

---

**PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA  
KARDUS PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 09 TEBAT  
KARAI KABUPATEN KEPAHANG**

---

**H. Ripaldo<sup>1,a)</sup> – Martiani<sup>1)</sup>, L. T. Sembiring<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**

1 Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan Program  
Studi Pendidikan Jasmani  
Universitas Dehasen  
Bengkulu

**Corresponding Author:**

a. Email penulis:  
hendrioripaldo@gmail.com

**Abstract**

This study aims to determine the improvement of long jump skills through cardboard box media on students of class IV state elementary school 09 Tebat Karai, Kepahiang Regency in the 2022/2023 academic year. This research is a Classroom Action Research (PTK) which lasts for two cycles, each cycle consisting of three meetings. The research subjects were fourth grade students at SD Negeri 09 Tebat Karai, Kepahiang Regency, totaling 23 students. Data collection methods used are observation methods, long jump tests, and documentation. Data analysis techniques were carried out by analyzing teacher observation data and analyzing long jump skill test data. The results showed that long jump learning through cardboard box jumps for two cycles could be increased. The average score of students in cycle I was 56.52% or as many as 13 students who achieved the KKM score from the provisions of 85%. In cycle II the average increased to 91.3% or as many as 21 students who achieved a KKM score of 85%. This proves that long jump using cardboard box media is very effective for improving long jump skills.

**Keyword:** Long Jump Skills, Cardboard Box Media, Grade IV Students

---

**Pendahuluan**

Pelaksanaan keberhasilan belajar mengajar harus dipikirkan faktor-faktor apa saja yang mampu menghantar materi atau pokok bahasan seperti sarana, media, alat peraga, sehingga penyampaian pesan pembelajaran itu efektif, efisien dan menyenangkan. Sarana adalah faktor pendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah dan sebagainya. Selaras dengan itu pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) SD, dimana siswa dituntut harus mampu menguasai 3 aspek dominan yaitu aspek Psikomotorik, aspek Kognitif dan aspek Afektif. Untuk mencapai 3 aspek ini guru sudah seharusnya mencari dan menentukan model, teknik, media pendukung.

Lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu: awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Senada dengan pendapat tersebut dalam Jarver, J. (2014:25),- secara

berkesinambungan keterampilan lompat jauh dibedakan menjadi tahapan, diantaranya : (1) awalan; (2) tolakan; (3) melayang di udara; dan (4) pendaratan. Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa.

Maka dari itu, diperlukan metode pengajaran yang sesuai agar teknik lompat jauh ini dapat disampaikan dengan optimal. Berdasarkan data Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) keterampilan lompat jauh Siswa kelas IV SD Negeri 09 Tebat Karai masih banyak siswa yang belum mencapai KKM yaitu 75. Ketika dilakukan tes keterampilan lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 09 Tebat Karai hanya 5 siswa dari 23 siswa yang mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Jika kondisi ini dibiarkan jelas berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan pembelajaran selanjutnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu diadakan perbaikan pembelajaran dengan menerapkan penggunaan media kardus untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Penggunaan kardus menjadi media yang dapat membantu proses pembelajaran agar terlihat lebih menarik. Media tersebut merupakan alat yang mudah ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. serta merubah model pembelajaran yang satu arah dengan

---

menerapkan model resiprokal dipilihnya model resiprokal, karena memiliki kelebihan antara lain ;(1) Merupakan pembelajaran keterampilan berbasis disiplin yang merupakan tujuan utama pembelajaran; (2) sebuah tehnik dimana siswa saling bekerja sama satu sama lain; (3) . sangat berguna khususnya untuk melibatkan siswa dalam sebuah kegiatan kreatif yang dapat membantu mereka menerapkan learning by doing (belajar dengan melakukan); (4) sangat berguna khususnya untuk memotivasi siswa untuk belajar dan memproses informasi dengan sukup dalam untuk mengajarkannya kepada teman mereka. (Polinscar dan Brown, dalam Faiq, 2012:25),\_

Dasar inilah peneliti mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul “Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Melalui Media Kardus pada siswa kelas IV di SD Negeri 09 Tebat Karai”.

