

***Increasing Student Learning Outcomes Far Jump Materials Through Explicit Method Instructions in Students of Class V SD Negeri 3 Tekaran Selogiri District For The Study Year 2019/2020***

**Guntur Anggoro Putro**

SD Negeri 3 Tekaran  
gunturanggoroputro@gmail.com

---

**Article History**

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

**Abstract**

*The teacher conducts research on physical education, health, and sports for the fifth grade long jump material at SD Negeri 3 Tekaran using the Explicit Instruction method because in this material many weaknesses are found in the learning outcomes, especially in the interest of fifth grade students when doing the long jump. Whereas the age of fifth grade students, as according to experts, is a time when students have accumulated strength and have a high desire to try. With the aim of 1). To describe the improvement of the learning process with the Explicit Instruction Method to increase interest and learning outcomes of long jump material; 2). Describe the improvement of learning outcomes by applying a combination of basic movement patterns of walking, running, jumping, and throwing through modified games/sports and/or traditional sports after being given learning using the Explicit Instruction Method; 3). Describe the increase in learning outcomes by practicing a combination of basic movements of walking, running, jumping, and throwing through modified games/sports and/or traditional sports after being given learning using the Explicit Instruction Method.*

**Keywords:** *lompat jauh, explicit intruction*

**Abstrak**

Guru melakukan penelitian pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga materi lompat jauh kelas V di SD Negeri 3 Tekaran menggunakan metode Explicit Intruction karena pada materi tersebut banyak ditemukan kelemahan pada hasil pembelajarannya, terutama pada minat siswa kelas V saat melakukan lompat jauh. Padahal masa usia siswa kelas V seperti menurut para ahli adalah masa dimana siswa memiliki penimbunan kekuatan dan memiliki rasa ingin mencoba yang tinggi. Dengan tunjuan yaitu 1).Mendeskripsikan peningkat proses pembelajaran dengan dengan Metode Explicit Intruction untuk meningkatkan minat dan hasil belajar materi lompat jauh; 2). Mendeskripsikan peningkatan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional setelah diberikan pembelajaran dengan Metode Explicit Intruction; 3). Mendeskripsikan peningkatan hasil belajar mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional setelah diberikan pembelajaran dengan Metode Explicit Intruction.

**Kata kunci:** *lompat jauh, explicit intruction*

---



## **PENDAHULUAN**

Seorang guru penjasorkes harus profesional dalam pelayanan terhadap siswa dalam pembelajaran menurut fase perkembangan anak. Hal ini dimaksudkan agar pembelajaran yang diinginkan dapat tercapai dengan baik dan tentunya anak mendapatkan ilmu yang sesuai dengan kemampuan mereka.

Suprayekti (2003:1. 4 ) menyatakan Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang bersifat interaktif dari berbagai komponen untuk mewujudkan tercapainya tujuan pembelajaran. Semua komponen tersebut saling berkaitan, saling mempengaruhi dan semuanya berfungsi dengan berorientasi pada tujuan.

Alex Sobur (2003: 132 ) menjelaskan bahwa pada fase keempat (9-11 tahun) adalah fase masa sekolah dasar. Pada fase ini anak mencapai objektivitas tertinggi, atau bisa juga disebut dengan masa menyelidik, mencoba, dan bereksperimen, yang distimulasi oleh rasa ingin tahu yang tinggi. Selain itu, pada fase ini juga disebut sebagai masa pemusatan dan penimbunan tenaga untuk berlatih, menjelajah, dan bereksplorasi.

Syarifuddin (1998:3), tentang fungsi lembaga pendidikan sebagai berikut: "Lembaga pendidikan mempunyai fungsi meletakkan dasar-dasar pengembangan terhadap aspek afektif (berkenaan dengan perasaan yang mempengaruhi kejiwaan), Psikomotor (berhubungan dengan aktifitas fisik yang berkaitan dengan proses mental) dan aspek kognitif (Proses pengenalan dan penafsiran lingkungan/bersifat pengetahuan) sebagai unsur yang mengacu pada pembinaan para siswa menjadi pribadi yang baik jasmani, rohani maupun sosialnya."

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas menjadi landasan berpijak bagi guru melakukan penelitian pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga materi lompat jauh kelas V di SD Negeri 3 Tekaran. Karena pada materi tersebut banyak ditemukan kelemahan pada hasil pembelajarannya, terutama pada minat siswa kelas V saat melakukan lompat jauh. Padahal masa usia siswa kelas V seperti menurut ahli di atas adalah masa dimana siswa memiliki penimbunan kekuatan dan memiliki rasa ingin mencoba yang tinggi.

