

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODIFIKASI MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS V SDN MERTAK WARENG: PENELITIAN TINDAKAN KELAS

^{1*} Dani Damara, ² Muhammad Salabi, ³ Kokom Supriyatnak

¹²³Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: denidamara929@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to improve students' long jump learning outcomes through the use of modified cardboard-based learning media in fifth-grade students of SDN Mertak Wareng. The study employed Classroom Action Research conducted in two cycles, with each cycle comprising planning, action, observation, and reflection. The research subjects consisted of 20 students. Data were collected through performance tests and classroom observation sheets, and analyzed descriptively using mean scores and classical mastery percentages. The findings demonstrated a consistent improvement in students' learning outcomes across cycles. The mean score increased from 64 in the pre-action stage to 74 in Cycle I and 84 in Cycle II. Classical mastery also improved from 55% to 80% and finally 90%. These results indicate that modified cardboard media can create a safer, more concrete, and more engaging learning environment, thereby contributing to improved long jump learning outcomes in elementary school physical education. Therefore, the use of simple modified media is recommended as an alternative instructional strategy in PJOK learning, particularly for basic athletic skills.

Keywords: modified learning media, cardboard, learning outcomes, long jump, elementary school physical education

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penggunaan media pembelajaran hasil modifikasi berupa kardus pada siswa kelas V SDN Mertak Wareng. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, serta refleksi. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja lompat jauh dan lembar observasi, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan rerata nilai dan persentase ketuntasan klasikal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar secara konsisten dari tahap pratindakan hingga siklus II. Rata-rata nilai meningkat dari 64 pada kondisi awal menjadi 74 pada siklus I dan 84 pada siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga meningkat dari 55% menjadi 80% dan selanjutnya 90%. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media kardus yang dimodifikasi mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aman, konkret, dan menarik sehingga berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa sekolah dasar. Dengan demikian, media pembelajaran sederhana yang dimodifikasi layak direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK, khususnya pada materi gerak dasar atletik.

Kata kunci: modifikasi media pembelajaran, kardus, hasil belajar, lompat jauh, PJOK sekolah dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, keterampilan sosial, serta sikap disiplin peserta didik. Dalam konteks sekolah dasar, pembelajaran PJOK idealnya dirancang tidak hanya berorientasi pada pencapaian hasil, tetapi juga pada terciptanya pengalaman belajar yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. (Sucipto et al. 2023; Mu'arifin et al., 2021). Kajian kontemporer menekankan peran kurikulum abad ke-21, pelibatan teknologi, serta profesionalisme guru PJOK sebagai pendorong pembelajaran yang kritis, kreatif, kolaboratif, dan berbasis pengetahuan pedagogi olahraga (Mustafa & Dwiyoogo, 2020; Hasan et al., 2023). Model pembelajaran seperti Cooperative Learning, Sport Education Model (SEM), dan TGFU dinilai efektif meningkatkan keterampilan, motivasi, disiplin, dan karakter siswa PJOK (Saputra et al., 2022; Maesara et al., 2023).

Salah satu materi PJOK yang menuntut penguasaan keterampilan dasar gerak adalah lompat jauh. Materi ini menekankan koordinasi antara awalan, tolakan, sikap tubuh saat melayang, dan pendaratan. Dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, penguasaan keterampilan tersebut kerap belum optimal karena siswa merasa takut, ragu-ragu, atau kesulitan memahami urutan teknik secara utuh. Kondisi ini berdampak pada rendahnya partisipasi aktif dan capaian hasil belajar siswa. Pendekatan pembelajaran berbasis masalah (PBL) dan permainan berbasis aktivitas telah terbukti meningkatkan aktivitas, motivasi, dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SD/SD kelas rendah (Tanwisastra et al., 2023; Azman et al., 2024). Demikian pula model pembelajaran berbasis bagian vs keseluruhan (blocked vs random) menunjukkan potensi peningkatan teknik dasar dengan penataan latihan yang tepat (Arifin et al., 2022). Penekanan media pembelajaran—termasuk video pembelajaran dan media interaktif—juga berkontribusi pada peningkatan hasil belajar teknik lompat jauh (Prastowo, 2021)

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang dapat membantu siswa memahami gerak secara bertahap. Salah satu alternatif yang relevan adalah penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi. Media sederhana yang tersedia di lingkungan sekolah, seperti kardus, dapat dimanfaatkan sebagai alat bantu untuk membangun pengalaman belajar yang lebih konkret, aman, dan ekonomis. Hasil

penelitian menunjukkan efektivitas media pembelajaran yang sederhana dan berbasis aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atletik pada peserta didik sejenis, termasuk lompat jauh gaya jongkok (gaya jongkok) dengan berbagai media sederhana seperti kardus, ban bekas, atau permainan lompat box (Septiawan et al., 2022; Daulay et al., 2020; Podungge et al., 2022).

