

**PENGARUH *PEER LESSON* TERHADAP HASIL BELAJAR MATERI
DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU KELAS V SD NEGERI
KRUWISAN KECAMATAN KLEDUNG
KABUPATEN TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan
dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

**Oleh :
Ichlasul Yudha Ananta
NIM 18604224016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**PENGARUH *PEER LESSON* TERHADAP HASIL BELAJAR MATERI
DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU KELAS V SD NEGERI
KRUWISAN KECAMATAN KLEDUNG
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Oleh:

Ichlasul Yudha Ananta
18604224016

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *peer lesson* terhadap hasil belajar materi Daya Tahan Jantung dan Paru peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan.

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek pada penelitian ini baik populasi maupun sampel adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan yang berjumlah 26 peserta didik. Oleh karena itu, teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah **total sampling**. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 kali perlakuan. Data hasil penelitian diperoleh melalui nilai pretest dan posttest dan dianalisis dengan uji normalitas, uji hipotesis, serta uji *N-Gain* yang diolah menggunakan software SPSS versi 20 for Windows.

Hasil rata-rata pretest sebesar 66,62% dan hasil posttest sebesar 92,04% dengan selisih 25,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pada nilai pretest-posttest peserta didik setelah diberikan penerapan pembelajaran *peer lesson* di kelas V SD Negeri Kruwisan. Hasil uji-t pretest-posttest diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh dari penerapan model pembelajaran *peer lesson* terhadap hasil belajar peserta didik. Hasil uji *N-Gain* memperoleh data sebesar 73,84%. Angka ini berada pada rentang angka efektivitas 66-75 dengan keterangannya adalah cukup efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *peer lesson* berpengaruh terhadap hasil belajar PJOK peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

Kata kunci: Hasil belajar, model *peer lesson*, PJOK

**THE EFFECT OF PEER LESSONS ON LEARNING OUTCOMES IN
CARDIOVASCULAR AND RESPIRATORY ENDURANCE
MATERIAL FOR V GRADE OF SD NEGERI
KRUWISAN KLEDUNG SUBDISTRICT
TEMANGGUNG REGENCY**

By:

Ichlasul Yudha Ananta
18604224016

Abstract

This study aims to determine the effect of implementing the peer lesson method on learning outcomes in the subject of Cardiovascular Endurance among fifth-grade students at SD Negeri Kruwisan.

The research employed a pre-experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this study, both as the population and sample, consisted of all 26 fifth-grade students at SD Negeri Kruwisan. Therefore, the sampling technique used in this research was total sampling. The study was conducted over two treatment sessions. Data were collected through pretest and posttest scores and analyzed using normality tests, hypothesis testing, and N-Gain tests, processed with SPSS version 20 for Windows.

The average pretest score was 66.62%, while the posttest score reached 92.04%, with a difference of 25.4%. These results indicate an improvement in students' pretest-posttest scores after the implementation of the peer lesson learning model in the fifth-grade class at SD Negeri Kruwisan. The pretest-posttest t-test result was $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect of the peer lesson learning model on students' learning outcomes. The N-Gain test yielded a score of 73.84%, which falls within the 66-75% effectiveness range, categorized as moderately effective. These findings demonstrate that the peer lesson learning model has a positive impact on the Physical Education learning outcomes of fifth-grade students at SD Negeri Kruwisan, Kledung District, Temanggung Regency.

Keywords: Learning outcomes, peer lesson model, physical education and sports (PJOK)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ichlasul Yudha Ananta
NIM : 18604224016
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh *Peer Lesson* Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 05 Februari 2025
Yang menyatakan



Ichlasul Yudha Ananta
NIM. 18604224016

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *PEER LESSON* TERHADAP HASIL BELAJAR MATERI
DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU KELAS V SD NEGERI
KRUWISAN KECAMATAN KLEDUNG
KABUPATEN TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ichlasul Yudha Ananta

18604224016

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 7 Februari 2025

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 198205222009121006

LEMBAR PENGESAHAN




**PENGARUH *PEER LESSON* TERHADAP HASIL BELAJAR MATERI
DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU KELAS V SD NEGERI
KRUWISAN KECAMATAN KLEDUNG
KABUPATEN TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**ICHLASUL YUDHA ANANTA
NIM 18604224016**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 25 Februari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		19-3-2025
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekertaris Tim Penguji)		18-03-2025
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. (Penguji Utama)		18-03-2025

Yogyakarta, 19 Maret 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan S.Pd., M.Or.

NIP. 197702182008011002

HALAMAN MOTTO

“Kerjakan semampumu sisanya serahkan pada Tuhan”

(Ichlasul Yudha Ananta)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas akhir skripsi ini dengan mengharap ridho Allah SWT peneliti persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Teguh Waluyo dan Ibu Wahyuni Setyorini yang selalu menemani proses saya dengan mendukung, mendoakan dan memberikan penuh kasih sayang dalam mengejar cita-cita saya. Terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanannya, berusaha sekuat mungkin membantu berjalan menyelesaikan perkuliahan demi mendapatkan gelar sarjana.
2. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta
3. Agama, Nusa, dan Bangsa Indonesia

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, rahmat, dan berkatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang berjudul “Pengaruh *Peer Lesson* Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung” dengan baik. Skripsi ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

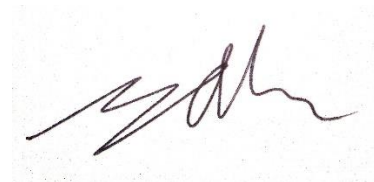
1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Prof. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Koorprodi S1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar serta para dosen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan bekal ilmu.
3. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing tugas akhir skripsi, yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi
4. Ibu Sarjidah, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Sekolah SD Negeri Kruwisan yang telah memberikan izin dan bantuan selama pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi dan Bapak Ngadiyono, S.Pd selaku guru PJOK beserta guru dan staff

SD Negeri Kruwisan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.

5. Semua pihak yang sudah membantu dalam proses skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 5 Februari 2025
Penulis,



Ichlasul Yudha Ananta
NIM. 18604224016

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Tentang Pembelajaran Kooperatif	11
B. Model <i>Peer Lesson</i>	13
C. Kajian Hakikat Kebugaran Jasmani	18
D. Kajian Tentang Hasil Belajar	25
E. Kajian Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)	28
F. Kajian Karakteristik Peserta didik SD.....	29
G. Kajian Yang Relevan	32
H. Kerangka Pikir.....	33
I. Hipotesis Tindakan	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Rencana Penelitian	36

B. Variable Penelitian	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Defenisi Operasional Variable Penelitian	39
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Instrumen Penelitian.....	43
I. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Hasil Observasi	55
2. Deskripsi Hasil Belajar <i>Pretest</i>	56
3. Deskripsi Hasil belajar <i>Posttest</i>	58
4. Pengaruh Model <i>Peer Lesson</i> Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Peserta didik Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.	61
B. Pembahasan.....	69
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	77
A. Simpulan.....	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1. KD Kelas 5 Semester I Materi Daya Tahan Jantung dan Paru.....	29
Tabel 2. Kerangka Berpikir	35
Tabel 3. Desain Penelitian.....	36
Tabel 4. Sampel Penelitian.....	38
Tabel 5. Kisi-kisi Observasi Selama Proses Pembelajaran	44
Tabel 6. Rentang nilai	44
Tabel 7. Kisi-kisi Soal <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	45
Tabel 8. Uji Validitas	47
Tabel 9. Uji Reliabilitas.....	48
Tabel 10. Uji Kesukaran Butir Soal.....	49
Tabel 11. Kategori Standar Hasil Belajar Peserta didik.....	51
Tabel 12. Kriteria ketuntasan minimal (KKM) PJOK	52
Tabel 13. Kriteria NGain ternormalisasi	54
Tabel 14. Kriteria penentuan tingkat keefektifan.....	54
Tabel 15. Statistik <i>Pretest</i> Hasil Belajar PJOK.....	57
Tabel 16. Distribusi dan Persentasi Skor Hasil Belajar PJOK <i>Pretest</i>	57
Tabel 17. Data Ketuntasan (KKM) Hasil Belajar Peserta didik <i>Pretest</i>	58
Tabel 18. Statistik Hasil Belajar PJOK <i>Posttest</i>	59
Tabel 19. Distribusi dan Persentasi Skor Hasil Belajar PJOK <i>Posttest</i>	59
Tabel 20. Data Ketuntasan (KKM) Hasil Belajar Peserta didik <i>Posttest</i>	60
Tabel 21. Statistik Hasil Belajar PJOK <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
Tabel 22. Analisis Data Uji Normalitas	62
Tabel 23. Tabel <i>Paired Samples Statistics</i>	63
Tabel 24. <i>Paired Samples Correlations</i>	64
Tabel 25. <i>Paired Samples Test</i>	65
Tabel 26. Hasil Uji N-Gain	66
Tabel 27. Persentase Peningkatan	68
Tabel 28. Hasil Uji N-Gain dengan <i>SPSS versi 20 for Windows</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat balasan izin penelitian	85
Lampiran 2. Rubrik Wawancara.....	86
Lampiran 3. Instrumen Observasi	87
Lampiran 4. Data observasi selama pembelajaran	88
Lampiran 5. Uji Kelayakan Butir Soal.....	91
Lampiran 6. Hasil Belajar <i>Pretest</i>	93
Lampiran 7. Hasil Belajar <i>Posttest</i>	94
Lampiran 8. Uji Normalitas Hasil Belajar Peserta didik	95
Lampiran 9. Analisis data Uji Hipotesis	97
Lampiran 10. Analisis NGain Persen Hasil Belajar Peserta didik	98
Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	101
Lampiran 12. Soal <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	139
Lampiran 13. Dokumentasi.....	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan. Pendidikan mengajarkan tentang berpikir, bersosialisasi dan kerjasama. Pendidikan diperoleh dari berbagai macam sumber seperti halnya lingkungan, keluarga, kerabat, media dan sekolah. Sekolah merupakan lembaga yang mempunyai organisasi yang sudah sistematis. Kegiatan dalam sekolah sudah diatur dan direncanakan dalam kurikulum yang dibuat dengan tujuan pendidikan. Pendidikan merupakan usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam masyarakat dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai dan norma-norma tersebut serta mewariskannya kepada generasi berikutnya untuk dikembangkan dalam hidup dan kehidupan yang terjadi dalam suatu proses pendidikan. Guru mempelajari kurikulum yang dikembangkan dalam pembuatan rancangan pembelajaran. Pembuatan rancangan pembelajaran ini agar saat proses pembelajaran menjadi lebih terstruktur.

Pendidikan disampaikan melalui pembelajaran yang melibatkan interaksi antara pendidik dan peserta didik. Suatu interaksi antara peserta didik dan guru disebut proses pembelajaran. Agar tercipta interaksi yang baik dalam kegiatan belajar mengajar, maka guru harus menerapkan strategi, metode, dan media pembelajaran yang tepat. Dalam pendapat lain menyatakan bahwa,

proses pembelajaran merupakan sekumpulan kegiatan dan serangkaian pengalaman yang dihadirkan oleh guru kepada peserta didiknya (Firmansyah, 2015, p. 35). Pohan (2020, p. 1) secara praktis mendefinisikan pembelajaran sebagai kegiatan menyampaikan informasi yang dilakukan oleh pengajar untuk pelajar. Pembelajaran merupakan hubungan timbal balik antara peserta didik dan guru yang disebut belajar-mengajar yang juga melibatkan komponen pembelajaran lainnya, seperti kurikulum metode pembelajaran, materi pembelajaran, alat (media) pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran (Ramadhani, 2020, p. 1).

Proses belajar mengajar dapat dikatakan berhasil jika sebagian besar peserta didik dapat memahami, menerima, dan melakukan tindakan keterampilan sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Proses belajar mengajar akan berlangsung efektif jika peserta didik aktif dalam pembelajaran dan dapat berinteraksi dengan sumber daya belajar. Agar tercapai proses pembelajaran yang mengakibatkan peserta didik menjadi aktif, maka guru harus banyak melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, pembelajaran yang berpusat pada peserta didik sangat penting untuk mendorong keaktifan peserta didik pada saat pembelajaran, sehingga peserta didik dapat memperoleh hasil belajar mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditentukan. Dengan demikian, tujuan pembelajaran adalah hasil belajar.

Di dalam kurikulum 2013 diterapkan dalam satuan pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik dalam mengembangkan kemampuan,

pengetahuan, keterampilan dalam dunia pendidikan. Salah satu cara merealisasikan kurikulum dalam satuan pendidikan adalah melalui mata pelajaran wajib PJOK. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 32 tahun 2013 pasal 77 H ayat 1 & 2 tentang struktur kurikulum pendidikan dasar yang menjelaskan bahwa Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan salah satu bentuk struktur kurikulum pendidikan dasar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi keterampilan peserta didik.

Mata pelajaran pada pendidikan sekolah dasar beragam, salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Aspek-aspek yang dikembangkan dalam pembelajaran PJOK adalah aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani adalah pendidikan berupa olahraga memberikan manfaat bagi peserta didik berupa kebugaran jasmani selain untuk menjaga kesehatan. Pendidikan jasmani harus memiliki tujuan yang sejalan dengan tujuan pendidikan yaitu memberikan kontribusi yang sangat berharga dan menginspirasi kesejahteraan hidup manusia (Wahyudi, 2020).

Pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya belajar bagaimana bergerak dan berolahraga saja. Pengetahuan mengenai kesehatan hidup sehat juga menjadi salah satu pokok bahasan yang penting untuk disampaikan pada peserta didik sekolah dasar saat pembelajaran PJOK. Dalam pembelajaran kesehatan ini diajarkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan latihan daya tahan jantung dan paru.

Observasi dilakukan peneliti di SD Negeri Kruwisan pada bulan Agustus-Oktober 2023. Observasi terfokus pada pembelajaran PJOK kelas V

karena adanya beberapa permasalahan yang timbul, salah satunya adalah hasil belajar PJOK masih tergolong rendah dari mata pelajaran lainnya. Dilihat dari data nilai UAS semester 1 SD Negeri Kruwisan, rata-rata nilai PJOK peserta didik kelas V yang berjumlah 26 peserta didik yang terdiri dari 10 laki-laki dan 16 perempuan dengan usia diantara 10-11 tahun, hanya sebesar 25% peserta didik yang memperoleh kriteria tuntas. Artinya 7 peserta didik yang mendapatkan nilai tuntas diatas 70, akan tetapi rata-rata pada kelas ini mendapatkan nilai 60.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2023 kepada guru mata pelajaran PJOK yang mengampu, terdapat permasalahan yang menjadi pengaruh rendahnya hasil belajar PJOK kelas V. Tingkat pemahaman yang rendah pada kelas V dipengaruhi oleh materi yang disampaikan kepada peserta didik sulit untuk dipahami karena keterbatasan media serta model pembelajaran yang menjenuhkan.

Untuk perencanaan pembelajaran PJOK di SD Negeri Kruwisan sendiri masih tergolong kurang. Hal tersebut dikarenakan guru tidak menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan kadang penyampaian materi tidak secara runtut serta tidak sesuai dengan korelasi waktu dengan kompetensi dasar (KD) yang dibahas. Ketika tidak ada pembelajaran di sekolah, peserta didik diberi tugas mengerjakan lembar kerja pada buku pegangan peserta didik dan untuk petunjuk pengerjaanya peserta didik diminta membaca materi secara mandiri. Selain model pembelajaran yang hanya ceramah peserta didik mengeluhkan banyaknya tugas PJOK yang diberikan guru kepada peserta didik

dengan belum adanya penjelasan materi. Sedangkan karakter peserta didik kelas V lebih tertarik jika media pembelajaran PJOK berupa visual seperti, gambar maupaun video yang menarik ketika pembelajaran berlangsung di kelas.

Kendala-kendala yang terdapat dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Kruwisan saat ini adalah keterbatasan model pembelajaran untuk belajar di dalam kelas. Kondisi ini disebabkan strategi mengajar guru kurang dapat menarik minat peserta didik untuk dapat belajar PJOK di dalam kelas, serta guru mengajar dalam kelas dengan satu strategi yaitu metode ceramah serta pemberian tugas. Hal ini dikeluhkan peserta didik karena masih banyak dari mereka kurang paham dengan penjelasan materi di kelas yang menggunakan metode ceramah. Mereka mengeluhkan bosan dan hanya diasah kognitifnya dengan mendengar dan menghafal saja.

Salah satu pokok permasalahan yang ada dalam pembelajaran PJOK adalah model pembelajaran yang kurang berfokus pada murid. Sehingga, tingkat pemahaman peserta didik kelas V ketika mengikuti pelajaran PJOK di kelas rendah. Menurut guru yang mengampu, peserta didik masih banyak yang tidak memperhatikan ketika pembelajaran dan ada peserta didik yang mengobrol dengan temanya ketika pembelajaran di kelas. Hal ini salah satu dampak penerapan metode pembelajaran yang menjenuhkan dan kurang menarik setiap pertemuannya. Metode pembelajaran ceramah yang diterapkan oleh guru kurang menarik, sehingga membuat peserta didik tidak terlibat aktif dan sulit memahami pembelajaran. Perlunya inovasi baru dalam strategi

pembelajaran PJOK pada kelas V untuk meningkatkan pemahaman dan memaksimalkan hasil belajar.

Berdasarkan uraian di atas hasil belajar peserta didik yang rendah dipengaruhi dari metode yang digunakan guru dalam mengajar masih menggunakan metode yang monoton, yaitu ceramah yang mana masih terpaku pada guru (*teacher center*) sehingga peran peserta didik dalam proses pembelajaran masih kurang dominan. Model pembelajaran yang terdapat pada kurikulum 2013 lebih menekankan pada peran aktif peserta didik. Pembelajaran kooperatif merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan partisipasi peserta didik dengan pembentukan kelompok belajar. Ada banyak model pembelajaran *Cooperative Learning* yang cocok untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan kesehatan PJOK, di antaranya adalah model pembelajaran *peer lesson* (belajar dari teman). Hal ini seperti yang disampaikan Suketi (2019, p. 20), bahwa metode pembelajaran *peer lesson* berfokus pada kemampuan mengajak peserta didik untuk belajar secara aktif menggunakan kemampuan berpikirnya, baik untuk menemukan ide pokok materi, memecahkan masalah atau mengkorelasikan apa yang dipelajarinya ke dalam masalah dalam kehidupannya. Pembelajaran dengan model *peer lesson* membantu peserta didik untuk bekerja sama saling membantu dalam pemahaman materi.

Model *peer lesson* dalam pembelajaran pendidikan kesehatan PJOK sangat mendukung dan sesuai untuk mencapai keberhasilan suatu kegiatan pembelajaran, karena implementasi model *peer lesson* mempunyai manfaat

antara lain meningkatkan partisipasi peserta didik, meningkatkan keberanian/ antusiasme peserta didik untuk bertanya, mengungkapkan ide, gagasan, maupun pendapat, mengembangkan kreativitas peserta didik, meningkatkan keterampilan berpikir peserta didik, menciptakan suasana/ iklim yang kompetitif sehingga peserta didik menjadi aktif dalam pembelajaran dan berdampak pada peningkatan pemahaman peserta didik. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti perlu melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Peer Lesson* Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Masih terdapat 19 peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memahami materi PJOK.
2. Pembelajaran yang masih bersifat *teacher-centered* dengan metode ceramah.
3. Model pembelajaran *peer lesson* belum pernah diterapkan pada proses pembelajaran PJOK.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, supaya penelitian yang dilakukan lebih terfokus dan pembahasan dapat mencapai sasaran,

peneliti memberi batasan masalah bahwa peneliti hanya melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh *Peer Lesson* Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat ditarik rumusan masalah yaitu: Bagaimana model *peer lesson* dapat berpengaruh pada hasil belajar PJOK pokok bahasan Daya Tahan Jantung dan Paru di kelas V SD Negeri Kruwisan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka dalam penelitian ini dapat ditarik tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh penerapan *peer lesson* terhadap hasil belajar materi Daya Tahan Jantung dan Paru peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan.

F. Manfaat Penelitian

Disimpulkan dari permasalahan dan tujuan yang diteliti, penelitian ini semoga dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis:

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat untuk dijadikan bahan kajian bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan penerapan model *peer lesson* pada muatan ajar PJOK peserta didik kelas V.

b. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat untuk dijadikan bahan kajian bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan penerapan model *peer lesson* pada muatan ajar PJOK peserta didik kelas V.

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan dan wawasan peneliti untuk mengetahui keaktifan dan hasil belajar PJOK peserta didik SD Negeri Kruwisan menggunakan model *peer lesson*.

2. Bagi Peserta didik

1. Meningkatkan aktivitas dalam pelaksanaan pembelajaran dengan materi Daya Tahan Jantung dan Paru.
2. Memberikan pengalaman belajar bagi peserta didik pada pembelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru.

3. Bagi Guru

1. Memperbaiki proses pembelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru menggunakan model *peer lesson*.
2. Mengembangkan kreativitas guru dalam menciptakan variasi pembelajaran.

