



**Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui  
Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas V Sd Negeri  
Seruawan Kecamatan Kairatu**

**Improving Squat Style Long Jump Learning Outcomes Through  
Modification Of Learning Media In Class V Students Of Seruawan State  
Elementary School, Kairatu District**

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

[https://doi.org/10.30598/  
manggurebevol3no2page72  
-76](https://doi.org/10.30598/manggurebevol3no2page72-76)

EDISI : 30 September 2022

VOL. : 3

NO. : 2

**ADDRESS:**

Jl. Ir. M. Putuhena  
Kampus Poka  
Kecamatan Teluk Ambon  
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079  
085244499300

**Maryo Tauran<sup>1</sup>, Albertus Fenanlampir<sup>2</sup> Mesak Hattu<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia

maryotauran1982@gmail.com<sup>1</sup>, albertus.fenanlampir17@gmail.com<sup>2</sup>, Cha.tgsmhs@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstrak**

Aktivitas jasmani mempunyai peranan penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat terbentuk peserta didik yang sehat jasmani dan rohani serta berkepribadian tinggi, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Berdasarkan hasil observasi penulis di SDN Seruawan Kecamatan Kairatu yang menggambarkan kondisi keberadaan guru penjas di sekolah tersebut yaitu guru hanya menggunakan fasilitas yang ada, dalam proses kegiatan pembelajaran seperti lamanya gaya lompat jongkok guru hanya menggunakan papan alas sebagai media pembelajaran sebelum memanfaatkan atau menggunakan media pembelajaran yang dapat menunjang tercapainya proses pembelajaran seperti karton, ban bekas sepeda motor, balon, kerucut dan tali rafia. Dari hasil observasi pratindakan yang dilakukan pada bulan Juli semester ganjil Tahun Pelajaran 2019/2020, siswa belum dapat melakukan latihan lompat jauh dengan baik. Pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran lompat jauh adalah melalui modifikasi media pembelajaran. Guru dirangsang untuk mampu menciptakan bentuk-bentuk pembelajaran yang inovatif dibantu dengan modifikasi media pembelajaran dalam proses pembelajaran berupa media Kasrdus. Berdasarkan fakta empiris dan fakta teoritis diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SDN Seruawan Kecamatan Kairatu".

**Kata Kunci:** Modifikasi Media Pembelajaran, Lompat Jauh, Hasil Belajar

**Abstract**

Physical activity has an important role in schools, through physical activity students can be formed who are physically and mentally healthy and have high personality, discipline, sportsmanship which ultimately forms quality human beings. Based on the results of the author's observations at SDN Seruawan, Kairatu District, which describes the condition of the existence of physical education teachers in that school, namely that teachers only use existing facilities, in the process of learning activities such as the duration of the squat jump style, teachers only use baseboards as learning media before utilizing or using learning media that can support the achievement of the learning process such as cardboard, used motorbike tires, balloons, cones and raffia rope. From the results of pre-action observations carried out in July in the odd semester of the 2019/2020 academic year, students were not yet able to do long jump training well. The approach that can be taken to overcome problems in long jump learning is through modification of learning media. Teachers are stimulated to be able to create innovative forms of learning assisted by modifying learning media in the learning process in the form of Kasrdus media. Based on the empirical facts and theoretical facts above, the author is interested in conducting classroom action research with the title "Improving Learning Outcomes in Long Jump Squatting Through Modification of Learning Media in Class V Students of SDN Seruawan, Kairatu District".

**Keywords:** Modification of learning media, long jump, learning outcomes



## PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani mempunyai peranan yang penting di sekolah, melalui aktivitas jasmani dapat dibentuk peserta didik yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportif yang tinggi, yang pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Permen No. 67 Tahun 2013 tentang kurikulum materi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar meliputi atletik, permainan, aktifitas ritmik, aquatik, dan aktivitas luar kelas.

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. tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah yaitu: cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan. (IAAF, dalam Mansur & Ria, 2017).

