

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE *EXAMPLES
NON EXAMPLES* SAAT PANDEMI COVID-19 DI SMP**

TESIS

Oleh:

Ridwandani

NIM:06042681923001

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN OLAHRAGA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2021

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE *EXAMPLES
NON EXAMPLES* SAAT PANDEMI COVID-19 DI SMP**

TESIS

Oleh:

RIDWANDANI

NIM:06042681923001

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN OLAH RAGA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2021**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE *EXAMPLES
NON EXAMPLES* SAAT PANDEMI COVID-19 DI SMP**

TESIS

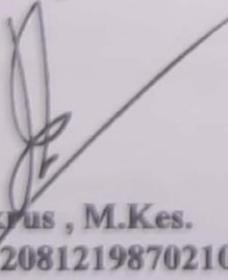
Oleh:

**Ridwandani
NIM 06042681923001**

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN OLAHRAGA

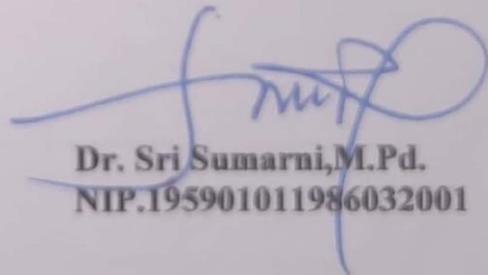
Mengesahkan:

Pembimbing I



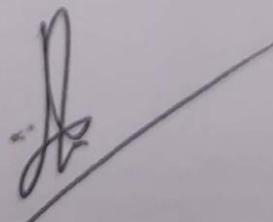
**Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP.196208121987021002**

Pembimbing II



**Dr. Sri Sumarni, M.Pd.
NIP.195901011986032001**

**Mengetahui:
Ketua Program Studi**



**Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP.196208121987021002**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK MELALUI METODE *EXAMPLES
NON EXAMPLES* SAAT PANDEMI COVID-19 DI SMP**

Oleh:

Ridwandani
NIM 06042681923001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 30 Juli 2021

Ketua :

1. **Dr. Iyakrus, M.Kes.**
NIP 196208121987021002

(.....)

Sekretaris :

2. **Dr. Sri Sumarni, M.Pd.**
NIP 195901011986032001

(.....)

Anggota :

3. **Dr. Meirizal Usra, M.Kes.**
NIP 196105281987021003

(.....)

4. **Dr. Syafaruddin, M.kes.**
NIP 195909051987031004

(.....)

5. **Dr. Hartati, M.kes**
NIP 196006101985032006

(.....)

Palembang, Juli 2021
Mengetahui
Ketua Program Studi
Megister Pendidikan Olahraga

Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP 196208121987021002

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ridwandani

NIM : 06042681923001

Program studi : Magister Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang berjudul “ Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Examples Non Examples Saat Pandemi Covid -19 Di SMP ” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan dengan peraturan menteri pendidikan nasional Republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditentukan dalam tesis ini dan atau ada pengadun dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang , Juli 2021



Ridwandani

NIM. 06042681923001

PRAKATA

Tesis dengan judul “Pengembangan Model Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Melalui Metode *Examples Non Examples* Saat Pandemi Covid-19 Di SMP” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Magister Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan tesis ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes dan Dr. Sri Sumarni, M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Unsri, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, Dr. Iyakrus, M.Kes, Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Merizal Usra, M.Kes, Dr. Syafaruddin, M.Kes, dan Dr. Hartati, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan tesis ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Semua pihak yang telah memberikan Kemudahan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran Bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga, dan kesehatan dan Pengembangan Ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Tempat, Juni 2021
Penulis,