4. Bagi Sekolah dan Lembaga Pendidikan

Penerapan dan pembaharuan model yang diterapkan diharapkan dapat menjadikan suatu perbaikan sistem yang ada dalam sekolah atau lembaga pendidikan.

5. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Tentang Pembelajaran Kooperatif

a. Pengertian Pembelajaran Kooperatif

Model pembelajaran kooperatif merupakan model pembelajaran yang dilakukan dengan membentuk kelompok-kelompok kecil yang anggotanya heterogen. Kelompok tersebut akan bekerja sebagai tim untuk menyelesaikan masalah, tugas, atau mengerjakan sesuatu untuk mencapai tujuan bersama (Lefudin, 2017, p. 178). Sedangkan Rusman (2013) mengatakan Pembelajaran Kooperatif merupakan strategi pembelajaran yang melibatkan partisipasi peserta didik dalam satu kelompok kecil untuk saling berinteraksi. Dalam sistem belajar yang kooperatif, peserta didik belajar bekerja sama dengan anggota lainnya. Peserta didik didorong untuk bekerja sama pada suatu tugas bersama dan harus mengkoordinasikan usahanya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan guru dalam proses pembelajaran (Abidin, 2014, pp. 241-242).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif mengutamakan tingkat partisipasi peserta didik dalam proses pembelajaran dengan mengutamakan pengelompokan kecil yang dibagi secara heterogen sebagai upaya mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini sesuai dengan arah penelitian yang berusaha menampilkan sikap kerjasama dan tanggung jawab melalui proses pengelompokan peserta didik dalam kegiatan diskusi.

b. Ciri-ciri Pembelajaran Kooperatif

Lefudin (2017, p. 186) mengemukakan model pembelajaran kooperatif memiliki ciri-ciri:

1. Peserta didik belajar dalam kelompok secara kooperatif,
2. Kelompok dibentuk dari peserta didik yang memiliki kemampuan tinggi, sedang, dan rendah,
3. Tiap kelompok terdiri dari ras, suku, budaya, jenis kelamin yang berbeda-beda, serta
4. Penghargaan lebih diutamakan pada kerja kelompok daripada perorangan.

Huda (2014) mengatakan bahwa diskusi kelompok yang menjadi ciri penting pembelajaran kooperatif memiliki manfaat-manfaat praktis tersendiri, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Diskusi kelompok menjadi forum yang dapat mendorong pemikiran kritis di antara peserta didik.
2. Diskusi kelompok memotivasi peserta didik untuk mengabaikan miskonsepsi demi mencari konsep-konsep yang lebih sistematis dan terpadu.
3. Diskusi kelompok melahirkan kontroversi kognitif yang fokus pada pemikiran peserta didik dan meningkatkan proses berpikir (kognisi) yang lebih tertata.
4. Diskusi kelompok menampilkan perdebatan pemikiran di antara peserta didik. Perdebatan ini mencirikan apa yang disebut Piaget

sebagai “ketidak seimbangan kognitif” yang nantinya dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran.

5. Diskusi kelompok memotivasi peserta didik untuk mengutarakan pendapat mereka. Hal ini tentu saja akan turut meningkatkan performa mereka di depan kelas.

B. Model *Peer Lesson*

- a. Pengertian Pembelajaran Kooperatif tipe *Peer Lesson*

Peer lesson adalah salah satu cara yang dapat dipilih untuk mengajarkan peserta didik memahami materi yang telah mereka pahami kepada temannya. Dengan menerapkan model *peer lesson*, maka selain meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami materi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan berbicara sekaligus. (Relit, 2017, p. 4) mengemukakan *peerlesson* adalah sebuah pengembangan model pembelajaran dalam kelas yang menempatkan seluruh tanggung jawab untuk mengajar pada peserta didik sebagai anggota kelas.

Suketi (2019, p. 17) mengemukakan bahwa, metode belajar *peer lesson* menitikberatkan pada kemampuan untuk mengajak peserta didik belajar secara lebih aktif menggunakan kemampuan berpikir yang dimilikinya, baik untuk menemukan ide pokok dari materi, memecahkan suatu masalah atau mengkorelasikan apa yang mereka pelajari ke dalam masalah di kehidupan mereka.

b. Langkah-langkah *Peer Lesson*

(Relit, 2017, p. 8), mengungkapkan model pembelajaran *peer lesson* diimplementasikan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik menjadi kelompok-kelompok kecil sebanyak pokok bahasan materi yang akan disampaikan.
2. Masing-masing kelompok kecil diberi tugas untuk mempelajari satu topik bahasan materi, kemudian mengajarkan kepada kelompok lain yang mendapatkan topik bahasan yang berbeda. Topik-topik yang diberikan harus yang saling berhubungan.
3. Minta setiap kelompok menyiapkan strategi untuk menyampaikan materi kepada teman-teman sekelas. Sarankan kepada mereka untuk tidak menggunakan metode ceramah atau seperti membaca laporan.
4. Buat beberapa saran seperti: menggunakan alat bantu visual, menyiapkan media pengajaran yang diperlukan, menggunakan contoh-contoh yang relevan, melibatkan sesama peserta didik dalam proses pembelajaran melalui diskusi, permainan kuis, studi kasus, dan lain-lain serta memberikan kesempatan kepada yang lain untuk bertanya.
5. Beri peserta didik waktu yang cukup untuk mempersiapkan, baik di dalam maupun di luar kelas.
6. Setiap kelompok menyampaikan materi sesuai tugas yang telah diberikan.
7. Setelah semua kelompok melaksanakan tugas, beri kesimpulan dan

klarifikasi sekiranya ada yang perlu diluruskan dari pemahaman peserta didik.

c. Ciri-ciri model *peer lesson*

Tujuan dalam penerapan pembelajaran dengan model *peer lesson* adalah peran aktif peserta didik. Suketi (2019, p. 19), menyatakan model pembelajaran *peer lesson* memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Adanya keterlibatan peserta didik dalam menyusun perencanaan, proses pembelajaran dan evaluasi.
2. Adanya keterlibatan peserta didik dalam menentukan tolok ukur keberhasilan belajar.
3. Adanya keterlibatan intelektual emosional peserta didik dalam berbagai kegiatan belajar.
4. Adanya keanekaragaman kegiatan, baik yang bersifat jasmaniah, maupun kegiatan mental dalam proses belajar.
5. Adanya keikutsertaan peserta didik secara kreatif dalam menciptakan situasi yang cocok untuk berlangsungnya proses pembelajaran.
6. Adanya upaya guru untuk memberikan kemudahan belajar mengkoordinasikan kegiatan peserta didik.
7. Rendahnya dominasi guru dalam proses pembelajaran.
8. Adanya keanekaragaman penggunaan metode pembelajaran yang digunakan oleh guru.
9. Adanya keanekaragaman penggunaan media dan alat pelajaran.

d. Kelebihan dan Kekurangan model *Peer Lesson*

Layaknya strategi atau metode pembelajaran yang lain strategi pembelajaran *peer lesson* mempunyai kelebihan dan juga mempunyai kelemahan, berdasarkan pendapat (Zaini, 2008) mengenai kelebihan dan kekurangan dari strategi pembelajaran Peer Lesson sebagai berikut:

1. Kelebihan Model *Peer Lesson*

- a. Dapat mengembangkan kemandirian peserta didik di luar pengawasan guru.
- b. Dapat merangsang keaktifan peserta didik dalam melakukan aktivitas belajar individual atau kelompok.
- c. Dapat mengembangkan kreativitas peserta didik.
- d. Dapat membina tanggung jawab dan disiplin peserta didik.

2. Kekurangan Model *Peer Lesson*

- a. Dengan dikerjakan secara kelompok di luar jam pelajaran, guru kurang dapat memantau mana peserta didik yang aktif dan mana peserta didik yang pasif dalam mengerjakan tugasnya.
- b. Anggota kelompok yang aktif akan cenderung menguasai materi yang diberikan demikian sebaliknya bagi anggota yang pasif.
- c. Jika kemampuan anggota kelompok relatif rendah akan kesulitan menentukan perwakilan peserta didik yang akan mewakili dalam mempresentasikan tugasnya.
- d. Tanpa adanya media yang menarik maka strategi ini berpotensi menimbulkan kebosanan bagi peserta didik.

e. Pembelajaran PJOK Melalui Model *Peer Lesson*

Implementasi merupakan sebuah penempatan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak, baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Dalam *Oxford advance learner dictionary* dikemukakan bahwa implementasi adalah *put something into effect* yang artinya adalah penerapan sesuatu strategi, atau kebijakan yang memberikan dampak tertentu (Fahmi 2013, p. 9). Mulyadi (2015, p. 12) mengemukakan bahwa implementasi mengacu pada tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam suatu keputusan. Tindakan ini berusaha untuk mengubah keputusan-keputusan tersebut menjadi pola operasional serta berusaha mencapai perubahan-perubahan besar atau kecil sebagaimana yang telah diputuskan sebelumnya.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa implementasi dalam pembelajaran PJOK melalui model *peer lesson* yaitu memberi sebuah tindakan berupa langkah-langkah pembelajaran *peer lesson* kepada peserta didik dalam kelompok heterogen yaitu melakukan diskusi kelompok sesuai dengan materi yang telah diberikan guru, kemudian peserta didik menyampaikan hasil diskusi materi yang telah diberikan guru ke kelompok lain. Kelompok juga mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas dengan cara yang telah disarankan guru. Bagi peserta didik berprestasi dan kelompok terbaik akan mendapatkan *reward* berupa bintang dari guru.

C. Kajian Hakikat Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas jasmani atau fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Darmawan (2017, p. 143) menyatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Hal senada dikemukakan oleh Setiawan (2021, p. 12) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan unsur-unsur tenaga secara besar dan dapat bertahan dalam waktu yang lama. Giriwijoyo (2017, p. 60) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan tingkat kesehatan fisik yang bersifat dinamis, di mana seseorang memiliki kemampuan dasar tubuh yang diperlukan untuk menjalankan berbagai tugas yang wajib diselesaikan dengan efektif.

Prasetyawan *et al.* (2022, p. 186) menyatakan kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi di mana seseorang memiliki kekuatan, keterampilan, ketahanan, serta kapasitas fisik yang memungkinkan mereka menyelesaikan tugas secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar (Cahyo *et al.*, 2019, p. 15). Dengan demikian, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam pencapaian hasil belajar, karena mencerminkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan berbagai

aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, kebugaran jasmani juga memastikan bahwa seseorang memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang serta menghadapi situasi darurat kapan saja. Tanpa kondisi kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan kesulitan menjalankan aktivitas sehari-hari secara berkelanjutan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang melibatkan otot-otot besar tanpa merasakan lelah yang berlebih dan masih memiliki cadangan energi untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari.

2. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dibutuhkan oleh semua kalangan, karena berhubungan langsung dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang, semakin baik pula performa fisiknya. Manfaat dari kebugaran jasmani ini antara lain membantu tubuh tetap bugar, mengurangi rasa lelah, serta memastikan bahwa aktivitas harian dapat dilakukan dengan lancar tanpa hambatan. Prasetyawan *et al.* (2022, p. 187) mengungkapkan, manfaat kebugaran jasmani baik bagi peserta didik maupun individu secara umum adalah untuk menjaga kondisi fisik tetap prima sehingga dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal. Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan dalam memberikan beragam manfaat, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki

konsentrasi, serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat lebih aktif dalam kegiatan belajar, meningkatkan produktivitas, serta memiliki kesehatan yang lebih stabil untuk mencapai hasil yang maksimal dalam berbagai aspek kehidupan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Secara umum, kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang sudah melekat pada diri seseorang sejak lahir dan bersifat tetap, seperti faktor genetik, usia, serta jenis kelamin. Sementara itu, faktor eksternal merupakan pengaruh dari lingkungan atau kebiasaan yang diperoleh dari luar, seperti rutinitas latihan, tingkat aktivitas fisik, pola hidup, status gizi, dan faktor lainnya yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Arifin (2018, p. 25) menyatakan, faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dibagi menjadi dua aspek utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya genetik, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal meliputi pola hidup, gizi, dan intensitas latihan fisik.

a. Genetik

Faktor genetik adalah sifat bawaan yang diwariskan dari kedua orang tua dan sudah dimiliki seseorang sejak lahir. Faktor genetik berperan dalam menentukan kekuatan serta ketahanan otot, yang umumnya

berkaitan dengan jumlah serabut otot serta proporsi antara serabut otot merah dan putih dalam tubuh (Arifin, 2018, p. 26).

b. Usia

Usia merupakan faktor yang memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Semakin bertambahnya usia seseorang maka kemampuan adaptasi tubuh terhadap aktifitas fisik juga semakin menurun. Arifin (2018, p. 27) menyatakan, penurunan kinerja sistem kardiovaskular seiring bertambahnya usia merupakan hal yang wajar terjadi. Namun, kondisi ini dapat dikendalikan atau diperlambat dengan rutin melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur.

c. Jenis Kelamin

Laki-laki memiliki kapasitas paru-paru lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Tingkat kebugaran jasmani yang diukur melalui volume oksigen maksimal (VO₂ Max) pada laki-laki umumnya lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan perbedaan berkisar antara 15-30%. Perbedaan ini tetap terlihat bahkan di antara atlet yang sudah menjalani latihan intensif (Arifin, 2018, p. 27). Hal ini pada umumnya dipengaruhi oleh komposisi tubuh serta kandungan hemoglobin dalam darah.

d. Latihan

Latihan kebugaran merupakan suatu proses yang terstruktur dan sistematis dengan menggunakan berbagai gerakan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga fungsi tubuh. Latihan ini

mencakup peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan serta daya tahan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan komposisi tubuh. Arifin (2018, p. 27) menyatakan bahwa Secara umum, latihan memiliki pengaruh signifikan terhadap seluruh aspek kebugaran jasmani. Jika dilakukan dengan cara yang tepat dan konsisten, latihan dapat membantu meningkatkan fungsi serta kinerja sistem kardiovaskular. Latihan fisik atau olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani apabila memnuhi aspek-aspek seperti intensitas latihan, frekuensi latihan, serta lama latihan.

e. Pola Hidup

Pola hidup juga memiliki dampak terhadap tingkat kebugaran jasmani. Untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran tubuh, seseorang perlu menerapkan gaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bersih, sehat, dan bergizi, serta menjaga kebersihan dan merawat tubuh secara optimal.

f. Gizi

Faktor gizi atau asupan gizi yang dikonsumsi seseorang berpengaruh pada kondisi kesehatan. Seseorang memerlukan energi untuk melakukan aktivitas tiap hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15% (Prasetyawan *et al.*, 2022, p. 187). Status gizi seseorang dapat diukur dengan mempertimbangkan kecukupan asupan nutrisi yang diperoleh

dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kebutuhan gizi yang seimbang harus mencakup protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, serta air agar tubuh dapat berfungsi dengan optimal.

4. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Dalam kebugaran jasmani ada dua pengelompokan komponen secara garis besar yakni, komponen pada aspek kesehatan dan aspek keterampilan gerak atau motorik. Prasetyawan *et al.* (2022, p. 187) komponen kebugaran jasmani terdiri dari beberapa faktor diantaranya:

1) Daya Tahan Jantung dan Paru

Daya tahan paru dan jantung adalah kemampuan sistem pernapasan dan kardiovaskular dalam menyediakan oksigen guna mendukung aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama.

2) Daya Tahan Otot

Yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat bekerja melawan beban secara berulang.

3) Kekuatan Otot

Kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha.

4) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk dapat bergerak leluasa.

5) Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh merujuk pada perbandingan antara massa lemak dan massa bebas lemak dalam tubuh, yang biasanya dinyatakan dalam bentuk persentase lemak tubuh.

6) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk dapat berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan jarak tertentu dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

7) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk dapat merubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat.

8) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk dapat mempertahankan posisi tubuh dengan jangka waktu tertentu.

9) Koordinasi

Koordinasi merupakan keterpaduan berbagai unsur gerakan yang melibatkan interaksi antara tangan dan mata, kaki dan mata, atau kombinasi tangan, kaki, dan mata secara bersamaan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan gerakan yang lebih optimal, terarah, dan efisien.

10) Daya ledak

Daya ledak adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan yang menjadi salah satu faktor penting dalam suatu aktivitas fisik atau olahraga.

D. Kajian Tentang Hasil Belajar

1. Pengertian Belajar

Pengertian belajar adalah transisi perilaku yang tidak tetap, berubah-ubah dan dihasilkan dari pengalaman ataupun dari pembelajaran yang direncanakan tujuannya (Sumantri, 2015). Nurrita (2018, p. 174) mengatakan bahwasanya belajar merupakan kegiatan transisi perilaku seseorang sehingga terjadi penambahan ilmu pengetahuan, ketrampilan, sikap sebagai urutan kegiatan menuju perkembangan manusia seutuhnya. Sedangkan (Kompri, 2017) menyatakan bahwa belajar adalah aktivitas individu dalam mencapai perubahan perilaku melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor untuk mencapai tujuan pembelajaran.

2. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan sebuah kalimat yang terdiri dari dua suku kata, yaitu hasil dan belajar. Syafaruddin *et al.* (2019, p. 79) mengungkapkan bahwa hasil adalah apa yang telah diciptakan, hasil pekerjaan, hasil yang diperoleh dengan jalan keuletan kerja. Sedangkan dalam pendapat lain Syafaruddin *et al.* (2019, p. 79) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku, sebagai pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Sementara itu, Susanto (2016, p. 5) menyatakan bahwa hasil belajar yaitu perubahan-perubahan

yang terjadi pada diri peserta didik, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar yang dilaksanakan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan sesuatu yang didapatkan melalui proses yang dilakukan seseorang untuk merubah tingkah laku baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam implementasinya hasil belajar juga merupakan salah satu komponen keberhasilan atau tolok ukur dari sebuah pembelajaran. Harapannya peserta didik akan mampu menguasai materi dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal apabila dalam proses pembelajaran dapat diikuti dan dipahami secara baik.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Winkel (2014, pp. 153-154) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah sebagai berikut:

1. Pribadi peserta didik, yang mencakup taraf intelegensi daya kreativitas, kemampuan berbahasa, kecepatan belajar, kadar motivasi belajar, sikap terhadap tugas belajar, perasaan dalam belajar, kondisi mental dan fisik,.
2. Pribadi guru, yang mencakup aneka sifat kepribadian, penghayatan nilai- nilai kehidupan (*values*), daya kreatifitas, motivasi kerja, keahlian dalam penguasaan materi dan penggunaan berbagai prosedur didaktis, gaya memimpin, kemampuan untuk bekerja sama dengan tenaga pendidikan lain.

3. Struktur jaringan hubungan sosial di sekolah, yang mencakup *system social*, status sosial peserta didik, interaksi sosial antar peserta didik dengan guru, serta peserta didik dengan peserta didik dalam kelas.
4. Sekolah sebagai institusi pendidikan, yang mencakup disiplin sekolah, pembentukan satuan-satuan kelas, pembagian tugas di antara para guru, penyusunan jadwal, pembelajaran, penyusunan kurikulum pengajaran dan pengawasan terhadap pelaksanaannya, hubungan dengan orang tua.
5. Faktor-faktor situasional, yang mencakup keadaan sosial ekonomis, keadaan sosio-politik, keadaan musim dan iklim, ketentuan-ketentuan dari beberapa instansi negara yang berwenang terhadap pengelolaan pendidikan sekolah.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa terdapat berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi hasil belajar peserta didik, baik dari segi internal seperti motivasi, minat, dan kesiapan belajar, maupun dari segi eksternal seperti metode pengajaran, lingkungan sekolah, serta dukungan dari guru dan orang tua. Oleh karena itu, peran guru menjadi sangat penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif, interaktif, dan menyenangkan. Dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang nyaman serta menggunakan strategi pengajaran yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik, diharapkan hasil belajar dapat dioptimalkan sehingga peserta didik mampu mencapai pemahaman yang lebih baik dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

E. Kajian Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)

1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)

Pada piramida pembinaan olahraga Indonesia yang diadaptasi dari UU No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga pendidikan dilaksanakan di setiap satuan pendidikan dasar dan menengah dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran merupakan proses yang terjadi interaksi antara pendidik dengan peserta didik dan sumber belajar. Harapan dari suatu pembelajaran adalah adanya perubahan yang lebih baik dalam berbagai aspek seperti kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini sejalan dengan pengertian PJOK bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan melalui aktivitas gerak demi tercapainya perubahan kualitas peserta didik, baik dalam fisik, mental, serta emosional (Taufan *et al.*, 2018, p. 1).

2. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)

Tujuan PJOK adalah membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan sportivitas (UU No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kelompok mata pelajaran jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat.

Pada Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 yang mengatur tentang Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) pelajaran

kurikulum 2013 untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah, memiliki tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi tersebut dicapai melalui proses pembelajaran intrakurikuler, kokurikuler, dan/atau ekstrakurikuler.