## Metode Penelitian

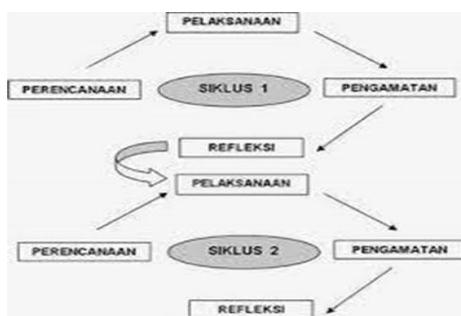
### 1 Tahap Penelitian

Penelitian ini dilakukan Fokus dengan permasalahan perencanaan tindakan, dan pelaksanaan tindakan yang diikuti dengan kegiatan observasi, analisis, serta Refleksi disebut satu siklus. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada setiap siklus sebagai berikut:

Perencanaan tindakan

1. Pelaksanaan tindakan
2. Pengumpulan data (pengamatan / observasi)
3. Refleksi (Analisis dan Interpretasi)
4. Perencanaan tindak lanjut

Secara keseluruhan seluruh rangkaian keempat tahapan tersebut dapat di gambarkan dalam bagan 1. berikut ini:



Bagan 1. Tahapan Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, S. 2016:16),\_

## 2 Instrumen Penelitian

### 1. Tes Keterampilan Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk rangkaian gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak

sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Maka tes yang dilakukan berupa penilaian hasil lompat jauh dilakukan dengan cara mengukur jauhnya lompatan.

### 2 Lembar Observasi

Lembar observasi guru bertujuan untuk mengetahui atau melihat bagaimana aktivitas guru dalam pembelajaran pengamatan ini dilakukan oleh teman sejawat.

## 3 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan dalam beberapa siklus. Pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah keterampilan menunjukkan peningkatan. Menurut Al-tabany, T. (2015:241) suatu kelas dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan klasikal) jika dalam kelas tersebut terdapat peningkatan 85% dari jumlah siswa. Prosedur pelaksanaan dalam tahap ini meliputi : (1) perencanaan; (2) pelaksanaan; (3) pengamatan; (4) refleksi. (Arikunto, S. 2016:16).-

## SIKLUS I

### Perencanaan (Planning)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

1. Membuat skenario media kardus pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
2. Membuat instrument observasi kegiatan guru dan lembar tes keterampilan lompat jauh.

### Pelaksanaan (Acting)

Kegiatan – kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut:

1. Kegiatan awal (+ 10 menit)
  - a. Siswa dibariskan menjadi 4 barisan
  - b. Mengecek kehadiran siswa
  - c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - d. Melakukan gerakan pemanasan yang berpotensi pada kegiatan inti
  - e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / dipelajari
2. Kegiatan inti (+ 50 menit)
  - a. *Explorasi* Dalam kegiatan Explorasi, guru :

- 
- 1) Guru membimbing siswa dalam mengembangkan pembelajaran lompat jauh.
  - 2) Guru menjelaskan tahapan dalam lompat jauh dan media yang akan digunakan.
  - 3) Guru memberikan peraturan dan menjunjung tinggi sportifitas.
  - 4) Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - 5) Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan dilapangan arena lompat jauh.
  - b. *Elaborasi* Dalam kegiatan elaborasi, guru :
    - 1) Guru membimbing siswa melakukan tahapan awal
    - 2) Guru membimbing siswa melakukan tahapan tolakan
    - 3) Guru membimbing siswa melakukan tahapan melayang di udara
    - 4) Guru membimbing siswa melakukan tahapan pendaratan
    - 5) Guru membimbing siswa dalam melakukan tahapan lompat jauh dengan media kardus
    - 6) Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
  - c. *Konfirmasi*  
Dalam kegiatan konfirmasi, guru :
    - 1) Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
    - 2) Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
  3. Kegiatan Penutup (+ 10 menit) Dalam kegiatan penutup, guru :
    - a. Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
    - b. Memperbaiki tentang kesalahan–kesalahan gerakan dan teknik dalam lompat jauh.
  4. Kegiatan inti (+ 50 menit)
    - a. *Explorasi* Dalam kegiatan Explorasi, guru :
      - 1). Guru membimbing siswa dalam mengembangkan pembelajaran lompat jauh.
      - 2). Guru menjelaskan tahapan dalam lompat jauh dan media yang akan digunakan.
      - 3). Guru memberikan peraturan dan menjunjung tinggi sportifitas.
      - 4). Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
    - 5). Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan dilapangan arena lompat jauh.
      - b. *Elaborasi* Dalam kegiatan elaborasi, guru :
        - 1) Guru membimbing siswa melakukan tahapan awal
        - 2) Guru membimbing siswa melakukan tahapan tolakan
        - 3) Guru membimbing siswa melakukan tahapan melayang di udara
        - 4) Guru membimbing siswa melakukan tahapan pendaratan
        - 5) Guru membimbing siswa dalam melakukan tahapan lompat jauh dengan media kardus
        - 6) Guru memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
      - c. *Konfirmasi* Dalam kegiatan konfirmasi, guru :
        - 1). Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
        - 2). Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
    4. Kegiatan Penutup (+ 10 menit) Dalam kegiatan penutup, guru :
      - a. Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
      - b. Memperbaiki tentang kesalahan–kesalahan gerakan dan teknik dalam lompat jauh

**Pengamatan (*Observing*)**  
Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, untuk aktivitas guru dan observer melakukan tes keterampilan siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan olahraga lompat jauh. Pengamatan dilakukan di akhir siklus.

