikan oleh guru pada saat siswa melakukan Teknik dasar lompat jauh. (2) Guru memberikan umpan balik mengenai jalannya pembelajaran. (3) Guru mengakhiri sesi pembelajaran.

Adapun hasil dari penilaian pada saat lompat jauh pada siklus yang ke II pertemuan 2 adalah sebagai berikut :

Tabel 13. Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II Pertemuan 2

| No | Nama  | Teknik dasar Lompat jauh |         |               |          |          |                |
|----|-------|--------------------------|---------|---------------|----------|----------|----------------|
|    |       | Awalan                   | Tumpuan | Saat di Udara | Mendarat | Jml Skor | Jarak Lompatan |
| 1  | ANK   | 3                        | 4       | 2             | 4        | 13       | 3,04 m         |
| 2  | ARZ   | 4                        | 3       | 3             | 3        | 13       | 3,48 m         |
| 3  | BDK   | 2                        | 3       | 4             | 4        | 13       | 2,66 m         |
| 4  | BMBG  | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 2,89 m         |
| 5  | CHKO  | 4                        | 3       | 3             | 3        | 13       | 3,89 m         |
| 6  | CMD   | 3                        | 4       | 4             | 4        | 15       | 3,19 m         |
| 7  | FKW   | 4                        | 3       | 3             | 3        | 14       | 2,67 m         |
| 8  | GDK   | 2                        | 2       | 4             | 4        | 12       | 3,23 m         |
| 9  | HSD   | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,77 m         |
| 10 | IWD   | 3                        | 4       | 4             | 2        | 13       | 2,93 m         |
| 11 | JKD   | 4                        | 2       | 3             | 3        | 12       | 3,15 m         |
| 12 | KHRL  | 2                        | 2       | 4             | 2        | 10       | 2,98 m         |
| 13 | KWL   | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,12 m         |
| 14 | KPL   | 3                        | 3       | 3             | 4        | 13       | 3,1 m          |
| 15 | MAZ   | 4                        | 3       | 3             | 4        | 14       | 3,56 m         |
| 16 | MYR   | 3                        | 4       | 4             | 3        | 14       | 3,33 m         |
| 17 | MGH   | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 3,56 m         |
| 18 | NRHM  | 4                        | 4       | 4             | 4        | 16       | 3,11 m         |
| 19 | NWR   | 2                        | 3       | 3             | 4        | 12       | 3,20 m         |
| 20 | PRYA  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,52 m         |
| 21 | RSLA  | 2                        | 4       | 3             | 3        | 12       | 3,01 m         |
| 22 | RWLK  | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 2,93 m         |
| 23 | SJWK  | 4                        | 2       | 3             | 4        | 13       | 3,15 m         |
| 24 | SPKL  | 4                        | 3       | 4             | 3        | 14       | 2,98 m         |
| 25 | TRHND | 3                        | 2       | 3             | 3        | 11       | 3,12 m         |
| 26 | TAHK  | 4                        | 3       | 4             | 4        | 12       | 3,1 m          |
| 27 | WHYU  | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 3,56 m         |
| 28 | WLDN  | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 2,57 m         |

Tabel 14. Distribusi Hasil Penilaian Lompat Jauh Siklus II Pertemuan II

| No | Kriteria                 | Frekuensi | Prosentase |
|----|--------------------------|-----------|------------|
| 1  | Jumlah Skor 0-8 (Kurang) | 5 siswa   | 19 %       |
| 2  | Jumlah Skor 9-12 (cukup) | 7 siswa   | 25 %       |
| 3  | Jumlah Skor 13-16 (baik) | 13 siswa  | 46 %       |

Berdasarkan hasil yang tertera pada table diatas, bahwasannya ada mahasiswa yang masih berada pada kategori kurang yaitu 5 siswa (19%), sedangkan 7 siswa 25 persen serta 13 siswa yang dikategorikan baik. Adapun hasil penilaian Lompat Jauh Siklus II Pertemuan 3 terperinci dan bisa dilihat dibawah ini :