Dari hasil observasi pratindakan yang dilakukan pada bulan Juli semester ganjil Tahun Ajaran 2019/2020 siswa belum bisa mempraktekkan olahraga lompat jauh dengan benar. Di fase awalan siswa tidak bisa mengontrol kakinya dengan benar, siswa berlari seperti halnya lari sprint, pandangan matanya masih tidak ke depan, kebanyakan melihat ke bawah kaki, tidak berlari sesuai irama, ditahap awalan banyak sekali kesalahan gerak yang dilakukan siswa, ketika hendak menuju ke papan tumpuan ada gerakan tambahan yang tidak perlu dilakukan oleh siswa. Biasanya siswa memperlambat kaki dengan melakukan gerakan kedua kaki ditempat kemudian baru lompat sehingga memperlambat awalan yang sudah dipersiapkan. Ditahap tumpuan siswa masih tidak terkoordinasi dengan baik, ada beberapa siswa yang menggunakan tumpuan dua kaki, terkadang siswa berhenti mendadak sebelum melakukan lompatan, hampir seluruh siswa tidak dapat tepat melakukan tumpuan di papan tumpu.

Fase awalan dan fase tumpuan merupakan kemampuan yang mendasar untuk dapat melakukan lompat jauh, jika tidak bisa melakukan awalan dan tumpuan tentu tahap melayang dan mendarat tidak bisa dilaksanakan. Menurut (IAAF, dalam Mansur & Ria, 2017). Siswa Sekolah Dasar memiliki ciri khas yang berbeda dari orang dewasa. (Harsono dalam Mansur & Ria, 2017) menyatakan bahwa sebelum memberikan aktivitas fisik atau olahraga yang sesuai sesuai bagi anak usia dini (6-14 tahun), sebaiknya harus mengetahui dan disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pertumbuhan fisik, maupun mental emosionalnya.

Lebih lanjut menurut (Agus Mahendra, 2003) ruang lingkup yang ditawarkan di SD semestinya dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak-anak, serta memperhatikan beberapa pertimbangan diantaranya: (1) dasar-dasar pengembangan program, (2) pola pertumbuhan dan perkembangan anak, (3) dorongan dasar anak-anak, dan (4) karakteristik serta minat anak.

Pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah pada pembelajaran lompat jauh yaitu melalui modifikasi media pembelajaran. Media pembelajaran adalah media proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Modifikasi media pembelajaran tersebut dapat membantu anak dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan cara mendesain peralatan yang sudah ada dan cocok untuk pembelajaran lompat jauh ke dalam tahap-tahapan lompat jauh, yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Guru dirangsang untuk dapat dalam membuat bentuk pembelajaran-pembelajaran yang inovatif dibantu dengan modifikasi media pembelajaran dalam proses pembelajaran berupa media Kasrdus, ban motor bekas dan balon yang di gantung. Oleh sebab itu perlu adanya upaya pendekatan untuk perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok khususnya pada aspek tolakan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Seruawan Kecamatan Kairatu. Berdasarkan fakta empiris dan fakta teori di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas tentang "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Media pembelajaran Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Seruawan Kecamatan Kairatu".

Lompat jauh gaya jongkok merupakan lompat yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan lompat yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan sukar yang harus dilakukan (Soedarminto, 2006)

## METODE

Objek penelitian tindakan kelas ini yakni lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Seruawan Kecamatan Kairatu. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Seruawan Kecamatan Kairatu. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021. Penelitian ini berlangsung pada bulan Oktober tahun 2021

Penelitian ini berbentuk siklus, karena penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). (Suharsimi, 2016) 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 komponen-komponen yang menyatu dalam suatu rangkaian terstruktur yang bersifat kontinu tak berujung yang disebut siklus serta melatarbelakangi Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Subyek penelitian adalah semua siswa yang duduk di kelas V Sekolah Dasar Negeri Seruawan Kecamatan Kairatu terdiri dari 8 siswa putra dan 12 siswa putri, 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 (terlampir dalam RPP).

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. Diuraikan dalam 1 paragraf

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rumus yaitu:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus analisis statistik deskriptif (Sudijono, 2008):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Jumlah nilai dalam %

F = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimal

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.