**Refleksi (*Reflecting*)**  
Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan sesuai penetapan dari KKM, Indikator, bila belum maka akan dilanjutkan siklus berikutnya.

---

**SIKLUS II**

Langkah pelaksanaan PTK pada siklus kedua ini meliputi :

### **Perencanaan (Planning)**

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Membuat skenario kardus gantung pembelajaran penjaskes yang diprioritaskan pada olahraga lompat jauh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran lanjutan.
2. Menyiapkan instrument observasi kegiatan guru dan instrument tes keterampilan siswa dalam lompat jauh.

### **Pelaksanaan (Acting)**

Kegiatan – kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut

1. Kegiatan awal(+ 10 menit)
  - a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - b. Mengecek kehadiran siswa
  - c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - d. Melakukan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan ini
  - e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan.

2. Kegiatan inti (+ 50 menit)

#### *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi guru:

- a. Guru membimbing siswa dalam mengembangkan pembelajaran lompat jauh.
- b. Guru menjelaskan tahapan dalam lompat jauh dan media yang digunakan.
- c. Guru memberikan peraturan dan menjunjung tinggi sportifitas.
- d. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- e. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan dilapangan arena lompat jauh.

#### *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi,guru:

- a. Guru membimbing siswa melakukan tahapan awal
- b. Guru membimbing siswa melakukan tahapan tolakan
- c. Guru membimbing siswa melakukan tahapan melayang di udara
- d. Guru membimbing siswa melakukan tahapan pendaratan
- e. Guru membimbing siswa dalam melakukan tahapan lompat jauh dengan media kardus.

- f. Guru memfasilitasi peserta didik berkopetensi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

#### *Konferasi*

Dalam kegiatan konfirmasi,guru:

- a. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
  - b. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguataan dan penyimpulan
3. Penutup (+ 10 menit)

Dalam kegiatan penutup,guru:

- a. Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan teknik dalam lompat jauh.

### **Pengamatan (Observing)**

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, untuk aktivitas guru dan observer melakukan tes keterampilan siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan olahraga lompat jauh. Pengamatan dilakukan diakhir siklus.

### **Refleksi**

Refleksi digunakan pada akhir proses belajar mengajar berlangsung, untuk mengetahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Kemudian hasil dari refleksi pada siklus pertama merupakan acuan bagi peneliti untuk melakukan apakah hasil belajar menunjukkan peningkatan 85% dari jumlah siswa kelas yang bersangkutan sesuai penetapan dari KKM dan indikator pada siklus II.

### **Data dan Sumber Data**

Data penelitian yang dikumpulkan berupa informasi tentang proses pembelajaran olahraga, kemampuan siswa dalam olahraga atletik lompat jauh serta kemampuan guru dalam menyusun rencana pembelajaran di kelas. Data penelitian itu dikumpulkan dari berbagai sumber yang meliputi informan atau narasumber, yaitu siswa dan guru.

Adapun teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam Penelitian ini antara lain:

1. Metode Observasi

Tes pengamatan tentang aktivitas guru saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung antara guru, siswa, dan keterampilan siswa. Observasi oleh Pengamat sejauh mana keterlibatan aktif, kreatif yang dilakukan oleh guru dengan siswa saat Proses Belajar Mengajar. Tes dilakukan berdasarkan tujuan

pembelajaran yang akan di capai, guna untuk mengukur keterampilan siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

2. Tes

Tes adalah alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau obyek. Melalui tes, pendidik dapat memperoleh informasi yang tepat mengenai keadaan anak didiknya. Yang dimaksud tes di atas dapat peneliti simpulkan bahwa lembar tes digunakan untuk belajar, siswa yang diberikan. Pada setiap siswa yakni setiap akhir tindakan. Tes yang dilakukan secara praktik langsung dari materi yang dibahas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan tentang materi tentang lompat jauh yang telah ditentukan pada setiap siklus. Ada pun yang menjadi indikator penilaian adalah jarak lompatan siswa dalam olahraga lompat jauh.