Tabel 1. KD Kelas 5 Semester I Materi Daya Tahan Jantung dan Paru

3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5 Memaparkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
---	--

F. Kajian Karakteristik Peserta didik SD

Secara umum, karakteristik perkembangan anak di sekolah dasar biasanya dapat dilihat dari pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya (Susanto, 2016, p. 76). Dalam tahap perkembangannya, peserta didik berada pada tahap periode perkembangan yang berbeda antara kelas bawah (kelas 1, 2, 3) dengan kelas atas (kelas 4, 5, 6) dari segala aspek. Tahap perkembangan ini berkaitan dengan tahapan perkembangan kognitif peserta didik pada setiap kelompok umurnya. Sebagaimana dikemukakan Susanto (2016, p. 77), bahwa setiap tahapan perkembangan kognitif memiliki karakteristik yang berbeda dan secara garis besarnya dikelompokkan menjadi empat tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap sensori motor (usia 0-2 tahun), pada tahap ini anak belum memasuki usia sekolah.
2. Tahap pra-operasional (usia 2-7 tahun), pada tahap ini kemampuan

skema kognitif anak masih terbatas.

3. Tahap operasional konkret (7-11 tahun), pada tahap ini peserta didik sudah mampu memahami aspek-aspek kumulatif materi, misalnya volume dan jumlah serta mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa konkret.
4. Tahap operasional formal (11-15 tahun), pada tahap ini peserta didik sudah menginjak usia remaja serta sudah mampu menggunakan prinsip-prinsip abstrak.

Pendidikan sekolah dasar atau SD memiliki tujuan utamanya untuk mengembangkan kemampuan dasar peserta didik. Ada tiga aspek yang dikembangkan dalam pendidikan antara lain kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam rangka mencapai tujuan diperlukan adanya usaha untuk memahami karakteristik peserta didik SD. Seperti yang telah dikemukakan Kurniasih (2017, pp. 66-67) bahwa beberapa karakteristik anak usia sekolah dasar adalah sebagai berikut:

1. Senang bermain

Karakteristik ini sesuai dengan usia peserta didik SD yang masuk pada tahapan operasional konkret yang mana usia anak-anak dalam rentang 7-11 tahun. Pada fase ini anak lebih menyukai konsep pembelajaran bermuatan permainan. Hal ini ditujukan agar peserta didik dapat belajar sambil bermain atau sebaliknya dengan nyaman.

2. Senang bergerak

Memaksa anak untuk tetap duduk rapi selama jangka waktu yang lama di dalam kelas, dirasakan anak sebagai siksaan. Oleh sebab itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak dari tempat duduknya. Hal ini juga salah satu alasan anak lebih senang belajar di luar kelas seperti saat pelajaran pendidikan jasmani.

3. Senang bekerja dalam kelompok

Anak usia SD dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya belajar aspek- aspek yang penting dalam sosialisasi. Aspek tersebut dapat berupa belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, tidak bergantung pada diterimanya di lingkungan, belajar tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat, serta belajar keadilan dan demokrasi. Oleh karena itu, guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok.

4. Senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung

Dilihat dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, peserta didik senantiasa belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasar pengalaman ini, peserta didik membentuk konsep-konsep tentang ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, moral dan lain sebagainya.

Berdasarkan karakteristik di atas, diperlukannya strategi serta kreativitas guru dalam merancang proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran, terdapat permainan, bekerja dalam kelompok, dan peserta didik dimungkinkan dapat bergerak. Anak SD khususnya kelas V masuk dalam fase transisi dari tahap berpikir konkret menuju ke tahap operasional formal sehingga, penerapan pembelajaran yang sesuai dengan tahapan perkembangan kognitif mereka sangat diperlukan. Dengan demikian, penting bagi guru untuk memahami karakteristik anak dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik dapat memahami materi yang disampaikan dan hasil belajar menjadi lebih optimal.

G. Kajian Yang Relevan

1. Fauziyah (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran TGT (*Teams Games Tournament*) Ditinjau dari Kemampuan Berpikir Kritis pada Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas dan kemampuan berpikir kritis pada pembelajaran tematik dari rata-rata nilai sebesar 66,27 (sebelum menggunakan TGT) menjadi 74,12 (setelah menggunakan TGT). Hasil analisis data one sample T-test menggunakan teknik one samples test diperoleh hasil t hitung $60,208 > t$ tabel $1,698$ dan nilai signifikansi $<0,05$ ($0,000 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kemampuan berpikir kritis pada pembelajaran tematik peserta didik kelas V SDN Blotongan 03 Tahun

Ajaran 2019/2020 dengan menggunakan model pembelajaran TGT (*Teams Games Tournament*).

2. Lestari (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Media Pembelajaran *flash card* terhadap kemampuan Membaca Permulaan pada Anak Kelas I SD Negeri 01 Sitiung Kabupaten Dharmasraya”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media *flash card* berpengaruh terhadap kemampuan membaca permulaan. Dimana nilai rata-rata *pretest* yaitu 65,6 sedangkan nilai rata-rata *posttest* yaitu 80,5. Itu berarti terjadi peningkatan nilai sebesar 15% antara sebelum penggunaan media *flash card* dan setelah penggunaan media *flash card*. Serta uji T-tes diperoleh kedua data tingkat signifikannya lebih kecil dari 0,05 hasil perhitungan diperoleh $\text{sign} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan media *flash card* terhadap kemampuan membaca permulaan.

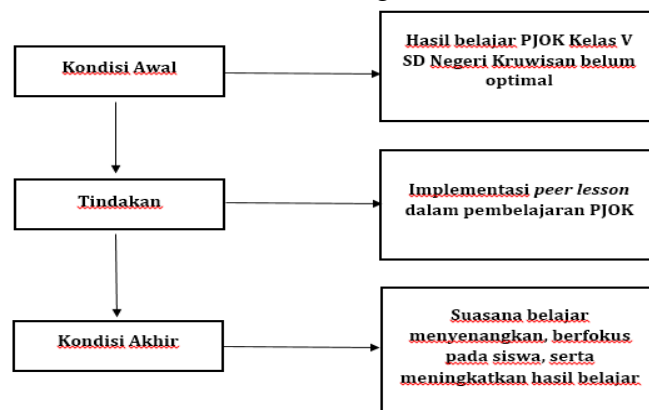
H. Kerangka Pikir

Pada kondisi awal hasil belajar PJOK peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan dalam materi pola hidup sehat belum optimal. Selain itu keterampilan guru dalam mengelola pembelajaran dan penggunaan media pembelajaran pun masih kurang, sehingga guru masih belum dapat meningkatkan minat dan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran PJOK yang kemudian berdampak pada hasil belajar peserta didik. Untuk meningkatkan kualitas proses belajar dan hasil belajar yang lebih baik maka penggunaan model pembelajaran yang tepat sangat diperlukan. Karena hal

itu dapat memotivasi peserta didik untuk lebih aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran PJOK. Model *peer lesson* dalam pembelajaran PJOK sangat sesuai dan mendukung untuk mencapai keberhasilan suatu kegiatan pembelajaran, karena implementasi model *peer lesson* mempunyai manfaat antara lain mengungkapkan ide, meningkatkan keberanian/ keantusiasan peserta didik untuk bertanya, meningkatkan partisipasi peserta didik, gagasan, maupun pendapat, mengembangkan kreativitas peserta didik, meningkatkan keterampilan berpikir peserta didik, menciptakan suasana/ iklim yang kompetitif sehingga peserta didik menjadi aktif dalam pembelajaran.

Maka dengan implementasi model *peer lesson* dapat memberikan pengalaman belajar yang berkesan bagi peserta didik, sehingga pembelajaran PJOK dapat berjalan secara efektif dan bermakna, karena model lebih bervariasi dan dapat meningkatkan keterampilan guru, aktivitas peserta didik serta hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Untuk memperjelas uraian di atas, mekanisme pikir dapat dilihat dari kerangka berpikir berikut ini.

Tabel 2. Kerangka Pikir



I. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian pada kajian pustaka mengenai model peer lesson maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah diterimanya H_1 yaitu adanya pengaruh model peer lesson untuk meningkatkan hasil belajar PJOK di kelas V SD Negeri Kruwisan. Hasil ini berdampak pada ditolaknya H_0 yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan model *peer lesson* terhadap hasil belajar PJOK kelas V SD Negeri Kruwisan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental*. Sugiyono (2015, pp. 108-109) menjelaskan bahwa pra-eksperimen merupakan jenis penelitian yang tergolong dalam eksperimen sederhana karena memiliki keterbatasan dalam pengendalian variabel luar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh penerapan *peer lesson* terhadap hasil belajar materi daya tahan jantung dan paru peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dipilih karena hanya melibatkan satu kelompok subjek, yaitu kelas eksperimen, yang dianalisis dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Adapun model desain penelitian yang diterapkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Desain Penelitian

Sebelum	Perlakuan	Sesudah
X1	X	X2

Keterangan :

X1 : Nilai *pretest* (sebelum dilakukan perlakuan)

X : Perlakuan (model pembelajaran *peer-lesson*)

X₂ : Nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Model eksperimen ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

- a. Melaksanakan *pretest* untuk mengevaluasi variabel terikat, yaitu hasil belajar PJOK pada materi Daya Tahan Jantung dan Paru, sebelum penerapan perlakuan.
- b. Memberikan perlakuan pada kelas subjek penelitian dengan menerapkan model pembelajaran *peer-lesson*.
- c. Melaksanakan *post-test* guna mengukur variabel terikat setelah pemberian perlakuan.

B. Variable Penelitian

Variable penelitian merupakan sesuatu yang menjadi objek pengamatan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variable yang menjadi fokus pengamatan yaitu model pembelajaran *peer-lesson* sebagai variable bebas (X) dan hasil belajar PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru sebagai variable terikat (Y).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelas V SD Negeri Kruwisan yang terletak di Dusun Kruwisan I, Desa Kruwisan, Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2023 semester ganjil pada tahun ajaran 2023/2024.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah semua subjek atau objek yang menjadi bagian dari penelitian. Sugiyono (2016, p. 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan, Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung yang terdiri atas 26 peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan yang terdiri dari 10 orang peserta didik laki-laki dan 16 peserta didik perempuan. Teknik penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

Tabel 4. Sampel Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan
V	10	16
Total	26	

3. Teknik Sampling

Sugiyono (2016, p. 118), menyatakan bahwa teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. **Total sampling** adalah teknik penentuan sampel di mana **semua anggota populasi digunakan sebagai sampel**. Teknik ini sering diterapkan ketika jumlah populasi relatif kecil atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2016, p. 124). Istilah lain untuk **total sampling** adalah **sampling jenuh**, di mana semua anggota populasi dijadikan sampel. Karena **total sampling** menggunakan seluruh populasi sebagai sampel, maka teknik pengumpulan data harus mampu menjangkau seluruh responden yang ada. Jumlah populasi yang digunakan pada penelitian ini kurang dari 30 yaitu sebanyak 26 peserta didik sehingga semua populasi dijadikan sampel.

E. Defenisi Operasional Variable Penelitian

Definisi operasional variabel dimaksudkan untuk membatasi ruang lingkup yang akan diteliti agar tidak terjadi kesalahan penafsiran dalam penelitian dan sebagai pengukuran atau pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen. Sugiyono (2010, p. 60) menyebutkan bahwa variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian dibedakan menjadi 2 (dua) jenis yaitu variabel bebas (*variabel independen*) dan variabel terikat (*variabel dependen*). Sugiyono (2010, p. 61) menyebutkan bahwa variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Variabel bebas dalam penelitian ini yakni metode pembelajaran *peer lesson*. *Peer lesson* adalah salah satu cara yang dapat dipilih untuk mengajarkan peserta didik memahami materi yang telah mereka pahami kepada temannya. Dengan menerapkan model *peer lesson*, maka selain meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami materi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan berbicara sekaligus. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar PJOK materi daya tahan jantung dan paru. Hasil belajar PJOK adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap pembelajaran PJOK yang mana peserta didik dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

F. Prosedur Penelitian

Adapun tahapan pelaksanaan penelitian sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan peneliti pada tahap ini yaitu:

a. Mengidentifikasi masalah yang akan diteliti

- b. Mengurus perizinan ke sekolah untuk melaksanakan penelitian
- c. Memilih materi yang akan digunakan untuk penelitian
- d. Membuat rencana pembelajaran (RPP)
- e. Membuat instrumen penilaian berupa lembar observasi dan soal *pretest-posttest*

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan eksperimen pada penelitian ini dilaksanakan langsung oleh peneliti di kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung. Pada tahap ini *treatment* yang dilakukan peneliti sebanyak dua kali yaitu melaksanakan proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran *peer lesson*. Proses pelaksanaan *treatment* sebagai berikut:

- a. *Treatment* pertama dilaksanakan pada hari Senin, 7 Agustus 2023 pada pukul 07.00 – 08.45 WIB. Perlakuan diberikan kepada seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan yang berjumlah 26 orang pada mata pelajaran PJOK materi daya tahan jantung dan paru. Suasana saat pemberian *treatment* cukup kondusif serta semua peserta didik terlihat antusias.
- b. *Treatment* kedua dilaksanakan pada hari senin, 14 Agustus 2023 pada waktu yang sama dengan *treatment* pertama. Pemberian perlakuan ini juga diberikan pada seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan yang berjumlah 26 orang. Materi yang diberikan yaitu daya tahan jantung dan paru. Pada *treatment* kedua ini, suasana kelas

kondusif, semua peserta didik antusias untuk belajar, serta adanya peningkatan keaktifan selama proses pembelajaran.

G. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data merupakan kegiatan penting dalam sebuah penelitian. Dengan adanya data-data itulah peneliti menganalisisnya untuk kemudian dibahas dan disimpulkan dengan panduan dan referensi-referensi yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Sedangkan yang dimaksud dengan data adalah hasil pencatatan penulis, baik berupa fakta maupun angka. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes.

1. Observasi

Penelitian ini menggunakan metode observasi yang menjadi teknik paling dasar dalam pengumpulan data non-tes. Observasi merupakan aktivitas pengamatan langsung di lapangan, bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran menggunakan model *peer lesson*.

2. Tes

Arikunto (2006, p. 150) menyatakan bahwa tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Sependapat dengan hal itu, Sutedi (2011, p. 157) menyatakan bahwa tes merupakan alat ukur yang biasanya digunakan untuk mengukur hasil belajar peserta didik setelah selesai satu satuan program pengajaran tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tes

adalah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik atau seseorang baik kemampuan kognitif, afektif, maupun psikomotor. Soal tes pada penelitian ini berupa soal isin singkat sebanyak 25 butir soal.

H. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2010, p. 148) menyebutkan bahwa instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena dalam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah observasi dan tes.

1. Pedoman Observasi

Metode observasi merupakan teknik pengumpulan data yang melibatkan pemusatan perhatian secara intensif terhadap suatu objek dengan memanfaatkan seluruh alat indera. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta aktivitas peserta didik selama mengikuti pelajaran PJOK. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengukur tingkat partisipasi peserta didik dalam proses pembelajaran, serta mengevaluasi sejauh mana penerapan metode *Peer Lesson* memengaruhi hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan. Pengumpulan data melalui observasi dilaksanakan oleh peneliti di kelas V untuk memperoleh gambaran langsung mengenai proses pembelajaran di dalam kelas.

Tabel 5. Kisi-kisi Observasi Selama Proses Pembelajaran

No.	Indikator
1.	Peserta didik yang memperhatikan selama proses pembelajaran
2.	Peserta didik yang melakukan aktivitas lain pada saat guru menjelaskan
3.	Peserta didik aktif berpartisipasi dalam diskusi selama proses pembelajaran
4.	Peserta didik masih perlu bimbingan dalam mengerjakan LKPD
5.	Peserta didik kurang percaya diri saat melaksanakan presentasi

Tabel 6. Rentang nilai

Pernyataan Positif	Kategori	Pernyataan Negatif
1	Tidak pernah	4
2	Jarang	3
3	Cukup	2
4	Sering	1

2. Tes Hasil Belajar

Tes digunakan untuk mengukur hasil belajar peserta didik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh hasil belajar PJOK dengan metode pembelajaran *peer lesson*. Tes berupa soal *pretest* dan *posttest* dengan jumlah soal sebanyak 25 butir soal. Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan uji coba instrumen untuk mengetahui kesahihan penelitian. Uji coba ini dilaksanakan pada kelas VI SD Negeri Kruwisan berjumlah 20 orang. Hal ini karena dianggap telah mendapatkan dan memahami materi Daya tahan Jantung dan Paru di tahun sebelumnya. Setelah mendapatkan hasil jawaban dari peserta didik, peneliti melakukan analisis uji validitas, uji reliabilitas, dan uji tingkat kesukaran dengan memanfaatkan *software SPSS for Windows Tipe 20*. Instrumen yang sudah valid dan reliable yang akan diujikan pada saat penelitian. Selanjutnya peneliti akan memberikan materi kepada peserta didik

yang telah disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran *peer lesson*, peneliti mengamati proses-proses yang terjadi pada saat pembelajaran. Kisi-kisi soal *pretest* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. kisi-kisi soal *pretest posttest*

Materi	Mapel	Kognitif	Bentuk Soal	No. Soal
Prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	PJOK	C1 (Mengingat)	Essay	1, 6, 19, 20,
		C2 (Memahami)	Essay	2, 3, 4, 5, 11, 17, 22,
		C4 Hots (Menganalisis)	Essay	7, 9, 13, 14, 15, 18, 23, 25
		C5 Hots (Mengevaluasi)	Essay	8, 10, 12, 16, 21, 24

a) Tes awal (*Pre-test*)

Tes awal yang dilakukan sebelum treatment. Pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik sebelum diterapkannya model pembelajaran *peer lesson*.

b) Pemberian perlakuan (*treatment*)

Tahap ini adalah pemberian perlakuan berupa penerapan model *Peer Lesson* pada pembelajaran PJOK. Tahap ini dilaksanakan sebanyak dua kali.

c) Tes akhir (*posttest*)

Tes akhir (*posttest*) merupakan tes yang diberikan kepada peserta didik setelah diberi perlakuan (*treatment*) berupa model pembelajaran *peer lesson*. *Posttest* dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan akhir

yang dimiliki oleh peserta didik setelah penerapan model pembelajaran *peer lesson*.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan komponen krusial dalam proses penelitian. Melalui analisis data, validitas informasi dapat diuji, sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan yang akurat. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan statistik dengan bantuan perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows* guna menghitung dan mengolah hasil tes. Proses pengolahan data dilakukan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Uji Kelayakan Data

a. Uji Validitas

Suatu instrumen dikatakan valid apabila memiliki kemampuan untuk mengukur sesuai dengan tujuan yang ditetapkan serta mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara akurat (Afif, 2019, p. 107). Diperkuat oleh Sugiyono (2014, p. 121) instrumen yang valid mengacu pada alat ukur yang mampu menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas suatu instrumen menunjukkan bahwa alat tersebut dapat secara akurat mengukur aspek yang seharusnya diukur. Pada penelitian ini akan memanfaatkan perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*. Item soal dikatakan valid apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% (Sugiyono, 2003, p. 13).