Ridwandani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR GAMBAR	vi
ABSTRAK	vii
BAB I. PENDAHULUAN.	1
1.1 Latar Belakang.	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.7 Spesifikasi Produk.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.	6
2.1. Belajar dan Pembelajaran Penjasorkes.....	6
2.2 Metode Belajar dan Mengajar Penjasorkes	8
2.3 Metode Examples non Examples	12
2.4 Pembelajaran Lompat Jauh	14
2.5 Langkah langkah Pembelajaran metode Examples Non Examples.....	20
2.6 Kajian Terdahulu Yang Relevan.	20
2.7 Kerangka Berpikir.	23
BAB III. METODE PENELITIAN.	25
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Prosedur Penelitian.....	25
3.2.1 Permasalahan.....	26
3.2.2 Analisis Kebutuhan.....	26

3.2.3	Draff Awal.....	27
3.2.3.1	Pengembangan Draff Awal.....	26
3.2.3.2	Rancangan Produk Gambar.....	29
3.2.4	Validasi Produk awal.....	32
3.2.5	Revisi Desain.....	32
3.2.6	Uji Coba Kelompok Kecil.....	32
3.2.7	Revisi Desain.....	33
3.2.8	Uji Coba Kelompok Besar.....	33
3.2.9	Revisi Produk.....	32
3.2.10	Produk Akhir.....	33
3.3	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.4	Teknik Validasi Instrument.....	34
3.5	Teknik Analisis Data.....	36
3.5.1	Analisa Data Kevalidan.....	36
3.5.2	Analisa Data Kuisisioner.....	36
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....		38
4.1	Hasil Penelitian.....	38
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian.....	38
4.1.3	Deskripsi Data Penelitian.....	39
4.1.3.1	Permasalahan.....	42
4.1.3.2	Analisis kebutuhan.....	43
4.1.3.3	Draff Awal.....	44
4.1.3.4	Validasi Desain.....	49
4.1.3.5	Revisi Desain.....	50
4.1.3.6	Uji coba Kelompok Kecil.....	50
4.1.3.7	Revisi Produk Skala Kecil.....	51
4.1.3.8	Kelompok Besar.....	52
4.1.3.9	Revisi Produk.....	53
4.1.3.10	Produk Akhir.....	54
4.2	Pembahasan.....	55

4.2.1 Validasi dan kepraktisan produk.....	55
4.2.2 Efektifitas produk model pembelajaran.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
5.3 Implikasi.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Kajian Terdahulu Yang Relevan.....	20
Tabel 3.1 Sasaran Validasi Instrumen.....	34
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Ahli	34
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Bentuk	35
Tabel 3.4 Kategori Nilai Validasi	36
Tabel 3.5 Klasifikasi Analisis Persentase.....	37
Tabel 3.6 Analisis Kebutuhan.....	40
Tabel 4.2 Keterangan Validasi	49
Tabel 4.3 Keterangan Validator Kelompok Kecil.....	50
Tabel 4.4 Presentase Skala Kecil.....	51
Tabel 4.5 Revisi Produk Kelompok Kecil.....	51
Tabel 4.6 Keterangan Validator Kelompok Besar.....	52
Tabel 4.7 Presentase Skala Besar.....	53
Tabel 4.8 Revisi Produk Kelompok Besar.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Awalan	18
Gambar 2.2 Fase Bertolak.....	19
Gambar 2.3 Lompat Jauh gaya Jongkok	20
Gambar 2.4 Kerangka berpikir.....	23
Gambar 3.1 Desain modifikasi Penelitian Pengembangan.	25
Gambar 3.2 Draf Awal.....	27
Gambar 3.3 Teknik Awalan	30
Gambar 3.4 Fase Bertolak	30
Gambar 3.5 Teknik Melayang	31
Gambar 3.6 Teknik Mendarat	31
Gambar 4.1 Draf Awal.....	44