3. Dokumentasi

Pengumpulan data untuk memperoleh data sekunder dilakukan dengan cara mempelajari dokumen, literatur, foto ataupun buku. Dalam penelitian ini data-data sekunder dikumpulkan untuk memperoleh nama siswa kelas IV serta data nilai keterampilan mata pelajaran Penjaskes materi lompat jauh pra siklus. Serta dokumen berupa foto-foto aktivitas siswa dan guru dalam kegiatan pembelajaran materi lompat jauh melalui pembelajaran melompat kardus.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian dari peneliti. Keseluruhan data dianalisis secara deskriptif, baik yang menyangkut observasi dan tes.

**Hasil Penelitian**

**1 Kondisi Awal**

Penelitian yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang. Observasi ditujukan untuk mengetahui bagaimana cara guru mengajarkan lompat jauh dan bagaimana keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha

semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang-ulang.

**2. Diskripsi Pra Tindakan**

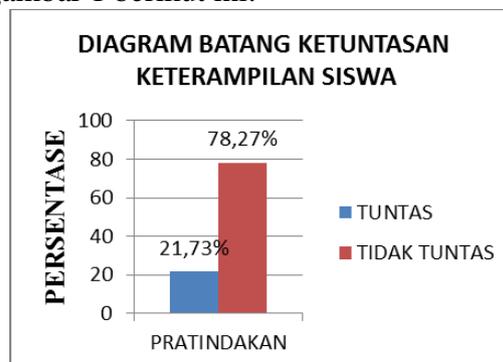
Kegiatan pratindakan tes keterampilan lompat jauh ini dilakukan oleh 23 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang, pada kegiatan pratindakan tersaji pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1**  
**Hasil Tes Lompat Jauh Pratindakan**

No	Kategori	Frek	Persent
1	Siswa Yang Mencapai Ketuntasan	5	21,73 %
2	Siswa Yang Belum Mencapai Ketuntasan	18	78,27 %

Hasil tes keterampilan lompat jauh kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai pada kegiatan Pratindakan

disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. SDN 09 Tebat Karai pada kegiatan Pratindakan.

Berdasarkan hasil tes pratindakan jumlah siswa yang mencapai KKM hanya 5 siswa (21,73%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 18 siswa (78,27%). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lompat jauh dengan benar, baik dari awalan, tumpuan, saat melayang, dan mendarat. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui media kardus.

**Siklus I**

## 1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan menyiapkan fasilitas pembelajaran, bak lompat jauh, alat-alat untuk pembelajaran lompat jauh dan kardus. Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui media lompat kadus, menggunakan lembar observasi. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian dan menyiapkan kegiatan refleksi.

## 2. Tahap Tindakan (*Acting*)

### a. Pertemuan ke-1

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Senin 30 Januari 2023, dua jam pelajaran (70 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

1) Pendahuluan (10 menit) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, absensi siswa dalam hal ini jumlah siswa 23 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan penjelasan diantaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai bahwa sampai tiga pertemuan kedepan jadwal mata pelajaran Penjaskes adalah lompat jauh. Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan absensi serta memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan yang dilakukan oleh guru.

### 2) Inti Pembelajaran (50 Menit)

Latihan 1: siswa melompati 1 kardus yang ditata berjejer ke depan, melompati kardus tanpa adanya awalan lari dan dengan adanya awalan lari gerakan ini dilakukan 3 kali di pengulangan.

Latihan 2: siswa melompati 2 kardus ditingkat jadi 1 kardus yang ditata berjejer ke depan, melompati kardus dengan adanya awalan lari gerakan ini dilakukan 3 kali di pengulangan.

### 3) Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan, siswa berbaris kembali, berdoa dan menyanyikan lagu ikan pais, dan dibubarkan.

### b). Pertemuan ke-2

Dilaksanakan pada hari senin 4 Februari 2023, dua jam pelajaran (70 menit). Guru menjelaskan tentang latihan lompat kardus. pertemuan ke dua ini latihan melompati kardus yang diletakan di bak lompat.

Latihan1: siswa melakukan keterampilan lompat jauh dengan rintangan melompati 1 kardus yang diletakan di bak lompat jauh gerakan ini dilakukan 3 kali pengulangan.

Latihan2: siswa melakukan keterampilan lompat jauh dengan rintangan melompati 2 kardus jadi 1 kardus yang diletakan di bak lompat jauh gerakan ini dilakukan 3 kali pengulangan.

Pertemuan kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

### c. Pertemuan ke-3

Dilaksanakan pada hari senin 06 Februari 2023, dua jam pelajaran (70 menit). Guru menjelaskan kembali tentang latihan lompat kardus pada pertemuan pertama dan ke dua . pertemuan ke tiga ini latihan melompati kardus seperti pertemuan 1 dan 2 dengan 1 kali pengulangan dan teruskan dengan pengambilan nilai tes keterampilan lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai.