Jumlah peserta didik sebanyak 20 orang dengan jumlah butir soal Essay sebanyak 25 soal. Skala yang digunakan adalah skala Guttman. Sugiyono (2020, p. 150) menyatakan bahwa Skala Guttman diperoleh melalui jawaban yang bersifat tegas dan dikotomis, seperti "ya" atau "tidak", "benar" atau "salah", "pernah" atau "tidak pernah", serta "positif" atau "negatif". Pada penelitian ini, peneliti menggunakan jawaban benar atau salah, dengan nilai 0 untuk salah dan 1 untuk benar. Berikut hasil uji validitas yang diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 20:

Tabel 8. Uji Validitas

No	T _{hitung}	Tanda	T _{tabel}	Keterangan
1	0.494	>	Jumlah data 20 dengan taraf signifikansi 5% sebesar 0,444	Valid
2	0.769			Valid
3	0,474			Valid
4	0,544			Valid
5	0,680			Valid
6	0,597			Valid
7	0,519			Valid
8	0,556			Valid
9	0,566			Valid
10	0,516			Valid
11	0,541			Valid
12	0,678			Valid
13	0,619			Valid
14	0,577			Valid
15	0,474			Valid
16	0,477			Valid
17	0,498			Valid
18	0,474			Valid
19	0,459			Valid
20	0,535			Valid

21	0,597			Valid
22	0,615			Valid
23	0,445			Valid
24	0,634			Valid
25	0,589			Valid

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yang mengindikasikan seluruh butir soal pada penelitian ini valid atau bisa dilanjutkan sebagai bahan penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Pengujian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat konsistensi suatu instrumen penelitian. Sebuah kuesioner dikatakan reliabel apabila respons yang diberikan oleh responden terhadap pertanyaan yang sama menunjukkan konsistensi dalam berbagai kesempatan pengukuran. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha. Dikatakan reliabilitas apabila nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,6 atau lebih menunjukkan tingkat reliabilitas yang memadai. Jika koefisien reliabilitas lebih dari 0,6, maka instrumen dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang baik, sehingga dapat dianggap konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang diteliti. Berikut uji reliabilitas pada penelitian ini:

Tabel 9. Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	25

Berdasarkan perhitungan *SPSS versi 20* diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.905. angka ini melebihi standar reliabilitas

sebesar 0.6, sehingga dapat disimpulkan nilai reliabilitas pada butir soal sudah baik.

c. Uji Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran butir soal ditentukan berdasarkan kemampuan peserta didik dalam menjawabnya, bukan berdasarkan asumsi guru sebagai penyusun soal. Hal ini dikarenakan suatu butir soal yang dianggap sulit atau mudah oleh guru belum tentu memiliki tingkat kesulitan yang sama bagi peserta didik (Son, 2019, p. 44). Arikunto (2012, pp. 222) mengungkapkan bahwa, indeks kesukaran sering diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Soal dengan P 0,00 - 0,30 merupakan soal yang sukar
- 2) Soal dengan P 0,31 - 0,70 merupakan soal yang sedang
- 3) Soal dengan P 0,71-1,0 merupakan soal yang mudah

Berikut hasil uji kesukaran soal essay pada penelitian ini:

Tabel 10. Uji Kesukaran Butir Soal

No Soal	TK	Kriteria
1	0,19	Sukar
2	0,21	Sukar
3	0,19	Sukar
4	0,21	Sukar
5	0,19	Sukar
6	0,19	Sukar
7	0,21	Sukar
8	0,19	Sukar
9	0,20	Sukar
10	0,24	Sukar
11	0,23	Sukar
12	0,20	Sukar

13	0,21	Sukar
14	0,19	Sukar
15	0,19	Sukar
16	0,20	Sukar
17	0,18	Sukar
18	0,19	Sukar
19	0,18	Sukar
20	0,19	Sukar
21	0,19	Sukar
22	0,18	Sukar
23	0,21	Sukar
24	0,18	Sukar
25	0,20	Sukar

2. Uji Normalitas

Hasil pembelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru dianalisis menggunakan uji normalitas. Uji normalitas merupakan tahap awal yang esensial dalam proses analisis data secara spesifik. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*. Sukarelawa (2024, p. 15) menyatakan untuk melihat hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel *Tests of Normality* karena jumlah data yang digunakan kurang dari 50 (<50), sehingga menggunakan kolom Sig. pada bagian *Shapiro-Wilk*. Asumsi normalitas dianggap terpenuhi apabila nilai signifikansi (sig.) > 0,05 atau melebihi taraf signifikansi yang telah ditentukan. Sebaliknya, asumsi normalitas tidak terpenuhi jika nilai signifikansi (sig.) < 0,05 atau berada di bawah taraf signifikansi yang ditetapkan. Jika hasil signifikansi lebih dari 0,05 maka pengujian selanjutnya bisa dilaksanakan.

Jenis data yang dihasilkan kemudian diklasifikasikan secara kualitatif. Kriteria yang digunakan untuk menilai hasil pembelajaran PJOK pada materi daya tahan jantung dan paru sesuai dengan standar kategorisasi yang ditetapkan oleh Departemen Pendidikan Nasional, seperti yang tertera dalam tabel berikut.

Tabel 11. Kategori standar hasil belajar peserta didik

No	Interval	Kategori
1	90-100	Sangat tinggi
2	80-89	Tinggi
3	65-79	Sedang
4	55-64	Rendah
5	0-54	Sangat rendah

Sumber : Departemen Pendidikan Nasional (2013)

Hasil pembelajaran pendidikan jasmani olahraga (PJOK) peserta didik diarahkan untuk mencapai prestasi belajar baik secara individu maupun dalam konteks kelas. Seorang peserta didik dianggap berhasil menyelesaikan mata pelajaran apabila memperoleh nilai setidaknya 70 dari skor maksimal 100, sesuai dengan standar ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan. Secara klasikal, ketuntasan dinyatakan tercapai jika setidaknya 70% dari seluruh peserta didik dalam satu kelas mencapai nilai minimal 70.

Persentasi ketuntasan hasil belajar secara klasikal dapat dihitung dengan rumus :

$$\frac{\text{Banyaknya murid dengan skor}}{\text{Banyaknya peserta didik}} \times 100\%$$

Tabel 12. Kriteria ketuntasan minimal (KKM) PJOK

Nilai	Kriteria Ketuntasan Minimal
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

Sumber : KKM SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

3. Uji Hipotesis (Uji t)

Analisis inferensial adalah cabang statistik yang memberikan pedoman atau metode yang dapat digunakan sebagai sarana untuk mengambil kesimpulan umum dari sekelompok data yang telah dikumpulkan oleh peneliti. Sugiyono (2013, p. 240), menyatakan statistik inferensial digunakan untuk membuat generalisasi ke populasi, khususnya dalam menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis inferensial diterapkan untuk memperoleh kesimpulan yang valid mengenai karakteristik populasi berdasarkan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Hasil perhitungan dengan menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Pengambilan keputusan apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak dapat fokus pada tabel *Paired Sample Test*. Perbedaan yang bermakna atau signifikan apabila nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$. Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan yang bermakna atau tidak signifikan apabila nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ (Sukarelawan, 2024, p. 18). Hipotesis akan terjadi dengan syarat signifikansi dari uji – t kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

H0 : Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H1 diterima (Adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan)

H1 : Sig. (2-tailed) > 0,05 maka H0 diterima (Tidak adanya perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan)

3. Uji N-Gain

Metode N-Gain merupakan pendekatan yang lazim digunakan untuk menilai efektivitas pembelajaran atau intervensi dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Pendekatan ini menyediakan dasar analitis yang kokoh untuk mengevaluasi sejauh mana program pembelajaran berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta didik. Rentang skor N-Gain berada antara -1 hingga 1. Skor positif mengindikasikan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik setelah proses pembelajaran, sedangkan skor negatif merepresentasikan penurunan hasil belajar peserta didik. Rumus mencari NGain sebagai berikut.

$$N_{Gain} = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest}$$

Untuk mengidentifikasi kategori peningkatan skor N-Gain, dapat merujuk pada kriteria gain ternormalisasi yang tercantum dalam Tabel 13. Sementara itu, untuk mengevaluasi tingkat keefektifan penerapan intervensi, referensi dapat dilakukan pada Tabel 14 (Sukarelawan, 2024, p. 11).

Tabel 13. Kriteria NGain ternormalisasi

Nilai NGain	Interpretasi
$0,70 \leq g \leq 1,00$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan

*N-Gain = Gain ternormalisasi

Tabel 14. Kriteria penentuan tingkat keefektifan

Presentase (%)	Interpretasi
< 40	Tidak efektif
40 – 55	Kurang efektif
66 – 75	Cukup efektif
> 75	Efektif

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Observasi

Hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik selama mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran peer lesson pada materi daya tahan jantung dan paru, menunjukkan data yang dapat dilihat pada lampiran 3. Pengamatan ini mencakup sikap yang ditunjukkan oleh setiap peserta didik sepanjang proses pembelajaran langsung. Sikap tersebut diperoleh melalui lembar observasi yang dilakukan pada setiap pertemuan dalam rangkaian kegiatan belajar mengajar. Lembar observasi ini digunakan sebagai alat untuk mengevaluasi perubahan sikap peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung, serta untuk memperoleh gambaran mengenai perkembangan sikap dan pemahaman mereka terhadap materi yang diajarkan. Adapun deskriptif tentang sikap murid selama mengikuti proses pembelajaran ditunjukkan pada tabel berikut:

- a. Persentase peserta didik yang memperhatikan pada saat proses pembelajaran sebesar 84,5% pada pertemuan 1, kemudian meningkat menjadi 90,4% pada pertemuan 2. Peningkatan sebesar 5,9%.
- b. Persentase peserta didik yang tidak melakukan aktivitas lain saat guru menjelaskan 67,3% pada pertemuan 1, kemudian meningkat menjadi 78,8% pada pertemuan 2. Peningkatan sebesar 11,5%.

- c. Persentase peserta didik aktif berpartisipasi dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran 73% pada pertemuan 1, meningkat menjadi 86,5% pada pertemuan 2. Peningkatan sebesar 13,5%.
- d. Persentase peserta didik yang tidak perlu bimbingan dalam mengerjakan LKPD 70,2% pada pertemuan 1, meningkat menjadi 81,7% pada pertemuan 2. Peningkatan sebesar 11,5%.
- e. Persentase peserta didik percaya diri saat melaksanakan presentasi 74% pada pertemuan 1, meningkat menjadi 85,6% pada pertemuan 2. Peningkatan sebesar 11,6%.

2. Deskripsi Hasil Belajar *Pretest*

Kegiatan *Pretest* merupakan langkah awal yang akan dilakukan pada penelitian ini. Soal-soal yang diberikan pada *pretest* ini mengandung materi tentang Daya Tahan Jantung dan Paru. Setelah melakukan perizinan ke sekolah dan menyiapkan seluruh perangkat untuk penelitian, dilanjutkan dengan kegiatan *pretest* di kelas V. Hasil eksperimen dari *pretest* ini akan diolah dan menjadi pedoman untuk kegiatan penelitian selanjutnya.

Berdasarkan hasil nilai *pretest* yang diperoleh kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung, diperoleh data-data yang dapat diketahui hasil belajar peserta didik. Data tersebut dapat diamati pada lampiran 4, berupa perolehan nilai hasil belajar sebelum adanya perlakuan yang diberikan. Dari data *pretest* hasil belajar peserta

didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 15. Statistik *Pretest* Hasil Belajar PJOK

No	Statistik	Nilai Statistik
		<i>Pretest</i>
1	Ukuran Sampel	26
2	Skor Ideal	100
3	Nilai Tertinggi (<i>maximum</i>)	95
4	Nilai Terendah (<i>minimum</i>)	45
5	Rentang Nilai (<i>Range</i>)	50
6	Rata – Rata (<i>Mean</i>)	66,62

Berdasarkan tabel 15, hasil *pretest* data statistik peserta didik apabila dirubah dalam bentuk data distribusi frekuensi, akan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi dan Persentasi Skor Hasil Belajar PJOK *Pretest*

NO	Interval	Kategori	Nilai <i>Pretest</i>	
			Frekuensi	Persentase
1	90 – 100	Sangat Tinggi	2	7,69%
2	80 – 89	Tinggi	1	3,84%
3	65 - 79	Sedang	14	53,84%
4	55 – 64	Rendah	7	26,92%
5	0 - 54	Sangat Rendah	2	7,69%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui data *pretest* hasil belajar PJOK peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan yang memperoleh kriteria sangat rendah berjumlah 2 peserta didik dengan persentasi 7,69%. Kriteria rendah berjumlah 7 peserta didik dengan persentase 26,92%. Kriteria sedang berjumlah 14 peserta didik dengan persentase 53,84%. Kriteria

tinggi berjumlah 1 peserta didik dengan persentase 3,84% dan kriteria sangat tinggi berjumlah 2 peserta didik dengan persentase 7,69%.

Tabel 17. Data Ketuntasan (KKM) Hasil Belajar Peserta didik *Pretest*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 - 69	Tidak Tuntas	16	61,53%
70 - 100	Tuntas	10	38,46%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 17 terlihat bahwa dari 26 peserta didik sebagai subjek penelitian terdapat 16 peserta didik (61,53%) yang tidak tuntas dan 10 peserta didik (38,46%) yang tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) secara klasikal. Karena syarat ketuntasan klasikal apabila jumlah peserta didik yang tuntas mencapai 75% dari jumlah peserta didik yang ada.

3. Deskripsi Hasil belajar *Posttest*

Selama pelaksanaan penelitian, terjadi perubahan pada hasil belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Perubahan ini tercermin dari hasil belajar yang diperoleh melalui pelaksanaan *posttest*. Data yang menunjukkan perubahan tersebut dianalisis berdasarkan skor *posttest* hasil belajar peserta didik kelas V di SD Negeri Kruwisan, Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung. Pada lampiran 5, hasil belajar *posttest* peserta didik memperoleh rata-rata sebesar 92,04 dengan skor tertinggi 100 dan skor terendah 80. Dari data *posttest* hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 18. Statistik Hasil Belajar PJOK *Posttest*

No	Statistik	Nilai Statistik
		<i>Posttest</i>
1	Ukuran Sampel	26
2	Skor Ideal	100
3	Nilai Tertinggi (<i>maximum</i>)	100
4	Nilai Terendah (<i>minimum</i>)	80
5	Rentang Nilai (<i>Range</i>)	20
6	Rata – Rata (<i>Mean</i>)	92,04

Apabila hasil tes peserta didik dikelompokkan ke dalam lima kategori skala yang diterapkan, maka akan dihasilkan distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 19. Distribusi dan Persentasi Skor Hasil Belajar PJOK *Posttest*

NO	Interval	Kategori	Nilai <i>Posttest</i>	
			Frekuensi	Persentase
1	90 – 100	Sangat Tinggi	20	76,92%
2	80 – 89	Tinggi	6	23,07%
3	65 - 79	Sedang	-	-
4	55 – 64	Rendah	-	-
5	0 - 54	Sangat Rendah	-	-
			26	100%

Berdasarkan hasil data tabel 19 dapat diketahui *posttest* hasil belajar peserta didik mata pelajaran PJOK kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung, yang memperoleh kriteria sangat tinggi berjumlah 20 peserta didik dengan persentase 76,92%. Kriteria tinggi berjumlah 6 peserta didik dengan persentase 23,07%. Sedangkan untuk kriteria sedang, rendah dan sangat rendah berjumlah 0 peserta didik dengan persentase 0%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik melalui data *pretest* dan *posttest*.

Data tersebut juga menjadi acuan kelulusan KKM dengan data sebagai berikut:

Tabel 20. Data Ketuntasan (KKM) Hasil Belajar Peserta didik *Posttest*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 - 69	Tidak Tuntas	0	0%
70 - 100	Tuntas	26	100%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel 20 terlihat bahwa setelah diberikannya perlakuan model pembelajaran *Peer Lesson* terdapat peningkatan hasil belajar. Perolehan peserta didik yang memperoleh nilai di atas KKM berjumlah 26 anak dengan persentase 100%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung sudah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) secara klasikal. Kesimpulannya bahwa penggunaan model *Peer Lesson* memiliki pengaruh dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Terdapat perubahan data hasil belajar *pretest* dan *posttest*. Perubahan ini terjadi karena adanya pemberian perlakuan berupa penerapan model pembelajaran *peer lesson*. Data hasil analisis peningkatan hasil belajar disajikan pada tabel berikut:

Tabel 21. Statistik Hasil Belajar PJOK *Pretest* dan *Posttest*

No	Statistik	Nilai Statistik	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Ukuran Sampel	26	26
2	Skor Ideal	100	100
3	Nilai Tertinggi (<i>maximum</i>)	95	100
4	Nilai Terendah (<i>minimum</i>)	45	80

5	Rentang Nilai (<i>Range</i>)	50	20
6	Rata – Rata (<i>Mean</i>)	66,62	92,04

Berdasarkan data tabel 21, terlihat adanya peningkatan yang cukup signifikan hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung. Pada saat *pretest*, hasil belajar peserta didik hanya berada di rata-rata 66,62. Setelah itu, peneliti memberikan perlakuan berupa penerapan model pembelajaran *peer lesson* sebanyak dua kali pembelajaran. Kegiatan pembelajaran telah terlaksana, maka dilakukan pelaksanaan *posttest* dengan hasil yang cukup memuaskan.

Hasil rata-rata *posttest* memperoleh angka 92,04. Jumlah kenaikan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* sebanyak 25,42. Dari jumlah kenaikan nilai *pretest* dan *posttest* tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan yang cukup signifikan terhadap hasil belajar *pretest posttest* PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

4. Pengaruh Model *Peer Lesson* Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Peserta didik Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

- a. Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*. Analisis berfokus pada tabel *Tests of Normality* dengan mengacu pada kolom

signifikansi (Sig.) pada metode Shapiro-Wilk. Asumsi normalitas dianggap terpenuhi apabila nilai signifikansi (Sig.) melebihi 0,05 atau melampaui taraf signifikansi yang telah ditentukan. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 atau berada di bawah taraf signifikansi yang ditetapkan, maka asumsi normalitas tidak terpenuhi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, analisis selanjutnya dapat dilanjutkan. Rangkuman hasil pengujian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 22. Analisis Data Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.169	26	.054	.934	26	.094
Posttest	.188	26	.018	.942	26	.147

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, seluruh data pretest dan posttest hasil belajar PJOK pada materi daya tahan jantung dan paru menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas data telah terpenuhi, sehingga analisis lebih lanjut menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Sample t-test*) dapat dilakukan untuk mengevaluasi perbedaan rata-rata hasil belajar peserta didik.

b. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pada bagian output uji t-berpasangan, terdapat tiga tabel utama yang berfungsi untuk menganalisis karakteristik data terkait

pemahaman belajar peserta didik materi Daya Tahan Jantung dan Paru kelas V dalam penerapan model pembelajaran *peer lesson*. Tabel-tabel ini menyediakan informasi penting yang mendukung pengujian hipotesis serta evaluasi efektivitas model pembelajaran *peer lesson*. Analisis data yang dihasilkan dari tabel-tabel tersebut memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam dampak penerapan *peer lesson* terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik dalam konteks penelitian ini.

1) *Paired Samples Statistics*

Tabel *Paired Samples Statistics* digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata antara pemahaman awal dan pemahaman akhir dalam mata pelajaran PJOK peserta didik, guna mengidentifikasi perubahan signifikan yang terjadi pada performa akademik selama periode pembelajaran. Data hasil analisis Tabel *Paired Samples Statistics* sebagai berikut:

Tabel 23. *Tabel Paired Samples Statistics*
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	66.62	26	11.927	2.339
	Posttest	92.04	26	4.911	.963

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari tabel *Paired Samples Statistics*, terdapat perbedaan rata-rata hasil belajar peserta didik sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran *peer lesson* pada mata pelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru kelas V SD Negeri Kruwisan,

Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung. Nilai rata-rata awal tercatat sebesar 66,62, sementara nilai rata-rata akhir meningkat menjadi 92,04. Peningkatan terjadi sebesar 25,42%. Namun, untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, diperlukan analisis lebih lanjut menggunakan metode yang relevan.

2) *Paired Samples Correlations*

Tabel *Paired Samples Correlations* menjelaskan korelasi atau hubungan antara data pemahaman PJOK peserta didik sebelum dan setelah pembelajaran.

Tabel 24. *Paired Samples Correlations*
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	26	.374	.059

Hasil analisis mengindikasikan adanya korelasi yang cukup kuat antara pemahaman awal dan akhir peserta didik, dengan nilai korelasi sebesar 0,374 dengan nilai signifikansi (0,059) > 0,05, yang menunjukkan bahwa korelasi antara pemahaman belajar PJOK sebelum dan sesudah pembelajaran *peer lesson* tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, meskipun terdapat korelasi yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut, hubungan tersebut tidak bermakna. Dengan demikian, proses komparasi atau uji perbedaan menggunakan uji-t berpasangan

dapat dilanjutkan ke tahap interpretasi pada bagian *Paired Samples Test*.

3) *Paired Samples Test*.

Tabel *Paired Samples Test* digunakan untuk menguji apakah perbedaan pemahaman belajar PJOK peserta didik terjadi secara signifikan atau tidak.

