



**Global Journal Sport**

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

**DOI.10.35458**

---

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS**

**Ilham,**

PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: [ppg.ilhamilham07@program.belajar.id](mailto:ppg.ilhamilham07@program.belajar.id)

---

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received: 02-03-2023</i>	
<i>Revised: 03-04-2023</i>	
<i>Accepted: 04-05-2023</i>	
<i>Published, 25-05-2023</i>	
	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus. Jenis penilitian yakni tindakan kelas ( <i>action research</i> ). Sasaran dalam PTK ini yakni siswa kelas IV UPTD SDN 113 Inp. Barugae yang berjumlah 20 orang anak yang terdiri dari 9 anak laki-laki dan 11 anak perempuan. Instrumen tes yang digunakan yakni rubrik kerja lompat jauh dengan menggunakan teknik analisis data menggunakan perhitungan persentase ketuntasan kalasikal. Setelah melakukan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dengan menambahkan modifikasi media kardus dapat mendorong siswa lebih aktif serta lebih merangsang siswa dalam menguasai gerak lompat jauh, pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa kelas IV UPTD SDN 113 Inp Barugae, dengan presentase nilai rata-rata 88,53%. Dengan demikian media dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

---

**Key words:**

*Motivasi siswa, lompat jauh, menggunakan media kardus*

artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk pelajar yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah – sekolah cenderung monoton, hal ini karena kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam inovasi pembelajaran. Guru

## ***Global Journal Sport***

dalam proses kegiatan belajar mengajar belum memanfaatkan dan mengembangkan serta menggunakan alat bantu yang bisa mendukung pencapaian proses pembelajaran. Serta pada umumnya penyampaian materi yang diberikan untuk anak usia sekolah dasar sama dengan materi yang diberikan kepada orang dewasa. Sehingga ketika setiap guru memberikan pelajaran yang tidak populer siswa terkesan menghindar. Oleh sebab itu perlu adanya upaya pendekatan untuk perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu unsur yang mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran serta penghayatan nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual dan social agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara maksimal. Dimana perl di ketahui bersama bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia seumur hidup, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa mendapatkan kegiatan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani melalui bermain, olahraga yang sistematis terarah, dan terencana.

### **METODE PENELITIAN**

Adapun jenis penelitian yang digunakan yakni PTK (penelitian tindakan kelas) perlu kita ketahui bersama bahwa PTK sendiri mencakup penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran dikelas. Penelitaian ini merupakan upaya pendidik atau praktisi dalam bentuk bermacam kegiatan yang akan dilaksanakan untuk meningkatkan atau memperbaiki mutu pembelajaran di kelas. PTK merupakan salah satu publikasi ilmiah dalam konteks pengembangan profesi guru secara berkelanjutan yang ditunjukkan untuk perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan. Adapun proses pelaksanaan yakni data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh dengan penerapan metode based learning.

## ***Global Journal Sport***

Model penelitian tindakan kelas yang dikembangkan oleh Kurt Lewin dalam Suharsimi Arikunto (2006:92) didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu :

1. Perencanaan (*planning*)

Merencakan tindakan apa yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau mengubah perilaku dan sikap sebagai pemecahan masalah.

2. Tindakan (*acting*)

Perbuatan atau kegiatan apa yang dilakukan oleh guru atau penelitian sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan.

3. Observasi (*observing*)

Mengamati hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan atau dikenakan perlakuan kepada siswa.

4. Refleksi (*reflecting*)

Peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari yang telah dilakukan.

Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau sebuah kegiatan yang berulang. Siklus inilah yang menjadi sebetulnya menjadi ciri utama dari penelitian tindakan kelas, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja. Triangkulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (hasil observasi dan tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Sebelum menerapkan metode pembelajaran dengan menggunakan media kardus, tindakan yang dilakukan adalah memberikan tes awal. Adapun kemampuan siswa dapat dilihat dari tes awal pada tabel berikut:

## ***Global Journal Sport***

Berdasarkan dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan lompat jauh siswa sebelum diberi tindakan adalah 44 %, nilai tertinggi adalah 60 dari nilai tertinggi yang mungkin dicapai yaitu 100 dan nilai terendah adalah 36,5 dan nilai terendah yang mungkin dicapai adalah 0. Hal ini menunjukkan bahwa secara klasikal, siswa kelas IV UPTD SDN 113 Inp. Barugae mempunyai kemampuan dalam gerakan lompat jauh sekitar 44 % sedangkan secara individual nilai yang dicapai terbesar antara 36,5 sampai dengan 60, ini menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh pada tes awal siswa kelas IV UPTD SDN 113 Inp. Barugae tergolong rendah.