## 3. Tahap Pengamatan (*Observing*)

### a. Pengamatan Terhadap Guru

Berdasarkan pengamatan kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh gambaran tentang kelebihan dan kekurangan selama pembelajaran berlangsung, kelebihan sebagai berikut:

1). Guru telah mampu membuka pelajaran dengan baik untuk menarik perhatian dan menumbuhkan motivasi siswa dalam pembelajaran.

2). Guru telah berusaha mempersiapkan peralatan dan lingkungan belajar dengan sebaik-baiknya. Contohnya guru telah menyiapkan peralatan untuk latihan.

3) Guru telah berusaha memberikan materi pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kardus dengan memberikan penjelasan yang disertai ilustrasi yang benar, selalu mendorong dan memotivasi

siswa lebih aktif dalam melaksanakan aktivitasnya. Contohnya pada saat kelompok siswa melakukan gerakan melompati kardus guru selalu memotivasi siswa bahwa mereka pasti bisa.

- 4) Guru telah berusaha membuat suasana pembelajaran aktif, interaktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Contohnya pada saat proses pembelajaran guru selalu menekankan kepada siswa bahwa kelompok yang menang adalah kelompok yang selalu aktif, kreatif, interaktif sehingga menyenangkan.
- 5). Guru telah mengemas pembelajaran dengan baik dan mampu memaksimalkan media seperti yang direncanakan.
- 6). Guru telah berusaha memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa baik secara umum maupun secara khusus. Contohnya koreksi yang dilakukan secara khusus diberikan kepada individu adalah ketika siswa pada saat melompati kotak posisi langkah kakinya mengalami kesalahan. Koreksi secara umum guru selalu memberi koreksi setiap kelompok siswa yang melakukan gerakan tidak sesuai dengan harapan seperti ketepatan langkah dan koordinasi gerak yang tidak harmonis.
- 7) Guru mengevaluasi siswa dalam melakukan lompat jauh dengan penekanan pada awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

Kekurangan dalam latihan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Guru belum mampu mengaitkan materi pembelajaran dengan peristiwa yang terjadi pada kehidupan sehari-hari.
- 2) Guru belum memberikan teguran atau sanksi kepada siswa yang masih duduk-duduk mencuri kesempatan saat pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan kelas belum baik.
- 3) Guru dalam memberikan contoh terlalu singkat dan cepat sehingga siswa sulit untuk memahaminya.

Adapun hasil observasi aktivitas guru dapat dilihat dari perolehan jumlah skor yaitu sebesar 16 yang berarti bahwa Aktivitas guru pada proses pembelajaran baik.

#### b. Tes Keterampilan Lompat Jauh Siswa

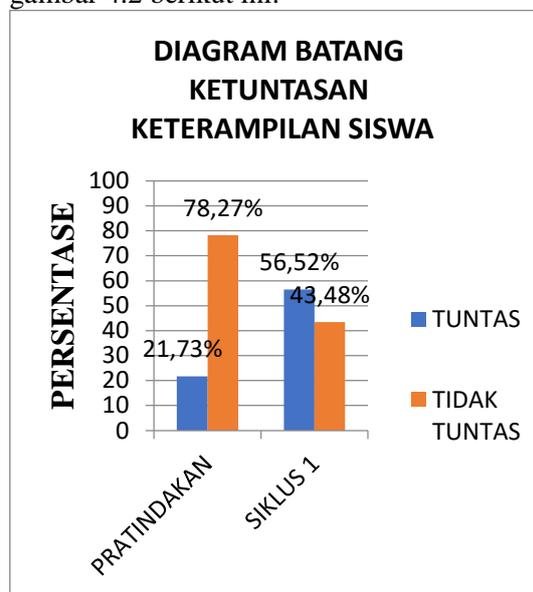
Adapun hasil tes keterampilan lompat jauh pada siklus 1 ini dilakukan oleh 23 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh

siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang, pada kegiatan siklus 1 tersaji pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2 Hasil Tes Lompat Jauh Siklus 1

No	Kategori	Frek	Persent
1	Siswa Yang Mencapai Ketuntasan	13	56,52 %
2	Siswa Yang Belum Mencapai Ketuntasan	10	43,48 %

Hasil tes keterampilan lompat jauh kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD N 09 Tebat Karai pada kegiatan Pratindakan dan Siklus I

Berdasarkan hasil tersebut maka keterampilan lompat jauh siswa kelas IV pada siklus 1 mengalami peningkatan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan 13 siswa (56,52%) dan siswa yang belum mencapai ketuntasan 10 siswa (43,48%). Masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan tolakan dan melayang di udara.