Tabel 15. Hasil Penilaian Lompat Jauh Silus II Pertemuan 3

| No | Nama  | Teknik dasar Lompat jauh |         |               |          | Jml Skor | Jarak Lompatan |
|----|-------|--------------------------|---------|---------------|----------|----------|----------------|
|    |       | Awalan                   | Tumpuan | Saat di Udara | Mendarat |          |                |
| 1  | ANK   | 3                        | 3       | 2             | 4        | 12       | 2,30 m         |
| 2  | ARZ   | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,08 m         |
| 3  | BDK   | 4                        | 4       | 4             | 4        | 16       | 2,83 m         |
| 4  | BMBG  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,17 m         |
| 5  | CHKO  | 4                        | 4       | 3             | 3        | 14       | 3,52 m         |
| 6  | CMD   | 3                        | 3       | 3             | 4        | 13       | 3,01 m         |
| 7  | FKW   | 4                        | 2       | 4             | 3        | 13       | 2,9 3 m        |
| 8  | GDK   | 3                        | 3       | 3             | 4        | 13       | 3,15 m         |
| 9  | HSD   | 4                        | 2       | 3             | 3        | 12       | 2,98 m         |
| 10 | IWD   | 3                        | 3       | 4             | 2        | 12       | 3,12 m         |
| 11 | JKD   | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 3,72 m         |
| 12 | KHRL  | 3                        | 4       | 3             | 2        | 12       | 2,89 m         |
| 13 | KWL   | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,77 m         |
| 14 | KPL   | 3                        | 3       | 3             | 4        | 13       | 3,32 m         |
| 15 | MAZ   | 4                        | 4       | 3             | 4        | 15       | 3,07 m         |
| 16 | MYR   | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 3,87 m         |
| 17 | MGH   | 4                        | 4       | 3             | 3        | 14       | 2,88 m         |
| 18 | NRHM  | 3                        | 3       | 4             | 4        | 14       | 2,79 m         |
| 19 | NWR   | 4                        | 2       | 3             | 4        | 13       | 3,98 m         |
| 20 | PRYA  | 3                        | 3       | 3             | 3        | 12       | 3,45 m         |
| 21 | RSLA  | 4                        | 4       | 3             | 3        | 14       | 2,70 m         |
| 22 | RWLK  | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 3,22 m         |
| 23 | SIWK  | 4                        | 2       | 3             | 4        | 13       | 3,49 m         |
| 24 | SPKL  | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 3,04 m         |
| 25 | TRHND | 4                        | 2       | 3             | 3        | 12       | 3,44 m         |
| 26 | TAHK  | 3                        | 3       | 4             | 4        | 14       | 3,57 m         |
| 27 | WHYU  | 3                        | 4       | 3             | 3        | 13       | 3,15 m         |
| 28 | WLDN  | 3                        | 3       | 4             | 3        | 13       | 3,22 m         |

Table 16. Distribusi hasil Penilaian Lompat Jauh pada Siklus II Pertemuan 3

| No | Kriteria                 | Frekuensi | Prosentase |
|----|--------------------------|-----------|------------|
| 1  | Jumlah Skor 0-8 (Kurang) | 3 siswa   | 11 %       |
| 2  | Jumlah Skor 9-12 (cukup) | 11 siswa  | 39 %       |
| 3  | Jumlah Skor 13-16 (baik) | 14 siswa  | 50 %       |

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 3 (11%) siswa yang kurang kemampuan lompat jauhnya, sedangkan ada 11 (39%) siswa pada kategori cukup selanjutnya ada 14 siswa (50%) pada kategori baik.

Pengamatan aktivitas guru saat menggunakan metode belajar langsung dilakukan memakai lembaran kertas observasi aktivitas guru oleh pengamat atau observer. Hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dalam kegiatan pada siklus yang ke 11, mulai dari pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, bisa dilihat tabel dibawah ini:

Table 17. Hasil Obsrvasi Aktivitas Guru ( Siklus II )

| No  | Aktivitas guru yang akan diamati   | Skor  |    |    |   |
|---|--|---|----|----|---|
|   |  | P1  | P2 | P3 |   |
| I   | Kegiatan Awal  |   |    |    |   |
|   | 1) Guru memotivasi siswa dan menginstruksikan mereka untuk melaksanakan pemanasan terlebih dahulu.                       | 3   | 3  | 3  |   |
|   | 2) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran tentang teknik lompat jauh.  | 3   | 2  | 3  |   |
|   | 3) Guru memberikan tes awal kepada beberapa siswa untuk menilai kemampuan mereka dalam lompat jauh.                      | 2   | 3  | 2  |   |
| II  | Tata Cara Metode Langsung  |   |    |    |   |
|   | 4) Guru menunjukkan teknik dasar lompat jauh dan meminta siswa untuk memperhatikan gerakan yang dilakukannya.            | 3   | 3  | 3  |   |
|   | 5) Guru kemudian memberikan penjelasan secara terperinci tentang langkah-langkah teknik dasar lompat jauh.               | 3   | 3  | 3  |   |
|   | 6) Guru menggambarkan aktivitas yang terlibat dalam melakukan lompat jauh.   | 3   | 3  | 3  |   |
|   | 7) Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk berlatih lompat jauh sementara siswa lainnya mengamati.                    | 3   | 3  | 3  |   |
|   | 8) Guru menginstruksikan siswa untuk berbaris sesuai dengan nomor urut presensi sebagai persiapan melakukan lompat jauh. | 3   | 3  | 3  |   |
|   | 9) Guru menilai kemampuan siswa dalam menerapkan teknik lompat jauh.   | 3   | 3  | 3  |   |
|   | III  | Kegiatan Akhir  |    |    |   |
|   |  | 1) Guru memberikan umpan balik proses pembelajaran kepada siswa | 2  | 3  | 3 |
| 2) Guru memberikan penguatan terhadap materi yang diberikan |  | 2   | 2  | 2  |   |
| IV  | Pengaturan Waktu   | 2   | 2  | 2  |   |
| V   | Antusiasme   |   |    |    |   |
|   | 3) Antusias Murid  | 2   | 3  | 2  |   |
|   | 4) Antusias Guru   | 3   | 2  | 3  |   |
|   | Total  | 37  | 38 | 38 |   |
| Presentase Keberhasilan (%)                                 |  | 88  | 90 | 90 |   |
| Kriteria Keberhasilan                                       |  | B   | B  | B  |   |

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I pertemuan 1, 2, dan 3, hasil yang diperoleh dari aktivitas guru dalam mengelola pembelajaran menggunakan

metode demonstrasi menunjukkan bahwa saat pertemuan 1 di siklus 1, persentase keberhasilan guru mencapai 88% (Baik). Pada pertemuan 2 dan 3, persentase tersebut ditingkatkan menjadi 90% (Baik).

Pada tahap refleksi, seroang guru dan pengamat bertemu untuk mendiskusikan hasil penelitian yang mencakup penilaian lompat jauh siswa dan observasi aktivitas guru dalam menerapkan metode belajar langsung pada mata pelajaran penjas orkes kelas V SDN Blaru 2 Kec. Badas Kab. Kediri tahun ajaran 2023-2024.

Penilaian hasil prsestasi lompatan siswa pada siklus yang ke 11 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Table 18. Hasil Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Siswa pada Siklus II

| No | Jumlah Skor        | Siklus I |         |          | Siklus II |          |          | Jumlah Skor                  | Siklus II |          |          |
|----|--------------------|----------|---------|----------|-----------|----------|----------|------------------------------|-----------|----------|----------|
|    |                    | P 1      | P 2     | P 3      | P 1       | P 2      | P 3      |                              | P1        | P2       | P3       |
| 1  | Skor 0-8 (kurang)  | 11 siswa | 9 siswa | 7 siswa  | 3 siswa   | 5 siswa  | 3 siswa  |                              |           |          |          |
| 2  | Skor 9-12 (cukup)  | 10 siswa | 11siswa | 12 siswa | 13 siswa  | 7 siswa  | 9 siswa  |                              |           |          |          |
| 3  | Skor 13-16 ( baik) | 7 siswa  | 8 siswa | 9 siswa  | 12 siswa  | 13 siswa | 16 Siswa |                              |           |          |          |
| No |                    |          |         |          |           |          |          |                              |           |          |          |
| 1  |                    |          |         |          |           |          |          | Rentang nilai 0-8 (Kurang)   | 3 siswa   | 5 siswa  | 3 siswa  |
| 2  |                    |          |         |          |           |          |          | Rentang nilai 9-12 ( cukup ) | 11 siswa  | 7 siswa  | 11 siswa |
| 3  |                    |          |         |          |           |          |          | Rentang nilai 13-16 ( baik ) | 14 siswa  | 13 siswa | 14 siswa |