Data nilai minat siswa kelas V SD Negeri 3 Tekaran pada materi lompat jauh masih sangat rendah. Hal ini dapat dilihat dari data ketercapaian ketuntasan hasil belajar kompetensi dasar 3.3 melalui tes tertulis dimana yang tuntas hanya ada 7 anak dengan rata-rata nilai 80 dan 12 siswa mendapatkan nilai rata-rata 65, dengan ketuntasan belajar untuk KI 3 sebesar 75. Untuk kompetensi dasar 4.3 melalui tes keterampilan, nilai yang dicapai siswa kelas V SD Negeri 3 Tekaran dimana dari 19 siswa hanya ada 4 anak dengan kategori nilai baik yaitu nilai yang didapat lebih dari 83, 5 anak dengan kategori nilai minat cukup yaitu dengan nilai diantara 75 sampai 83, dan 10 anak dengan kategori nilai kurang yaitu dengan nilai yang diperoleh kurang dari 75. Ketuntasan KI 4 yang ditentukan guru yaitu nilai 75, dengan rentang penilaian 92 – 100 kategori sangat baik, 83 – 92 kategori baik, 75 – 83 kategori cukup, dan kurang dari 75 perlu bimbingan.

Hasil belajar yang rendah ini cenderung karena metode yang digunakan guru kurang membuat siswa tertarik dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh baik dalam pengetahuan atau keterampilan. Jika siswa tidak tertarik dan bersemangat dalam pembelajaran maka siswa lebih cenderung malas dalam melakukan kegiatan lompat jauh. Padahal materi lompat jauh tidak hanya dari segi jauhnya lompat tapi disana ada materi awalan, tolakkan atau melompat, dan pendaratan.

Penelitian yang relevan tentang lompat jauh antara lain yaitu penelitian milik Sunarto (2015) guru SD Negeri Siyono 1 Playen Gunung Kidul yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Kelas V SD Negeri Siyono 1 Playen Gunung Kidul Pada Tahun Pelajaran 2014/2015". Hasil penelitian milik Sunarto menunjukkan hasil peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa

pada kegiatan pratindakan sebesar 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain melompati ban sepeda bekas dan kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Penelitian yang relevan di atas guru juga akan meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 3 Tekaran materi lompat jauh dengan menggunakan metode yang berbeda yaitu menggunakan metode Explicit Instruction.

Hasil belajar siswa adalah nilai yang diperoleh siswa selama kegiatan belajar mengajar. Belajar diartikan sebagai gejala perubahan tingkah laku yang relatif permanen dari seseorang dalam mencapai tujuan tertentu Witjaksono (1985:6). Gagne (1989:6) belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam disposisi atau kapabilitas seseorang, dalam kurun waktu tertentu, dan bukan semata-mata sebagai proses pertumbuhan. Ahmad Susanto (2013:1) yang menyatakan bahwa belajar merupakan proses dimana otak atau pikiran mengadakan reaksi terhadap kondisi-kondisi luar dan reaksi itu dapat dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman yang dialami sebelumnya. Melalui proses belajar anak dapat mengadaptasikan dirinya pada lingkungan hidupnya. Adaptasi itu dapat berupa perubahan pikiran, sikap, dan ketrampilan. Budiningsih (2005:75) menekankan perhatiannya pada apa yang mesti dikuasai oleh individu. Sehingga individu mendapatkan hasil yang maksimal.

Hasil belajar yang diukur pada pembelajaran yang berlandaskan kurikulum 2004 meliputi kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Maka guru tidak hanya menilai siswa dari aspek intelektual tetapi kemampuan sosial, sikap siswa selama proses belajar mengajar serta keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran juga dinilai oleh guru. Siswa yang telah mengalami pembelajaran diharapkan memiliki pengetahuan dan ketrampilan baru serta perbaikan sikap sebagai hasil dari pembelajaran yang telah dialami siswa tersebut. Pengukuran hasil belajar bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa dalam menyerap materi. Sebaiknya hasil belajar yang telah dinilai oleh guru diberitahukan kepada siswa agar siswa mengetahui kemajuan belajar yang telah dilakukannya serta kekurangan yang masih perlu diperbaiki. Penilaian hasil belajar pada akhirnya sebagai bahan refleksi siswa mengenai kegiatan belajarnya dan refleksi guru terhadap kemampuan mengajarnya serta mengevaluasi pencapaian target kurikulum.