Tabel 25. *Paired Samples Test*.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pret Pair est - 1 Postt est	-25.423	11.068	2.171	-29.893	-20.953	11.713	25	.000

Berdasarkan tabel di atas, perbedaan yang signifikan secara statistik teridentifikasi apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara pemahaman peserta didik terhadap pembelajaran PJOK sebelum dan setelah penerapan model pembelajaran *peer lesson*. Berdasarkan uji *Paired-Sample T-test* yang membandingkan pemahaman awal dan akhir peserta didik, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna. Berdasarkan data tersebut,

maka hipotesis H0 yang menyatakan “Tidak ada perbedaan hasil belajar *pretest* dan *posttest* setelah diberikan pembelajaran *peer lesson*” ditolak. Ditolaknya H0 berakibat pada diterimanya H1 yaitu “adanya perubahan hasil belajar *pretest* dan *posttest* setelah diberikan pembelajaran *peer lesson*”. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut terkait perubahan atau peningkatan hasil belajar peserta didik dapat dilakukan menggunakan uji N-Gain untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran.

c. Hasil Uji N-Gain

Uji N-Gain mengukur perubahan relatif antara tingkat pemahaman belajar PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru peserta didik sebelum dan setelah pembelajaran dengan metode *Peer Lesson*. Data analisis uji N-Gain yang tertera pada lampiran 9 menjelaskan bahwa terjadi perubahan relatif setelah diterapkannya *Peer Lesson* di kelas V SD Negeri Kruwisan, Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung. Hasil data Uji N-Gain tertera sebagai berikut :

Tabel 26. Hasil Uji N-Gain

No	Nama	<i>Pret est</i>	<i>Post test</i>	NGain	NGain %	Peningkatan
1	Peserta didik 1	95	95	0,00	0	Tidak terjadi peningkatan
2	Peserta didik 2	65	90	0,71	71	Tinggi
3	Peserta didik 3	60	88	0,70	70	Tinggi
4	Peserta didik 4	55	85	0,67	67	Sedang

5	Peserta didik 5	70	90	0,67	67	Sedang
6	Peserta didik 6	80	95	0,75	75	Tinggi
7	Peserta didik 7	45	90	0,82	82	Tinggi
8	Peserta didik 8	47	92	0,85	85	Tinggi
9	Peserta didik 9	55	96	0,91	91	Tinggi
10	Peserta didik 10	75	95	0,80	80	Tinggi
11	Peserta didik 11	70	95	0,83	83	Tinggi
12	Peserta didik 12	75	95	0,80	80	Tinggi
13	Peserta didik 13	75	80	0,20	20	Rendah
14	Peserta didik 14	65	95	0,86	86	Tinggi
15	Peserta didik 15	60	90	0,75	75	Tinggi
16	Peserta didik 16	70	100	1,00	100	Tinggi
17	Peserta didik 17	95	100	1,00	100	Tinggi
18	Peserta didik 18	65	89	0,69	69	Sedang
19	Peserta didik 19	65	90	0,71	71	Tinggi
20	Peserta didik 20	65	90	0,71	71	Tinggi
21	Peserta didik 21	60	85	0,63	63	Sedang
22	Peserta didik 22	65	95	0,86	86	Tinggi
23	Peserta didik 23	60	85	0,63	63	Sedang
24	Peserta didik 24	55	96	0,91	91	Tinggi

25	Peserta didik 25	75	98	0,92	92	Tinggi
26	Peserta didik 26	65	94	0,83	83	Tinggi
Jumlah Total		1732	2393			
Rata - rata					73,84	
Minimal					0	
Maksimal					100	

Berdasarkan data perhitungan N-Gain di atas, dapat disimpulkan terjadi berbagai ragam peningkatan hasil belajar *pretest* dan *posttest* mata pelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru kelas V SD Negeri Kruwisan. Data tersebut apabila dijadikan data persentasi terlihat sebagai berikut:

Tabel 27. Persentase Peningkatan

No	Peningkatan	Jumlah Peserta didik	Persentase
1	Tinggi	19	73,07%
2	Sedang	5	19,28%
3	Rendah	1	3,84%
4	Tidak Terjadi Peningkatan	1	3,84%
5	Terjadi Penurunan	-	-
Total		26	100%

Tabel 28. Hasil Uji N-Gain dengan SPSS versi 20 for Windows
Descriptives

			Statistic	Std. Error
NGain_perse n	Mean		73.84	4.258
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	65.07	
		Upper Bound	82.61	
	5% Trimmed Mean		76.23	
	Median		77.50	

Variance	471.373	
Std. Deviation	21.711	
Minimum	0	
Maximum	100	
Range	100	
Interquartile Range	18	
Skewness	-2.130	.456
Kurtosis	5.638	.887

Berdasarkan analisis yang disajikan pada tabel 27 dan 28, ditemukan adanya peningkatan pemahaman pada 19 dari 26 peserta didik (73,07%) yang tergolong dalam kategori "Tinggi". Sementara itu, 5 dari 26 peserta didik (19,28%) berada dalam kategori "Sedang", 1 dari 26 peserta didik (3,84%) berada dalam kategori "Rendah", dan 1 peserta didik lainnya (3,84%) tidak menunjukkan perubahan pemahaman. Secara keseluruhan, skor rata-rata N-Gain mencapai 73,84, yang termasuk dalam kategori peningkatan hasil belajar yang "Cukup efektif". Evaluasi efektivitas penerapan model *peer learning* dapat dilihat melalui persentase N-Gain yang tercatat sebesar 73,84%, yang mengindikasikan tingkat efektivitas yang cukup tinggi.

B. Pembahasan

Proses pembelajaran yang menyenangkan dapat tercipta ketika menggunakan model pembelajaran dapat melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses belajar mengajar. Peserta didik tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pemberi informasi, sehingga tercipta suasana interaktif yang mendukung pemahaman materi. Melalui diskusi dan kerja kelompok, peserta didik memiliki kesempatan untuk berbagi

pengetahuan, saling memberikan umpan balik, dan memperbaiki pemahaman mereka secara kolektif. Aktivitas ini mampu mengurangi kejenuhan dan meningkatkan motivasi belajar karena peserta didik merasa lebih nyaman belajar bersama teman sebaya. Selain itu, proses belajar yang melibatkan interaksi sosial ini membantu membangun rasa percaya diri, keterampilan komunikasi, dan kerjasama antar peserta didik. Dengan suasana yang mendukung dan kolaboratif, pembelajaran menjadi lebih menarik dan bermakna, sehingga hasil belajar peserta didik dapat meningkat secara signifikan.

Berdasarkan hasil observasi selama penelitian berlangsung, terjadi perubahan yang baik pada peserta didik selama pembelajaran. Untuk indikator positif poin 1. Peserta didik memperhatikan pada saat proses pembelajaran peserta didik dan poin 3. Peserta didik aktif dalam diskusi, mengalami peningkatan persentasi yang baik sebesar 5,9% dan 13,5%. Pada awal pertemuan masih sedikit peserta didik yang aktif di dalam kelas, namun sejalan dengan pembelajaran yang menerapkan model *peer lesson*, peserta didik mulai aktif dalam sesi tanya jawab dan mulai fokus dalam memperhatikan materi yang disampaikan baik teori maupun praktik. Kegiatan pembelajaran yang berlangsung menyenangkan ini memberikan dampak pada data observasi indikator negatif poin 2,4, dan 5. Jumlah peserta didik yang melakukan aktivitas lain, kurang pemahaman dalam mengerjakan LKPD, dan tidak percaya diri untuk tampil di depan kelas, seiring berjalannya waktu pembelajaran yang menerapkan *peer lesson* mengalami penurunan. Sesuai

dengan lampiran 3, terlihat data penurunan yang cukup signifikan. Dari hasil observasi ini dapat dinyatakan bahwa pengaruh dari *peer lesson* dapat mengubah suasana kelas menjadi lebih aktif dan menyenangkan. Hal ini terjadi ketika diterapkannya model pembelajaran *peer lesson*, murid mulai aktif untuk memahami konsep pembelajaran karena telah diberikan tanggung jawab untuk menjelaskan kepada temannya. Proses ini pun terlihat menyenangkan karena peserta didik dapat belajar dengan teman belajarnya, sehingga penguasaan konsep Daya Tahan Jantung dan Paru bisa mendalam. Proses pembelajaran yang aktif ini membuat jumlah peserta didik yang tidak memperhatikan guru serta tidak aktif dalam kegiatan diskusi menjadi menurun. Pengaruh *peer lesson* ternyata dapat mempengaruhi suasana pembelajaran di dalam kelas menjadi lebih menyenangkan. Seperti yang dijelaskan oleh Khoiriyah (2021, p. 331) *Peer teaching* merupakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan memotivasi peserta didik untuk belajar lebih baik. Kelebihan metode pembelajaran *peer lesson* meliputi beberapa aspek penting, yaitu: (1) peserta didik terasah dalam meningkatkan kemampuan verbal, termasuk keterampilan berkomunikasi dan menyampaikan pendapat terkait materi pelajaran, baik dalam kelompoknya sendiri maupun dengan kelompok lain; (2) peserta didik terdorong untuk mengembangkan inovasi dan kreativitas, terutama dalam mempersiapkan diri menghadapi pembelajaran serta mengatasi berbagai permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung; dan (3) peserta didik mendapatkan kesempatan untuk melatih kemampuan

interaksi sosial, khususnya dalam membangun kerjasama yang efektif dengan peserta didik lain maupun antar kelompok.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada peserta didik setelah mengikuti pembelajaran dengan model *peer lesson*. Hal ini tercermin dari data *pretest* yang menunjukkan rata-rata nilai hasil belajar peserta didik sebesar 66,62% dengan nilai terendah diperoleh di angka 45 dan nilai tertinggi di angka 95. Berdasarkan kriteria, pada kategori sangat rendah terdapat 2 peserta didik dengan persentase 7,69%, kategori rendah terdiri dari 7 peserta didik dengan persentase 26,92%, kategori sedang mencakup 14 peserta didik dengan persentase 53,84%, dan kategori tinggi berjumlah 2 peserta didik dengan persentase 7,69%. Dari data ini, dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, namun masih terdapat sejumlah peserta didik yang berada pada kategori rendah hingga sangat rendah, yang mengindikasikan adanya pemahaman yang belum optimal terhadap materi yang diajarkan. Selanjutnya, analisis terhadap ketuntasan belajar PJOK menunjukkan bahwa terdapat 16 peserta didik yang belum tuntas dalam memahami materi, sementara 10 peserta didik lainnya telah mencapai ketuntasan belajar. Ketuntasan belajar ini mengacu pada standar pencapaian klasikal yang diharapkan, yaitu 70. Batas ketuntasan tersebut diterapkan sesuai KKM yang ada di SD Negeri Kruwisan, Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik sebelum diterapkan model pembelajaran *peer lesson* belum memenuhi

standar ketuntasan klasikal yang diharapkan. perlu adanya tindakan perbaikan untuk mengatasi pemahaman peserta didik mengenai materi Daya Tahan Jantung dan Paru. Salah satunya dengan penerapan model pembelajaran *peer lesson*.

Pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan model *peer lesson* telah terlaksana sebanyak dua kali. Berdasarkan perlakuan tersebut, diperoleh hasil data *posttest* peserta didik mencapai rata-rata 92,04, dengan nilai terendah di angka 80 dan nilai tertinggi 100. Hal ini mengindikasikan peningkatan signifikan dalam hasil belajar setelah penerapan model pembelajaran *peer lesson*. Selisih peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 25,4. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan model *peer lesson* memberikan dampak positif terhadap hasil belajar peserta didik dibandingkan dengan sebelum penerapan model tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Hertiavi (2020, p. 6) bahwa pembelajaran dengan menerapkan model *peer lesson* menitikberatkan pada penguasaan konsep, menjadikan peserta didik sebagai guru bagi teman-temannya sehingga materi pembelajaran lebih tertanam dan berdampak pada peningkatan hasil belajar. Selain itu, analisis terhadap kategori hasil belajar PJOK peserta didik juga menunjukkan perbaikan yang mencolok. Pada kategori sangat tinggi, terdapat 20 peserta didik dengan persentase 76,92%, sementara kategori tinggi mencakup 6 peserta didik dengan persentase 23,07%. Tidak ada peserta didik yang termasuk dalam kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah, dengan persentase masing-masing 0%. Penerapan model pembelajaran *peer lesson* terbukti mampu

meningkatkan hasil belajar peserta didik secara menyeluruh. Seluruh peserta didik berhasil mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dengan jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan sebanyak 26 orang, yang setara dengan persentase 100%. Hasil ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *peer lesson* tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta didik, tetapi juga mampu mendorong seluruh peserta didik untuk mencapai standar kompetensi yang telah ditetapkan. Kolaborasi dalam proses pembelajaran ini menjadikan sebuah potensi signifikan untuk meningkatkan mutu pendidikan sekaligus mempersiapkan peserta didik dalam menghadapi dinamika dan tantangan dunia yang terus berkembang (Bage, 2023, p. 48). Dengan demikian, model ini dapat dijadikan salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan, Kecamatan Kledung, Kabupaten Temanggung pada mata pelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru.

Hasil data kemudian diolah menggunakan uji t untuk membuktikan hipotesis. Berdasarkan hasil analisis perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*, terbukti adanya pengaruh dari penerapan model pembelajaran *peer lesson* untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru, terlihat hasil Signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, berdampak pada diterimanya H1 yaitu adanya perubahan hasil belajar *pretest* dan *posttest* setelah diberikan pembelajaran *peer lesson*. Selanjutnya dilakukan analisis data uji N-Gain untuk mengetahui seberapa efektivitas *peer lesson* mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Hasil uji N-Gain berada pada persentase 73,07%,

berada pada rentang angka efektivitas 66-75. Data ini diperoleh berdasarkan hasil analisis perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*. Perolehan persentase ini berada pada kategori “cukup efektif” sehingga terdapat adanya pengaruh yang cukup signifikan pada hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan pada mata pelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru setelah diterapkannya model pembelajaran *peer lesson*. Merujuk juga pada penelitian dari Adriwansa (2023, p. 3447) melakukan sebuah penelitian tentang efektivitas model *peer Teaching* terhadap kemampuan teknik dasar passing permainan sepak bola. Hasilnya nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam pembelajaran teknik dasar passing sepak bola setelah diterapkannya model pembelajaran *peer Teaching*. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama menerapkan model pembelajaran tutor sebaya terhadap hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK. Yang membedakan adalah subjek penelitian dan tahun penelitiannya.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis Uji t serta Uji N-Gain, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *pretest* dan *posttest* peserta didik khususnya pada penelitian ini mata pelajaran PJOK Materi Daya Tahan Jantung dan Paru peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini ada beberapa kendala atau keterbatasan yang ditemui, diantaranya:

1. Tempat dilaksanakannya penelitian yang jauh dari domisili peneliti, sehingga pelaksanaan penelitian menjadi sedikit terhambat dan kurang maksimal.
2. Alokasi waktu pada saat pembelajaran kurang terorganisir dengan baik, sehingga menjadi kurang efektif.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan di kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung, dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran *peer lesson* dapat meningkatkan pemahaman peserta didik materi Daya Tahan Jantung dan Paru sehingga berdampak pada hasil belajar *pretest* dan *posttest*. Hal ini terlihat berdasarkan dari nilai rata-rata *pretest* hanya memperoleh sebesar 66,62% dengan kriteria sangat rendah berjumlah 2 peserta didik dengan persentase 7,69%. Kriteria rendah berjumlah 7 peserta didik dengan persentase 26,92%. Kriteria sedang berjumlah 14 peserta didik dengan persentase 53,84%. Kriteria tinggi berjumlah 1 peserta didik dengan persentase 3,84% dan kriteria sangat tinggi berjumlah 2 peserta didik dengan persentase 7,69%. Setelah menerapkan model pembelajaran *peer lesson* terdapat peningkatan rata-rata *posttest* sebesar 92,04% dengan kriteria sangat tinggi berjumlah 20 peserta didik dengan persentase 76,92%. Kriteria tinggi berjumlah 6 peserta didik dengan persentase 23,07%. Sedangkan untuk kriteria sedang, rendah dan sangat rendah berjumlah 0 peserta didik dengan persentase 0%. Hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan sebesar 25,4%.

Setelah itu, analisis data dilanjutkan dengan pengolahan data menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 20 for Windows*. Analisis yang dilakukan berupa uji hipotesis juga menunjukkan data signifikansi (Sig. 2-

tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima, yaitu adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *pretest* dan *posttest* PJOK Kelas V Materi Daya Tahan Jantung dan Paru setelah diberikan penerapan model pembelajaran *peer lesson*. Setelah itu, dilanjutkan dengan uji efektivitas model *peer lesson* menggunakan pengolahan dan memperoleh hasil Uji N-Gain dengan persentase 73,07%, berada pada rentang angka efektivitas 66-75 keterangannya adalah “cukup efektif”. Perolehan persentasi ini menjadi sebuah kesimpulan bahwa terdapat adanya pengaruh yang cukup signifikan pada hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri Kruwisan pada mata pelajaran PJOK materi Daya Tahan Jantung dan Paru setelah diterapkannya model pembelajaran *peer lesson*..

B. Saran

Saran yang bisa peneliti sampaikan berdasarkan kesimpulan dari penelitian adalah perlu adanya persiapan penuh dalam melaksanakan pembelajaran di kelas, salah satunya memilih model pembelajaran yang cocok untuk diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Pada penelitian ini, salah satu model pembelajaran yang bisa dipakai adalah *peer lesson*. Model ini dapat menjadi acuan dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik karena langkah-langkah pembelajaran yang sederhana namun memberikan dampak baik dalam penguasaan konsep kepada peserta didik. Diharapkan juga kerjasama dari pihak sekolah untuk memaksimalkan sarana dan prasarana dalam mendukung pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Yunus. (2014). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Bandung : Refika Aditama.
- Adriwansa, A. Z., et al. (2023). Efektivitas peer teaching model dalam kurikulum merdeka terhadap kemampuan teknik dasar passing permainan sepak bola peserta didik sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1),
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11558/8863>
- Afif, Muhammad. (2019). Pengaruh Motivasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Pakcing Produk Minuman PT. Singa Mas Pandaan. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Inovasi Bisnis* E-ISSN (Online) : 2621 – 3230 Volume 1, Nomor 2, Februari 2019
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran peserta didik kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris Journal of Education*, 1(1), 22-29.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. (2012). *Dasar - Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsyad, A. (2016). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Bage, Veronika Papo dkk. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Peer Learning Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mahapeserta didik D3 Keperawatan Tentang Konsep Keperawatan Medikal Bedah. *Journal of Pubnursing Sciences*, Vol. 01 No. 03 eISSN 2988-4330; pISSN 3025-3330
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewById/1910518>
- Cahyo, A. N., & Tahun, U. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 11–17.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta didik Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Depdiknas. (2008). *Panduan Pengembangan Bahan Ajar*. Depdiknas: Jakarta.
- Fahmi, Irham. (2013). *Manajemen Kinerja, Teori dan Aplikasinya*. Alfabeta Bandung. ISSN 2338-2996

- Firmansyah, D. (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 3(1), ISSN 2338-2996
- Hasyim Hasanah. (2016). Teknik Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu Ilmu Sosial). *Jurnal At-Taqaddum*, 8(1), Universitas Islam Negeri Semarang
- Hertiavi, Maria Agatha dkk. (2020). Peer Teaching sebagai Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mahapeserta didik Program Sarjana Pendidikan Fisika. *Pancasakti Science Education Journal PSEJ Volume 5(1)*, April 2020 ISSN 2528-6714 (Print), ISSN 2541-0628 (Online) <https://scienceedujournal.org/index.php/PSEJ/article/view/17/22>
- Huda, Miftahul. (2014). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Indonesia, P. R. (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan* <https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/173768/PP0322013.pdf>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 37 Tahun 2018 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khoiriyah, J. (2021). Peer teaching sebagai metode pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar pembuatan busana industri. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 6(3), 234-335.
- Kompri. (2017). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Kurniasih, dkk (2017). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Peningkatan Profesionalitas Guru*. Bandung: Kata Pena.
- Kurniawan, E. (2023). Implementasi Permainan Tradisional Lombok dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 6(2).
- Lefudin. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Sleman: Deepublish.
- Lestari, E. D. (2021). Pengaruh media pembelajaran flashcard terhadap kemampuan membaca permulaan pada anak kelas 1 SD Negeri 01 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 1(2), 112-123. <https://doi.org/10.36841/consilium.v1i2.1098>
- Mulyadi, D. (2015). *Studi kebijakan publik dan pelayanan publik*. Bandung: Alfabeta.

- Nurfauziah. (2020). Implementasi Strategi Pembelajaran Peer Lesson untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Kelas V SD. *Jurnal PAJAR*, 4(1).
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. *Misykat*, 3(1), 171-187. <https://media.neliti.com/media/publications/271164-pengembangan-media-pembelajaran-untuk-me-b2104bd7.pdf>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2013). Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013. *Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Pohan, A.E. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Purwodadi: CV. Sarnu Untung. <https://pajar.ejournal.unri.ac.id/index.php/PJR/article/view/7940/pdf>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185- 193.
- Ramadhani, R. dkk. (2020). *Platform Asesmen untuk Pembelajaran Daring: Teori & Praktik*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Relita, D. T. dkk. (2017). Penerapan Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Peer Lessons Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta didik. *Social Science Education Journal*, 4(2), 1-12. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/SOSIO-FIK/article/view/7986/4360>
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Sekretariat Negara.
- Republik Indonesia. (2013). *Nomor 65 Tahun 2013 Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Kemendikbud: Jakarta <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/bsnp/Permendikbud65-2013SI.pdf>
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Sekretariat Negara.
- Rusman. (2013). *Metode-Metode Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sardiman, A.M. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiawan, R. (2021). *Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 12 Merangin* (Skripsi, Universitas Jambi). Universitas Jambi.

- Son, A. L. (2019). Instrumentasi kemampuan pemecahan masalah matematis: Analisis reliabilitas, validitas, tingkat kesukaran, dan daya beda butir soal. *Gema Wiralodra*, 10(1)
- Sudjana, N. dkk. (2017). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Biru Algensindo.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Bisnis*. Edisi 1. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sukarelawa, M. I., et al. (2024). *N-Gain vs Stacking*. Yogyakarta: Surya Cahya.
- Suketi, E. (2019). Penerapan Metode Pembelajaran Peer Lesson Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PKN Peserta didik Kelas 6 SD Negeri Tonjong 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Persada*, 2(2), 15-31
<https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/perseda/article/view/689/323>
- Sumantri, Moh Syarifi. (2015). *Strategi Pembelajaran*. Depok: Rajagrafindo
- Susanto, A. (2016). *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Sutedi, Adrian. (2011). *Hukum Perizinan Dalam Sektor Pelayanan Publik*. Sinar Grafika: Jakarta.
- Taufan, et al. (2018). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif bagi anak dengan hambatan fisik dan motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19-24.
<https://jpkk.ppj.unp.ac.id/index.php/jpkk/article/view/496/26>
- Wahyudi, Rahmat, Z. dkk. (2020). Persepsi Orang Tua Peserta Didik Terhadap Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan di SD Negeri

2 Neuhun Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahapeserta didik Pendidikan, 1*. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/26/18>

Winkel, W.S. (2014). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Sketsa.

