

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 7</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2022</b>	<b>HALAMAN 1460 - 1582</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

**REALITA**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**  
*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

**DEWAN REDAKASI**

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
- Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

**Editor**

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Associate Editor**

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Editorial Board**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur  
Drs. Wayan Tamba, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

**Reviwer**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB  
Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali  
Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB  
Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika  
Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika  
Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur  
Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara  
Dita Kurnia Sari, M.Pd UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur  
Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali  
Ari Khusumadewi, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd	Univ. Mathla'ul Anwar Banten
Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd	Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
GINANJAR Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan
Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

**DAFTAR ISI**

**Halaman**

**I Made Sonny Gunawan, dan Baiq Alda Sofya Farliyani**

Pengaruh Teknik *Self Instruction* terhadap Kecanduan *Game Online* pada Siswa ..... 1460 – 1466

**Muhammad Amin**

Penerapan Model Pembelajaran Penjasorkes Inovatif untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Semester Genap SD Negeri 25 Mataram ..... 1467 – 1480

**Rohana**

Penerapan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas I C SDN 7 Mataram ..... 1481 – 1490

**Mohammad Syafrudin**

Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru pada Siswa Kelas V SD Negeri 30 Cakranegara ..... 1491 – 1501

**Ni Made Sulastri**

Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kurangnya Sikap Asertif Siswa 1502 – 1507

**Hariadi Ahmad**

Pengaruh Media Visual Terhadap Sikap Kemandirian Siswa SMA di Kabupaten Lombok Barat ..... 1508 – 1514

**Aluh Hartati**

Pengaruh Teknik *Role Playing* Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 18 Mataram ..... 1515 – 1523

**Baiq Fitriah**

Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru dalam Penulisan Bentuk Soal Pilihan Ganda Abad 21 Berbasis KKG Semester Dua Tahun Pelajaran 2019/2020 di SD Negeri 10 Ampenan Melalui Pendampingan Klasikal dan Individual ..... 1524 – 1540

**Baiq Karni Apriani**

Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Make A Match Mampu Meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Kelas VI A Sdn 9 Ampenan ... 1541 – 1554

**Ni Ketut Alit Suarti dan Farida Herna Astuti**

Hubungan Antara Self Control dengan Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pringgarata ..... 1555 – 1561

**Khairul Huda dan Ahmad Zainul Irfan**

Meningkatkan Hasil Belajar IPA Peserta Didik Menggunakan Metode *Project Basic Learning* di Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas V SDN 3 Ketangga ..... 1562 – 1569

**Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 7 Nomor 1 Edisi April 2022

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

**Mustakim dan I Made Gunawan**

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Sikap Percaya Diri Siswa SMAN 1

Labuapi ..... 1570 – 1576

**M. Najamuddin**

Penerapan Teknik Role Playing Terhadap Keterampilan Komunikasi

Interpersonal Siswa ..... 1577 – 1582

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KANGURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 30 CAKRANEGARA**

**Oleh:**

**Mohammad Syafrudin**

Guru Sekolah Dasar Negeri 30 Cakranegara

Dinas Pendidikan Kota Mataram Nusa Tenggara Barat Indonesia

Email: *muhammadsyafrudin16@gmail.com*

**Abstrak.** Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN 30 Cakranegara Kota Mataram kurang memuaskan bagi guru penjasorkes, hal yang didapatkan siswa pada tes evaluasi akhir pembelajaran masih banyak siswa yang nilainya belum memenuhi standar kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditetapkan. Sedangkan tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mengefektifkan pembelajaran dengan cara pendekatan bermain lompat kanguru atau mengevaluasikan berbagai macam permainan kedalam pembelajaran. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti menyimpulkan rumusan permasalahan yang dihadapi oleh penelitian yaitu “Apakah melalui pendekatan permainan lompat kanguru sebagai pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 30 Cakranegara tahun Pelajaran 2019/2020. Lompat jauh melalui pendekatan lompat kanguru “longu” merupakan salah satu alternative pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar. Namun kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal, metode yang digunakan peneliti adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil penelitian yang menggunakan 2 siklus dan 4 pertemuan menunjukkan di siklus I nilai rata-rata akhir kelas 71,9 dengan nilai persentase ketuntasan 76% nilainya masih kurang memuaskan. Maka dilanjutkan di siklus II nilai rata-rata akhir kelas 75,04 dengan nilai persentase 95,2% nilai yang dihasilkan sesuai dengan yang diinginkan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data pengamatan dilapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada materi lompat jauh dengan menggunakan media botol aqua dan pralon sebagai sarana dan prasarana pembelajaran mengalami peningkatan dalam hasil belajar siswa kelas V SDN 30 Cakranegara tahun pelajaran 2019/2020 Kota Mataram. Saran dari peneliti meliputi beberapa hal yaitu: diharapkan bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar untuk menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pembelajaran, guru dapat memvariasikan berbagai macam bentuk permainan dalam pembelajaran, dan media botol aqua pralon dan dapat digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh.