DAP^TAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat keputusan Dekan FKIP Unsri.....	68
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Dekan FKIP Unsri.....	70
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. Banyuasin.....	71
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Kepala SMPN I Talang Kelapa.....	72
Lampiran 5 Silabus.....	73
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	75
Lampiran 7 Analisa Data Validasi Pembelajaran.....	78
Lampiran 8 Analisa Data Ahli materi.....	79
Lampiran 9 Validasi Kelompok kecil Ahli Pembelajaran.....	80
Lampiran 10 Validasi Kelompok Kecil Ahli Materi.....	81
Lampiran 11 Validasi Desain Kelompok Besar.....	82
Lampiran 12 Validasi Desain Ahli materi.....	83
Lampiran 13 Rekapitulasi Data Kuesioner	84
Lampiran 14 Data Nilai Akhir Siswa Kelompok Kecil.....	86
Lampiran 15 Data Nilai Akhir Siswa Kelompok kecil.....	89
Lampiran 16 Instrumen Penilaian Kognitif.....	90
Lampiran 17 Instrumen Penilaian Psikomotor.....	91
Lampiran 18 Instrumen Penilaian Apektif.....	91
Lampiran 19 Produk Akhir.....	92

ABSTRAK

Tujuan penelitian: 1) Menghasilkan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *examples non examples* saat pandemi covid-19 yang efektif, praktis, dan valid di SMP. 2) Untuk mengetahui model belajar melalui metode *examples non examples* efektif meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok saat pandemi covid-19 di SMP. Metode Penelitian ini adalah R&D (*Research and Development*) dengan prosedur Yaitu: (1) Analisa kebutuhan, (2) Model awal, (3) Desain produk awal, (4) Validasi produk, (5) Revisi desain, (6) Ujicoba kelompok Kecil, (7) Revisi produk, (8) Uji coba kelompok besar, (9)Revisi produk, (10) Produk akhir. Subjek penelitian siswa kelas VII SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Pengumpulan data menggunakan lembar evaluasi, tes dan observasi. Pengujian produk dengan uji kelompok kecil dan kelompok besar. Analisis data dengan uji validasi ahli dan uji efektifitas. Hasil penelitian ini menunjukkan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *examples non examples* valid, praktis dan efektif digunakan sebagai bahan ajar, hasil validasi ahli mencapai angka 91% sangat baik, mengingat hasil uji efektifitas produk dengan analisis persentase sebesar 91,17% sangat baik. Temuan dalam penelitian ini model pembelajaran lompat jauh menggunakan metode *examples non examples* lebih efektif, valid dan praktis sehingga meningkatkan hasil belajar dan motivasi siswa. Implikasi penelitian model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *examples non examples* perlu dikembangkan dan dapat diterapkan pada pembelajaran lompat jauh.

Kata Kunci: Lompat jauh dan metode *examples non examples*.

ABSTRACT

Research objectives: 1) Produce a squat-style long jump learning model through the examples non-examples method during the covid-19 pandemic that is effective, practical, and valid in junior high schools. 2) To find out the learning model through the examples non-examples method is effective in improving the learning outcomes of the squat-style long jump during the covid-19 pandemic in junior high school. This research method is R&D (Research and Development) with the following procedures: (1) Needs analysis, (2) Initial model, (3) Initial product design, (4) Product validation, (5) Design revision, (6) Group trial Small, (7) Product revision, (8) Large group trial, (9) Product revision, (10) Final product. The research subjects were seventh grade students of SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Collecting data using evaluation sheets, tests and observations. Product testing with small group and large group test. Data analysis with expert validation test and effectiveness test. The results of this study indicate that the squat style long jump learning model through the examples non examples method is valid, practical and effectively used as teaching material, the expert validation results reach 91% very well, considering the results of the product effectiveness test with a percentage analysis of 91.17% very good . The findings in this study that the long jump learning model using the examples non examples method is more effective, valid and practical so as to improve student learning outcomes and motivation. The research implications of the squat-style long jump learning model through the examples non examples method need to be developed and can be applied to long jump learning.

