

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN ALAT BANTU KARDUS PADA SISWA KELAS V SDN MUNCANGLARANG 02

Taripatul Aeni¹, Sartono²

¹ Program Studi PJKR, Universitas Muhammadiyah Kuningan

² Program Studi PJKR, Universitas Muhammadiyah Kuningan

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: Month, Date, Year
DOI:
<https://doi.org/xx.xxxxx/xxxxx>

KATA KUNCI

Lompat Jauh Gaya Jongkok,
Alat Bantu Kardus

EMAIL KORESPONDENSI

taripatulaeni1984@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine whether the use of cardboard aids can improve learning outcomes in the squat-style long jump among fifth-grade students at SDN Muncanglarang 02. This study is a quantitative study based on Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. The study population consisted of all fifth-grade students at SDN Muncanglarang 02, Bumijawa Subdistrict, Tegal Regency, during the 2024–2025 school year, with a total of 15 students—8 boys and 7 girls. Data were collected from teachers and students through observation and assessment of learning outcomes in the squat-style long jump. Data analysis was conducted by observing the students' squat-style long jump movements and then comparing the results with the predetermined minimum proficiency threshold. The benefits of this study are to provide an alternative effective teaching method for teachers in instructing the squat-style long jump—particularly through the use of cardboard aids—thereby enhancing student motivation and learning outcomes, as well as serving as input for schools in their efforts to improve the physical education learning process. The research results show that the use of cardboard aids was able to gradually improve students' learning outcomes in the squat-style long jump from the pre-cycle to Cycle I and from Cycle I to Cycle II. In the pre-cycle, before the use of cardboard aids, the students' learning achievement rate was only 46.67%. After the cardboard aids were implemented, the learning achievement rate increased to 66.67% in Cycle I and 86.67% in Cycle II. The conclusion of this study is that the use of cardboard aids can improve learning outcomes in the squat-style long jump for fifth-grade students at Muncanglarang 02 Public Elementary School.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengacu pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN Muncanglarang 02, Kecamatan Bumijawa, Kabupaten Tegal, tahun pelajaran 2024/2025, yang berjumlah 15 siswa, terdiri dari 8 siswa putra dan 7 siswa putri. Sumber data diperoleh dari guru dan siswa, dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Analisis data dilakukan dengan mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa, kemudian membandingkan hasilnya dengan batas minimal ketuntasan hasil belajar yang telah ditetapkan. Manfaat penelitian ini adalah memberikan alternatif metode pembelajaran yang efektif bagi guru dalam mengajarkan lompat jauh gaya jongkok, khususnya melalui penggunaan alat bantu kardus, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa serta menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam upaya perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu kardus mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa secara bertahap dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus, sebelum penggunaan alat bantu kardus, ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 46,67%. Setelah diterapkan alat bantu kardus, ketuntasan meningkat menjadi 66,67% pada siklus I dan 86,67% pada siklus II. Simpulan penelitian ini adalah penggunaan alat bantu kardus terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Muncanglarang 02.

1. PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan atletik di Indonesia pada dasarnya merupakan bagian dalam pembangunan olahraga di Indonesia yang diarahkan pada usaha meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup dan harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga. Pengalaman belajar pada masa Sekolah Dasar terus dikenang sepanjang masa dan menentukan kemampuan belajar selanjutnya. Struktur atau potensi diri peserta didik (potensi kognitif, afektif, dan psikomotorik) secara berencana dan terarah mulai dibina dan ditingkatkan pada jenjang Sekolah Dasar. Tujuannya secara keseluruhan adalah untuk menjamin semua kontribusi pada diferensiasi atau diagnosis dari pengetahuan kognitif, afektif, psikomotor siswa selama dalam proses belajar (Campbell & Nehm, 2013: 533).