Berdasarkan data pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 11 siswa tidak terdapat siswa yang kemampuannya masuk ke dalam kategori sangat rendah, sementara 8 (100 %) siswa yang dikategorikan rendah, ada satu (1) orang atau 1 % yang kemampuannya termasuk kategori sedang, kemudian tidak ada untuk siswa yang dikategorikan tinggi dan tidak ada satupun siswa yang dikategorikan sangat tinggi. Bila rata-rata kemampuan motivasi siswa lompat jauh gaya jongkok dimasukkan ke dalam kategorisasinya, maka rata-rata nilai siswa masuk ke dalam kategori rendah dimana persentasenya adalah 1 % - 60 %. Dari deskripsi hasil tes awal siswa dapat digambarkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara umum masih rendah yaitu dalam melakukan teknik dasar star, teknik dasar tolakan, teknik dasar melayang dan mendarat.

Pada akhir siklus I diadakan tes untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh yang hasilnya sebagaimana diuraikan pada tabel 3 dibawah ini:

Berdasarkan dari table siklus 1 tabel 3 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok siswa setelah diadakan tindakan pada siklus I adalah 60%, sedangkan nilai tertinggi adalah 64 dari nilai tertinggi yang mungkin dicapai yaitu 100 dan nilai terendah 54 dari nilai terendah

## ***Global Journal Sport***

yang mungkin dicapai adalah 0. Hasil analisis nilai menunjukkan bahwa secara klasikal siswa kelas IV UPTD SDN 113 Imp. Barugae kemampuannya dalam gerakan Lompat jauh sekitar 60% sedangkan secara individual nilai yang dicapai tersebar antara 54 sampai dengan 64 atau dalam rentangan 10 ini menunjukkan bahwa Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh pada akhir siklus I kelas siswa kelas IV UPTD SDN 113 Imp. Barugae terus meningkat bila dibandingkan dengan nilai rata-rata pada hasil tes awal.

Pada siklus 2 ini dilaksanakan tes kemampuan lompat lompat. Siswa dengan menggunakan media kardus yang merupakan kelanjutan dari siklus I, adapun skor kemampuan siswa dapat dilihat pada nilai dari tes siklus II pada tabel berikut:

Berdasarkan dari table siklus 1 tabel 4 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata Kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok setelah diadakan tindakan pada siklus II adalah 88,53 % sedangkan nilai tertinggi adalah 99 dari nilai tertinggi yang mungkin dicapai yaitu 100 dan nilai terendah adalah 76,5 dari nilai terendah yang mungkin dicapai yaitu 1. Hasil analisis nilai siswa menunjukkan bahwa secara klasikal siswa kelas IV UPTD SDN 113 Imp. Barugae kemampuan melakukan lompat jauh yang diperolehnya sekitar 88,53 % sedangkan secara individual nilai yang dicapai tersebut antara 76,5 sampai dengan 99 atau dalam rentangan 22,5 ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa melakukan lompat jauh sangat tinggi pada akhir siklus II dibandingkan dengan nilai rata-rata siklus I.

Selanjutnya dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan siklus I oleh guru belum sepenuhnya sesuai dengan perencanaan, guru tidak memberikan penjelasan detail kepada siswa dalam memahami gerakan lompat jauh yang dilaksanakan.

Pada siklus I dalam melakukan gerakan terdapat hampir semua siswa yang melakukan kesalahan pada saat melakukan teknik dasar lompat jauh dengan star 40 meter untuk menggunakan bak lompat jauh yang sebenarnya dan 10 meter untuk menggunakan media kardus kemudian berlari untuk melakukan tolakan ke papan tumpuan hingga dilanjutkan dengan melayang sampai pada mendarat ke