Keywords: Long jump and examples non examples method.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belakangan ini masyarakat dunia telah dihebohkan dengan adanya wabah Covid-19 dan menjadi pandemi. Menurut Sumarni (2021: 17) menyatakan bahwa dimasa sekarang dengan virus covid-19 pemerintah mengeluarkan aturan nomor 21 tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan covid-19. Sedangkan Yuliana (2020: 104) pandemi COVID-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua pekerjaan dianjurkan untuk dilakukan di rumah termasuk belajar mengajar. Proses belajar mengajar selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, guru dibebankan agar tetap bekerja profesional demi memberikan pembelajaran terbaik agar peserta didik tetap dapat menikmati pembelajaran dan ilmu sebagaimana mestinya saat masa-masa normal berlangsung. Peristiwa ini membuat sebagian besar guru mengalami kendala dalam memberikan materi pelajaran yang sulit dimengerti oleh siswa. Mengingat pembelajaran masa pandemi kadang kala tidak dapat mencakup semua aspek yang dibutuhkan oleh siswa untuk menyerap pelajaran dengan baik. Penggunaan metode belajar yang tepat harus dikedepankan jika aspek-aspek belajar ingin terpenuhi. Metode belajar adalah salah satu cara atau strategi yang dapat digunakan oleh guru dalam mengajar agar siswa lebih mudah memahami materi ajar yang diberikan oleh guru, hal ini sesuai dengan pendapat Maesaroh (2013: 155) menjelaskan bahwa metode merupakan suatu alat dalam pelaksanaan pendidikan, yakni yang digunakan dalam penyampaian materi tersebut. Materi pelajaran yang mudah pun kadang-kadang sulit berkembang dan sulit diterima oleh peserta didik, karena cara atau metode yang digunakannya kurang tepat. Namun, sebaliknya suatu pelajaran yang sulit akan mudah diterima oleh peserta didik, karena penyampaian dan metode yang digunakan mudah dipahami, tepat dan menarik.

Pembelajaran yang mengalami kendala selama masa pandemi adalah pembelajara lompat jauh di lingkungan SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Kenyataan yang dihadapi guru dalam pembelajaran lompat jauh di SMP Negeri I Talang

Kelapa adalah belum tuntasnya hasil belajar lompat jauh. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan mengenai penyebab rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa adalah kurang tepatnya penggunaan metode pembelajaran yang disampaikan guru dalam mengajar lompat jauh. Kenyataan yang terjadi dilapangan saat proses pembelajaran lompat jauh berlangsung adalah: 1) Metode yang digunakan guru hanya mengandalkan metode ceramah . 2) Tidak ada interaksi antara guru dan siswa karena interaksi hanya terjadi satu arah tidak berpusat pada siswa. 3) Pembelajaran berlangsung monoton. 4) Kekurangan contoh seperti media berupa gambar membuat siswa bingung mempraktikkan keterampilan teknik yang baik.

Berdasarkan data hasil belajar siswa selama masa pandemi, 60% siswa belum tuntas dalam mata pelajaran atletik lompat jauh. 60% capaian ketuntasan tersebut diperoleh setelah rata-rata perkelas siswa hanya mampu mengumpulkan nilai 50 pada teknik awalan, 70 pada teknik tumpuan, 65 pada teknik melayang dan 55 pada teknik mendarat. Lompat jauh adalah kegiatan dimana seseorang dalam hal ini siswa melakukan gerakan yang diawali dengan teknik berlari, menumpuh, melayang dan mendarat. Menurut Aminudin (2010: 16) menjelaskan bahwa lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mendapatkan lompatan sejauh-jauhnya.

Kegiatan belajar mengajar penjaskes sebagian besarnya berbasis gerak, termasuk keterampilan lompat jauh, dimana setiap kegiatannya adalah aspek gerak yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Setiap aspek gerak harus dipahami dengan benar dan dilakukan berdasarkan kriteria capaian yang baik. Mengingat permasalahan yang muncul dalam pembelajaran lompat jauh selalu terjadi dalam setiap pembelajaran, dibutuhkan inovasi pengembangan model pembelajaran terbaru dalam mengatasi masalah. Salah satu model pembelajaran yang diharapkan dapat menuntaskan hasil belajar adalah dengan memanfaatkan metode *examples non examples*. Model pembelajaran *examples non examples* adalah model pembelajaran Aktif. menurut Suprijono dalam Kaharuddin & Hajeniati (2020: 38) mengemukakan bahwa hakikatnya model pembelajaran aktif untuk mengembangkan potensi siswa terhadap materi yang