Olahraga di sekolah dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peranan penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga sebagai pendidikan atau dengan istilah pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Dasar (SD). Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Tujuan umum dari pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Siswa Sekolah Dasar (SD) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk mencapai hal tersebut, maka materi- materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Salah satu materi yang diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar (SD) adalah atletik. Olahraga atletik khususnya lompat jauh sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan tidak hanya sekedar diajarkan sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan disekolah-sekolah. Dengan latihan-latihan khusus, lompat jauh bisa menjadi olahraga prestasi bagi siswa. Banyak manfaat yang diperoleh dari lompat jauh yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Langkah awal dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar (SD) yaitu diajarkan macam- macam teknik dasar lompat jauh. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar lompat jauh yaitu agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan lompat jauh.

Upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh bagi siswa pemula dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar lompat jauh gaya jongkok, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Selain itu, penerapan metode pembelajaran perlu didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan siswa juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam menerapkan metode pembelajaran, siswa telah memiliki keterampilan yang baik atau belum.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, kurang optimal. Berdasarkan hasil observasi menunjukan bahwa siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal, dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diketahui bahwa, masih terdapat banyak siswa yang memperoleh nilai dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Dari 15 orang siswa kelas V, 8 siswa (53.33%) hasilnya belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditetapkan yaitu 3,00, dan hanya 7 siswa (46.67%) yang berhasil melampaui KKM. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pencapaian hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal masih rendah.

Seorang guru perlu mengatasi masalah tersebut dengan menciptakan variasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok misalnya menggunakan alat bantu. Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu dirancang dengan teliti agar bisa mengembangkan belajar siswa dan dilakukan dengan baik dan dapat dipelajari langkah demi langkah (Hufron, 2022: 138). Salah satu alat bantu yang dapat digunakan adalah kardus. Penggunaan alat bantu kardus dilakukan dengan siswa melompati kardus- kardus yang diletakkan sedemikian rupa sebagai bentuk tantangan untuk siswa. Variasi pembelajaran ini sesuai dengan karakteristik siswa seusia sekolah dasar yang memiliki hasrat bergerak dan senang bermain.

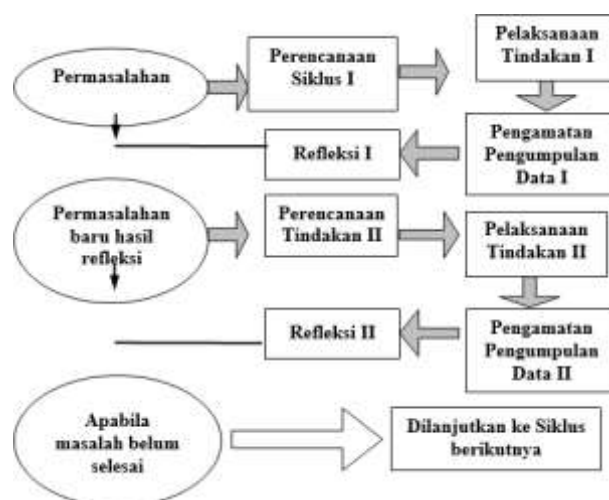
Beberapa jenis alat bantu seperti bola, tali, dan kotak kardus telah digunakan oleh beberapa peneliti. Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu bola dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh siswa SD (Andika, Setyawati, & Purwono, 2013), penggunaan alat bantu tali dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh siswa SMP (Haryono, 2019), serta penggunaan alat bantu kotak kardus dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh siswa SD (Prastowo, 2021). Studi sebelumnya telah menggunakan alat bantu yang berbeda, sedangkan alat bantu yang sama dengan penelitian ini yaitu kardus akan tetapi digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat gaya menggantung. Adanya alat bantu kardus, siswa dapat lebih memudahkan menerima materi dan mempelajari materi lebih dalam, memacu siswa untuk lebih aktif dalam mencoba gerak lompat jauh gaya jongkok, serta dapat mengubah suasana menjadi lebih rileks dan menyenangkan bahkan siswa saling berlomba memakai dan melewati alat bantu tersebut.

