

# Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Kardus Bekas Kelas V SDN 12 Pelerang Kecamatan Sukadana Kabupaten Kayong Utara

Rahmad Firdaus<sup>1</sup>, Zusyah Porja Daryanto<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Program Magister, IKIP PGRI Pontianak  
Email: bukanfirdaus48@gmail.com

## ABSTRAK

Aktifitas olahraga bagi peserta didik kelas V sekolah dasar bukanlah merupakan pengalaman yang bersifat abstrak. Oleh karena itu penggunaan alat peraga kardus bekas yang tepat sangat penting dilakukan untuk memudahkan peserta didik dalam mempelajari praktek lompat jauh. Salah satu alternatif alat peraga yang bisa digunakan dalam praktek lompat jauh adalah Kardus Bekas.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan alat peraga Kardus Bekas dapat meningkatkan kemampuan Lompat Jauh pada peserta didik kelas V SDN 12 Pelerang kecamatan Sukadana, kabupaten Kayong Utara. Setelah dilaksanakan penelitian tindakan Kelas selama 2 Siklus Penelitian secara umum dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan alat peraga Kardus Bekas kemampuan peserta didik secara kuantitatif dalam bentuk kemampuan lompat jauh dan secara kualitatif dalam bentuk minat, perhatian, partisipasi, dan prestasi peserta didik lebih meningkat.

**Kata kunci:** Penggunaan, Media, Kardus Bekas.

*Sports activities for fifth grade elementary school students are not an abstract experience. Therefore, the use of used cardboard teaching aids is very important to make it easier for students to learn long jump practice. One of the alternative props that can be used in long jump practice is Used Cardboard. The purpose of this study was to find out how the use of Used Cardboard teaching aids can improve Long Jump abilities in fifth grade students at SDN 12 Pelerang Sukadana sub-district, North Kayong district. After carrying out classroom action research for 2 research cycles, in general it can be said that by using used cardboard (KB) teaching aids, the ability of students quantitatively in the form of long jump ability and qualitatively in the form of interest, attention, participation, and student achievement has increased.*

**Keywords:** Use, Media, Used Cardboard.

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Received : Maret 07, 2023  
Accepted : Juni 28, 2023  
Publish : Juli 05, 2023

### Alamat Korespondensi:

Rahmad Firdaus  
Pendidikan Jasmani Program Magister, IKIP PGRI  
Pontianak  
Jalan Ampera No.88. Kota Pontianak, Kalimantan Barat.

## PENDAHULUAN

Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan kepada segala jenis sekolah. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Depdikbud, 1999:1). Dari kesemuanya

inilah yang menjadi dasar acuan dari peraturan yang kita anut yang berhubungan langsung dengan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Untuk melakukan kegiatan olahraga maka salah satu faktor penunjang adalah sarana dan prasarana olahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga turut mempengaruhi minat seseorang dalam berolahraga yang nantinya akan berpengaruh dalam hasil belajar peserta didik. Bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarananya baik dan mendukung maka minatnya untuk berolahraga peserta didik tersebut akan lebih terealisasi begitupun sebaliknya apabila bagi peserta didik yang dalam ruang lingkup kesehariannya sarana dan prasarana kurang baik dan tidak terlalu mendukung maka minatnya dan bahkan bakatnya dalam berolahraga peserta didik tersebut tidak akan terealisasi sesuai apa yang diharapkan sehingga akan ada pengaruh terhadap hasil belajar peserta didik tersebut.

Salah satu konsep dasar dalam pelajaran penjaskes adalah kemampuan bergerak (jasmani), Pelajaran Penjaskes khususnya dalam hal melakukan aktifitas jasmani merupakan pelajaran yang dianggap melelahkan bagi banyak anak. Pembelajaran gerak harus dimulai sejak usia muda dalam upaya mempersiapkan peserta didik untuk perkembangan pembinaan (Suhairi & Dewi, 2021). Meskipun demikian peserta didik tersebut wajib untuk menguasai mata pelajaran tersebut karena merupakan kebutuhan untuk memecahkan masalah kehidupan sehari-hari. Banyak faktor yang menyebabkan pelajaran penjaskes menjadi pelajaran yang dihindari oleh peserta didik. Salah satunya adalah penjaskes membutuhkan kemampuan fisik yang mapan. Banyak peserta didik yang merasa terbebani dengan pelajaran penjaskes karena dibutuhkan kemampuan jasmani dalam mempelajari hal tersebut. Untuk mempelajari penjaskes maka tugas guru adalah menyajikan mata pelajaran tersebut dalam situasi yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik. Selain itu dipahami bahwa peserta didik kelas tinggi khususnya kelas V sekolah dasar.