Berdasarkan data dalam tabel di atas, terlihat bahwa pada siklus II pertemuan 1, kemampuan lompat jauh yang baik dimiliki oleh 16 siswa (57%). Pada pertemuan 2, jumlah tersebut ditingkatkan menjadi 20 siswa (71%), dan pada pertemuan 3 dinaikkan lagi menjadi 22 siswa (79%). Ini menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa terjadi dari pertemuan 1 hingga pertemuan 3.

Hasil penilaian aktivitas guru dalam menggunakan metode belajar langsung pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 19. Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus II

| No | Jumlah Skor             | Siklus II |     |     |
|----|-------------------------|-----------|-----|-----|
|    |                         | P1        | P2  | P3  |
| 1  | Jumlah Skor Maksimal    | 37        | 38  | 38  |
| 2  | Prosentase Keberhasilan | 88%       | 90% | 90% |
| 3  | Kriteria Keberhasilan   | B         | B   | B   |

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus II pertemuan 1, 2, dan 3, hasil yang diperoleh dari aktivitas pembelajaran dengan metode demonstrasi menunjukkan bahwa pada pertemuan 1, persentase keberhasilan guru mencapai 88% (Baik). Pada pertemuan 2 dan 3, persentase tersebut meningkat menjadi 90%

(Baik). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa guru telah mengelola pembelajaran dengan metode demonstrasi dengan baik dan lancar mulai pertemuan 1 hingga pertemuan 3.

Hasil pengamatan aktivitas guru dan penilaian siswa pada siklus II menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh mengalami peningkatan yang cukup baik. Pada pertemuan 1, jumlah siswa yang memiliki kemampuan baik dalam lompat jauh adalah 16 siswa (57%). Pada pertemuan 2, angka tersebut meningkat menjadi 20 siswa (71%), dan pada pertemuan 3 meningkat lagi menjadi 22 siswa (79%). (2) Kriteria baik dalam penerapan metode belajar langsung oleh guru diperoleh mulai dari pertemuan 1 hingga pertemuan 3, berdasarkan pada penilaian terhadap aktivitas guru saat proses pembelajaran. ( ) Berdasarkan indikator keberhasilan dalam penelitian ini, penelitian dianggap selesai dan tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya jika sebanyak 70% dari total

#### Peningkatan kemampuan Lompat Jauh Siswa

Berikut adalah hasil penilaian aktivitas siswa dalam melakukan lompatan selama kegiatan belajar mengajar dari siklus 1 sampai siklus II, yang tertera dalam tabel dibawah ini : Berdasarkan data tabel di atas, terlihat bahwa pada siklus I pertemuan 1, ada 7 siswa (25%) yang sudah baik dalam kemampuan lompat jauh. Jumlah ini meningkat menjadi 8 siswa (28%) pada pertemuan 2 dan 9 siswa (32%) pada pertemuan 3. Pada siklus II pertemuan 1, 12 siswa (42%) menunjukkan kemampuan lompat jauh yang baik, dan jumlah ini meningkat menjadi 13 siswa (46%) pada pertemuan 2 dan 16 siswa (57%) pada pertemuan 3. Ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam kemampuan lompat jauh dari siklus I pertemuan 1 hingga siklus II pertemuan 3.

#### Penerapan Metode Langsung dalam Proses Pembelajaran Lompat Jauh

Untuk memahami penerapan metode demonstrasi pada pelajaran penjas orkes dengan topik lompat jauh untuk siswa kelas V SDN Blaru 2 Kec. Badas, Kab. Kediri, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Berdasarkan data hasil pengamatan pada siklus I pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, dalam aktivitas pengelolaan pembelajaran dengan metode demonstrasi oleh guru, ditemukan bahwa persentase keberhasilan guru pada siklus I pertemuan 1 adalah 80% (Baik), yang meningkat menjadi 85% (Baik) pada pertemuan 2 dan 3. Pada siklus II pertemuan 1, pertemuan 2, dan pertemuan 3, aktivitas pengelolaan pembelajaran dengan metode demonstrasi menunjukkan peningkatan, dengan persentase keberhasilan mencapai 88% (Baik) pada pertemuan 1, dan naik menjadi 90% (Baik) pada pertemuan 2 dan 3..