2. METODE

Penelitian ini berbentuk penelitian kuantitatif dan mengacu pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan sarana penelitian pembelajaran khususnya dan pendidikan pada umumnya, yang hasilnya akan memberikan masukan bermanfaat bagi pengambilan keputusan. Dengan demikian, penelitian ini merupakan suatu bentuk penelitian reflektif, melalui tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan praktek pembelajaran di kelas secara lebih profesional (Usman dkk., 2019: 29). PTK adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif yang dilakukan oleh pelaku dalam masyarakat sosial dan bertujuan untuk memperbaiki pekerjaan, memahami pekerjaan, serta situasi di mana pekerjaan ini dilakukan. Model tersebut berupa serangkaian digambarkan dalam bentuk spiral. Langkah-langkah pokok yang dilaksanakan pada siklus pertama dan siklus-siklus berikutnya yaitu penetapan fokus permasalahan, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, refleksi, dan perencanaan tindak lanjut (Salim, Rasyid, dan Haidir, 2019: 24).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan

Bumijawa Kabupaten Tegal yang berjumlah 15 siswa yang terdiri dari 8 siswa putra dan 7 siswa putri.



Gambar 2.1 Alur Penelitian Tindakan Kelas

Metode pengumpulan data Dilakukan dengan cara : Mengadakan penilaian atau evaluasi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025. Mengadakan observasi/pengamatan terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Alat pengumpulan data Gambar observasi tentang cara melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian akhir lompat jauh gaya jongkok.

Analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian, karena merupakan upaya dalam mencari dan menata secara sistematis data hasil penelitian. Dalam menggunakan analisis data dapat dilakukan dengan cara mengamati atau mengobservasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sampai pada mengukur gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa, kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan batas minimal hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang harus dicapai oleh siswa kelas V.

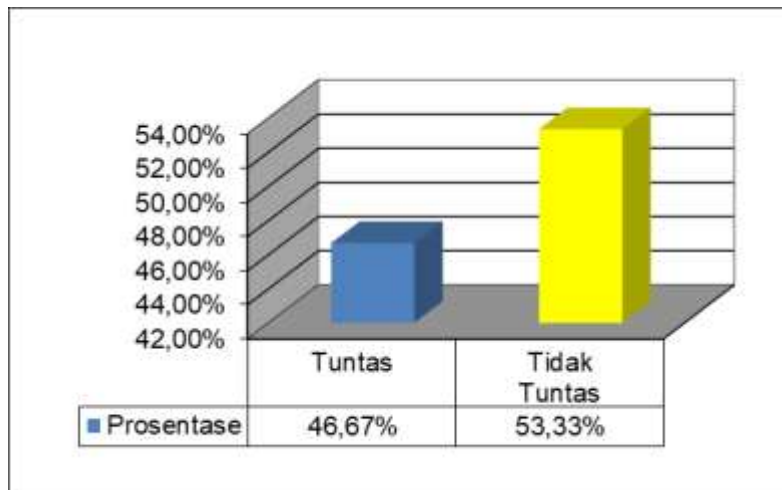
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas dilakukan pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 pada materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus. Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan *survey* untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan, maka peneliti dan kolaborator (guru) melakukan pengambilan data awal (tes awal), hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus. Adapun kondisi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 sebelum diberikan tindakan dengan penggunaan alat bantu kardus, disajikan dalam bentuk tabel ketuntasan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Prosentase Ketuntasan Siswa Prasiklus

Kategori	Jumlah	Prosentase
Tuntas	7	46,67%
Tidak Tuntas	8	53,33%



Gambar 3.1 Prosentase Ketuntasan Siswa Prasiklus

Berdasarkan hasil data awal sebelum diberikan tindakan, maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 belum menunjukkan hasil yang baik. Dari 15 siswa, baru 7 siswa (46,67%) telah tuntas dan 8 siswa (53,33%) belum tuntas.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan bahwa kriteria keberhasilan pembelajaran yang masih kurang, maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dengan menggunakan alat bantu kardus. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

