



## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V UPT SPF SDN MATTOANGIN 2 KOTA MAKASSAR**

**Farid Fathurrahman<sup>1</sup>, Benny Badaru<sup>2</sup>, Baso Basri<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma NO. 14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email : [fathurrahman11farid@gmail.com](mailto:fathurrahman11farid@gmail.com) [benny.b@unm.ac.id](mailto:benny.b@unm.ac.id) [basribaso112619@gmail.com](mailto:basribaso112619@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SPF SDN Mattoangin 2. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II, sebagai langkah berkelanjutan untuk meningkatkan hasil dari siklus sebelumnya. Subjek Penelitian terdiri dari 20 siswa kelas V UPT SPF SDN Mattoangin 2. Hasil penelitian diperoleh melalui pengamatan yang dilakukan peneliti pada setiap siklus, bahwa Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam persentase ketuntasan belajar siswa, dari 40% di siklus I menjadi 70% di siklus II, serta penurunan jumlah siswa yang tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dari 60% menjadi 30%. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang inovatif dan interaktif berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam lompat jauh. Dengan pendekatan yang lebih menarik, siswa menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

**Kata Kunci:** *Lompat Jauh, Media Pembelajaran*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses interaksi yang memiliki tujuan tentunya. Interaksi ini terjadi antara guru dan siswa, yang bertujuan meningkatkan perkembangan pengetahuan hingga mental sehingga menjadi mandiri. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan. Pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan pembelajaran baik secara formal maupun informal untuk mempersiapkan peserta didik agar dapat mempermudah peranannya dalam berbagai lingkungan hidup secara tetap untuk masa yang akan datang (Suryadi, 2020).

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang penting untuk diajarkan di tingkat sekolah dasar, terutama bagi siswa kelas V di UPT SPF SDN Mattoangin 2. Kemampuan lompat jauh tidak hanya berkontribusi pada pengembangan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan motorik mereka. Namun, seringkali siswa menghadapi kesulitan dalam memahami teknik yang benar, terutama pada gaya jongkok, yang merupakan salah satu teknik dasar dalam lompat jauh.

Berdasarkan pengamatan awal, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pemahaman tentang teknik yang benar, minimnya sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran, serta kurangnya variasi dalam metode pengajaran (Putra, 2015). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang menarik dan inovatif dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan (Sasongko, Fitter, 2014). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memodifikasi media pembelajaran agar lebih menarik dan efektif.

Modifikasi media pembelajaran merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dengan menggunakan media yang sesuai dan menarik, seperti kardus atau alat bantu lainnya, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami teknik lompat jauh dan lebih termotivasi untuk berlatih. Media modifikasi tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu visual, tetapi juga sebagai stimulus yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SPF SDN Mattoangin 2. Dengan menerapkan modifikasi media, diharapkan siswa dapat lebih aktif dalam pembelajaran dan mampu menguasai teknik lompat jauh dengan baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar serta meningkatkan kualitas pendidikan olahraga secara keseluruhan. Dengan demikian, upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi media pembelajaran diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa tetapi juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif.

## METODE

Penelitian ini berbentuk siklus, karena penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) (Arikunto, 2021) memberi kesimpulan PTK sebagai tindakan yang sengaja dilakukan di dalam kelas. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru dan dilakukan oleh siswa. Secara umum proses penelitian tindakan kelas mengenal adanya empat langkah penting yaitu: perencanaan (planning), pelaksanaan (action), pengamatan (observation) dan refleksi (reflection). Keempat langkah tersebut merupakan komponenkomponen yang menyatu dalam suatu rangkaian terstruktur yang bersifat kontinu tak berujung yang disebut siklus serta melatarbelakangi Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Sampel penelitian adalah semua siswa yang duduk di kelas V UPT SPF SDN Mattoangin 2 terdiri dari 20 siswa, sehingga jumlah seluruh subyek penelitian adalah 20 orang siswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini yaitu dengan menggunakan rubrik penilaian afektif, koognitif, dan keterampilan. Bagian ini menjelaskan mengenai kegiatan penelitian seperti treatment, kegiatan partisipan dalam penelitian, dan hal lain terkait dengan prosedur pada saat dilaksanakannya penelitian. Jelaskan langkah-langkah untuk memperoleh data penelitian