*Kata Kunci ; Lompat Jauh, Permainan Lompat Kanguru, Pembelajaran.*

### **PENDAHULUAN**

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Diantaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus

memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu: kondusif, efektif, psikomotorik dan manipulatif.

Seiring dengan kemajuan di Dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjasorkes. Oleh karena itu guru harus mampu menyelesaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Hasil observasi SDN 30 Cakranegara menunjukkan bahwa siswa-siswa tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi dikelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik

lompat jauh, seperti peneliti mengamati saat mengajar lompat jauh di kelas V SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020 Kota Mataram dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 84% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 72. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalanya. Kurang berkembangannya proses belajar mengajar penjasorkes di SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020 dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020”. Dengan jumlah siswa 21 yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan siswa perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/observasi di SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020 yaitu pada pembelajaran lompat jauh. Dari permasalahan di atas maka penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran lompat jauh untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta

bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

### **KAJIAN PUSTAKA**

Gagna, Briggs (1992) Pembelajaran adalah seperangkat peristiwa yang mempengaruhi si belajar sedemikian rupa sehingga si belajar itu memperoleh kemudahan dalam berinteraksi berikutnya dengan lingkungan. Tuti dukanto (1995) prinsip belajar menurut teori belajar tertentu, teori tingkah laku dan prinsip-prinsip pengajaran dalam implementasinya akan berintegrasi menjadi prinsip-prinsip pembelajaran. Antara lain yaitu: Prinsip pembelajaran bersumber dari teori behavioristi; Prinsip Pembelajaran bersumber dari teori kognitif; Prinsip pembelajaran dari teori humanism; Prinsip pembelajaran dalam rangka pencapaian ranah tujuan; Prinsip pembelajaran konstruktivisme (teori kontemporer); Prinsip pembelajaran bersumber dari azas mengajar (Didaktik); Prinsip Motivasi.

Pengertian belajar gerak menurut para ahli anatara lain sebagai berikut: Schmidt (1991) menjelaskan bahwa pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada Perubahan-perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Oxendine (1984) menjelaskan bahwa belajar motorik adalah suatu proses perubahan perilaku gerak yang relative permanen sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Rahantoknam (1988) menjelaskan bahwa belajar motoric adalah proses peningkatan suatu keterampilan motoric yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturase atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis. Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses

perubahan perilaku gerak yang relative permanen yang diperoleh dari hasil pengalaman dan latihan untuk menampilkan gerakan yang terampil dan benar.

Belajar motorik adalah proses internal yang pada siswa/atlet, karena adanya faktor eksternal (keadaan diluar dari siswa yang memberi pengaruh pada perkembangan motoriknya). Dan faktor internal (krakteristik siswa: kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motoric, dll) itu sendiri. Berdasarkan teori belajar information processing (singer, 1980), belajar motoric terjadi karena adanya informasi yang maduk kemudian diolah dan diaktualisasikan dalam bentuk gerak.

Pada umumnya manusia memiliki kecendrungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang untuk menyalurkan segala potensi yang ada pada dirinya. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan. Bermain bagi anak-anak (termasuk murid-murid SD) merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting di dalam kehidupannya, bahkan hamper sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain. Hal ini sangat berarti bagi anak-anak untuk melatih dirinya, dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak. Sedangkan bagi orang-orang dewasa bermain itu, selain untuk menyalurkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, juga untuk melatih diri dalam hidup bermasyarakat. Aip Syarifuddin: 1992:134.