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat, yaitu lompat jauh, lompat jangkit (lompat tiga), lompat tinggi, dan lompat gala. Pada lompat jauh unsur-unsur yang dilakukan adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang (gaya), dan mendarat. Dari keempat unsur di atas, semua erat hubungannya dengan aktivitas tungkai. Kekuatan tungkai sangat menentukan hasil lompatan dari lompat jauh. Semakin kuat tungkai seseorang, semakin kuat pula langkah dan lompatannya, dengan Asumsi kekuatan otot dan koordinasi gerakan yang baik.

Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya, (2010: halaman 2.58-2.59) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga mengemukakan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan gaya vertikal yang

dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi.”

### **Teknik Lompat Jauh**

#### **a) Awalan**

Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tumpuan. Untuk mencapai kecepatan maksimal dengan menggunakan jarak 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan cara berulang-ulang. Kekuatan tungkai sangat menentukan kekuatan langkah dan jarak lompatan.

Kekuatan langkah dan kecepatan berlari dalam pengambilan awalan harus selalu sama atau rata-rata tetap. Menjelang 3 atau 4 langkah sebelum balok tumpuan, seorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan dengan kuat. Dengan catatan tidak mengurangi kecepatan dan panjang langkah.

#### **b) Tumpuan**

Tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan tumpuan pada balok atau papan tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Oleh karena itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan jumlah 5, 7, dan 9 langkah. Tumpuan kaki dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kanan, tergantung dari kaki mana yang lebih dominan. Pada waktu menumpu, badan harus condong ke depan, titik berat badan terletak agak di muka. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, kemudian segera diikuti dengan gerakan kaki ayunkan ke arah depan atas dengan sudut tolakan kira-kira antara 40 sampai 45 derajat.

#### **c) Melayang**

Sikap badan di udara merupakan gaya pada nomor lompat jauh. Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka badan akan terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Untuk mendapatkan tinggi dan jauhnya lompatan, harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku), kemudian melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang), inilah yang biasanya disebut gaya lompatan pada lompat jauh. Pada waktu di udara dengan sikap jongkok, saat kaki tolak menolak pada balok tumpu, kaki diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak, menyusul kaki ayun. Saat melayang, kedua kaki sedikit ditekuk, sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.

#### **d) Mendarat**

Sikap badan pada waktu mendarat, pelompat harus menjulurkan kedua tangan sejauh-jauhnya ke depan. Dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya, supaya tidak jatuh ke belakang. Untuk mencegahnya, berat badan harus dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut hampir merapat, dibantu dengan cara menjulurkan tangan ke depan. Pada waktu pendaratan, lutut dibengkokkan, sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas, kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

#### **e) Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok ini adalah setelah mengambil ancang-ancang dengan jarak kurang lebih 30-40 meter, kemudian lari secepat mungkin, menjelang tiga per empat langkah sebelum balok tumpuan harus konsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan pada balok tumpuan.

Tumpuan menggunakan kaki yang dominan dan titik berat badan terletak di depan dan badan condong ke depan. Kemudian kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu dan tubuh akan melayang di udara, pada saat itu kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam posisi sikap jongkok, kemudian julurkan kaki ke depan diikuti ayunan tangan ke atas depan dan dijulurkan ke depan untuk keseimbangan waktu mendarat dengan tumit terlebih dahulu yang mengenai tanah dan kedua kaki rapat, lutut ditekuk.

### **METODE**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada waktu proses pembelajaran pada kelas V SD Negeri 3 Tekaran Korwil Bidang Pendidikan Kecamatan Selogiri pada semester I tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini dilaksanakan dengan pertimbangan sebagai berikut :