Dalam penelitian ini, kardus digunakan sebagai media modifikasi untuk membantu siswa berlatih melompati rintangan sederhana secara bertahap. Penggunaan media ini diarahkan untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih aktif dan adaptif terhadap karakteristik siswa sekolah dasar. Penelitian ini penting dilakukan untuk menguji sejauh mana penggunaan media pembelajaran menggunakan kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Mertak Wareng.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan memperbaiki proses dan hasil pembelajaran lompat jauh secara langsung di kelas. Tindakan dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus mencakup empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. (Tanwisastra et al., 2023)

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 20 siswa kelas V SDN Mertak Wareng yang terdiri atas 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Penelitian dilaksanakan pada pembelajaran PJOK, khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

Prosedur Tindakan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran, menyiapkan media modifikasi berupa kardus, dan menyusun instrumen penilaian. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan melalui pembelajaran lompat jauh dengan memanfaatkan kardus sebagai alat bantu latihan. Selanjutnya, observasi dilakukan untuk mencatat aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Tahap refleksi digunakan untuk menganalisis kendala, mengevaluasi hasil siklus, dan menyusun perbaikan tindakan pada siklus berikutnya.

Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Data penelitian diperoleh melalui tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok dan lembar observasi proses pembelajaran. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung jumlah nilai, rata-rata hasil belajar, jumlah siswa tuntas, jumlah siswa belum tuntas, dan persentase ketuntasan klasikal pada setiap siklus. Keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan peningkatan hasil belajar dan tercapainya ketuntasan klasikal sesuai kriteria yang ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal hingga siklus II. Peningkatan tersebut tampak pada rata-rata nilai maupun persentase ketuntasan klasikal. Ringkasan hasil belajar disajikan pada Tabel 1.

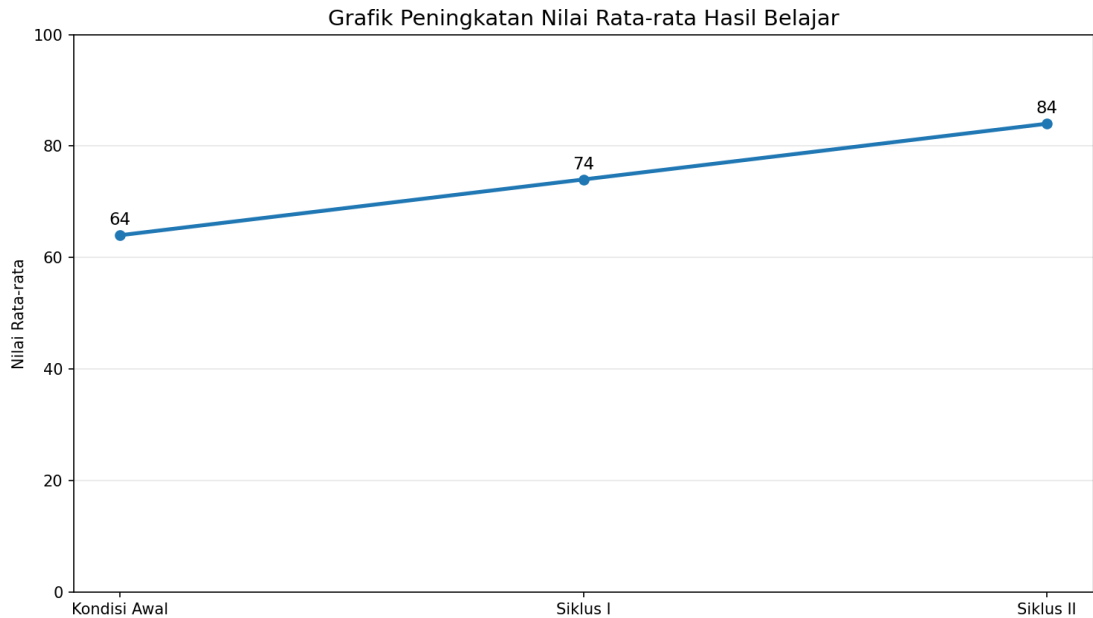
Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh dari Kondisi Awal hingga Siklus II