dipelajarinya. Ketika siswa belajar dengan aktif, berarti mereka yang mendominasi aktifitas pembelajaran, sehingga bukan guru yang aktif dalam pembelajaran. Menurut Istarani dalam Habibah (2016: 58) mengatakan bahwa keuntungan model *examples non examples* antara lain: 1) Pembelajaran lebih menarik, sebab gambar dapat meningkatkan perhatian anak untuk mengikuti proses belajar mengajar. 2) Siswa lebih cepat memahami materi ajar karena guru menunjukkan gambar-gambar dari materi yang ada. 3) Dapat meningkatkan daya nalar atau pikir siswa sebab ia disuruh guru untuk menganalisis gambar yang ada. 4) Dapat memupuk kerja sama antara siswa sebab siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi dalam menganalisis gambar yang ada. 5) Pembelajaran lebih berkesan sebab siswa dapat secara langsung mengamati gambar yang telah dipersiapkan oleh guru.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, sangat perlu dikembangkan pengembangan model pembelajaran yang efektif digunakan oleh guru diharapkan dengan menggunakan model pembelajaran melalui metode *examples non examples* saat pandemi covid-19 pada siswa SMP yang nantinya dapat dijadikan solusi untuk memudahkan siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok dan dapat menuntaskan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada masa pandemi covid-19 siswa SMP. Adapun judul penelitian ini adalah “Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode *Examples Non Examples* Saat Pandemi Covid-19 di SMP”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan observasi yang peneliti temukan di SMP Negeri 1 Talang Kelapa, dasar masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah kesulitan guru dalam menuntaskan hasil belajar siswa. Masalah tersebut teridentifikasi karena:

- a. Siswa kesulitan memahami pelajaran dengan penggunaan metode konvensional selama masa pandemi.
- b. Metode yang digunakan guru melalui pembelajaran daring dan luring hanya memberikan tugas, tanpa menggambarkan dengan jelas dasar-dasar lompat jauh siswa

- c. Siswa merasa pembelajaran lompat jauh tidak cukup hanya sekedar penjelasan secara teori untuk pendalaman teknik, tetapi butuh peragaan.
- d. Guru belum pernah memberikan metode *examples non examples* selama proses belajar mengajar masa pandemi covid-19.

1.3 Pembatasan Masalah

Kompleksnya masalah penelitian yang muncul selama proses berlangsungnya pandemi covid-19 yang mengakibatkan belum maksimalnya ketuntasan belajar siswa, permasalahan ini perlu dibatasi dengan hal-hal sebagai berikut:

- a. Model pembelajaran yang dimaksud ditekankan pada memberikan gambaran dengan jelas mengenai konsep pembelajaran melalui kegiatan visual.
- b. Sasaran model pembelajaran adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan lingkup masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *examples non examples* saat pandemi covid-19 yang Efektif, Valid dan praktis SMP Negeri 1 Talang Kelapa?
- b. Apakah model belajar melalui metode *examples non examples* efektif meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok saat pandemi covid-19 di SMP Negeri 1 Talang Kelapa?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

- a. Menghasilkan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *examples non examples* saat pandemi covid-19 yang efektif, praktis, dan valid di SMP Negeri 1 Talang Kelapa.

- b. Untuk mengetahui model belajar melalui metode *examples non examples* efektif meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok saat pandemi covid-19 di SMP Negeri 1 Talang Kelapa.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :
Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teori dan praktek lompat jauh gaya jongkok, bagi guru Penjasorkes dapat dijadikan alat bantu dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode *examples non examples* dan bagi sekolah diharapkan mendorong kepala sekolah untuk memfasilitasi guru guru dalam penggunaan metode *examples non examples* dalam pembelajaran disekolah.