## ***Global Journal Sport***

bak lompatan dimana pada saat kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok, begitu pula pada saat melakukan gerakan masih terdapat kesalahan yang dilakukan oleh siswa yaitu badan kurang condong ke depan/tidak terlalu membungkuk namun demikian sudah terdapat 3 orang siswa yang memiliki kualitas gerak yang baik dimana hal-hal pokok telah diperagakan dengan baik walaupun masih terdapat kesalahan-kesalahan kecil. Pada siklus I, kemampuan pemahaman konsep siswa pada dasarnya sudah mulai meningkat untuk teknik dasar namun kemampuan mereka akan gerakan lompatan dari posisi awalan, serta gerakan mendarat ke bak lompatan dari posisi melayang masih tidak terkontrol sehingga menyebabkan kualitas gerak mereka masih dikategorikan sedang dan bahkan masih terdapat 11 siswa yang tidak mampu memahami dan tidak senang dengan konsep melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok tanpa ada media. Hal ini menyebabkan kemampuan siswa secara menyeluruh dalam gerakan lompat jauh masih dikategorikan sedang dan SKBM masih belum tuntas dan ditunjukkan dengan nilai rata-rata siswa untuk kemampuan dan motifasi melakukan gerakan lompat hanya berada di level 60.

Pada siklus II pembelajaran atletik yaitu gerakan lompat jauh telah berlangsung sesuai rencana, guru telah melakukan refleksi akan penyebab dari ketidak tuntasan yang dialami oleh siswa pada siklus sebelumnya. Setiap tahap dengan menggunakan media kardus diterapkan dengan lebih baik lagi sehingga siswa pun dapat melakukan gerakan lompat jauh dengan baik dan sesuai dengan hasil yang telah direncanakan sebelumnya yaitu melebihi dari SKBM (75) dengan nilai rata-rata sebesar 88,53%. Tentu saja hal ini sangat membanggakan bagi guru karena kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh mengalami peningkatan yang sangat signifikan dimana dari hasil tes awal yang dikategorikan rendah pada siklus I dan memperoleh kategori sedang walaupun pada siklus ini siswa belum bisa mencapai ketuntasan belajar oleh karena itu dilanjutkan pada siklus II dengan kategori sangat tinggi dan semua siswa mengalami ketuntasan belajar dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus ini, semua siswa memperoleh nilai baik bahkan untuk tingkat kualitas gerak (psikomotorik) hanya

## ***Global Journal Sport***

ada 8 siswa yang memiliki kemampuan sangat baik dan 30 orang siswa memiliki kemampuan sempurna.

Tentu saja peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh disebabkan oleh pemahaman konsep yang mendalam dan pemanfaatan media kardus dari siswa sehingga terlihat pada penggambaran peningkatan kemampuan siswa yang cukup signifikan dari siklus I ke siklus II.

Kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh meningkat dari kategori sedang pada siklus I, dan tuntas pada siklus II dengan kemampuan sangat tinggi. Selanjutnya peneliti memaparkan dalam tabel 4 untuk memberi gambaran nyata tentang perkembangan keberhasilan siklus per siklus, sebagaimana yang tersaji berikut ini:

Berdasarkan hasil angket secara keseluruhan tes kemampuan yang dilakukan pada akhir pelajaran menunjukkan adanya peningkatan dari skor rata-rata kemampuan siswa melakukan gerakan lompat jauh sebelumnya 60,03 meningkat pada siklus I menjadi 88,53 pada siklus II.

Bila mengacu pada Standar Ketuntasan Belajar Minimal (SKBM) Penjaskesrek yang tercantum dalam Kurikulum 2013 yakni, 75,00 maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan media kardus efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam gerakan lompat jauh (semua siswa mencapai ketuntasan belajar pada siklus 2)

## **Pembahasan**

Pembelajaran gerak adalah sekumpulan asosiasi terampil atau berpengalaman yang dapat mengubah keterampilan gerak untuk melakukan keterampilan gerak tertentu. Berkaitan dengan hal tersebut, perubahan dalam belajar motorik merupakan indikasi dimulainya belajar gerak dalam diri seseorang. Dengan demikian keterampilan gerak yang diperoleh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak, tetapi juga oleh faktor proses pembelajaran gerak, tetapi juga oleh cara guru menilai siswa yang dapat melakukan gerak lompat jauh.

Perolehan prestasi tersebut karena kemajuan pengetahuan yang telah diperoleh siswa dengan informasi baru, dan pemahaman ini diperkuat ketika diberikan hadiah sebagai pendorong bagi siswa untuk mempraktekkan keterampilan gerak lompat jauh dengan baik. Berapakah rata-rata kompetensi mahasiswa pada semester 1 dengan nilai 76,90 dalam kategori layak, dimana total 23 mahasiswa dinyatakan lulus? Sehingga siswa dinilai mahir sebesar 85%, yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerak lompat jauh sudah baik karena telah melampaui tingkat kesempurnaan klasikal sebesar 80%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jauh siswa ke tingkat yang lebih baik, namun kesempurnaan atau daya serap siswa belum mencapai 100. Pada saat menerapkan pembelajaran berorientasi masalah Dengan metode ini, kinerja siswa dalam kegiatan praktikum meningkat dibandingkan dengan pembelajaran biasa, baik secara klasikal maupun individual. Selain pelatihan, kegiatan lain juga meningkat, seperti:

Perhatian terhadap penjelasan materi, sikap kooperatif dan tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan guru.