Indikator	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
Jumlah siswa	20	20	20
Jumlah nilai	1.288	1.483	1.680
Rata-rata	64	74	84
Siswa tuntas	11	16	18
Siswa belum tuntas	9	4	2
Persentase ketuntasan	55%	80%	90%

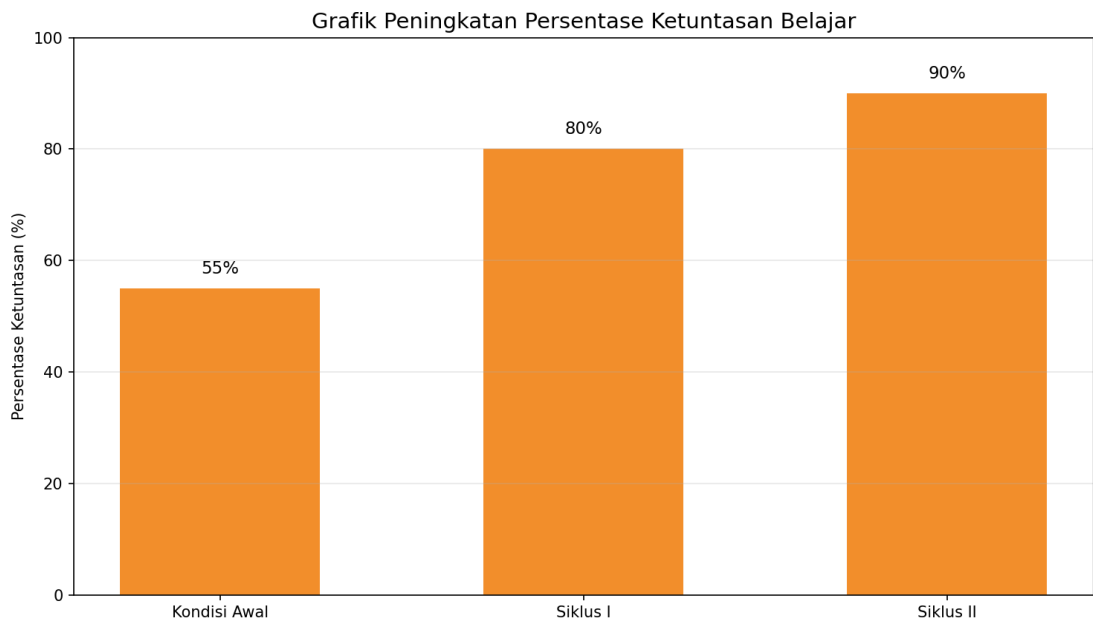
Berdasarkan Tabel 1, pada kondisi awal rata-rata hasil belajar siswa berada pada angka 64 dengan ketuntasan klasikal sebesar 55%. Setelah tindakan pada siklus I, rata-rata meningkat menjadi 74 dan ketuntasan mencapai 80%. Pada siklus II, rata-rata kembali meningkat menjadi 84 dengan ketuntasan klasikal sebesar 90%. Temuan ini menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan mampu memperbaiki capaian belajar siswa secara bertahap dan berkelanjutan.

Secara bertahap, peningkatan ketuntasan belajar mencapai 25 poin persentase dari kondisi awal ke siklus I, kemudian bertambah 10 poin persentase pada siklus II. Adapun peningkatan rata-rata nilai dari kondisi awal ke siklus II mencapai 20 poin. Dengan demikian, penggunaan media kardus yang dimodifikasi tidak hanya meningkatkan hasil belajar secara

kuantitatif, tetapi juga memperlihatkan efektivitas tindakan dalam mencapai target ketuntasan klasikal.



Gambar 1. Grafik peningkatan rata-rata hasil belajar lompat jauh.



Gambar 2. Grafik peningkatan persentase ketuntasan belajar klasikal.

Visualisasi pada Gambar 1 dan Gambar 2 memperlihatkan tren peningkatan yang konsisten, baik pada aspek rata-rata nilai maupun ketuntasan klasikal. Hal ini memperkuat bahwa tindakan pembelajaran

yang dilakukan pada setiap siklus memberikan dampak positif terhadap capaian belajar siswa.