1.7 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah produk yang berupa Model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui model *examples non examples* saat pandemi covid 19 di SMP, yang mencakup semua ranah Afektif, Kognitif, Psikomotor. Serta dapat dijadikan referensi didalam dunia pendidikan khususnya pembelajaran atletik lompat jauh .

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin. (2010). *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta: Quadra.
- Amrianto, A, & Lufri, L. (2019). *Effect of Example non Example Method Implementation in Scientific Approach and Discovery Learning Model. International Journal of Sciences and High Technologies , Vol 13. No 2.*
- Asrap. 2018. *Peningkatan Kemampuan Memperaktikan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik Melalui Model Example non Example*. Jurnal Kota Madiun.
- Djumidar, W. (2009). *Gerak-Gerak Dasar Atletik*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Faridah, E. (2016). *Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan "Ide Kreatif Mengoptimal Aspek Pedagogis"*. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Unimed , Vol 15 No. 2.*
- Fitria, Mustami, & Taufik. (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Potensi Lokal Pada Pembelajaran Materi Keanekaragaman Hayati Pada Di Kelas X SMA I Pitu Riase KAB. Sidrap. Jurnal Pendidikan Dasar Islam . Vol. 4.No.2. 2017.*
- Gani, S. A. (2015). *The Examples, Non Examples Tehnique For Teaching Speaking In English. English Education Journal (EEJ) , Vol VI. No 3.*
- Gilang S Praharadika (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Pendekatan permainan Harling Pada Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Sebelas Maret.
- Ghutrie, M. (2003). *Sukses Melatih Atletik*. Bandung: Alfabeta.
- Habibati, (2017). *Strategi Belajar Mengajar*. Syiah Kuala University Press.
- Habibah, S. (2016). *Penggunaan Model Pembelajaran Examples non Examples Terhadap Ketuntasan Hasil Belajar Siswa. Jurnal Pesona Dasar Universitas Syah Kuala , Vol III. No. 4.*
- Hamzah, M. F., & Hartoto, S. (2016). *Perbandingan Metode Pembelajaran Langusng dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap hasil Belajar Renang. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan , Vol. 4 No. 3.*
- Hartati. Wondo,W., Afrizal. 2018. *Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Bermain Bagi Siswa Kelas V*. Jurnal FKIP Unsri.
- Iyakrus, 2018. *Pendidikan jasmani, Olahragadan Prestasi .* Penjaskes Universitas Sriwijaya.
- Kharuddin & Harjeniati. 2020. *Pembelajaran Inovatif & Variatif*, Sulawesi Selatan. Cv Berkah Utama.

- Khomsin. (2005). *Atletik I*. Semarang: Unnes Pers.
- Kusuma, Sulianto, Purnama. (2018). *Keefektifan Model Examples Non Examples Terhadap Hasil Belajar Materi Pengukuran Kelas*. Jurnal Mimbar Ilmu. Undiksha.
- Lestari, S. H., & Muhammad, H. N. (2013). *Penerapan Metode Inquiry pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Bola Tangan*. Jurnal Pendidikan, olahraga dan Kesehatan , Vol 1. No 3.
- Lestiawan & Johan. (2018). *Penerapan Metode Examples Non Examples Untuk Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Dasar-dasar Permesinan*. Jurnal Taman Vokasi, Vol 6, No. I. Universitas Sarjanawijayata Tamansiswa.
- Maesaroh, S. (2013). *Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat dan Prestasi Belajar Siswa*. Jurnal Kependidikan , Vol I, No.3.
- Molabolu. (2008). *Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Nurlela. 2020. *Improving Students' Learning Outcomes Through Examples Non Examples Learning Model In Learning Bahasa Indonesia At Sdn 011 Pauh Angit*. Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)
- Nugraha, A. A., Suharini, E., & Sriyono. (2017). *Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Example non Example Mata Pelajaran IPS Kelas VII*. Jurnal Physical Education, Health and Recreation .
- Partono, Hamangkubono, & Fransiska, (2020). *Model Examples Non Examples Dalam Pelajaran Tajdwi*. Jurnal Pendidikan Islam. IAIN Curup.
- Pahlevi, A. N. (2013) *Model Permainan Woodball Berpasangan Dalam Penjasorkes Pada Siswa kelas V SD Negeri I Brumbung*. UniversitasNegeri Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Raditya, (2019). *Penerapan Model Pembelajaran Examples Non Examples Untuk Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VII TMK B SMK Leonardo Klaten*. Jurnal Universitas Sebelas Maret.
- Saputra, (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Lompat jauh Gaya Jongkok Berbasis Pendekatan Sainifik*. Tesis Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Unsri.
- Saputra, (2019). *Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Besbasis Permainan Kecil Pada Siswa Sekolah Dasar*. Tesis Program studi Magister Pendidikan. Unsri.
- Sartinah. (2008). *Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Perkembangan Gerak dan Keterampilan Sosial Sswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pedidikan Jasmani Indonesia , Vol V. No 8.