#### 4. Tahap Refleksi (*Reflecting*)

Setelah selesai melakukan siklus 1, peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pelaksanaan tindakan. Masing masing pihak

menyampaikan pendapat dan pandangannya selama tindakan diberikan.

Dari hasil refleksi pembelajaran pada siklus I, hasil yang diharapkan belum dapat tercapai sehingga dalam penelitian ini perlu untuk melanjutkan tindakan pada siklus kedua. Adapun yang harus dilakukan oleh guru pada siklus kedua adalah sebagai berikut:

- a) Guru harus meningkatkan proses pembelajaran materi pokok lompat jauh melalui media kardus dengan lebih banyak variasi dengan cara menambah kardus, sehingga beban siswa meningkat, tetapi variasi kegiatan harus tetap disesuaikan dengan teknik lompat jauh yang sesungguhnya.
- b) Guru dalam pembelajaran lompat jauh melalui media kardus, harus berupaya lagi untuk meningkatkan perhatian, motivasi dan lebih aktif lagi pada saat melakukan aktivitas latihan.
- c) Guru harus berani menegur dan mengingatkan siswa yang terlambat dan duduk-duduk saat pembelajaran berlangsung.

## **Siklus II**

### **1. Tahap Perencanaan (*Planning*)**

Perencanaan Menyiapkan fasilitas pembelajaran, bak lompat jauh, alat-alat untuk pembelajaran lompat jauh dan kardus. Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui media lompat kadus, menggunakan lembar observasi. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian dan menyiapkan kegiatan refleksi.

### **2. Tahap Tindakan (*Acting*)**

#### a. Pertemuan ke-1

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Senin 11 Februari 2023, dua jam pelajaran (70 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan (10 menit) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, absensi siswa dalam hal ini jumlah siswa 23 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan penjelasan diantaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai bahwa sampai tiga pertemuan kedepan jadwal mata pelajaran Penjaskes kembali adalah lompat jauh. Setelah siswa berbaris dan berdoa, guru melakukan absensi serta memberikan motivasi dan penjelasan

tujuan pembelajaran. Siswa melakukan pemanasan yang dilakukan oleh guru.

#### 2) Inti Pembelajaran (50 Menit)

Guru menjelaskan tentang latihan lompat kardus. Siswa melukan lompat kardus dengan berkelompok, masing-masing kelompok harus berusaha menjadi pemenang. Latihan lompat kardus sebagai berikut:

Latihan 1: siswa melompati 2 kardus yang ditata berjejer ke depan, melompati kardus tanpa adanya awalan lari gerakan ini dilakukan 3 kali di pengulangan.

Latihan 2: siswa melompati 4 kardus ditingkat menjadi 2 kardus yang ditata berjejer ke depan, melompati kardus dengan adanya awalan lari gerakan ini dilakukan 3 kali di pengulangan.

#### 3) Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan, siswa berbaris kembali, berdoa dan menyanyikan lagu ikan pais, dan dibubarkan.

#### b) Pertemuan ke-2

Dilaksanakan pada hari senin 13 Februari 2023, dua jam pelajaran (70menit). Guru menjelaskan tentang latihan lompat kardus. pertemuan ke dua ini latihan melompati kardus yang diletakan di bak lompat.

Latih1: siswa melakukan keterampilan lompat jauh dengan rintangan melompati 2 kardus yang diletakan berjejer di bak lompat jauh gerakan ini dilakukan 3 kali pengulangan.

Latihan2: siswa melakukan keterampilan lompat jauh dengan rintangan melompati 4 kardus menjadi 2 kardus berjejer yang diletakan di bak lompat jauh gerakan ini dilakukan 3 kali pengulangan.

Pertemuan kedua ini lebih banyak pada evaluasi proses belajar lompat jauh, dan penekanannya hanya pada cara siswa melakukan awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

#### c. Pertemuan ke-3

Dilaksanakan pada hari senin 20 Februari 2023, dua jam pelajaran (70menit). Guru menjelaskan kembali tentang latihan lompat kardus pada pertemuan pertama dan ke dua . pertemuan ke tiga ini latihan melompati kardus seperti pertemuan 1 dan 2 dengan 1 kali pengulangan dan diteruskan dengan pengambilan nilai tes keterampilan lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai.