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai system untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (1999:121) bahwa, “pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola

kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan diatas menunjukkan bahwa, dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima adalah peserta didik atau siswa. Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses belajar mengajar.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktifitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Aip Syarifuddin: 1992:4. Tujuan umum pendidikan jasmani disekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Aip Syarifuddin: 1992:5

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk

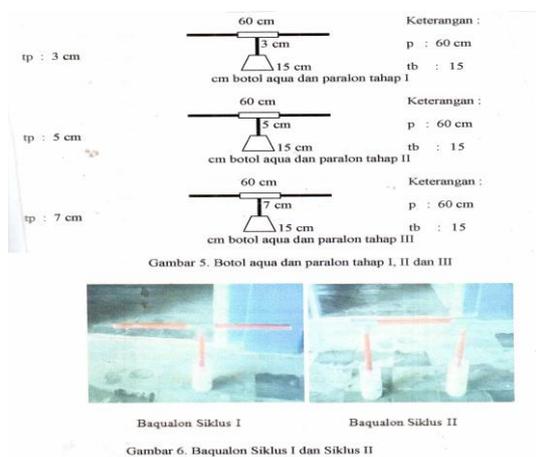
belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar dalam usaha memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, nilai dan sikap maupun untuk belajar mengenal dirinya sendiri sebagai makhluk individu dan makhluk sosial dalam usaha penyesuaian dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dilingkungannya. Aip Syarifuddin: 1992:6.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Melompat adalah gerakan mengangkat tubuh dari tempat tertentu ke tempat yang lebih jauh. Lompat jauh yaitu melompat ke sebuah bak pasir dengan menginjak papan tumpuan terlebih dahulu, dengan berbagai teknik dasar yaitu awalan/ancang-ancang, tolakan/tumpuan, sikap diudara/melayang, dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992:73) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.”

Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Awalan adalah tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancer dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh

ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Aip Syarifuddin (1992:73). Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, kecepatan sprint 30-40 meter. Berkaitan dengan awalan lompatan jauh bismo suryatmo (2006:86) menyatakan: “jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap.”

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



Salah satu usaha untuk mengatasi daya Tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan kearah lompatan. Melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisiensi.

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerak lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Bismo Suryatno (2006:90) teknik pendaratan yang benar adalah sebagai berikut: “Mendarat dengan kedua kaki dibengkokkan, sehingga sikap badan jongkok. Agar pinggul tidak menyentuh bak pasir, badan harus santai, dan kedua tangan ditarik lurus ke depan.”

Menurut Gagne bahwa yang disebut dengan alat peraga adalah komponen sumber belajar dilingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Sedangkan menurut Yusup Hadi (2000:145) menjelaskan bahwa alat peraga adalah segala sesuatu yang dapat merangsang terjadinya proses belajar mengajar. Alat peraga adalah suatu alat atau suatu tindakan atau situasi atau benda yang sengaja diadakan untuk mencapai suatu tindakan pendidikan (Crow, 1950:2). Alat peraga adalah suatu alat bantu dalam belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan sesuai yang diharapkan serta mendorong dan menantang perkembangan anak.

Terlepas dari beragamnya pengertian tentang alat peraga, jelaslah bagi kita bahwa alat peraga sebagai alat bantu dalam pembelajaran memiliki fungsi yang jelas, yaitu: Memperjelas informasi atau pesan pembelajaran, dan memudahkan siswa memahami materi, Memberi variasi dalam pengajaran, Memperjelas struktur pengajaran, dan Memotivasi siswa dalam belajar. Dibawah ini gambar sketsa media pembelajaran botol aqua dan pralon sebagai alat pembelajaran lompat jauh.

**METODE PENELITIAN**

Subyek penelitian tindakan kelas akan diikuti oleh siswa kelas V SDN 30 Cakranegara tahun Pelajaran 2019/2020, dengan jumlah siswa 21 yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus dan kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I dan siklus II akan diadakan dari bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2020, dari pukul 07.15-09.00 wita. Penelitian tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SDN 30 Cakranegara tahun Pelajaran 2019/2020, yang beralamat Jalan Gora Cakranegara Pada siswa Kelas V Semester II Tahun Pelajaran 2019/2020.

Teknik pengumpulan data yang peneliti lakukan adalah berupa: Tes perbuatan yang meliputi proses melompat dan hasil yang idcapai dari gerakan yang dilakukan. Teknik observasi digunakan pada saat mengamati siswa pada kegiatan siklus I maupun siklus II, yaitu membuat daftar/lembar pengamatan terhadap siswa. Tes tertulis yaitu meliputi kegiatan pengisian angket yang berisi wawancara tertulis kepada siswa tentang materi yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan.

Sebelum pelaksanaan dimulai peneliti telah mempunyai daftar nilai, atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan siklus II dilaksanakan. Setelah kita mengetahui hasil belajar dari pra siklus, maka sebelum melaksanakan siklus I dan Siklus II maka peneliti menyiapkan daftar nilai perbuatan dan lembar

observasi untuk diberikan kepada teman sejawat, untuk diisi saat teman sejawat melaksanakan observasi pembelajaran. Alat yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar observasi/pengamatan sebagai nilai proses dan tes sebagai hasil akhir, serta lembar angket kuisisioner sebagai data ketuntasan dari siswa. Daa uyang diambil dengan kegiatan observasi ini pelaksanaan tindakan saat pemebajaran. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh apakah sudah sesuai dengan yang direncanakan atau belum.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagai besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh. Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Hasil periksaan ini selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penelitian. Secara kuantitatif, dan hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya.