Pada awal proses pembelajaran, peneliti memberikan gambaran tentang materi yang akan diteliti, dan contoh materi dan studi kasus, serta beberapa video pembelajaran. Siswa diminta untuk menganalisis materi dan studi kasus baik secara individu maupun dalam kelompok diskusi kecil. Proses pembelajaran PBL menitikberatkan pada aktivitas siswa. Jadi peran guru hanya mengawasi dan membimbing siswa. Ketika siswa melakukan diskusi terbuka, jawaban dan kesimpulan diperlukan. Dalam mencari jawaban, peneliti mendorong siswa untuk mencari informasi dari berbagai sumber untuk memperluas perspektif mereka. Pemberian materi gerak gerak lompat jauh lintasan dan lapangan melalui model pembelajaran berbasis masalah dirancang untuk membantu siswa lebih berani terutama dalam mencapai

keberhasilan/kesempurnaan belajar. Kemampuan siswa dalam gerak lompat jauh menunjukkan bahwa siswa berhasil dan tidak bosan sehingga waktu yang diberikan tidak habis. Karena para siswa sangat senang dengan tugas-tugas para peneliti. Siswa tampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa kelas pendidikan jasmani singkat sehingga cepat selesai. Ini sangat berbeda dari biasanya. Melihat hasil tersebut, siswa khususnya siswa putra sudah memiliki keterampilan yang cukup baik dalam gerakan lompat jauh. Kemampuan tersebut diwujudkan dengan memberikan materi teknik gerak lompat jauh melalui model pembelajaran berbasis masalah.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa dengan model pembelajaran berbasis masalah terbukti dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh siswa ke tingkat yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian, metode ini juga dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran lainnya.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan.

Dengan media kardus dapat mendorong siswa lebih aktif serta lebih merangsang siswa dalam menguasai gerak lompat jauh, pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa kelas IV UPTD SDN 113 Inp. Barugae.

Proses pembelajaran dapat menarik minat, semangat dan partisipasi siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh, yang diawali dengan melompati kardus yang disusun sedemikian rupa dengan menggunakan kaki yang terkuat sebagai tolakan dan mendarat dengan kaki kanan atau kaki kiri, dari susunan yang mudah ke susunan yang sulit. Pada kegiatan pembelajaran ini dilakukan pada siklus pertama sebanyak satu kali.

Proses kegiatan perbaikan pembelajaran lompat jauh ini menarik minat, semangat dan partisipasi siswa untuk menguasai gerak dasar lompat jauh pada pertemuan selanjutnya atau pertemuan kedua. Proses pada siklus kedua ini siswa melompati kardus dengan awalan yang disusun secara horizontal, vertikal, dan vertikal horizontal. Berdasarkan hasil angket secara keseluruhan tes kemampuan yang dilakukan pada akhir pelajaran menunjukkan adanya peningkatan dari skor rata-rata kemampuan siswa melakukan gerakan lompat jauh sebelumnya 60,03 meningkat pada siklus I menjadi 88,53 pada siklus II.

**DAFTAR PUSTAKA**

- A. Widya, Mochamad Djumidar. 2004. Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Akinoglu, Orhan dan Ruhan Ozkardes., (2007). The Effects of Problem Based Active Learning in Science Education on Student's Academic Achievement, Attitude, and Concept Learning, Educational Journal, 3:71-81.
- Anas Sudijono, 2004, Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu tindakan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darsana, Satyawan, Spyanawati, & Parta. (2021). Pengembangan Video Tutorial Model Permainan Dalam PJOK Untuk Mendukung Pembelajaran Tematik Pada Kelas 1 Sekolah Dasar Tema 3 Kegiatanku. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 20–30. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39717>.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Alfabeta.
- Sudjana, Nana. 2005. Dasar-dasar Proses\Belajar Mengajar. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukarno. (2009). Penelitian Tindakan Kelas; Prinsip-prinsip Dasar, Konsep & Implementasinya. Surakarta: Media Perkasa.
- Syarifudin & Woeryanto. 1985. Atletik.Jakarta, Departemen Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.