Zaini, Hisyam dkk. (2008). *Strategi Pembelajaran Aktif*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

Zam Zam, S., & Kusyairy, U. (2016). Pengaruh Strategi Peer Lesson Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa kelas X MA Abnaul Amir Moncobalang. *Jurnal Pendidikan Fisika, 4*(1), 17-19, <https://journal.uin-alauddin.ac.id/indeks.php/PendidikanFisika>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat balasan penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEPEMUDAAN KECAMATAN KLEDUNG
SD NEGERI KRUWISAN**

Alamat : Ds. Kruwisan, Kec. Kledung, Kab. Temanggung Kode Pos. 56264

SURAT KETERANGAN

Nomor : 426.3/ 10 / I / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama : SARJIDAH, S. Pd , M. Pd
2. NIP : 197211111999032005
3. Pangkat/ Gol : Penata Tk I / III d
4. Jabatan : Kepala Sekolah
5. Unit Kerja : SDN Kruwisan Kecamatan Kledung

Menerangkan bahwa

1. Nama : Ichlasul Yudha Ananta
2. NIM : 18604224016
3. Program Studi : PGSD Penjas
4. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan melakukan penelitian untuk Penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) pada tanggal 07 Agustus – 7 Oktober 2023 berjudul *“Pengaruh Peer Lesson Terhadap Hasil Belajar Materi Daya Tahan Jantung dan Paru Kelas V SD Negeri Kruwisan Kecamatan Kledung Kabupaten Temanggung”*

Demikian surat Keterangan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kruwisan, 10 Oktober 2023

Kepala, Sekolah



Lampiran 2. Rubrik Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Apakah hasil belajar PJOK peserta didik kelas V masih tergolong rendah?	✓	
2	Apakah peserta didik kesulitan dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru?	✓	
3	Apakah pemanfaatan media pembelajaran yang ada sudah optimal?		✓
4	Apakah pembelajaran PJOK perlu memanfaatkan media yang lebih menarik?	✓	
5	Apakah guru sudah mencoba model pembelajaran <i>peer lesson</i> ?		✓
6	Apakah peserta didik tertarik dalam mata pelajaran PJOK khususnya materi Daya Tahan Jantung dan Paru?	✓	
7	Apakah peserta didik ikut berperan aktif selama pembelajaran PJOK berlangsung?		✓
8	Apakah lingkungan belajar dalam kelas selalu kondusif ketika pembelajaran PJOK berlangsung?		✓
9	Apakah peserta didik tidak fokus ketika pembelajaran PJOK berlangsung?	✓	
10	Apakah model pembelajaran <i>peer lesson</i> perlu diterapkan dalam pembelajaran PJOK khususnya materi Daya Tahan Jantung dan Paru?	✓	

Lampiran 3. Instrumen Observasi

Intrumen Observasi Selama Pembelajaran

No	Indikator	Rubrik Penilaian
1	Peserta didik yang memperhatikan pada saat proses pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak memperhatikan penjelasan guru 2. Jarang memperhatikan penjelasan guru guru 3. kadang-kadang Memperhatikan guru 4. Selalu memperhatikan guru
2	Peserta didik yang melakukan aktivitas lain saat guru menjelaskan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selalu melakukan aktivitas lain 2. Kadang-kadang melakukan aktivitas lain 3. Jarang melakukan aktivitas lain 4. Tidak melakukan aktivitas lain
3	Peserta didik aktif berpartisipasi dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak aktif dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran 2. Jarang aktif dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran 3. aktif dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran 4. Selalu aktif dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran
4	Peserta didik masih perlu bimbingan dalam mengerjakan LKPD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sering membutuhkan bimbingan 2. Membutuhkan bimbingan 3. Jarang membutuhkan bimbingan 4. Tidak perlu bimbingan
5	Peserta didik kurang percaya diri saat melaksanakan presentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak percaya diri melaksanakan presentasi 2. Jarang percaya diri melaksanakan presentasi 3. Percaya diri melaksanakan presentasi 4. Selalu percaya diri melaksanakan presentasi

Lampiran 4. Data observasi selama pembelajaran

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : V SD Negeri Kruwisan

Pertemuan : 1

No	Nama Peserta didik	Indikator penilaian					Jumlah
		Peserta didik yang memperhatikan pada saat proses pembelajaran	Peserta didik yang melakukan aktivitas lain saat guru menjelaskan	Peserta didik aktif berpartisipasi dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran	Peserta didik masih perlu bimbingan dalam mengerjakan LKPD	Peserta didik kurang percaya diri saat melaksanakan presentasi	
		1	2	3	4	5	
1	Peserta didik 1	3	3	3	4	3	16
2	Peserta didik 2	4	2	2	3	3	14
3	Peserta didik 3	3	3	2	2	4	14
4	Peserta didik 4	2	2	3	2	4	13
5	Peserta didik 5	4	3	2	3	3	15
6	Peserta didik 6	4	3	3	3	3	16
7	Peserta didik 7	4	3	3	2	3	15
8	Peserta didik 8	2	3	2	2	4	13
9	Peserta didik 9	4	3	4	3	3	17
10	Peserta didik 10	4	3	4	3	2	16
11	Peserta didik 11	3	3	2	3	3	14
12	Peserta didik 12	3	2	3	3	3	14
13	Peserta didik 13	4	2	4	2	3	15
14	Peserta didik 14	4	3	3	3	2	15
15	Peserta didik 15	4	3	3	3	3	16
16	Peserta didik 16	3	3	3	3	2	14
17	Peserta didik 17	3	2	3	4	3	15
18	Peserta didik 18	4	2	4	2	3	15
19	Peserta didik 19	3	3	4	3	2	15

20	Peserta didik 20	4	3	2	3	3	15
21	Peserta didik 21	2	2	3	3	3	13
22	Peserta didik 22	3	3	3	3	3	15
23	Peserta didik 23	4	2	2	3	2	13
24	Peserta didik 24	3	3	4	2	4	16
25	Peserta didik 25	3	3	3	3	3	15
26	Peserta didik 26	4	3	2	3	3	15
Total Skor		88	70	76	73	77	384
Persentase		84,5%	67,3%	73%	70,2%	74%	73,8%

LEMBAR OBSERVASI

Kelas : V SD Negeri Kruwisan

Pertemuan : 2

No	Nama Peserta didik	Indikator penilaian					Jumlah
		Peserta didik yang memperhatikan pada saat proses pembelajaran	Peserta didik yang melakukan aktivitas lain saat guru menjelaskan	Peserta didik aktif berpartisipasi dalam kegiatan diskusi selama proses pembelajaran	Peserta didik masih perlu bimbingan dalam mengerjakan LKPD	Peserta didik kurang percaya diri saat melaksanakan presentasi	
		1	2	3	4	5	
1	Peserta didik 1	3	3	3	4	3	16
2	Peserta didik 2	4	3	3	3	3	16
3	Peserta didik 3	3	3	3	4	4	17
4	Peserta didik 4	3	3	4	4	4	18
5	Peserta didik 5	4	3	3	3	3	16
6	Peserta didik 6	4	3	3	3	3	16
7	Peserta didik 7	4	4	3	3	4	18
8	Peserta didik 8	3	4	4	3	4	18
9	Peserta didik 9	4	3	4	4	3	18
10	Peserta didik 10	4	3	4	3	3	17

11	Peserta didik 11	3	4	3	3	3	16
12	Peserta didik 12	3	3	3	3	4	16
13	Peserta didik 13	4	3	4	3	3	17
14	Peserta didik 14	4	3	4	3	3	17
15	Peserta didik 15	4	3	4	3	4	18
16	Peserta didik 16	4	4	3	3	3	17
17	Peserta didik 17	3	2	3	4	3	15
18	Peserta didik 18	4	3	4	3	3	17
19	Peserta didik 19	3	3	4	3	3	16
20	Peserta didik 20	4	3	3	3	4	17
21	Peserta didik 21	3	3	4	3	3	16
22	Peserta didik 22	4	3	4	3	4	18
23	Peserta didik 23	4	3	3	4	3	17
24	Peserta didik 24	3	4	4	3	4	18
25	Peserta didik 25	4	3	3	3	3	16
26	Peserta didik 26	4	3	3	4	3	17
Total Skor		94	82	90	85	87	438
Persentase		90,4%	78,8%	86,5%	81,7%	85,6%	84,2%

Lampiran 5. Uji Kelayakan Butir Soal

N/ S	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S1 0	S 1 1	S1 2	S1 3	S1 4	S 1 5	S1 6	S1 7	S1 8	S 1 9	S2 0	S2 1	S2 2	S 2 3	S2 4	S2 5	T	
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	7	
2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	22	
3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	9	
4	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21	
5	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	12	
6	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21	
7	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	14
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23	
11	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	14	
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	23	
14	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22
15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
17	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	13
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
19	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
V	0, 4	0, 7	0, 4	0, 5	0, 6	0, 5	0, 5	0, 5	0, 5	0, 5	0, 5	0, 5	0, 6	0, 6	0, 5	0, 4	0, 4	0, 4	0, 4	0, 4	0, 5	0, 5	0, 6	0, 4	0, 6	0, 5	

	9 4	6 9	7 4	4 4	8 0	9 7	1 9	5 6	6 6		4 1				7 4				5 9				4 5			
M	0, 8	0, 9	0, 8	0, 9	0, 8	0, 8	0, 9	, 8	0, 8	1,0	0, 9	0,8	0,9	0,8	0, 8	0,8	0,7	0,8	0, 7	0,8	0,8	0,7	0, 9	0,7	0,8	
S M	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
T K	0, 1 9	0, 2 1	0, 1 9	0, 2 1	0, 1 9	0, 1 9	0, 2 1	, 1 9	0, 2 0	0,2 4	0, 2 3	0,2 0	0,2 1	0,1 9	0, 1 9	0,2 0	0,1 8	0,1 9	0, 1 8	0,1 9	0,1 9	0,1 8	0, 2 1	0,1 8	0,2 0	0,1 9

Keterangan :

N = Jumlah responden

S = Soal

T = Jumlah Total

V = Validitas

M = Mean

SM – Skor Maksimal

TK = Tingkat Kesulitan

Lampiran 6. Hasil Belajar *Pretest*

No	Nama	Nilai	Kriteria
1	Peserta didik 1	95	Lulus
2	Peserta didik 2	65	Tidak Lulus
3	Peserta didik 3	60	Tidak Lulus
4	Peserta didik 4	55	Tidak Lulus
5	Peserta didik 5	70	Lulus
6	Peserta didik 6	80	Lulus
7	Peserta didik 7	45	Tidak Lulus
8	Peserta didik 8	47	Tidak Lulus
9	Peserta didik 9	55	Tidak Lulus
10	Peserta didik 10	75	Lulus
11	Peserta didik 11	70	Lulus
12	Peserta didik 12	75	Lulus
13	Peserta didik 13	75	Lulus
14	Peserta didik 14	65	Tidak Lulus
15	Peserta didik 15	60	Tidak Lulus
16	Peserta didik 16	70	Lulus
17	Peserta didik 17	95	Lulus
18	Peserta didik 18	65	Tidak Lulus
19	Peserta didik 19	65	Tidak Lulus
20	Peserta didik 20	65	Tidak Lulus
21	Peserta didik 21	60	Tidak Lulus
22	Peserta didik 22	65	Tidak Lulus
23	Peserta didik 23	60	Tidak Lulus
24	Peserta didik 24	55	Tidak Lulus
25	Peserta didik 25	75	Lulus
26	Peserta didik 26	65	Tidak Lulus

Lampiran 7. Hasil Belajar *Posttest*

No	Nama	Nilai	Kriteria
1	Peserta didik 1	95	Lulus
2	Peserta didik 2	90	Lulus
3	Peserta didik 3	88	Lulus
4	Peserta didik 4	85	Lulus
5	Peserta didik 5	90	Lulus
6	Peserta didik 6	95	Lulus
7	Peserta didik 7	90	Lulus
8	Peserta didik 8	92	Lulus
9	Peserta didik 9	96	Lulus
10	Peserta didik 10	95	Lulus
11	Peserta didik 11	95	Lulus
12	Peserta didik 12	95	Lulus
13	Peserta didik 13	80	Lulus
14	Peserta didik 14	95	Lulus
15	Peserta didik 15	90	Lulus
16	Peserta didik 16	100	Lulus
17	Peserta didik 17	100	Lulus
18	Peserta didik 18	89	Lulus
19	Peserta didik 19	90	Lulus
20	Peserta didik 20	90	Lulus
21	Peserta didik 21	85	Lulus
22	Peserta didik 22	95	Lulus
23	Peserta didik 23	85	Lulus
24	Peserta didik 24	96	Lulus
25	Peserta didik 25	98	Lulus
26	Peserta didik 26	94	Lulus

Lampiran 8. Uji Normalitas Hasil Belajar Peserta didik

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pretest	Mean		66.62	2.339
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	61.80	
		Upper Bound	71.43	
	5% Trimmed Mean		66.21	
	Median		65.00	
	Variance		142.246	
	Std. Deviation		11.927	
	Minimum		45	
	Maximum		95	
	Range		50	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		.692	.456
	Kurtosis		1.076	.887
	Mean		92.04	.963
Posttest	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	90.05	
		Upper Bound	94.02	
	5% Trimmed Mean		92.20	
	Median		93.00	
	Variance		24.118	
	Std. Deviation		4.911	
	Minimum		80	
	Maximum		100	
	Range		20	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-.512	.456
	Kurtosis		.028	.887

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.169	26	.054	.934	26	.094
Posttest	.188	26	.018	.942	26	.147

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9. Analisis data Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	66.62	26	11.927	2.339
	Posttest	92.04	26	4.911	.963

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	26	.374	.059

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-25.423	11.068	2.171	-29.893	-20.953	-11.713	25	.000

Lampiran 10. Analisis NGain Persen Hasil Belajar Peserta didik

No	Nama	Nilai Pretest	Nilai Posttest	Post - Pre	100 - Pre	NGain	NGain %	Peningkatan
1	Peserta didik 1	95	95	0	5	0,00	0	Tidak terjadi peningkatan
2	Peserta didik 2	65	90	25	35	0,71	71	Tinggi
3	Peserta didik 3	60	88	28	40	0,70	70	Tinggi
4	Peserta didik 4	55	85	30	45	0,67	67	Sedang
5	Peserta didik 5	70	90	20	30	0,67	67	Sedang
6	Peserta didik 6	80	95	15	20	0,75	75	Tinggi
7	Peserta didik 7	45	90	45	55	0,82	82	Tinggi
8	Peserta didik 8	47	92	45	53	0,85	85	Tinggi
9	Peserta didik 9	55	96	41	45	0,91	91	Tinggi

10	Peserta didik 10	75	95	20	25	0,80	80	Tinggi
11	Peserta didik 11	70	95	25	30	0,83	83	Tinggi
12	Peserta didik 12	75	95	20	25	0,80	80	Tinggi
13	Peserta didik 13	75	80	5	25	0,20	20	Rendah
14	Peserta didik 14	65	95	30	35	0,86	86	Tinggi
15	Peserta didik 15	60	90	30	40	0,75	75	Tinggi
16	Peserta didik 16	70	100	30	30	1,00	100	Tinggi
17	Peserta didik 17	95	100	5	5	1,00	100	Tinggi
18	Peserta didik 18	65	89	24	35	0,69	69	Sedang
19	Peserta didik 19	65	90	25	35	0,71	71	Tinggi
20	Peserta didik 20	65	90	25	35	0,71	71	Tinggi

21	Peserta didik 21	60	85	25	40	0,63	63	Sedang
22	Peserta didik 22	65	95	30	35	0,86	86	Tinggi
23	Peserta didik 23	60	85	25	40	0,63	63	Sedang
24	Peserta didik 24	55	96	41	45	0,91	91	Tinggi
25	Peserta didik 25	75	98	23	25	0,92	92	Tinggi
26	Peserta didik 26	65	94	29	35	0,83	83	Tinggi
Jumlah Total		1648						
Rata - rata							74	
Minimal							0	
Maksimal							100	

Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

**PERANGKAT PEMBELAJARAN
LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG
DAN PARU-PARU**

**KELAS V
SEMESTER GENAP**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
MEDIA PEMBELAJARAN
BAHAN AJAR
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
INSTRUMEN PENILAIAN

Disusun Oleh :
ICHLASUL YUDHA ANANTA



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri Kruwisan
Mata Pelajaran	:	PJOK
Kelas / Semester	:	V (lima)/ Genap
Jumlah Peserta didik	:	26 anak (10 Pa, 16 Pi)
Materi Pokok	:	Latihan daya tahan jantung dan paru
Alokasi Waktu	:	3 x 35 menit (1 Pertemuan 3 JP)
Tahun Pelajaran	:	2023/ 2024

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Muatan Pembelajaran : PJOK

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan
4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan

C. Tujuan Pembelajaran

a) Umum

1. Setelah mengamati video pembelajaran , peserta didik mampu menjelaskan latihan lari bolak-balik
2. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menyebutkan setidaknya 1 permainan yang mengandung unsur lari dan lompat
3. Melalui peragaan teman, peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas lari dan lompat dalam permainan *terminal teaching*
4. Secara berkelompok peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas lari dan lompat dalam sebuah permainan *terminal teaching*.

b) Khusus

1. Setelah mengamati video peserta didik mampu mempraktikkan aktivitas lari bolak-balik dengan jarak 15 meter
2. Setelah mengamati video peserta didik mampu menyebutkan setidaknya 2 manfaat dari permainan lari bolak-balik
3. Melalui peragaan teman, peserta didik mampu menganalisa dan menyebutkan tahap-tahap permainan *terminal teaching*.

D. Materi Pembelajaran

Materi Reguler : pengenalan berbagai macam aktivitas variasi dari gerak dasar lari dan lompat

Materi Remidi : pengenalan berbagai macam aktifitas variasi dari gerak dasar lari dan lompat

Materi Pengayaan : pengenalan berbagai macam aktifitas variasi dari gerak dasar lari dan lompat dengan bentuk latihan yang dimodifikasi dengan permainan untuk meningkatkan minat peserta didik dalam melakukan gerak lari bolak-balik.

E. Model Pembelajaran


1. Model Pembelajaran : Kooperatif Learning (Pembelajaran Kerja sama)
2. Pendekatan : Saintifik
3. Metode : Diskusi, tanya jawab, penugasan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran
Video pembelajaran aktivitas gerak
2. Alat Pembelajaran
Laptop/ komputer, corong/ kone, kardus/ pertak lompat
3. Sumber Pembelajaran
 - Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
 - Buku Pegangan Peserta didik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
 - Modul/ bahan ajar
 - Internet

G. Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Menanyakan kehadiran peserta didik • Peserta didik diajak bernyanyi salah satu lagu nasional • Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang akan dipelajari untuk mengetahui kompetensi awal peserta didik • Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik tentang gerak jalan, lari, dan lompat serta kompetensi yang akan dicapai peserta didik dalam pembelajaran • Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat gerak dasar atletik (jalan, lari, dan lompat) dalam kaitannya dengan kebugaran jasmani. 	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik diberikan motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatiannya pada topik pembelajaran</p> <p>Dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) ❖ Peserta didik mengamati video pembelajaran yang disajikan oleh guru dan nantinya mengisi LKPD sesuai langkah-langkah serta arahan dari guru. <p>https://www.youtube.com/watch?v=B8-ZIA7AkBM</p>	90 menit

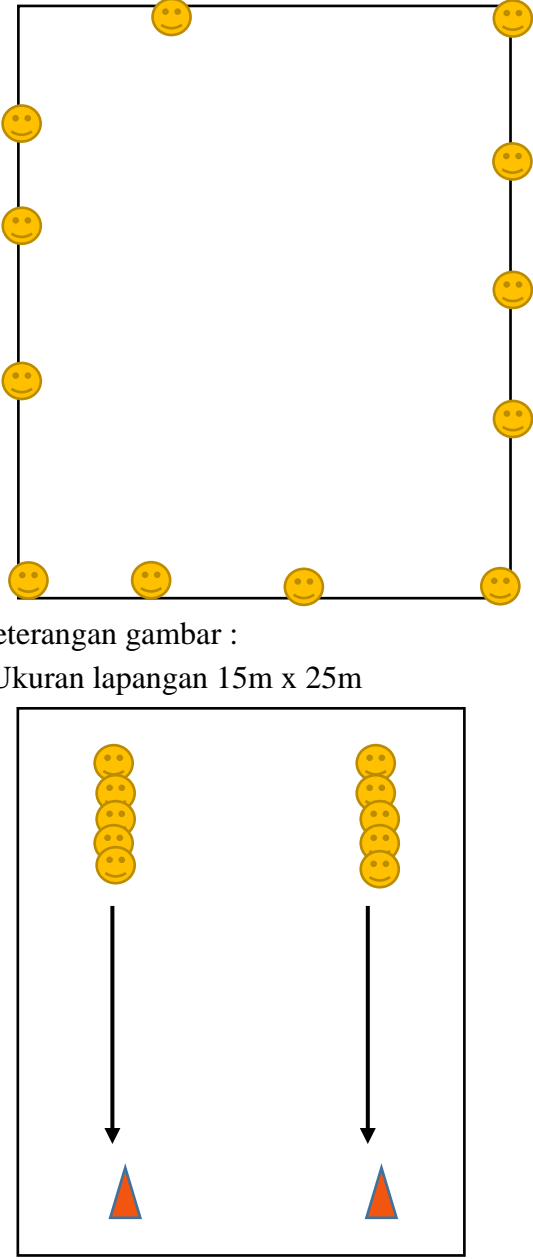
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	 <p data-bbox="507 891 628 925">Menanya</p> <ul data-bbox="520 936 1182 1193" style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya jawab terkait dengan materi yang telah disajikan dalam video pembelajaran, peserta didik yang lain dipersilahkan untuk menanggapi/ menjawab pertanyaan rekannya. (<i>critical thinking</i>) <p data-bbox="507 1205 683 1238">Megasosiasi</p> <ul data-bbox="520 1249 1182 1731" style="list-style-type: none"> • Guru menginstruksikan agar peserta didik membuat kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 4 orang • Bersama kelompok peserta didik mendiskusikan informasi yang telah diterima, kemudian menyamakan persepsi (<i>collaboration</i>) • Setelah berdiskusi, guru menunjuk peserta didik untuk menyampaikan apa yang mereka tangkap dari mengamati dan berdiskusi terkait video pembelajaran. 	