Untuk menghadirkan pengalaman konkrit dalam bentuk nyata khususnya dalam pelajaran Penjaskes konsep ataupun praktek (pengelolaan jasmani), maka seorang guru hendaknya menggunakan media/ alat peraga sehingga pengalaman belajar yang dimiliki oleh peserta didik benar-benar nyata dan tersimpan dengan baik dalam pemahaman peserta didik. Aktifitas olahraga bagi peserta didik kelas V sekolah dasar bukanlah merupakan pengalaman yang bersifat abstrak. Oleh karena itu penggunaan alat peraga kardus bekas yang tepat sangat penting dilakukan untuk memudahkan peserta didik dalam mempelajari praktek lompat jauh. Salah satu alternatif alat peraga yang bisa digunakan dalam praktek lompat jauh adalah Kardus Bekas. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan Judul Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Peserta Didik Dengan Menggunakan Media "Kb" Kelas V SDN 12 Pelerang Kecamatan Sukadana kabupaten Kayong Utara."

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dengan tahapan-tahapan pelaksanaan meliputi; perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 12 Pelerang Kecamatan Sukadana Kabupaten Kayong Utara. Yang menjadi subjek penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik kelas V SDN 12 Pelerang Kecamatan Sukadana Kabupaten Kyong Utara pada semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022.

Ada beberapa faktor yang diselidiki dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. Faktor peserta didik, yaitu dengan melihat kesiapan, kesungguhan, dan keaktifan peserta didik dalam menerima dan mengikuti pelajaran serta sejauh mana peserta didik mampu melakukan lompat jauh dengan menggunakan alat peraga kardus Bekas (KB).
2. Faktor guru, yaitu dengan melihat bagaimana materi pelajaran dipersiapkan serta bagaimana menggunakan alat peraga KB dalam materi yang diajarkan.
3. Faktor hasil, yaitu dengan melihat hasil belajar peserta didik yang diperoleh dari tes akhir pada siklus.

Penelitian ini dilaksanakan dengan dua siklus. Siklus pertama dan kedua masing-masing berlangsung dua minggu (4 kali pertemuan) secara rinci prosedur penelitian tindakan ini akan dijabarkan sebagai berikut:

#### 1. Siklus Pertama

##### a. Tahap Perencanaan

- 1) Menelaah kurikulum kelas V yang berjalan pada semester ganjil tahun 2021/2022
- 2) Membuat skenario pembelajaran yang disesuaikan dengan kurikulum.
- 3) Membuat lembaran observasi untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar di kelas.
- 4) Membentuk pembelajaran. kelompok-kelompok kecil untuk keperluan
- 5) Membuat LKS/Buku Pedoman.
- 6) Menyiapkan alat Peraga Kardus Bekas.

##### b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Secara umum tahap-tahap pelaksanaan tindakan meliputi:

- 1) Tahap Pendahuluan, pada tahap ini pembelajaran dimulai dengan menyajikan masalah yang nyata bagi anak sesuai dengan pengalaman dan tingkat pengetahuannya.
- 2) Tahap pengembangan dan penciptaan simbolis, dalam tahap ini peserta didik disajikan masalah nyata yang diberikan akan dikembangkan dan diarahkan untuk dapat menciptakan simbol-simbol sendiri terhadap masalah tersebut.
- 3) Tahap pembimbingan peserta didik untuk menemukan kembali konsep formal, dalam tahap ini dengan bimbingan guru, peserta didik berusaha untuk dapat menemukan konsep formal terhadap masalah-masalah nyata yang diberikan.

##### c. Tahap Observasi dan Evaluasi

Pada tahap ini dilaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Data dari hasil observasi dicatat dalam lembar observasi meliputi kehadiran peserta didik, keaktifan peserta didik baik dalam hal bertanya, mengerjakan tugas, dan memberikan tanggapan, selanjutnya melaksanakan evaluasi pada akhir siklus I dengan menggunakan tes prkatek. Hal ini dimaksudkan untuk mengukur penguasaan peserta didik terhadap materi yang telah diperoleh selama siklus I berlangsung.