Tabel 1. Hasil Tindakan Siklus I dan Siklus II

No	Nama Siswa	Hasil Tindakan Siklus I	Hasil Tindakan Siklus II
1	A. P	57,83	75,47
2	A. P	55,28	75,80
3	C.M. P	61,71	75,14
4	C.H. P	61,71	75,80
5	C. P	77,14	77,14
6	G. L	50,85	73,91
7	G. P	81,90	81,90
8	G. T	79,23	79,23
9	J. B	55,52	75,47
10	J. H	79,14	79,14
11	J.A. T	82,57	82,57
12	J. H	80,23	80,23

13	M.V. T	64,38	81,23
14	M. K	76,14	76,14
15	M. M	78,47	78,47
16	N. S	55,95	84,57
17	S. K	83,90	83,90
18	S.K. O	81,23	81,23
19	Y. L	54,85	81,90
20	Y. S	84,90	84,90

Ketuntasan hasil belajar Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran, hal ini dapat dilihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang di sampaikan guru, pada siklus I siswa yang memiliki hasil tuntas 11 siswa atau 55 % dan yang belum tuntas 9 siswa atau 45 %. Pada Siklus II yang tuntas 20 siswa atau 100% dan yang belum tuntas 0%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah dicapai dimana terdapat peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II sebesar 9,07 %

Kemampuan guru dalam mengelolah pembelajaran Berdasarkan pengamatan di lapangan serta analisis data, maka diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap hasil belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Aktivitas siswa dan guru dalam pembelajaran Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran yang paling dominan adalah memperagakan, mendengarkan atau memperhatikan penjelasan guru dan diskusi antar siswa/kelompok dengan serta antar siswa dengan guru, sehingga dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dikatagorikan aktif.

Aktivitas guru selama pembelajaran berlangsung, telah dilakukan pendekatan pembelajaran dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas pembelajaran guru yang muncul diantaranya membimbing dan mengamati siswa dalam kegiatan pembelajaran, menjelaskan memberi umpan balik, evaluasi dan tanya jawab dimana presentase untuk aktivitas siswa cukup besar.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, terlihat jelas bahwa partisipasi dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran hasilnya sangat memuaskan hal ini dapat di buktikan dengan hasil skor rata-rata dari 20 siswa yang hadir selama penelitian ini berlangsung pada siklus II mencapai 100%.

Berdasarkan K13 siswa dikatakan tuntas apabila siswa telah mencapai nilai standar KKM 71. Sedangkan pada penelitian ini pencapaian nilai KKM pada siklus II telah tercapai. Dengan demikian hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian dapat diterima yaitu hasil belajar lompat jauh gaya jonkok pada siswa kelas V SD Negeri Seruawan dapat ditingkatkan melalui modifikasi media pembelajaran.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, partisipasi dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran hasilnya sangat memuaskan hal ini dapat di buktikan dengan hasil skor rata-rata dari 20 siswa yang hadir selama penelitian ini berlangsung pada siklus II mencapai 100%.

Berdasarkan K13 siswa dikatakan tuntas apabila siswa telah mencapai nilai standar KKM 71. Sedangkan pada penelitian ini pencapaian nilai KKM pada siklus II telah tercapai. Dengan demikian hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian dapat diterima yaitu hasil belajar lompat jauh gaya jonkok pada siswa kelas V SD Negeri Seruawan dapat ditingkatkan melalui modifikasi media pembelajaran.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Mahendra. (2003). *Konsepsi dan Falsafah penjas*. Alfabeta.
- QMansur & Ria. (2017). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Media Poa Pada Siswa Kelas IV SDI Al-Azhar*. Vol. 3 No.(ISSN 2540-9093.).
- Soedarminto. (2006). *Dasar-dasar Kinesiologi*. Universitas Terbuka, Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2008). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo.
- Suharsimi, A. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Rineka Cipta.
- Trinato. (2013). *Model Pembelajaran Terpadu*. Bumi Aksara.