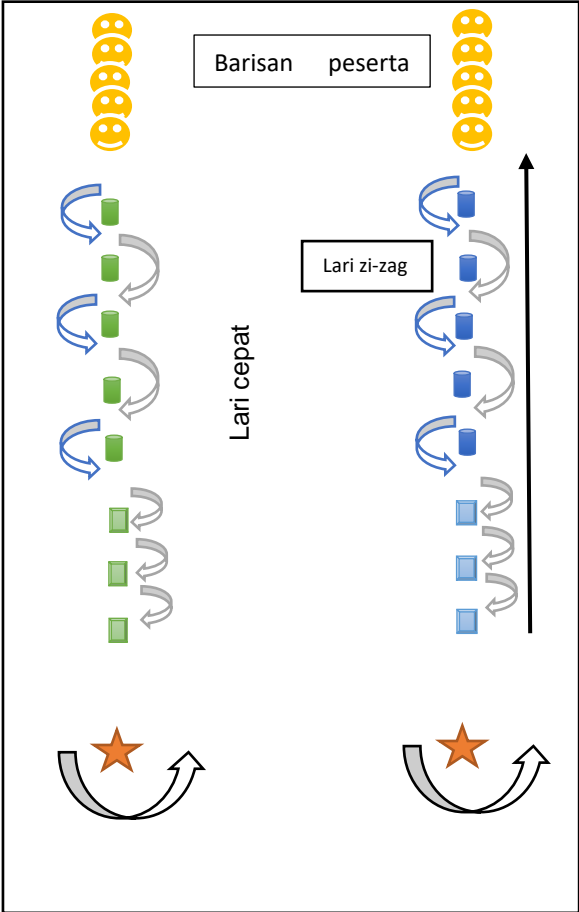
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diajak keluar kelas menuju lapangan • Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran peserta didik melakukan pemanasan statis terlebih dahulu yang dipimpin oleh salah satu peserta didik • Setelah melaksanakan pemanasan statis peserta didik melakukan jalan cepat mengelilingi lapangan berlawanan arah jarum jam. (peserta didik tidak boleh berlari) • Melakukan jogging (lari kecil) mengelilingi lapangan dan peserta didik tidak diperbolehkan mendahului teman yang berada di depannya. • Setelah melakukan jogging mengelilingi lapangan peserta didik jogging sambil bergandengan dengan temannya sambil mengelilingi lapangan. • Menjaga agar badan bergerak pada jalur lurus sehingga tidak terjadi pengurangan jangkauan langkah ataupun kecepatan. • Selanjutnya peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran jalan dan lari bolak-balik, dengan ketentuan sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok - Masing-masing kelompok baris berbanjar dengan jarak satu lengan - Setiap peserta didik harus berjalan cepat sampai menyentuh cone, kemudian kembali ke barisan paling belakang dan dilanjutkan peserta didik berikutnya dan dilanjutkan peserta didik berikutnya. - Selanjutnya peserta didik harus jogging sampai menyentuh cone, kemudian kembali ke barisan paling belakang dan dilanjutkan peserta didik berikutnya 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah semua peserta didik melakukan jogging, peserta didik berlari sampai dapat meyentuh cone yang telah disiapkan dan berlari kembali ke barisan yang paling belakang. - Setelah semua peserta didik selesai melakukan gerkan lari, peserta didik diajak melakukan permainan yang mengandung unsur gerak lari dan lompat. • Guru menjelaskan aturan terminal teaching yaitu : <i>Tahap jalan</i> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan oleh 2 kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 13 orang. - Masing-masing kelompok dibariskan berbanjar dengan jarak antar anggota kelompok satu lengan - Peserta didik yang berada di barisan paling depan berjalan menuju terminal satu kemudian berjalan zig-zag melewati cone sabagai rintangan yang sudah disediakan. - Menuju terminal dua peserta didik melakukan gerakan melompat pada petak lompat menggunakan kedua kaki, - Setelah melakukan lompatan peserta didik berjalan memutari cone dan berjalan kembali menuju barisan kelompoknya di barisan paling belakang kemudian dilanjutkan dengan peserta didik berikutnya, begitu seterusnya sampai semua anggota kelompok selesai melakukan semua kegiatan. 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<p><i>Tahap jogging</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan oleh 2 kelompok yang setiap kelompok beranggotakan 13 orang - Masing-masing kelompok dibariskan berbanjar dengan jarak antar anggota kelompok satu lengan - Peserta didik yang berada di barisan paling depan jogging menuju terminal satu kemudian zig-zag melewati cone sebagai rintangan yang sudah disediakan. - Menuju terminal dua peserta didik melakukan gerakan melompat pada petak lompat menggunakan kedua kaki, - Setelah melakukan lompatan peserta didik jogging memutar cone dan jogging kembali menuju barisan kelompoknya di barisan paling belakang kemudian dilanjutkan dengan peserta didik berikutnya, begitu seterusnya sampai semua anggota kelompok selesai melakukan semua kegiatan. <p><i>Tahap lari</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan oleh 2 kelompok yang setiap kelompok beranggotakan 13 orang - Masing-masing kelompok dibariskan berbanjar dengan jarak antar anggota kelompok satu lengan - Peserta didik yang berada di barisan paling depan berlari menuju terminal satu kemudian zig-zag melewati cone sebagai rintangan yang sudah disediakan. - Menuju terminal dua peserta didik melakukan gerakan melompat pada petak lompat menggunakan kedua kaki, 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah melakukan lompatan peserta didik berlari memutar cone dan berlari cepat kembali menuju barisan kelompoknya di barisan paling belakang kemudian dilanjutkan dengan peserta didik berikutnya, begitu seterusnya sampai semua anggota kelompok selesai melakukan semua kegiatan. <p style="text-align: center;"><i>Tahap berpasangan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan oleh 2 kelompok dengan anggota kelompok saling berpasangan Pa dengan Pa, Pi dengan Pi. - Masing-masing kelompok dibariskan berbanjar dengan jarak antar pasangan dalam kelompok satu lengan - Peserta didik yang berada di barisan paling depan berlari menuju terminal satu kemudian zig-zag melewati cone sebagai rintangan yang sudah disediakan, dengan bergandengan tangan dan tidak boleh sampai lepas. - Menuju terminal dua peserta didik melakukan gerakan melompat pada petak lompat menggunakan kedua kaki dengan tetap saling bergandengan - Setelah melakukan lompatan secara berpasangan peserta didik berlari memutar cone dan berlari cepat kembali menuju barisan kelompoknya di barisan paling belakang kemudian dilanjutkan dengan peserta didik berikutnya, begitu seterusnya sampai semua pasangan dalam kelompok selesai melakukan semua kegiatan. 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> - Pemenang ditentukan dengan kelompok yang anggotanya lebih dahulu selesai melakukan semua 	
	 <p>Keterangan gambar : Ukuran lapangan 15m x 25m</p> <p>Keterangan lintasan : Jarak dari titik start sampai cone $\pm 15m$</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
	 <p>Keterangan Gambar lintasan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak dari titik start ke pos 1 (zig-zag) 5 m 2. Jarak antar cone zig-zag 1,2 m 3. Jarak cone zig-zag ke petak lompat pertama 1 m 4. Jarak antar petak lompat 50 cm 5. Jarak dari petak lompat terakhir ke cone ujung 5 m 6. Panjang total lintasan 18 m 	

H. Penilaian

I. Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)

	Teknik	Instrumen	Kompetensi Inti	Waktu	Ket
	Tertulis	Soal isian	3.5.1 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan 3.5.3 Menjelaskan prosedur aktivitas terminal teaching	Setelah pembelajaran usai	Untuk mencapai KKM

II. Penilaian Pengetahuan

	Teknik	Instrumen	Kompetensi Inti	Waktu	Ket
	Pengamatan	Jurnal Pengamatan	1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya. 2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.	Saat pembelajaran berlangsung	Untuk mencapai KKM

III. Penilaian Keterampilan

	Teknik	Instrumen	Kompetensi Inti	Waktu	Ket
	Praktik	Tugas gerak	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan 4.5.3 Melakukan aktivitas terminal teaching	Saat pembelajaran	Untuk mencapai KKM

IV. Remedial dan Pengayaan

a) Remedial

- 1) Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Remedial terdiri atas dua bagian, remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar.
- 2) Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut. Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana.

b) Pengayaan

- 1) Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- 2) Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- 3) Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kruwisan, 7 Agustus 2023
Guru mapel PJOK

SARJIDAH, S.Pd, M.Pd
NIP. 197211111999032005

ICHLASUL YUDHA

**MEDIA PEMBELAJARAN
LATIHAN DAYA TAHAN
JANTUNG DAN PARU-PARU**

**KELAS V
SEMESTER GENAP**

Disusun Oleh :
ICHLASUL YUDHA ANANTA



MEDIA PENGAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Kruwisan
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: V (lima)/ Genap
Materi Pokok	: Latihan daya tahan jantung dan paru
Alokasi Waktu	: 3 x 35 menit (1 Pertemuan 3 JP)

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1. Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2. Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan
4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan

B. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menjelaskan latihan lari bolak-balik
2. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menyebutkan permainan yang mengandung unsur lari dan lompat
3. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menganalisis permainan yang mengandung unsur-unsur lari dan lompat
4. Melalui peragaan teman, peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat
5. Secara berkelompok peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat dalam sebuah permainan terminal teaching.




Dengan mengimplementasikan sikap percaya diri, disiplin, jujur, santun, gotong-royong, dan tanggung jawab

C. Media Pembelajaran

Video pembelajaran aktivitas lari bolak-balik (shuttle run) di internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=B8-ZIA7AkBM>

D. Alat Pembelajaran

No	Alat pembelajaran	Gambar
1.	Laptop/ komputer , dan LCD proyektor untuk memutar video	
2.	Cone untuk membuat lintasan	
3.	Petak Lompat POA, untuk meloncat	

E. Sumber belajar

- Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- Buku Pegangan Peserta didik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- Modul/bahan ajar, Internet,
Video pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=B8-ZIA7AkBM>

Mengetahui
Kepala Sekolah

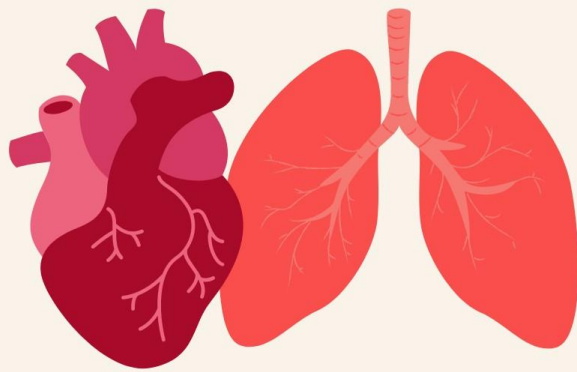
Kruwisan, 14 Agustus 2023
Guru mapel PJOK

SARJIDAH, S.Pd, M.Pd
NIP. 197211111999032005

ICHLASUL YUDHA

BAHAN AJAR
LATIHAN DAYA TAHAN
JANTUNG DAN PARU-PARU

KELAS V
SEMESTER GENAP



Disusun Oleh:
ICHLASUL YUDHA ANANTA

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kruwisan
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V (Lima) / Genap
Materi Pokok : Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru
Tahun Pelajaran : 2023/2024

Tujuan Pembelajaran :

1. Setelah mengamati video pembelajaran , peserta didik mampu menjelaskan latihan lari bolak-balik
2. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menyebutkan permainan yang mengandung unsur lari dan lompat
3. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menganalisis permainan yang mengandung unsur unsur lari dan lompat
4. Melalui peragaan teman peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat
5. Secara berkelompok peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat dalam sebuah permainan terminal teaching.

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi	Jenis Bahan Ajar
1	3.5 Memahami prose-dur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru(<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1. Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2 Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan	Gerak latihan daya tahan jantung dan paru-paru	Uraian materi dan video pembelajaran
2	4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak- balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan		

		lari mengelilingi lapangan		
--	--	----------------------------	--	--

BAHAN AJAR

A. Daya Tahan Jantung

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh daya tahan jantung dan paru. Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh yang berguna untuk kinerja otot dalam jangka waktu yang lama. Seseorang yang memiliki daya tahan jantung dan paru baik tidak akan cepat merasa kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas jasmani.

Daya tahan jantung sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani tubuh seseorang. Orang yang daya tahan jantung dan parunya kurang baik maka bisa dipastikan kebugaran jasmani orang tersebut kurang baik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan jantung dan paru seseorang antara lain :

1. Usia.
2. Jenis kelamin.
3. Faktor keturunan.
4. Latihan dan aktivitas fisik..

B. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru

Daya tahan merupakan kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa tubuh mengalami kelelahan secara berlebihan setelah menyelesaikan suatu pekerjaan. Daya tahan jantung dan paru-paru berhubungan dengan peredaran darah dan juga pernapasan. Daya tahan tersebut bisa diukur dari



kemampuan melakukan suatu tugas yang berat secara terus-menerus yang melibatkan otot-otot besar dalam waktu lama. Jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

C. Lari bolak-balik

Berikut manfaat apa saja yang diperoleh tubuh kita ketika melakukan latihan fisik lari bolak-balik :

1. Menjaga kesehatan paru dan jantung
2. Melatih kecepatan
3. Melatih kelincahan
4. Melatih ketangkasan

Lari merupakan sebuah aktivitas jasmani yang sering dilakukan oleh makhluk hidup. Lari adalah sebuah aktivitas jasmani melangkahakan kaki dengan cepat yang ada saat dimana kedua kaki melayang bersamaan. Lari berbeda dengan jalan cepat.

Olahraga lari dibedakan menjadi beberapa jenis dan nomor, sesuai jarak yang telah ditetapkan. Adapun jenis-jenis lari antara lain :

1. Lari jarak pendek

Olahraga lari jarak pendek merupakan olahraga lari yang memiliki jarak antara 50-400 meter. Seorang atlet pelari jarak pendek cenderung memiliki postur tubuh yang gempal.

2. Lari jarak menengah

Olahraga lari jarak menengah adalah olahraga lari yang memiliki jarak antara 800-1500 meter. Atlet pelari jarak menengah harus memiliki kemampuan mengatur tempo dan tenaga untuk dapat mencapai hasil maksimal.

3. Lari jarak jauh

Pegertian lari jarak jauh adalah lari yang memiliki jarak tempuh 3000 meter lebih. Atlet pelari jarak jauh cenderung memiliki postur tubuh yang kurus.

4. Lari Marathon

Lari marathon adalah sebuah nomor lari yang dipersembahkan sebagai bentuk penghormatan perjuangan di masa lampau. Lari marathon memiliki jarak 42.195 meter.

5. Lari estafet

Lari estafet merupakan jenis olahraga lari yang dilakukan secara bersambung dalam sebuah kelompok dimana setiap kelompok terdiri dari 4 orang dengan memberikan tongkat estafet kepada setiap pelari yang dilakukan secara sambung menyambung.

Jenis dan nomor lari di atas merupakan jenis dan nomor lari yang sering untuk dilombakan. Selain jenis dan nomor lari di atas ada lari yang diperuntukkan untuk melatih kebugaran jasmani, khususnya daya tahan jantung dan paru-paru, salah satunya adalah lari bolak-balik (*shuttle run*)

Lari bolak-balik (*shuttle run*) merupakan suatu latihan dengan mengubah gerakan tubuh dari arah lurus yang dilakukan secepat mungkin dengan teknik lari secara bolak-balik. *Shuttle run* juga merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan kaki. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan atau agility seseorang yaitu dengan lari bolak-balik. Metode dari latihan *shuttle run* adalah lari yang dilakukan dengan cara bolak-balik dengan secepat mungkin dimulai dari satu titik ke titik yang lainnya dengan menempuh jarak tertentu. Adapun suatu unsur gerak yang terdapat dalam latihan *shuttle run* yaitu kelincahan, kecepatan, keseimbangan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kruwisan, 7 Agustus 2023
Guru mapel PJOK

SARJIDAH, S.Pd, M.Pd
NIP. 197211111999032005

ICHLASUL YUDHA

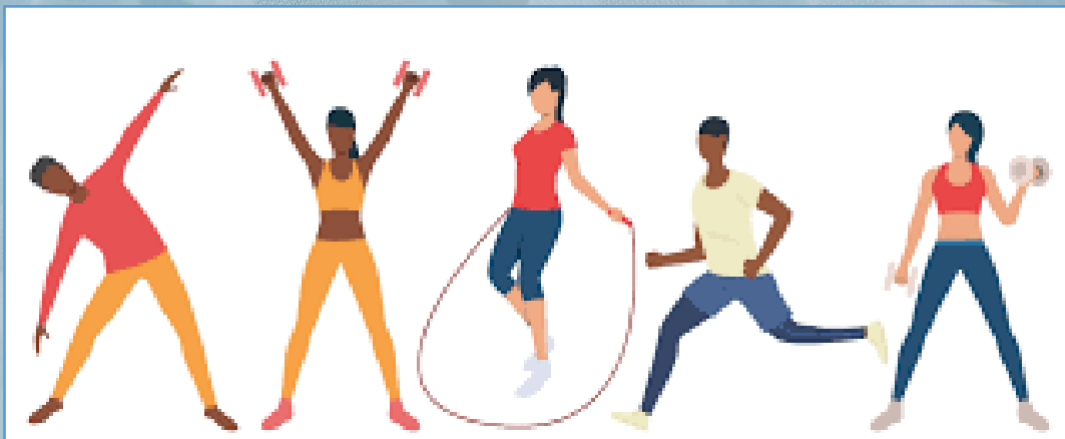
LKPD

Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru

KELAS V SEMESTER GENAP

Disusun Oleh :

ICHLASUL YUDHA ANANTA



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI KRUIWISAN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V (LIMA) / GENAP
Materi Pokok : LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU-PARU
Tahun Pelajaran : 2023/2024

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

No.	Kompetensi Dasar	Indikator pencapaian kompetensi	Materi	Jenis bahan ajar
1.	3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1 menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2 menjelaskan prosedur aktivitas latihan mengelilingi lapangan	Gerak daya tahan paru dan jantung	Uraian materi dan video pembelajaran
2.	4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio-respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani	4.5.1 melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan		


Tujuan Pembelajaran :

1. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menjelaskan latihan lari bolak-balik
2. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menyebutkan permainan yang mengandung unsur lari dan lompat
3. Setelah mengamati video pembelajaran, peserta didik mampu menganalisis permainan yang mengandung unsur lari dan lompat
4. Melalui peragaan teman peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat
5. Secara berkelompok peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat dalam sebuah permainan terminal teaching.

Petunjuk Pengerjaan Tugas Pengetahuan

1. Cermati Lembar kerja dan tanyakan kepada guru apabila ada yang belum dipahami
2. Pelajari kembali materi
3. Bersama kelompok kerjakan tugas di bawah ini
 - I. Isilah tabel dibawah ini sesuai hasil pengamatan dari video pembelajaran

NO	Gambar	Nama Gerakan
1	

2		<p>.....</p>
3		<p>.....</p>

II. Sebutkan permainan yang mengandung unsur gerak lari dan lompat!

LKPD 2 (Keterampilan)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI KRUISAN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V (LIMA) / Genap
Materi Pokok : LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU-PARU
Tahun Pelajaran : 2023/2024

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi	Jenis Bahan Ajar
1	3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	3.5.1. Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari bolak-balik 3.5.2. Menjelaskan prosedur aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan	Gerak latihan daya tahan jantung dan paru-paru	Uraian materi dan video pembelajaran
2	4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardiorespiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5.1 Melakukan aktivitas latihan lari bolak-balik 4.5.2 Melakukan aktivitas latihan lari mengelilingi lapangan		

Tujuan Pembelajaran :

1. Setelah mengamati video pembelajaran , peserta didik mampu menjelaskan latihan lari bolak-balik
2. Secara berkelompok peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat dalam sebuah permainan terminal teaching.