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya, yaitu: Meningkatkan ke aktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kangur sebagai alat pembelajaran secara kuantitatif dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi. Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan

kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 72. Hal ini dapat dilihat dari perubahan rata-rata hasil belajar sebelumnya dan sesudah penelitian tindakan kelas.

Prosedur penelitian tindakan kelas (PTK) adalah rancangan sebuah kegiatan melalui berbagai tahapan kegiatan penelitian antara lain: 1) Tahap Persiapan: Koordinasi disekolah mitra, Identifikasi masalah Pengajuan judul, Menyusun proposal, Menyiapkan RPP dan lembar observasi, Seminar proposal, Pengajuan izin penelitian. 2) Tahap Pelaksanaan Penelitian Siklus I: Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi/evaluasi dan Refleksi. 3) Tahap Analisis Data dan Pelaporan: Analisis data hasil tindakan dua siklus, Penyusunan laporan. Revisi, Penggandaan dan pengumpulan laporan. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, scenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar.

## HASIL PENELITIAN

### Siklus I

Pada Tahap ini peneliti melakukan persiapan penelitian, yaitu dengan mempersiapkan: Rencana pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan jadwal penelitian, Media pembelajaran yang digunakan sebagai alat bantu mengajar di dengan bentuk permainan yang akan dilakukan. Sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses penelitian tindakan kelas, Menyediakan lembar observasi yang digunakan teman sejawat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru. Menyiapkan lembar angket yang diisi oleh siswa. Koordinasi dengan teman sejawat tentang isi dan cara penggunaan instrument. Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut: Guru mengucapkan salam. Guru

menyampaikan apresiasi. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang melompat jauh yang benar. Secara individual siswa disuruh melompat-lompat sebelum menggunakan botol aqua dan pralon (boqualon) dalam bermain. Guru menyiapkan botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media pembelajaran. Siswa disuruh melakukan lompat jauh melewati rintangan boqualon (botol aqua dan pralon) secara bergiliran dan berlomba dengan lempar tangkap bola. Guru mencatat hasil belajar siswa. Guru melakukan analisis data. Guru mempersilahkan siswa untuk memberikan komentar tentang bermain kanguru.

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh teman sejawat. Selain siswa, guru juga diamati dengan format penilaian yang telah diadakan bersama antara teman sejawat dengan peneliti. Teman sejawat mengamati siswa saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh guru. Yang dicatat oleh teman sejawat adalah antusias siswa, keberanian siswa, dan juga keefektifan penggunaan media pembelajaran botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media lompat jauh. Dari hasil pengamatan tindakan kelas yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktivitas sebagai berikut: Penampilan aktivitas yang telah baik: Perkondisian siswa dalam pembelajaran, nilai 5. Motivasi siswa, nilai 5. Penguasaan lapangan, nilai 5. Sedangkan aktivitas yang masih perlu tindakan: Penggunaan metode, nilai 4. Penggunaan alat peraga, nilai 4. Memberi penugasan, nilai 4.

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus I dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 72. Dari jumlah 21 siswa, ada 5 siswa yang belum mengalami

ketuntasan belajar dan 16 siswa telah mencapai ketutasan. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi, yang mengakibatkan siswa masih ada yang bermain sendiri. Sehingga penelitian memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus yang ke II.

**Siklus II**

Pada tahap perencanaan ini guru atau peneliti juga harus menyiapkan segala sesuatunya seperti di siklus I. misalnya membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagaimana disiklus I. hasil dari siklus I yang dibahas dalam analisis dan refleksi, maka perencanaan pada siklus II ini pada dasarnya sama hanya menyempurnakan siklus I. Perbedaanya adalah bahwa siklus II, observasi data memperoleh laporan hasil pengamatan secara utuh. Tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran, yaitu pada rencana mengajar harian seperti yang dilakukan pada siklus I juga menggunakan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media untuk bermain. Akan tetapi pada siklus II ini akan dilakukan pelaksanaan penggunaan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan secara efisien, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan

pedoman pengamatan yaitu lembar observasi/lembar pengamatan. Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktivitas sebagai berikut: Penampilan aktivitas yang lebih baik: Keaktifan siswa, nilai 5. Pemberian kesempatan penugasan bagi siswa, nilai 5. Pemanfaatan media, nilai 5. Penguasaan metode, nilai 5. Membimbing siswa, nilai 4. Aktifitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I mulai terlihat cukup baik, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 3,57 dari skala nilai 1-5. Setelah melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka pertemuan ke II diminta nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,71 pada skala nilai 1-5.