PEMBAHASAN

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di SD dicapai melalui modifikasi media kardus, sebuah pendekatan pembelajaran yang sederhana, aman, dan mampu mengonseptualisasikan gerak secara konkret bagi peserta didik. Penelitian-penelitian sejenis menunjukkan bahwa media pembelajaran sederhana berbasis kardus dan alat bantu lainnya meningkatkan minat, keberanian, dan partisipasi aktif siswa (Aryaningtyas et al., 2022). Temuan PTK terkait media kardus menunjukkan peningkatan signifikan pada ketuntasan belajar dari pratindakan ke siklus I dan II, dengan peningkatan persentase tuntas mencapai kisaran tinggi pada siklus II (Ripaldo et al., 2023; Lupita et al., 2023; , Sarjono, 2022). Karena karakteristik anak usia sekolah dasar menuntut media yang menarik dan aman, penggunaan kardus menurunkan kecemasan siswa, meningkatkan fokus, serta memperbaiki kualitas praktik teknik lompat jauh (tolakan, melayang, mendarat) melalui lingkungan pembelajaran yang lebih menyenangkan (Hayatunnufus et al., 2022).

Pada siklus I, hasil belajar telah menunjukkan perbaikan, tetapi target ketuntasan klasikal belum sepenuhnya tercapai. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang fokus, belum konsisten dalam melakukan tolakan, dan belum memahami teknik pendaratan dengan baik. Oleh karena itu, perbaikan tindakan pada siklus II difokuskan pada pemberian contoh yang lebih jelas, penguatan instruksi, serta pengondisian latihan yang lebih terarah. Perbaikan tersebut terbukti berdampak pada peningkatan hasil belajar pada siklus II. Hasil siklus II menunjukkan bahwa kualitas tindakan tidak hanya bergantung pada alat, tetapi juga pada refleksi, demonstrasi, instruksi terfokus, dan peluang latihan terstruktur yang memungkinkan perbaikan kesalahan gerak dan peningkatan hasil belajar (Trg et al. 2023; Supriyadi et al. 2021)

Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya ditentukan oleh materi yang diajarkan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam memodifikasi media dan strategi pembelajaran sesuai kebutuhan siswa (Pratama et al., 2024; Dewi et al., 2021). Pemanfaatan media kardus menunjukkan bahwa sarana sederhana dapat dioptimalkan menjadi instrumen pedagogis yang efektif. Hasil penelitian ini memperkuat

pandangan bahwa inovasi pembelajaran berbasis modifikasi media memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar keterampilan gerak dasar di sekolah dasar (Soraya & Rahmadani, 2024; Dewi et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran hasil modifikasi berupa kardus efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V SDN Mertak Wareng. Peningkatan tersebut terlihat pada kenaikan rata-rata nilai dari 64 pada kondisi awal menjadi 74 pada siklus I dan 84 pada siklus II. Persentase ketuntasan klasikal juga meningkat dari 55% menjadi 80% dan kemudian 90%. Dengan demikian, tindakan yang diterapkan terbukti mampu memperbaiki proses pembelajaran sekaligus meningkatkan capaian belajar siswa.

REKOMENDASI

Guru PJOK disarankan memanfaatkan media pembelajaran yang dimodifikasi, seperti kardus, sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh. Sekolah juga perlu mendukung inovasi pembelajaran melalui penyediaan ruang bagi guru untuk mengembangkan media sederhana yang kontekstual, aman, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Penelitian lanjutan dapat diarahkan pada penerapan media modifikasi serupa pada materi atletik lainnya atau pada jenjang pendidikan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, B., Saputra, S., Muzakki, A., & Setiawan, E. (2022). Efek Metode Pelatihan Blocked dan Random terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bolavoli Pada Atlet Level Pemula. *Jurnal Patriot*, 4(2), 150-159. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.838>
- Aryaningtyas, D., Faruq, M., & Rosmi, Y. (2022). Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Menggunakan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VI SD