- Sidik, Z. (2013). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Suciana, Rati & Sudtha. 2019. *Video Media Assisted Example non Example Model on Mathematics Learning Outcomes*. International Journal of Elementary Education.
- Sudjana. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2015). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi, A. (2008). Belajar Mengajar Penjaskes Untuk Kebugaran Jasmani Anak. *Universitas Negeri Yogyakarta , Vol 3. No. 1*.
- Sukardi, I. (2013). *Model-Model Pembelajaran Modern*. Palembang: Tunas Gemilang.
- Sukirno. (2012). *Dasar-Dasar Atletik*. Palembang: Unsri Pers.
- Sumarni. S. 2021. *Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun Selama Pandemi Covid-19*. Jurnal FKIP Unsri.
- Supriyadi, M. (2018). *Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar*. *Jurnal Gelanggang Olahraga , Vol 2. No 1*.
- Susanti, R. (2014). *Pembelajaran Model Example non Example Berbantuan Power Poin Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjaskes*. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia .*
- Suyanti, P., Hanifah, N., & Sunarya, D. T. (2017). *Penerapan Model Pembelajaran Examples non Example ada Materi Tokoh-Tokoh Sejarah Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Gunung Sari*. *Jurnal Pena Ilmiah , Vol II. No 1*.
- Syahputri, V. N. (2018). *Student' Persfective On Examples non Examples Technique Appllication in Teaching Speaking*. *Getsempena English Education Journal , Vol 5. No 1*.
- Syarifah Habibah (2016). *Penggunaan Model Pembelajaran Examples Non Examples terhadap ketuntasan hasil belajar siswa pada materi tokoh tokoh pergerakan Nasional*. Jurnal Unnes.
- Taylor, M. A., & Wirht, O. (2016). *Experimental Analysis of Using Examples and Non Examples In Safety Training*. *HHS Publis Acces , Vol 59*.
- Usra, Daniel, A & Ramel. 2020. *Hubungan Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Utara*. Universitas Sriwijaya.
- Wiarso, G. (2013). *Berlatih Atletik*. Jakarta: Alfabeta.
- Yoyo, B. (2012). *Panduan Dasar Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yudiono, (2021). *Peningkatan Kemampuan Mempraktikkan Keterampilan Teknik Salah Satu Nomor Atletik (Lari Jarak Jauh) Melalui Model Pembelajaran Examples Non Siswa Kelas IX G SMP Negeri 4 Ponorogo Semester I Tahun Pelajaran 2017/2018*. *Jurnal Profesional Mandiri (JPPM) I (I) , 9-17-2021*.

Yuli Setyaningsih, Margareta Rahyuningsih & Bambang Priyono (2013). *Penerapan Metode Examples Non Examples dalam pembelajaran keanekaragaman hewan di SMPN 2 Tenganan Kabupaten Semarang. Jurnal Universitas Negeri Semarang.*

Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi Covid-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali , I.*