Petunjuk Tugas Keterampilan

1. Cermati Lembar kerja dan tanyakan kepada guru apabila ada yang belum kalian pahami!
2. Lakukan aktifitas fisik yang ditugaskan

3. Setelah melakukan aktifitas fisik yang diperintahkan, nilailah kemampuanmu dengan memberikan tanda centang (\checkmark) pada tabel di bawah ini

No	Kegiatan	Bisa	Tidak	Alasan jika jawaban tidak
	Lakukan lari bolak-balik dengan lintasan garis lurus			

INSTRUMEN PENILAIAN

LATIHAN DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU-PARU

KELAS V SEMESTER GENAP

Disusun Oleh :

ICHLASUL YUDHA ANANTA

INSTRUMEN PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SD NEGERI KRUIWISAN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : V

Kompetensi Inti (KI) :

KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.

Teknik Penilaian : Pengamatan

Instrumen Penilaian : Jurnal Pengamatan

Selama proses pembelajaran, guru mengamati dan mencatat setiap kejadian yang muncul saat peserta didik mengikuti pembelajaran kedalam jurnal penilaian sikap.

Jurnal Pengamatan

No	waktu	Nama peserta didik	Catatan penilaian	Butir sikap	Tindak lanjut
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
dst					

2. Penilaian Pengetahuan

Kisi – kisi soal

Materi : Latihan daya tahan jantung dan paru-paru

Sub Materi : Lari bolak-balik

Bentuk soal : isian

Jumlah soal : 4

KKM : 70

Petunjuk pengerjaan

1. Jawablah pertanyaan dibawah dengan pemahaman yang kalian peroleh dari aktifitas pembelajaran
2. Kerjakan dengan sikap jujur

Pertanyaan

1. Jelaskan arti dari lari dan lompat!
2. Sebutkan manfaat lari bolak-balik
3. Sebutkan 2 permainan yang mengandung unsur lari dan lompat!
4. Jelaskan sikap badan pada saat di garis start

Kunci jawaban.

1. Lari adalah gerakan melangkahkan kaki di mana ada saat kedua kaki melayang bersamaan disertai ayunan lengan, sedangkan lompat adalah suatu gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik lain dengan bertumpu pada kedua kaki.
2. Melatih daya tahan jantung dan paru-paru
3. Benteng-bentengan, lompat tali, gobak sodor
4. Badan condong ke depan (siap berlari) pilihlah kaki terkuat untuk tolakan.

Pedoman penilaian

Masing-masing soal bernilai bobot 25

3. Penilaian Keterampilan

Tujuan pembelajaran:

1. Setelah mengamati video pembelajaran , peserta didik mampu menjelaskan latihan lari bolak-balik
2. Secara berkelompok peserta didik mampu mempraktikkan variasi lari dan lompat dalam sebuah permainan terminal teaching.

Soal/ tugas gerak : Ketrampilan berlari melewati rintangan yang telah disiapkan

1. peserta didik berlari di dalam lintasan yang sudah disediakan
2. peserta didik menyelesaikan rintangan lari bolak-balik sejauh 18 m secepat mungkin.

Kriteria penilaian:

1. kecepatan
2. kelincahan

Rubrik Penilaian

No	Nama peserta didik	Skor 1		Skor 2	
		1	2	1	2
1					
2					
dst					

* Skor maksimal 4

4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (KKM 70), serta telah dilakukan identifikasi terhadap kesulitan belajar peserta didik.

Format Remedial

No	Peserta didik	Target KI/KD	Aspek	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
							Awal	Akhir	
1.									
2.									
3.									
dst									

Soal remedial pengetahuan :

1. Sebutkan manfaat lari bolak-balik
2. Jelaskan apa itu start!
3. Sebutkan permainan yang mengandung unsur lari dan lompat
4. Jelaskan apa itu lari bolak-balik!

Kunci jawaban :

1. Meningkatkan daya tahan paru dan jantung, melatih otot kaki, melatih pernapasan
2. Start adalah sikap awal sebelum berlari, awalan sebelum berlari
3. Gobak sodor, betengan, boi-boinan
4. Lari bolak-balik adalah lari dari satu titik ke titik lain kemudian kembali ke titik awal,

Lari dari start ke finish kemudian kembali lagi,

Lari dari start melewati cone kemudian kembali

Soal remedial keterampilan :

1. Peserta didik berlari melewati cone yang sudah disediakan
2. Peserta didik mampu menyelesaikan rintangan lari bolak-balik sepanjang 18 m

Kriteria Penilaian :

1. Kecepatan
2. Kelincahan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan} \times 25}{\text{Skor Maksimal}}$$

5. Pengayaan

- Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran
- Direncanakan berdasarkan IPK atau pembelajaran yang lebih luas.

Program pengayaan

- Buatlah contoh permainan yang mengandung unsur lari dan lompat

No	Nama Peserta didik	KKM	Nilai Kinerja	Bentuk pengayaan
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kruwisan, 7 Agustus 2023
Guru mapel PJOK

SARJIDAH, S.Pd, M.Pd
NIP. 197211111999032005

ICHLASUL YUDHA

Lampiran 12. Soal *Pretest* dan *Posttest*

MATERI DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU KELAS V

KD Kelas 5 Semester I Materi Daya Tahan Jantung dan Paru

3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5 Memaparkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (<i>cardio respiratory</i>) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
---	--

SOAL ISIAN SINGKAT

1. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi daya tahan?
3. Latihan apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru?
4. Apa saja manfaat yang diperoleh dalam latihan daya tahan?
5. Sebutkan contoh aktivitas yang meningkatkan daya tahan!
6. Apa yang dimaksud pemanasan sebelum olahraga?
7. Mengapa pemanasan sebelum olahraga penting untuk dilakukan?
8. Bagaimana cara mengukur daya tahan jantung dan paru?
9. Mengapa istirahat penting dalam latihan daya tahan jantung dan paru?
10. Apa yang terjadi pada tubuh ketika daya tahan jantung dan paru meningkat?
11. Apa saja hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani?
12. Sebutkan pengaruh antara peningkatan daya tahan jantung dan paru dengan kebugaran jasmani!
13. Mengapa menjaga daya tahan jantung dan paru penting?
14. Apa yang terjadi pada jantung saat kita berolahraga?
15. Apa yang terjadi pada paru-paru ketika kita berolahraga?
16. Bagaimana teknik pernapasan yang benar saat berolahraga?
17. Salah satu bentuk latihan daya tahan jantung dan paru adalah lari bolak-balik (*shuttle run*). Sebutkan manfaat yang diperoleh ketika melakukan latihan *shuttle run*!

18. Selain melatih daya tahan jantung dan paru, apa saja aspek kebugaran jasmani yang didapatkan ketika berlatih *shuttle run*?
19. Sebutkan unsur gerak yang terdapat dalam latihan *shuttle run*!
20. Cara mengukur daya tahan jantung dan paru adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar secara?
21. Bagaimana cara meningkatkan efektivitas latihan daya tahan jantung dan paru?
22. Sebutkan cara agar latihan daya tahan jantung dan paru dapat menjadi optimal!
23. Apa yang harus dilakukan ketika detak jantung terlalu tinggi saat berolahraga?
24. Mengapa penting untuk menjaga kebugaran jasmani?
25. Apakah daya tahan jantung dan paru juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?

KUNCI JAWABAN SOAL *PRETEST POSTTEST*

1. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa cepat lelah.
2. Faktor yang mempengaruhi daya tahan antara lain **usia, makanan, latihan, istirahat, dan kesehatan.**
3. Latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru adalah lari, bersepeda, lompat tali, dan berenang.
4. Manfaat latihan daya tahan antara lain:
 - a. Menjaga tubuh tetap sehat dan kuat.
 - b. Meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru.
 - c. Membantu tubuh tidak cepat lelah.
 - d. Meningkatkan energi untuk beraktivitas.
 - e. Membuat tubuh lebih bugar dan segar.
5. Contoh aktivitas yang meningkatkan daya tahan: berlari, bersepeda, berenang, lompat tali, dan bermain sepak bola.
6. Pemanasan adalah aktivitas ringan yang dilakukan sebelum berolahraga untuk mempersiapkan tubuh, agar tidak cedera dan bisa bergerak dengan lebih baik.

Pemanasan membantu otot-otot menjadi lebih lentur dan tubuh lebih siap untuk beraktivitas.

7. Pemanasan sebelum olahraga penting untuk mempersiapkan tubuh, mengurangi risiko cedera, dan membuat otot lebih fleksibel. Selain itu, pemanasan juga membantu agar jantung dan paru-paru siap bekerja lebih keras saat berolahraga.
8. Daya tahan jantung dan paru bisa diukur dengan cara melakukan aktivitas fisik seperti lari cepat atau berjalan cepat selama beberapa menit, lalu mengukur berapa lama tubuh bisa melakukannya tanpa merasa sangat lelah. Setelah itu, kita bisa mengukur detak jantung sebelum dan setelah aktivitas untuk melihat seberapa cepat tubuh pulih.
9. Istirahat penting dalam latihan daya tahan jantung dan paru karena saat istirahat, tubuh dapat pulih dan memulihkan energi yang hilang. Dengan istirahat yang cukup, jantung dan paru-paru dapat bekerja lebih baik saat latihan berikutnya.
10. Ketika daya tahan jantung dan paru meningkat, tubuh menjadi lebih kuat dan mampu beraktivitas lebih lama tanpa cepat lelah. Jantung akan memompa darah lebih efisien, dan paru-paru akan menyuplai oksigen dengan lebih baik ke seluruh tubuh.
11. Untuk menjaga kebugaran jasmani, kita bisa melakukan beberapa hal, seperti:
 - a. Olahraga secara teratur, seperti lari, berenang, atau bersepeda.
 - b. Makan makanan yang sehat, seperti buah dan sayur.
 - c. Istirahat yang cukup.
 - d. Minum air yang cukup.
 - e. Menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan.
12. Peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru dapat membuat tubuh lebih kuat dan tidak cepat lelah saat beraktivitas. Dengan daya tahan yang baik, jantung dan paru-paru bisa bekerja lebih efisien, sehingga kebugaran jasmani seseorang juga meningkat.
13. Menjaga daya tahan jantung dan paru penting agar tubuh kita bisa tetap sehat dan kuat, serta dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti berlari, bermain,

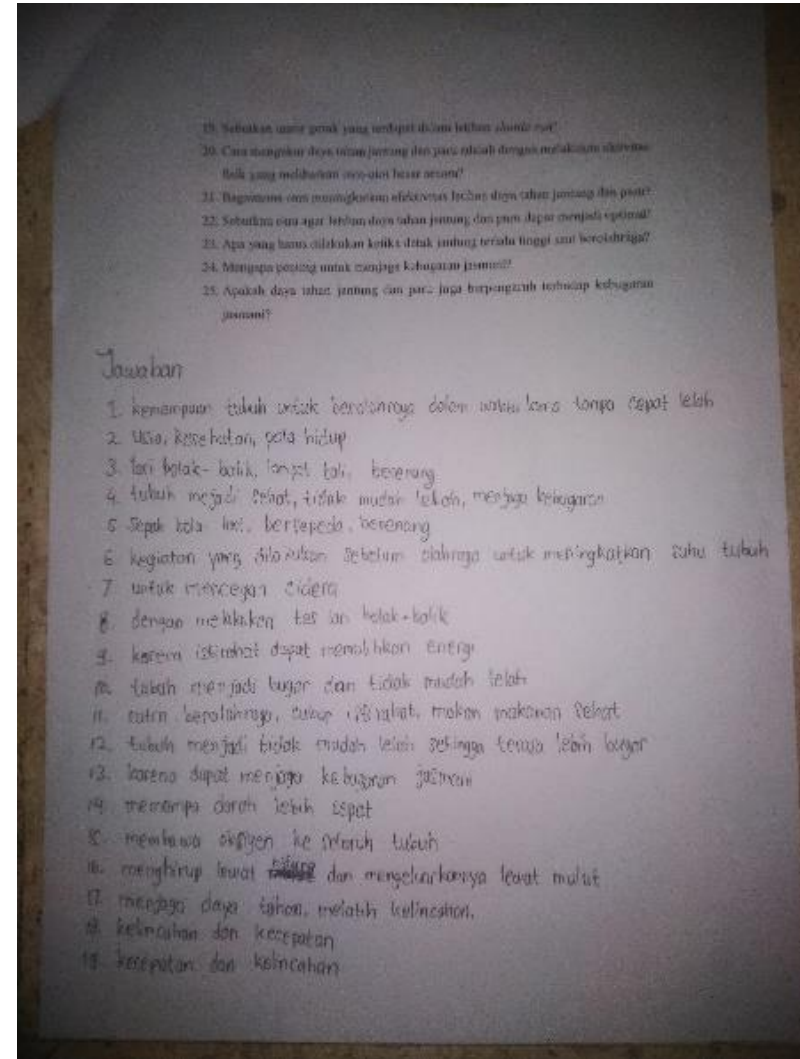
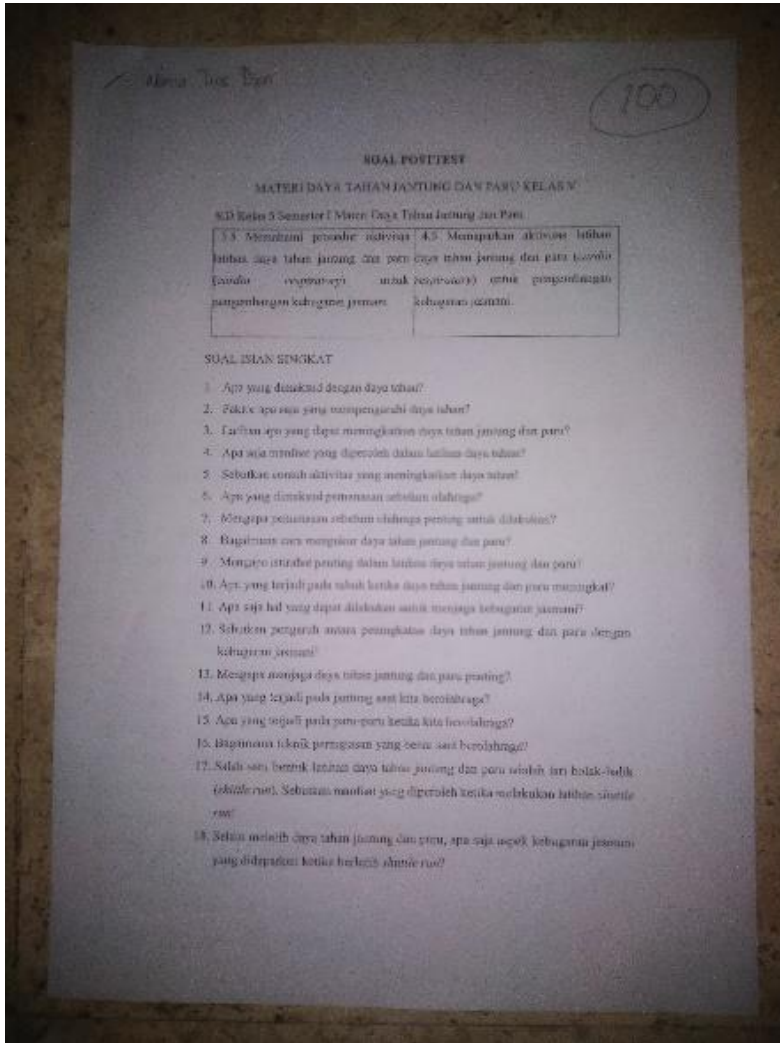
- atau belajar tanpa mudah lelah. Daya tahan yang baik membantu tubuh kita mendapatkan oksigen yang cukup untuk bekerja dengan maksimal.
14. Saat kita berolahraga, jantung bekerja lebih keras dan berdetak lebih cepat untuk memompa darah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.
 15. Saat kita berolahraga, paru-paru bekerja lebih keras untuk mengambil lebih banyak oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida. Napas menjadi lebih cepat dan dalam agar tubuh mendapatkan energi yang cukup.
 16. Teknik pernapasan yang benar saat berolahraga adalah menarik napas melalui hidung dan menghembuskannya lewat mulut secara teratur. Hal ini membantu tubuh mendapatkan oksigen yang cukup dan mencegah cepat lelah.
 17. Manfaat latihan shuttle run:
 - a. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
 - b. Melatih kecepatan dan kelincahan.
 - c. Memperkuat otot kaki.
 - d. Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh.
 18. Melatih daya tahan, kecepatan dan kelincahan
 19. Unsur gerak dalam latihan shuttle run adalah kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.
 20. Cara mengukur daya tahan jantung dan paru adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar secara terus-menerus dan berulang.
 21. Berolahraga secara rutin serta menjaga pola makan sehat dan istirahat yang cukup.
 22. Berlatih secara rutin, mulai dengan pemanasan, latihan dengan intensitas yang pas, istirahat yang cukup.
 23. Berhenti sejenak, bernapas dalam-dalam, dan duduk atau berdiri dengan tenang
 24. Menjaga kebugaran jasmani penting agar tubuh kita tetap sehat, kuat, dan memiliki energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu kita agar tidak mudah lelah dan lebih fokus dalam belajar.

25. Ya, daya tahan jantung dan paru sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Jika jantung dan paru-paru kuat, tubuh bisa lebih mudah beraktivitas tanpa cepat lelah.

Lampiran 13. Dokumentasi







20. keruj-merentang dan lama
21. mengapa pada malam olahraga teratur, istirahat
22. pemanasan sebelum latihan, istirahat cukup, rutin olahraga
23. istirahat dulu
24. daya lebih sekuat dan tidak mudah lelah
25. berpengaruh karena kerja jantung dan paru sekuat tubuh menjadi bukur

Nama: Churin

45

SOAL PRETEST

MATERI DAYA TAHAN JANTUNG DAN PARU KELAS V

KD Kelas 5 Semester 1 Materi Daya Tahan Jantung dan Paru

3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	4.5 Memaparkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
--	---

SOAL ISIAN SINGKAT

1. Apa yang dimaksud dengan daya tahan?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi daya tahan?
3. Latihan apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru?
4. Apa saja manfaat yang diperoleh dalam latihan daya tahan?
5. Sebutkan contoh aktivitas yang meningkatkan daya tahan!
6. Apa yang dimaksud pemanasan sebelum olahraga?
7. Mengapa pemanasan sebelum olahraga penting untuk dilakukan?
8. Bagaimana cara mengukur daya tahan jantung dan paru?
9. Mengapa istirahat penting dalam latihan daya tahan jantung dan paru?
10. Apa yang terjadi pada tubuh ketika daya tahan jantung dan paru meningkat?
11. Apa saja hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani?
12. Sebutkan pengaruh antara peningkatan daya tahan jantung dan paru dengan kebugaran jasmani!
13. Mengapa menjaga daya tahan jantung dan paru penting?
14. Apa yang terjadi pada jantung saat kita berolahraga?
15. Apa yang terjadi pada paru-paru ketika kita berolahraga?
16. Bagaimana teknik pernapasan yang benar saat berolahraga?
17. Salah satu bentuk latihan daya tahan jantung dan paru adalah lari bolak-balik (*shuttle run*). Sebutkan manfaat yang diperoleh ketika melakukan latihan *shuttle run*!
18. Selain melatih daya tahan jantung dan paru, apa saja aspek kebugaran jasmani yang didapatkan ketika berlatih *shuttle run*?

18. berlari
- 20.
21. rutin berlari
22. rutin berlari
23. istirahat
24. agar tubuh sehat
- 25.

19. Sebutkan unsur gerak yang terdapat dalam latihan *shuttle run*!
20. Cara mengukur daya tahan jantung dan paru adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar secara?
21. Bagaimana cara meningkatkan efektivitas latihan daya tahan jantung dan paru?
22. Sebutkan cara agar latihan daya tahan jantung dan paru dapat menjadi optimal!
23. Apa yang harus dilakukan ketika detak jantung terlalu tinggi saat berolahraga?
24. Mengapa penting untuk menjaga kebugaran jasmani?
25. Apakah daya tahan jantung dan paru juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?

Jawaban

1. kemampuan bertahan
2. ketahanan
3. berlari dan bersepeda
4. kesehatan dan kebugaran
5. bermain dan olahraga
6. peregangan
7. supaya tidak cedera
8. berolahraga rutin
9. agar tidak capek
10. menjadi sehat
11. berolahraga
12. membuat tubuh menjadi sehat
13. supaya tidak sakit
- 14.
- 15.
16. ~~berjalan~~ bernapas seperti biasa
17. sehat
- 18.