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 75,04. Dari jumlah 21 siswa, ada 1 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dari 20 siswa telah mencapai ketuntasan. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus II mengalami peningkatan dan nilainya sesuai yang diinginkan.

Tabel Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran

Siswa

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	1,90	2,71
Siklus II	3,38	3,66

**PEMBAHASAN**

Hasil observasi SDN 30 Cakranegara tahun Pelajaran 2019/2020 menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara

umum memiliki kemampuan menengahkan ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Hal tersebut menyebabkan siswasusah dalam mencapai KKM mata pelajaran penjaskes khususnya alam materi lompat jauh. Penelitian berupaya untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa melalui siklus I yang meliputi bentuk permainan, alat dan lapangan. Bentuk permainan menggunakan permainan lompat kanguru. Bentuk alat dalam permainan siklus I yaitu dengan memakai satu tiang baqualon dan bentuk lapangan yang berbentuk segienam, tetapi pelaksanaan siklus I belum dapat mencapai target KKM yang telah ditetapkan. Kemudian peneliti mengoreksi pelaksanaan dari siklus I dan menghadirkan siklus II.

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas V di SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020 mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh. Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,90 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,71. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,66 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai katifitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkatkan prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71. Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 16 siswa dari 21 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020 terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen peneliti melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut: Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru. Pemanfaatan media yang tepat dan menarik. Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai. Pemberian tugas dan latihan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diadakan di SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020 nilai presentase ketuntasan meningkat cukup baik. Nilai presentasi ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru meningkat, karena dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: Inovasi

adalah sesuatu hal yang baru dalam pembelajaran atau materi pembelajaran yang baru sehingga siswa tidak merasa bosan dan mempunyai semangat mengikuti pembelajaran lompat jauh karena pembelajaran baru. Siswa merasakan senang dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru. Dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru diperlukan kerjasama agar permainan tersebut dapat berjalan dengan lancar. Kompetitif adalah ilmu yang mempelajari tentang jati diri anak itu sendiri, seperti hal anak itu ingin menunjukkan menjadi juara/termotivasi menjadi juara. Dengan lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru siswa menjadi segar dan mempunyai gairah dalam meningkatkan pembelajaran.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat praga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas V Semester II SDN 30 Cakranegara Tahun Pelajaran 2019/2020. Permainan lompat kanguru adalah sebagai bahan pembelajaran dari lompat jauh yang telah dihasilkan dari penelitian, yang dapat digunakan sebagai alternative penyampaian pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V sekolah dasar. Sebaiknya penggunaan model pembelajaran ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sesuai dengan kelebihan dan kekurangan permainan, sehingga dapat mencapai tujuan dari

pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan model permainan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa akan lebih aktif mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat tercapai dengan baik. Sebaiknya penggunaan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh sebab penggunaan alat tersebut terbukti dapat meningkatkan ke efektifitas dalam pembelajaran, dan dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Aktifitas pembelajaran dapat berlangsung dengan efisien dan efektif serta memberikan semangat siswa dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan media manipulative yaitu botol aqua dan pralon (boqualon) Dapat digunakan sebagai bahan diskusi dalam kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG), serta dapat dijadikan referensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Munib, dkk. 2007. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Achmad Sugandi, dkk. 2007. *Teori Pembelajaran*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Aip Syarifuddin, dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta: PT. Widya Utama.

- Buku Pandun peneliti skripsi fakultas ilmu keolahragaan, 2011. Universitas Negeri Semarang.
- Catharina tri anni, dkk. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Eko Suwarso, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP* untuk Konselor Sekolah. LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad. 2022. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuing Cognitive Suatu Krangka Konseptual*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Juari, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV Bina Pustaka.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan belajar gerak, modul 1-6*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin 2009. *Tahapan Belajar Gerak dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Di unduh dari <http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani/> (20 Juli 2013, pukul 11.33)



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**Jurnal Realita**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

**PEDOMAN PENULISAN**

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 7</b>	<b>NOMOR 1</b>	<b>EDISI April 2022</b>	<b>HALAMAN 1460 - 1582</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-----------------------------	--------------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