- ???. Merupakan guru Penjasorkes kelas V SD Negeri 3 Tekaran Korwil Bidang Pendidikan Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri, sehingga penelitian ini dapat berjalan efektif serta tidak mengganggu jalannya kinerja pokok sebagai guru.
- ???. Materi penelitian ini tidak menyimpang dari tugas guru, yaitu pemberian materi pelajaran dengan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi .
- ???. Penggunaan model pembelajaran oleh guru kelas akan mudah dilihat tingkat keberhasilannya, karena siswa lebih mudah menerima materi yang diberikan guru .
- ???. Penelitian akan berjalan lancar karena yang diteliti adalah siswanya sendiri.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kondisi awal proses pembelajaran tematik Penjasorkes materi lompat jauh pada siswa kelas V semester 1 SD Negeri 3 Tekaran tahun pelajaran 2019/2020 ditemukan berbagai masalah. Siswa banyak yang tidak tertarik dengan penjelasan guru karena mereka menganggap materi lompat jauh bukanlah olahraga favorit dan biasa dimainkan sehari-hari di lingkungan masyarakat. Dalam proses pembelajaran tematik Penjasorkes materi lompat jauh pada siswa kelas V semester 1 SD Negeri 3 Tekaran tahun pelajaran 2019/2020 kondisi awal ini, sebenarnya guru telah menggunakan model saintific. Model saintific tersebut menerapkan metode demonstrasi, tetapi guru cenderung lebih mendominasi pembelajaran dan demonstrasi pun hanya dilakukan di dalam kelas sehingga kurang menarik perhatian siswa.

Siswa cenderung pasif dalam pembelajaran dan malah banyak yang mengobrol sendiri dengan temannya. Maka saat guru melontarkan pertanyaan siswa kurang bias menjawab dengan tepat. Dan dari hasil pengamatan selama proses pembelajaran di kelas V, diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 1. Data Keaktifan Siswa pada Proses Pembelajaran Prasiklus**

<b>Indikator</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
Siswa aktif mengikuti proses pembelajaran	26,3 % ( 5 siswa)	73,7 % (14 siswa)

Dari tabel tersebut menunjukkan proses pembelajaran pada prasiklus banyak yang siswa tidak aktif dalam pembelajarannya. Dan data menunjukkan siswa yang aktif mengikuti proses pembelajaran hanya sebanyak 4 siswa apabila diprosentasekan sebesar 21,05 % masuk dalam kategori proses pembelajaran kurang baik sehingga butuh perbaikan metode mengajar yang lebih baik.

Dalam soal lompat jauh diperlukan pemahaman untuk mengetahui teknik yang baik dalam lompat jauh sehingga siswa dapat melompat dengan hasil sejauh mungkin jangkauannya dan tidak salah tumpuan untuk menghindari terjadinya cedera. Akhirnya

akan berdampak pada hasil belajar siswa menjadi rendah dan masih jauh dari KKM yang ditetapkan sebesar 75. Hal ini bisa dilihat kompetensi dasar (KD 3.3) alat menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional, serta kompetensi dasar (KD4.3) mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional dapat dilihat seperti pada table berikut ini

**Tabel 2. Hasil KD.3.3 dan KD 4.3**

No	Nama Siswa	Hasil Belajar KD3.3	Hasil Belajar rKD 4.3
1	Responden 1	80	70
2	Responden 2	70	70
3	Responden 3	60	60
4	Responden 4	60	60
5	Responden 5	70	60
6	Responden 6	60	70
7	Responden 7	80	80
8	Responden 8	60	70
9	Responden 9	80	80
10	Responden 10	70	60
11	Responden 11	60	60
12	Responden 12	70	80
13	Responden 13	60	70
14	Responden 14	70	70
15	Responden 15	80	80
16	Responden 16	60	70
17	Responden 17	80	70
18	Responden 18	60	60
19	Responden 19	70	70
	Jumlah	1300	1310
	Rata – rata	68,4	68,9
	Nilai Maksimal	80	80
	Nilai Minimal	60	60

Dari tabel diatas dapat kita masukkan dalam sebuah rentang predikat sesuai pedoman penilaian yang dikeluarkan oleh Dirjen Dikdasmen Tahun 2016, untuk kompetensi dasar (KD 3.3) menjelaskan alat gerak dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan alat gerak manusia.



**Tabel 3. Rentang predikat KI 3 prasiklus**

KKM Satuan Pendidikan	Panjang Interval	Rentang Predikat			
		A ( Sangat Baik )	B ( Baik )	C ( Cukup )	D ( Perlu Bimbingan )
75	30/3 = 10	89<A≤100	79<B≤89	70<A≤79	D<70
		0 siswa	5 siswa	6 siswa	8 siswa
	%	0	26,3	31,6	42,1

Dapat diuraikan sesuai tabel di atas, ada 5 siswa dengan predikat baik dan 6 siswa dengan predikat cukup. Sedangkan untuk siswa yang perlu bimbingan ada 9 siswa. Apabila dibuat persentase ada 42,1 % siswa perlu bimbingan, 31,6 % siswa berpredikat cukup dan 26,3 % siswa berpredikat baik yang berarti ada 5 anak lulus KKM dan 14 siswa belum tuntas KKM KD 3.3.