### **3. Tahap Pengamatan (*Observing*)**

#### a. Pengamatan Terhadap Guru

Berdasarkan pengamatan kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh gambaran tentang peningkatan aktivitas guru selama pembelajaran berlangsung sebagai berikut:

1. Guru telah mampu membuka pelajaran dengan baik untuk menarik perhatian dan menumbuhkan motivasi siswa dalam pembelajaran.
2. Guru telah berusaha mempersiapkan peralatan dan lingkungan belajar dengan sebaik-baiknya. Contohnya guru telah menyiapkan peralatan untuk latihan.
3. Guru telah berusaha memberikan materi pembelajaran lompat jauh melalui latihan lompat kardus dengan memberikan penjelasan yang disertai ilustrasi yang benar, selalu mendorong dan memotivasi siswa lebih aktif dalam melaksanakan aktivitasnya. Contohnya pada saat kelompok siswa melakukan gerakan melompati kardus guru selalu memotivasi siswa bahwa mereka pasti bisa.
4. Guru telah berusaha membuat suasana pembelajaran aktif, interaktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Contohnya pada saat proses pembelajaran guru selalu menekankan kepada siswa bahwa kelompok yang menang adalah kelompok yang selalu aktif, kreatif, interaktif sehingga menyenangkan.
5. Guru telah mengemas pembelajaran dengan baik dan mampu memaksimalkan media seperti yang direncanakan.
6. Guru telah berusaha memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan siswa baik secara umum maupun secara khusus. Contohnya koreksi yang dilakukan secara khusus diberikan kepada individu adalah ketika siswa pada saat melompati kardus posisi langkah kakinya mengalami kesalahan. Koreksi secara umum guru selalu memberi koreksi setiap kelompok siswa yang melakukan gerakan tidak sesuai dengan harapan seperti ketepatan langkah dan koordinasi gerak yang tidak harmonis
7. Guru mengevaluasi siswa dalam melakukan lompat jauh dengan penekanan pada awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.
8. Guru mampu mengaitkan materi pembelajaran dengan peristiwa yang terjadi pada kehidupan sehari-hari.

9. Guru memberikan teguran atau sanksi kepada siswa yang masih duduk-duduk mencuri kesempatan saat pembelajaran berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan kelas belum baik.

10. Guru dalam memberikan contoh gerakan dengan baik dan benar.

Adapun hasil observasi aktivitas guru dapat dilihat dari perolehan jumlah skor yaitu sebesar 20 yang berarti bahwa Aktivitas guru pada proses pembelajaran baik.

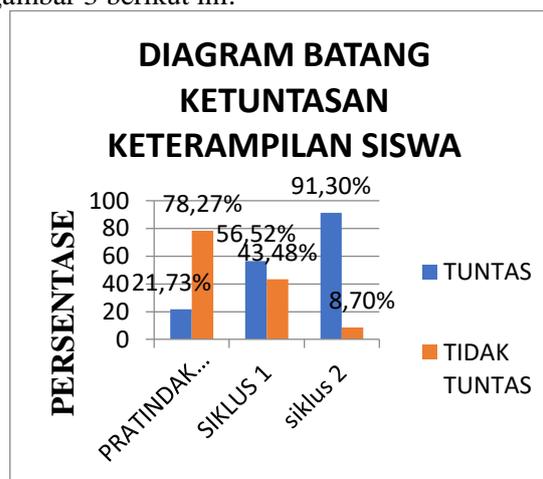
**b. Tes Keterampilan Lompat Jauh**

Adapun hasil tes keterampilan lompat jauh pada siklus 2 ini dilakukan oleh 23 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang, pada kegiatan siklus 1 tersaji pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus 2**

NO	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Siswa Yang Mencapai Ketuntasan	21	91,30 %
2	Siswa Yang Belum Mencapai Ketuntasan	2	8,70 %

Hasil tes keterampilan lompat jauh kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai pada kegiatan siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini:



Gambar 3

Diagram Batang Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas IV SDN 09 Tebat Karai Pada kegiatan Pratindakan dan Siklus I dan siklus II Berdasarkan hasil tersebut maka

keterampilan lompat jauh siswa kelas IV pada siklus 1 mengalami peningkatan jumlah siswa yang mencapai ketuntasan 21 siswa (91,30%) dan siswa yang belum mencapai ketuntasan 2 siswa (8,70%).

#### 4) Tahap Refleksi (*Reflecting*)

Setelah selesai melakukan siklus 2, peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pelaksanaan tindakan. Masing-masing pihak menyampaikan pendapat dan pandangannya selama tindakan diberikan.

Berdasarkan hasil tes siklus II jumlah siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 21 siswa (91,30%) dan siswa yang belum mencapai ketuntasan sebanyak 2 siswa (8,70%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian Ketuntasan, yaitu sebesar 85% dari jumlah siswa, maka penelitian dianggap berhasil.