##### d. Tahap Refleksi

Dari evaluasi dan observasi, digunakan untuk merefleksi sejauh mana tingkat perubahan prestasi belajar peserta didik. Hasil ini akan dipergunakan sebagai acuan untuk melangkah ke siklus selanjutnya.

#### 2. Siklus Kedua

Langkah yang dilakukan pada siklus II pada umumnya sama dengan kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I dengan melakukan beberapa perbaikan seperti: mengamati peserta didik lebih tegas dan memberi teguran bagi peserta didik yang kurang disiplin, untuk peserta didik yang hasil belajarnya rendah dan mengalami kesulitan menyelesaikan soal diberikan bimbingan khusus di kelas dan diberikan kesempatan untuk melakukan lompat jauh, memberikan motivasi agar peserta didik dapat lebih bergairah dan senang belajar. Hasil yang diperoleh dari siklus ini, diharapkan akan lebih baik dari siklus sebelumnya. Selanjutnya akan diadakan evaluasi untuk mengukur keberhasilan pembelajaran

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dari peserta didik dan guru. Jenis data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang terdiri dari tes hasil belajar dan data dari lembar observasi. Data hasil belajar peserta didik diperoleh dari tes yang diberikan kepada peserta didik. Data tentang situasi belajar mengajar diambil pada saat dilaksanakannya penelitian dengan menggunakan lembar observasi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Untuk analisis kuantitatif digunakan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik responden. Untuk analisis kualitatif digunakan kategorisasi. Kriteria yang digunakan untuk menentukan kategori skor penguasaan mata pelajaran Penjaskes adalah teknik kategorisasi Standar berdasarkan Tetapan Departemen Pendidikan Nasional dalam Sri Satriani (2005:25) yaitu:

Untuk tingkat penguasaan 0 %-34 % dikategorikan sangat rendah

Untuk tingkat penguasaan 35 %- 54 % dikategorikan rendah

Untuk tingkat penguasaan 55 %- 64 % dikategorikan sedang

Untuk tingkat penguasaan 65 %- 84 % dikategorikan tinggi

Untuk tingkat penguasaan 85 %- 100 % dikategorikan sangat tinggi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebagaimana tercantum dalam lampiran, maka rangkuman statistik skor kemampuan peserta didik kelas 5 SDN 12 Pelerang Kecamatan Sukadana Kabupaten Kayong Utara dengan menggunakan alat peraga Kardus Bekas sebagai berikut:

#### a. Hasil tes siklus 1

Tabel 1. Distribusi dan presentasi hasil kemampuan peserta didik dengan menggunakan alat peraga pada tes siklus 1

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	0-34	Sangat rendah	0	0
2.	35-54	Rendah	0	0
3.	55-64	Sedang	15	57,70
4.	65-84	Tinggi	11	42,30
5.	85-100	Sangat tinggi	0	0

Tabel 2. Sedkripsi ketuntasan belajar peserta didik siklus 1

Persentase Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
0-69	Tidak tuntas	15	57,70
70-100	tuntas	11	42,30

b. Hasil tes siklus 2

Tabel 3. Distribusi dan presentasi hasil kemampuan peserta didik dengan menggunakan alat peraga pada tes siklus 2

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	0-34	Sangat rendah	0	0
2.	35-54	Rendah	0	0
3.	55-64	Sedang	3	11,52
4.	65-84	Tinggi	19	73,10
5.	85-100	Sangat tinggi	4	15,38

Tabel 4. Deskripsi ketuntasan belajar peserta didik siklus 2

Persentase Skor	Kategori	Frekuensi	Persen
0-69	Tidak tuntas	3	11,52
70-100	tuntas	23	88,48

Tabel 5. Perbandingan skor tiap siklus

Siklus	Skor Perolehan Peserta Didik			Tuntas		Tidak Tuntas	
	Minimum	Maksimum	Rata-Rata	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Siklus 1	60	80	68,46	11	42,30	15	57,70
Siklus 2	60	100	80,77	23	88,48	3	11,52