- Negeri Sidomukti III Bojonegoro. *Corner*, 2(2), 18-26.
<https://doi.org/10.36379/corner.v2i2.230>
- Azman, H., Muhsan, M., & Abdurrochim, M. (2024). Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Pembelajaran Berbasis Bermain pada Siswa Sekolah Dasar. *Discourse. Physic. Edu*, 3(1), 16-28. <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2437>
- Daulay, D., Priono, J., & Pasaribu, A. (2020). Efektifitas Pembelajaran Dengan Media Untuk Perbaikan Hasil Lompat Jauh. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 74. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v12i2.13988>
- Dewi, A., Syahrir, M., Ardiansyah, A., & Rejeki, H. (2021). Students' Kinesthetic Intelligence in Physical Education: Garnering Indonesian Literatures. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan*, 13(3). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i3.1410>
- Hasan, H., Nurkafiva, N., & Nurlaela, N. (2023). The challenges of Physical Education, Sports, and Health Teachers in Integrating the Technological Pedagogical Content Knowledge Model in 21st Century Physical Education Learning at Islamic Elementary Schools (Madrasah Ibtidaiyah). *sicee*, 1(0), 105. <https://doi.org/10.24235/sicee.v1i0.14609>
- Hayatunnufus, Q., Kusuma, L., & Sucipto, E. (2022). Metode Bermain di Lingkungan Pantai Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Discourse. Physic. Edu*, 1(1), 14-25. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.606>
- Lupita, K., Dinata, V., & Arifin, Z. (2023). Optimalisasi Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor dengan Memodifikasi Sarana Pembelajaran PJOK. *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(6), 4239-4255. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i6.12470>
- Maesara, N., Rahmat, A., & Carsiwan, C. (2023). Tren dan hasil penggunaan model pembelajaran pendidikan jasmani (systematic literatur review). *Jurnal Porkes*, 6(2), 386-401. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.23972>

- Mu'arifin, M., Kurniawan, A., Heynoek, F., & Kurniawan, R. (2021). Peningkatan kemampuan guru pendidikan jasmani dalam merancang permainan dan olahraga dalam situasi wabah corona (covid 19). *Promotif Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p1-12>
- Mustafa, P. and Dwiyoogo, W. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jartika Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422-438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Podungge, R., Hadjarati, H., & Haryanto, A. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Standing Broad Jump Dengan Permainan Lompat Box. *Sport. Education. Pedagogik.*, 8(2), 29. <https://doi.org/10.24114/jpor.v8i2.41944>
- Prastowo, M. (2021). Implementasi Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Cabang Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(3), 445-458. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i3.122>
- Ripaldo, H., Martiani, M., & Sembiring, L. (2023). Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Melalui Media Kardus Pada Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang. *Educative Sportive*, 4(1), 21-31. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i1.3781>
- Saputra, L., Hariadi, I., Hariyanto, E., & Winarno, M. (2022). Aktivitas pembelajaran PJOK dalam pembentukan karakter siswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(3), 239. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.14303>
- Sarjono, S. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hangstyle Melalui Penerapan Latihan Dengan Simpai Dan Kotak Box Pada Siswa Kelas Xb SMP Negeri 6 Surakarta Semester 1 Tahun 2022 / 2023. *Science and Education Journal (Sicedu)*, 1(2), 487-497. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.71>

- Septiawan, D., Mardikaningsih, A., Istiawan, N., & Widyaningrum, D. (2022). Improving Learning Outcomes of Hanging Style Long Jump Through Playing Method for Junior High School Students in Blitar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*, 1(1), 116-129. https://doi.org/10.33503/prosiding_penjas_pjkribu.v1i1.2281
- Soraya, M. and Rahmadani, N. (2024). Implementasi Media Kartu Huruf dalam Meningkatkan Kemampuan Penguasaan Kosakata Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 11(3), 458-466. <https://doi.org/10.23887/paud.v11i3.67854>
- Sucipto, S., Sumpena, A., & Wicaksono, M. (2023). Perbedaan Model Pembelajaran Tradisional dan Kooperatif Dalam Peningkatan Keterampilan Bermain Futsal. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 7(2), 561-575. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.8417>
- Supriyadi, M., Suhdy, M., & Firlando, R. (2021). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli Mini Melalui Memodifikasi Pada Siswa Siswi Kelas 5 Sd Negeri 48 Kota Lubuklinggau. *JAOS*, 1(2), 57-65. <https://doi.org/10.31540/jaos.v1i2.2077>
- Tanwisastra, I., Kanca, I., & Dartini, N. (2023). Model Pembelajaran Problem Based Learning Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 292-299. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.48807>
- Trg, M., Rahma, T., & Daulay, A. (2023). Pengaruh Penetapan Harga Jual Sembako Terhadap Minat Beli Konsumen dengan Customer Behavior sebagai Intervening Sesuai Perspektif Islam di Sumatera Utara. *Jurnal Sosial Ekonomi Dan Humaniora*, 9(3), 335-342. <https://doi.org/10.29303/jseh.v9i3.395>