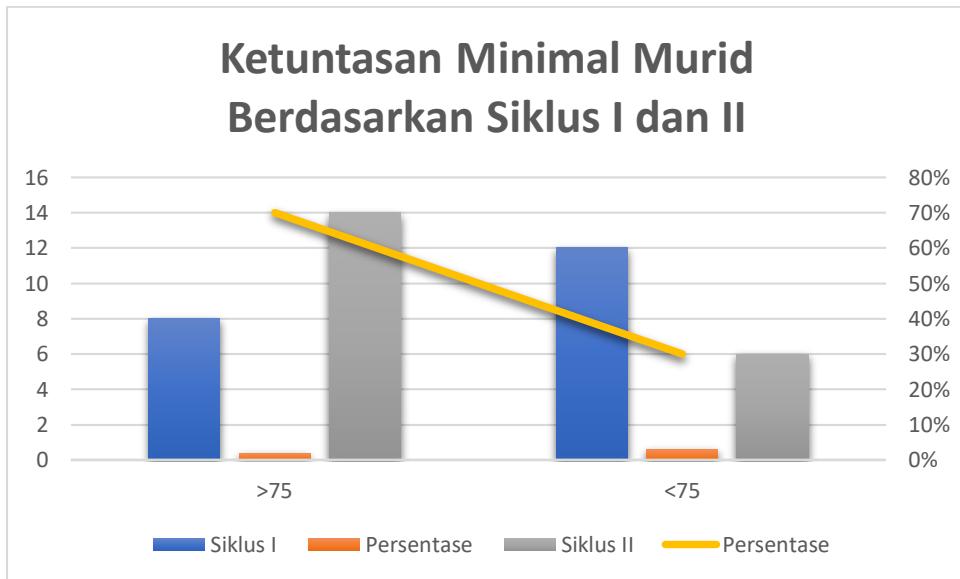
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Adapun data yang diperoleh pada setiap siklus dari hasil observasi pengamatan dan unjuk kerja berdasarkan indikator yang dinilai pada rubrik penilaian. Selanjutnya seluruh skor yang diperoleh setiap siswa dibagi skor maksimal dan dikalikan dengan 100%, maka akan diperoleh nilai dari masing-masing siswa tersebut. Nilai tersebut merupakan hasil akhir yang diperoleh siswa yang akan menentukan apakah mereka dinyatakan tuntas atau tidak tuntas sehingga dapat dilanjutkan pada siklus II. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I dan siklus II menunjukkan hasilnya pada Tabel 1. Desain yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 2 siklus berulang yang meliputi Siklus I dan Siklus II. Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, maka dapat diketahui peresntase proses dan hasil belajar yang di dapat dari kegiatan pembelajaran pada siklus I dan Siklus II. Hasil yang telah diperoleh tersebut akan dipaparkan seperti di bawah ini:

**Tabel 4.1 Kriteria Ketuntasan Minimal Murid Berdasarkan Siklus I dan II**

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	8	40%	14	70%
2	<75	12	60%	6	30%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	

Hasil perbandingan dari Tabel 4.13 menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di UPT SPF SDN Mattoangin 2 setelah penerapan modifikasi media pembelajaran antara siklus I dan II. Pada siklus I, hanya 8 siswa (40%) yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai di atas 75, sementara pada siklus II, jumlah ini meningkat menjadi 14 siswa (70%). Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi media pembelajaran yang diterapkan telah efektif dalam membantu siswa memahami teknik lompat jauh dengan lebih baik.



Sebaliknya, jumlah siswa yang tidak mencapai ketuntasan, yaitu dengan nilai di bawah 75, mengalami penurunan dari 12 siswa (60%) di siklus I menjadi 6 siswa (30%) di siklus II. Penurunan ini mencerminkan bahwa lebih banyak siswa kini mampu mengikuti pembelajaran dengan baik dan menerapkan teknik lompat jauh yang benar.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam lompat jauh, tetapi juga memberikan dampak positif pada motivasi dan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Peningkatan persentase ketuntasan belajar antara dua siklus ini menjadi dasar yang kuat untuk terus mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif di masa depan.

Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SPF SDN Mattoangin 2 dapat dikategorikan sebagai langkah yang efektif. Hal ini terlihat dari peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa antara siklus I dan siklus II, di mana siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) meningkat dari 40% menjadi 70%. Penurunan jumlah siswa yang tidak mencapai ketuntasan dari 60% menjadi 30% juga menunjukkan bahwa modifikasi media pembelajaran berhasil menjangkau dan memenuhi kebutuhan belajar siswa dengan lebih baik. Dengan pendekatan yang lebih interaktif dan kreatif, siswa menjadi lebih termotivasi untuk berlatih dan memahami teknik lompat jauh, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan keterampilan fisik mereka. Keberhasilan ini menegaskan bahwa penggunaan media pembelajaran yang inovatif dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efektif, memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan metode pengajaran lebih lanjut di kelas.

## **SIMPULAN**

Upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V di UPT SPF SDN Mattoangin 2 terbukti efektif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam persentase ketuntasan belajar siswa, dari 40% di siklus I menjadi 70% di siklus II, serta penurunan jumlah siswa yang tidak mencapai

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dari 60% menjadi 30%. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang inovatif dan interaktif berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam lompat jauh. Dengan pendekatan yang lebih menarik, siswa menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan metode pembelajaran yang kreatif untuk mendukung keberhasilan belajar siswa di masa depan..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Putra, R. D. P. (2015). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MODIFIKASI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 .... *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 03, 14–19. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/10116> <https://jurnalmahasawa.unesa.ac.id/index.php/9/article/viewFile/10116/9895>
- Sasongko, Fitter, A. (2014). *Penerapan metode modifikasi media olahraga dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas v sd n 09 ketahun skripsi*. 3.
- Suryadi, A. (2020). *Teknologi dan media pembelajaran jilid i*. CV Jejak (Jejak Publisher).