#### Pembahasan

Hasil penelitian keterampilan lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang dari pratindakan, siklus I, dan siklus II disajikan pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4. Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II**

No	Aspek	Pratin dakan	Siklus I	Siklus II
1	Presentase Ketuntasan	21,73 %	56,52 %	91,3 0%
2	Presentase Ketidaktuntasan	78,27 %	43,48 %	8,70 %

Pada siklus I dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan lompat jauh melalui media kardus. Permainan ini menekankan pada masalah teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Pada siklus I ini guru, peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP, akan tetapi siswa masih ragu-ragu dan belum siap melakukan kegiatan permainan melompati kardus. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melompati kardus sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat pembelajaran lompat jauh melalui permainan melompati kardus dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau

dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran lompat jauh melalui kardus sesuai dengan refleksi pada siklus I, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan permainan dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus II, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan melompati kardus dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan keterampilan siswa dengan ketuntasan mencapai 91,30%. Dari jumlah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang, sebanyak 21 siswa sudah mencapai ketuntasan keterampilan lompat jauh yaitu 75 sesuai dengan KKM Sekolah Dasar Negeri 09 Tebat Karai Kabupaten Kepahiang.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil keterampilan lompat jauh, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus I siswa masih ragu-ragu dan belum memahami pola pembelajaran lompat jauh melalui kardus. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana.

Dari hasil *sharing ideas* dengan kolaborator tentang pelaksanaan proses pembelajaran dan hasil keterampilan pada siklus II diperoleh hasil refleksi: siswa sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran yang menggunakan media kardus siswa lebih semangat aktif dan kreatif dalam proses pembelajaran. Guru dan peneliti semakin mengerti kelemahannya dan terus mencari alternatif pemecahannya proses pembelajaran sudah sesuai dengan RPP dan guru sudah melakukan perannya sesuai dengan model pembelajaran yang ditetapkan secara keseluruhan tujuan pembelajaran sudah tercapai sesuai dengan rencana setelah dilakukan tindakan siklus II yang merupakan refleksi dari siklus I pada siklus II hasil pembelajaran lompat jauh siswa mengalami peningkatan hingga 21 siswa

(91,30%) mendapat nilai di atas batas KKM dan dinyatakan tuntas.

Upaya peningkatan keterampilan lompat jauh berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil keterampilan yang paling besar pada siklus ke II, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran lompat jauh melalui kardus siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan. Dari hasil penelitian terdapat 2 siswa (8,7%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pembelajaran lompat jauh melalui kardus selama 2 siklus dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh. Hal ini terbukti dari hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dan siswa yaitu: pada siklus I hasil pengamatan terhadap aktivitas guru mencapai nilai 16 yang berarti termasuk pada kriteria baik, pada siklus II mencapai nilai 20 termasuk pada kriteria baik. Nilai terhadap evaluasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa dapat mencapai KKM atau ketuntasan sebesar 91,30% dari jumlah siswa yang diteliti. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi sebagai berikut: pada hasil siklus I siswa yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 13 siswa atau 56,52% dan pada siklus II jumlah siswa yang memiliki keterampilan lompat jauh mencapai KKM sebanyak 21 siswa atau 91,30%. Hal ini membuktikan bahwa lompat jauh melalui media kardus dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh.

### **Daftar Pustaka**

Abbas, I. (2015). Hubungan Motivasi, Kecepatan Lari Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(1).

Al-tabany, T. (2015). Mendesaian Model Pembelajaran. Inovatic, Progresif dan Kontekstual. Surabaya: Prenadamedia Group.

Arikunto, S. (2007). *Dasar-Dasar Evaluasi* (edisi revisi). Jakarta: Bumi Aksara.

Bramantha, H. & Syarifah, M. (2017). Penerapan Modifikasi Media Kardus dalam Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kejaora*, 2(2).

Dahliya, S. (2013). Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Srengseng 03 Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun 2013. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 88 hal

Gumantan, A. et al. (2020). Pengembangan aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 19(2).

Jarver, J. (2014). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Jawa Barat: STKIP Muhammadiyah Kuningan.

Karo, I. R. & Rohani. (2018). Manfaat Media dalam Pembelajaran. *AXIOM*, 7(1).

KBBI, (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/rehabilitasi> [Diakses 20 Januari 2023].

Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Olahraga : Mens Sana In Corpore Sano*. Jakarta: Laskar Angkasa.

Kustandi, C. & Darmawan, D. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.

Lindah, at el. (2022). Bola Bergantung Sebagai Media Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jendela Olahraga*, 7(2).

Ma'mun, A. & Saputra, Y.M. (2015). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Nasional.