Sedangkan untuk kompetensi dasar ( KD ) 4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional disimpulkan sebagai berikut

**Tabel 4. Rentang predikat KI 4 prasiklus**

KKM Satuan Pendidikan	Panjang Interval	Rentang Predikat			
		A ( Sangat Baik )	B ( Baik )	C ( Cukup )	D ( Perlu Bimbingan )
75	30/3 = 10	89<A≤100	79<B≤8	70<A≤79	D<70
		0	9		
		0 siswa	5 siswa	6 siswa	8 siswa
	%	0	26,3	31,6	42,1

Dapat dijelaskan sesuai tabel di atas, ada 4 siswa dengan predikat baik dan 9 siswa dengan predikat cukup. Sedangkan untuk siswa yang perlu bimbingan ada 6 siswa. Apabila dibuat persentase ada 31,5 % siswa perlu bimbingan, 47,4 % siswa berpredikat cukup dan 21,1 % siswa berpredikat baik. Berarti KD 4.3 juga masih banyak siswa belum tuntas KKM KD 4.3

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Proses pembelajaran dengan dengan Metode Explicit Intruction untuk meningkatkan minat dan hasil belajar materi lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 3 Tekaran Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2019/2020 lebih efektif dan menyenangkan. Peningkatan proses pembelajaran dibuktikan dengan adanya

peningkatan aktifitas peserta didik dimana pada kondisi awal siswa aktif sebesar 26,3 % atau hanya 5 siswa lalu naik pada siklus 1 menjadi 73,68 % atau 14 siswa, dan puncaknya pada siklus 2 aktifitas siswa menjadi 89,47 % atau 17 siswa.

Ada peningkatan hasil belajar menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional setelah diberikan pembelajaran dengan Metode Explicit Intruccion pada siswa kelas V SD Negeri 3 Tekaran Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2019/2020. Peningkatan hasil belajar KD 3.3 dibuktikan perkembangan ketuntasan siswa yaitu pada kondisi awal yang tuntas sebesar 68,9 %, siklus 1 sebesar 74,2 %, dan pada siklus 2 sebesar 77,9 %.

Ada peningkatan hasil belajar mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional setelah diberikan pembelajaran dengan Metode Explicit Intruccion pada siswa kelas V SD Negeri 3 Tekaran Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2019/2020. Peningkatan hasil belajar KD 4.3 dibuktikan perkembangan ketuntasan siswa yaitu pada kondisi awal yang tuntas sebesar 68,9 %, siklus 1 sebesar 74,2 %, dan pada siklus 2 sebesar 77,9 %.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Jalil. 2015. Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Pembelajaran Penjelajahan Gerak Pada Siswa Kelas V SDN 19 Bokat Kabupaten Buol. Palu: Universitas Tadulako
- Ade Mardiana, Purwadi, Wira Indra Satya. 2010. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ahmad Susanto. 2013. Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Alex Sobur. 2003. Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia. Budiningsih. 2005. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gagne.1989. Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran. (terjemah Munandir). Jakarta: PAU Dirjen Dikti Depdikbud.
- Huda. 2013. Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Majid .2013. Strategi Pembelajaran. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Sawab Prih Rohman. 2016. Penerapan Model Explicit Instruction dengan Media Bahan Alam dalam Peningkatan Keterampilan Mencetak Timbul pada Mata Pelajaran SBK Siswa Kelas II SD N 2 Karang Sari Tahun Ajaran 2015/2016. Surakarta: Universitas Sebeles Maret Surakarta.
- Suprayekti. 2003. Interaksi Belajar Mengajar. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan.
- Sunarto. 2015. Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Metode Bermain Kelas V SD Negeri Siyono 1 Playen Gunung Kidul Pada Tahun Pelajaran 2014/2015. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarifuddin. 1998. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Tony Kurnianto Pudyastowo. 2012. Kompetensi Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Strategi Pendekatan Permainan Pada Siswa SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan. Thesis thesis: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Witjaksono. 1985. Konsep Stretegi Pendekatan Pengelolaan Kelas. Malang : P3T IKIP Malan