**Pembahasan**

Terjadi peningkatan kemampuan lompat jauh dari siklus I dengan rata-rata 68,46% meningkat menjadi rata-rata 80,77% pada siklus 2 disebabkan Sistem manajemen kelas yang lebih baik serta manajemen penggunaan alat peraga kardus bekas yang lebih merata kepada seluruh peserta didik sehingga memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan pengalaman langsung (operasional konkret) yang memungkinkan peserta didik untuk melibatkan emosi dan banyak indera sehingga minat belajar peserta didik meningkat. Kebutuhan sarana dan prasarana olahraga dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah sangat vital artinya bahwa pelajaran pendidikan jasmani harus menggunakan sarana dan prasarana olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dalam melakukan suatu proses pelajaran (Stefanus

et al., 2022). Dengan bantuan media kardus pembelajaran lompat jauh dapat tersampaikan dengan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran. Tujuan dari proses pembelajaran adalah tersampainya materi secara efektif dari guru sebagai pemberi informasi terhadap siswa. Sehubungan dengan itu seorang guru harus mampu menciptakan pembelajaran yang bervariasi dengan metode yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran tersebut (Mashud, 2015). Tersampainya tujuan pembelajaran di sekolah dasar akan memberikan perkembangan motorik yang baik. Aktivitas gerak pada pembelajaran pendidikan jasmani pada jenjang anak sekolah dasar lebih banyak menekankan pada bagaimana meningkatkan multilateral anak yang lebih menekankan pada tahap perkembangan motorik (Supriatna & Suhairi, 2021).

Terjadi peningkatan persentase ketuntasan belajar dari siklus I sebesar 42,3% meningkat pada siklus 2 menjadi 88,48%. Hal ini disebabkan karena hasil refleksi pada siklus I yang melihat kekurangan keterbatasan alat peraga "Kardus Bekas" dan sistem manajemen kelas sehingga kekurangan tersebut dapat diperbaiki pada siklus 2. Selain itu, identifikasi peserta didik yang kurang terlibat pada siklus I dapat dilakukan perbaikan pelibatan peserta didik pada siklus 2.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus, maka dapat disimpulkan: Rata-rata skor perolehan kemampuan lompat jauh peserta didik dari siklus I ke siklus 2 terjadi peningkatan. Selain skor rata-rata ketuntasan belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II juga terjadi peningkatan. Hal ini disebabkan karena penggunaan alat peraga Kardus Bekas (KB) dengan perbaikan manajemen kelas yang lebih baik yang dilakukan secara berkelompok. Terjadi peningkatan kualitas pembelajaran peserta didik yang ditandai dengan peningkatan keaktifan peserta didik baik dalam bentuk minat belajar, perhatian terhadap pelajaran, angka partisipasi, dan presentasi peserta didik dalam kegiatan pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan alat peraga Kardus

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Muly ono. (2003). Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2004). Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers
- DePotter, Bobby Dkk. (1999). Ouantum Teaching, mempraktekkan Ouantyum learning dalam ruang-ruang kelas. Penerjemah Ary Nilandari. Bandung: Mizan Pustaka.
- Daruma, Razak. (2003). Penggunaan Tes Psikologi. Makassar: FIP UNM.
- Daruma, Razak. (2005). Perkembangan Peserta Didik. Makassar : FIP UNM.
- Dimiyati. (1994). Belajar Dan pembelajaran. Jakarta : DEPDIKNAS.
- Djamarah. (1994). Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru. Surabaya: Usaha Nasional.
- Lutan, Rusli. (2000). Filsafah Olahraga. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2471>

- Muhammadiyah. 2005. Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Makassar : FIP UNM.
- Mutiah, Diana. 2010. Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana
- Silberman, Melvin L. 2006. Active Learning, 101 cara belajar peserta didik aktif. Penerjemah Raisul Muttaqien. Bandung: Nusamedia.Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v14i2.2471>
- Stefanus, E., Suhairi, M., & Lauh, W. D. A. (2022). Survei Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga Pendidikan Jasmani Di Sma Negeri 1 Kecamatan Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau. *Journal Sport Academy*, 1(2), 10–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.16>
- Suhairi, M., & Dewi, U. (2021). *Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Permainan Bolavoli untuk Pegangan Guru dan Pelatih*. Putra Pabayo Perkasa. <https://doi.org/ISBN:9786239538187>
- Supriatna, E., & Suhairi, M. (2021). Pengembangan Bola Soft untuk Mengembangkan Keterampilan Teknik Dasar dan Koordinasi Gerak Bolavoli di Sekolah Dasar. *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 83–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10302>