Dari sini dapat disimpulkan bahwa pengelolaan pembelajaran dengan metode demonstrasi telah berhasil dilakukan oleh guru secara baik dan lancar dari siklus I pertemuan 1 hingga siklus II pertemuan 3. Penerapan metode demonstrasi yang efektif ini berhasil meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa, yang tercermin dari peningkatan hasil belajar mereka. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Hamdani (2011: 270), yang menyatakan bahwa metode belajar langsung mampu memusatkan. Perhatian siswa pada materi, mengatasi kesalahan melalui pengamatan dan contoh konkret, memberikan motivasi yang kuat kepada siswa

untuk lebih giat belajar, serta memungkinkan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran di sekolah.

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan yang telah ditulis, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagaimana berikut : (1) Guru penjaskes kelas V SDN Blaru 2, Kecamatan Badas, telah berhasil menerapkan metode demonstrasi secara efektif dalam mengajar lompat jauh. Keberhasilan ini terlihat dari pengamatan terhadap keterampilan guru dalam mengajar dari siklus I pertemuan 1 hingga siklus II pertemuan 3. (2) Dengan penerapan metode belajar langsung yang efektif, keterampilan siswa dalam melaksanakan teknik dasar pada lompat jauh sudah mengalami peningkatan yang signifikan. Ini terlihat dari evaluasi terhadap kemampuan siswa saat melakukan lompat jauh di kelas V SDN Blaru 2, Kecamatan Badas, dari siklus I pertemuan yang ke 1 hingga siklus II pertemuan yang ke 3. Pada siklus I, sebanyak 16 siswa (57%) sudah mampu dengan baik dalam teknik dasar lompat jauh, meningkat menjadi 22 siswa (79%) pada siklus II. Dari data ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan teknik dasar lompat jauh siswa sudah mengalami kenaikan yang konsisten dari siklus I ke siklus yang ke II.

### DAFTAR RUJUKAN

- Azhari, R. (2019). Efektivitas Pembelajaran Lompat Jauh pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 123-134.
- Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). *Active learning: Creating excitement in the classroom*. ASHE-ERIC Higher Education Reports.
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). Movement Skill Assessment. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(5), 21-27.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Education.
- Hasan, S. (2020). Tantangan dalam Mengajar Lompat Jauh di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 89-102.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Human Kinetics.



- Hmelo-Silver, C. E., Duncan, R. G., & Chinn, C. A. (2007). Scaffolding and achievement in problem-based and inquiry learning: A response to Kirschner, Sweller, and Clark (2006). *Educational Psychologist*, 42(2), 99-107.
- Husein, M, Akbar, A. (2020). Perbandingan profil antropometri dan kondisi fisik pemain sepakbola pada klub sepakbola wanita kota dan kabupaten kediri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 23–35.
- Jasmani di SD. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(4), 345-359.
- Kurniawan, D. (2020). Strategi Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(3), 223-235.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education* (5th ed.). Benjamin Cummings.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models for Physical Education* (4th ed.). Routledge.
- Prince, M. (2004). Does active learning work? A review of the research. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223-231.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. Routledge.
- Rink, J. E. (2013). *Teaching Physical Education for Learning* (7th ed.). McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Santoso, B. (2018). Metode Pembelajaran Langsung dan Implikasinya terhadap Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(3), 211-223.
- Setiawan, H. (2019). Pengaruh Pembelajaran Langsung terhadap Keterampilan Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga*, 14(1), 55-67.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Silverman, S., & Ennis, C. D. (1996). Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(7), 43-47.
- Wibowo, R. (2017). Efektivitas Metode Pembelajaran Langsung pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 9(2), 145-157.
- Yuliana, A. (2021). Penerapan Metode Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani di SD. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(4), 345-359.