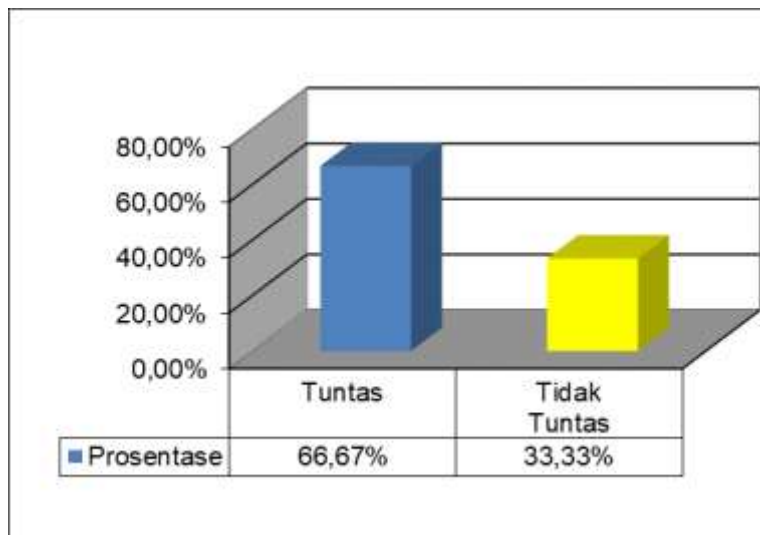
Hasil Siklus I

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siklus I adalah pengenalan teknik dasar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus yang meliputi tahap awalan, tahap tolakan, tahap melayang di udara, dan tahap pendaratan. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siklus I dilakukan selama 3 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pokok bahasan belajar lompat jauh gaya jongkok, setelah pembelajaran melalui penggunaan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal, ternyata mengalami peningkatan pada siklus I, hal tersebut dapat dilihat dari hasil observasi di bawah ini:

Tabel 3.2 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus I

Kategori	Jumlah	Prosentase
Tuntas	10	66,67%
Tidak Tuntas	5	33,33%



Gambar 3.2 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus I

Berdasarkan hasil deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, setelah diberikan tindakan siklus I adalah dari 15 siswa, sejumlah 10 siswa telah mencapai kriteria tuntas, sedangkan 5 siswa belum tuntas. Dengan demikian prosentase ketuntasan siklus I adalah sebesar 66,67%.

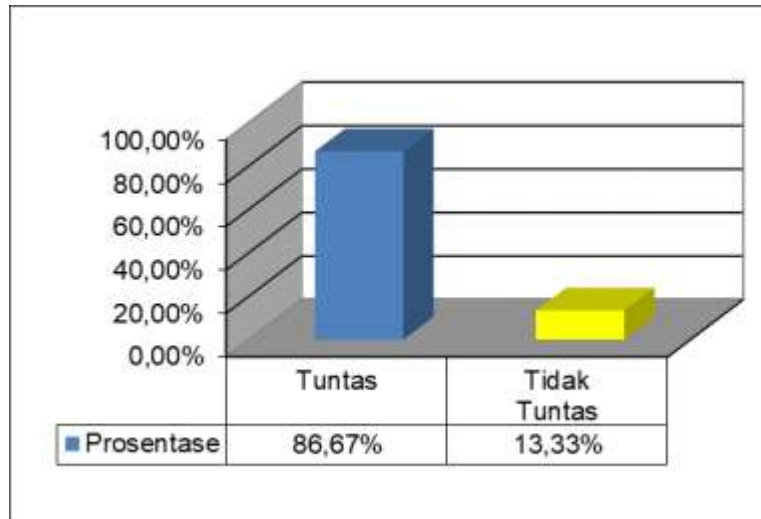
Hasil Siklu II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan siklus I rata-rata siswa menunjukkan peningkatan hasil belajar dan sudah mencapai target untuk siklus I yaitu 60%, akan tetapi target dari peneliti dan kolaborator untuk siklus II belum terpenuhi, oleh sebab itu pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena siklus II merupakan perbaikan dari siklus I.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborator bahwa hasil belajar siswa pokok bahasan belajar lompat jauh gaya jongkok setelah pembelajaran melalui penggunaan alat bantu kardus ternyata mengalami peningkatan pada siklus II. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil observasi di bawah ini:

Tabel 3.3 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II

Kategori	Jumlah	Prosentase
Tuntas	13	86,67%
Tidak Tuntas	2	13,33%



Gambar 3.3 Prosentase Ketuntasan Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil deskripsi data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, setelah diberikan tindakan siklus II adalah dari 15 siswa, sejumlah 13 siswa telah mencapai kriteria tuntas, sedangkan 2 siswa belum tuntas. Dengan demikian prosentase ketuntasan siklus II adalah sebesar 86,67%. Pada siklus II ini telah mencapai target yang diinginkan. Maka dari itu pemberian tindakan dihentikan dan tidak berlanjut ke siklus berikutnya.

Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Selama pelaksanaan tindakan dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II melalui penggunaan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, diketahui masing-masing tindakan mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus.

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan siswa yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 7 siswa (46,67%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya 8 siswa (53,33%) belum tuntas. Pada akhir pembelajaran siklus I mengalami peningkatan menjadi 10 siswa (66,67%) yang mencapai kriteria tuntas dan 5 siswa (33,33%) belum tuntas. Pada akhir pembelajaran siklus II mengalami peningkatan menjadi 13 siswa (86,67%) yang mencapai kriteria tuntas dan sampai akhir pertemuan masih terdapat 2 siswa (13,33%) yang belum tuntas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan hasil pembelajaran dari siklus I ke siklus II. Dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 3,00, pada hasil belajar awal sebelum dilakukan tindakan terdapat 7 siswa yang tuntas atau sebanyak 46,67% dan 8 siswa (53,33%) yang belum tuntas. Pada siklus I hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus mengalami peningkatan sebesar 20,00% yaitu dengan rincian 10 siswa (66,67%) tuntas dan 5 siswa (33,33%) belum tuntas. Sedangkan pada siklus II hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus mengalami peningkatan sebesar 20,00% dengan rincian yaitu 13 siswa (86,67%) tuntas dan 2 siswa (13,33%) belum tuntas.

Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan melalui

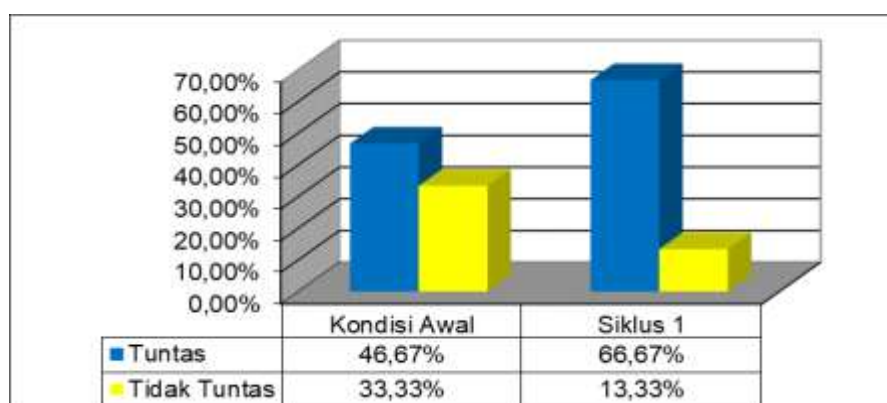
penggunaan alat bantu kardus. Pada siklus I hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus sudah terlihat ada peningkatan walaupun belum begitu maksimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan sehingga pembelajaran menjadi berkualitas.

Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dari kondisi awal ke siklus I dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.4 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

Kondisi	Ketuntasan		
	Prosentase Capaian	Siswa yang Tuntas	Siswa yang Tidak Tuntas
Awal	46,67%	7	8
Siklus I	66,67%	10	5



Gambar 3.4 Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

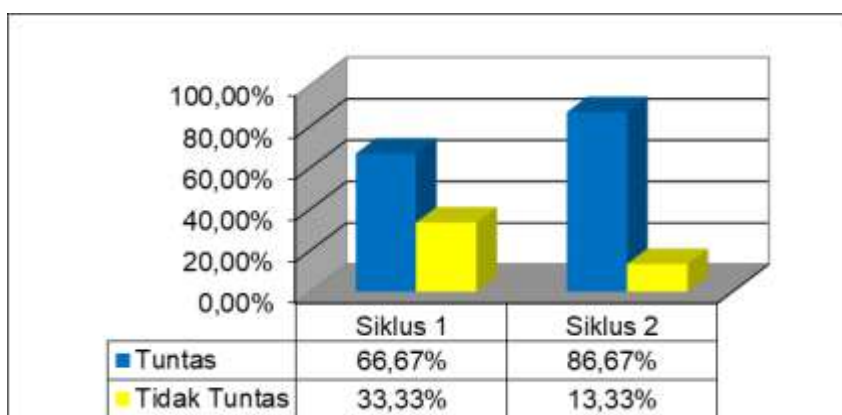
Berdasarkan gambar tersebut hasil belajar gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 mengalami peningkatan setelah siklus I dilakukan, menunjukkan bahwa dari 15 siswa, 10 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas (66,67%), sedangkan 5 siswa belum tuntas (33,33%). Hasil belajar siswa pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan hasil yang maksimal meskipun telah mengalami peningkatan, akan tetapi belum sesuai dengan target capaian maksimal seperti ada beberapa siswa yang menunjukkan kurang kesungguhan dalam pembelajaran, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti badan yang kurang sehat pada waktu pelajaran, asik mengobrol dengan teman, dan yang paling utama adalah kurang menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus sehingga nilai psikomotor kurang maksimal.

Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Siklus I Ke Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dari siklus I ke siklus II dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.5 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Siklus I Ke Siklus II

Kondisi	Ketuntasan		
	Prosentase Capaian	Siswa yang Tuntas	Siswa yang Tidak Tuntas
Siklus I	66,67%	10	5
Siklus II	86,67%	13	2



Gambar 3.5 Prosentase Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Siklus I Ke Siklus II

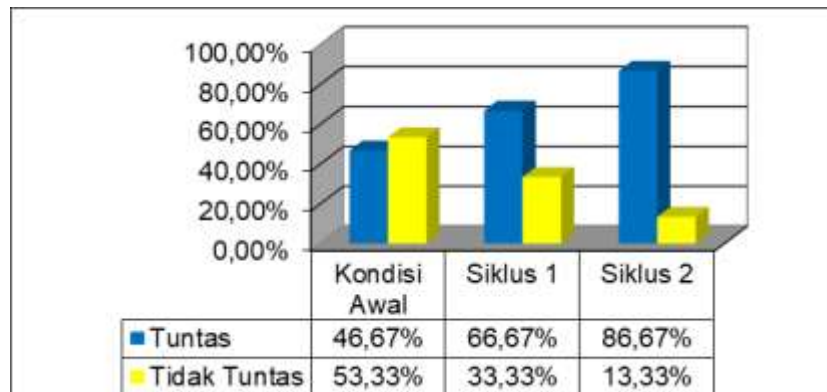
Berdasarkan gambar tersebut hasil belajar gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 mengalami peningkatan setelah siklus II dilakukan, menunjukkan bahwa dari 15 siswa, 13 siswa telah masuk dalam kriteria tuntas (86,67%), sedangkan 2 siswa belum tuntas (13,33%). Sampai akhir pertemuan masih terdapat 2 siswa belum tuntas dikarenakan masih kurangnya penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus, dan untuk siklus II telah tercapai target yang diinginkan, maka pemberian tindakan tidak dilanjutkan lagi ke siklus berikutnya.

Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus Dari Kondisi Awal, Siklus I Ke Siklus II

Capaian hasil belajar dapat dilihat melalui pemaparan tabel pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus.

Tabel 3.6 Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Kondisi	Ketuntasan		
	Prosentase Capaian	Siswa yang Tuntas	Siswa yang Tidak Tuntas
Awal	46,67%	7	8
Siklus I	66,67%	10	5
Siklus II	86,67%	13	2



Gambar 4.6 Prosentase Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Alat Bantu Kardus dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Pada kondisi awal diperoleh ketuntasan hasil belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 7 siswa (46,67%) yang mencapai kriteria ketuntasan, sedangkan 8 siswa (53,33%) belum tuntas. Kemudian hasil belajar siswa mengalami peningkatan dengan penggunaan alat bantu kardus pada siklus I sejumlah 10 siswa (66,67%) mencapai kriteria tuntas dan 5 siswa (33,33%) belum tuntas. Pada akhir dari siklus II terjadi peningkatan yaitu sejumlah 13 siswa (86,67%) mencapai kriteria tuntas dan 2 siswa (13,33%) belum tuntas. Sampai akhir pertemuan masih terdapat 2 siswa (13,33%) yang belum tuntas.

Disamping mempengaruhi peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus pada siswa, penggunaan alat bantu kardus dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus juga berpengaruh terhadap pemahaman siswa pada teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus. Penerapan pendekatan pembelajaran ini cukup efektif dan efisien dalam pemberian materi kepada siswa, sebab dengan penggunaan alat bantu kardus ini siswa lebih mudah untuk mempelajari teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus.

Melalui penggunaan alat bantu kardus pada materi gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025, mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus. Sebab pembelajaran ini menitikberatkan pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa, sehingga siswa tidak mudah bosan dengan pembelajaran dan lebih mudah memahami teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus.

Melihat peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan siklus I dan siklus II, dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil

belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025.

4. KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2024/2025 dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri atas 4 tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan, yaitu dengan penggunaan alat bantu kardus pada siswa kelas V SDN Muncanglarang 02, terdapat peningkatan hasil belajar dari kondisi awal (pra siklus) ke siklus I dan ke siklus II.

Pada siklus I, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus dari 15 siswa, 10 siswa (66,67%) telah masuk dalam kriteria tuntas, sedangkan 5 siswa (33,33%) dalam kategori tidak tuntas. Pada siklus II mengalami peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 86,67% atau sejumlah 13 siswa dan 2 siswa (13,33%) dalam kategori tidak tuntas. Sampai akhir pertemuan masih terdapat 2 siswa (13,33%) yang tidak tuntas.

Dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan alat bantu kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu kardus siswa kelas V SDN Muncanglarang 02.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiawan, K. N., dan Sari, M. E. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Andika, S. A. (2013). Pembelajaran Lompat dengan Alat Bantu Bola untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalierang 02 Bumiayu Kab. Brebes tahun pelajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(6).
- Campbell, C. E., & Nehm, R. H. (2013). A Critical Analysis of Assessment Quality in Genomics and Bioinformatics Education Research. *Assessment Quality in Genomics Education. CBE—Life Sciences Education*. Vol. 12, 530–541, Fall 2013.
- Da'i, M. (2023). Pembelajaran Atletik. *IKIP BJN Press*.
- Haryono, D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan (PTK di kelas VIII-B SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(1), 32-40.
- Hufon, A. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VA SDN 1 Selang. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 136-141.
- Ma'arif, I. (2024). Buku Ajar Keterampilan Teknik Dasar Atletik. *Haura Utama*.
- Franciosi, E., & Gallotta, M. C. (2011). Promoting physical fitness, exercise training and sport for individual with mental retardation. In M. A. Powell (Ed.), *Physical fitness: Training, effects, and maintaining* (pp. 45–66). Nova Science Publishers, Inc.
- Prastowo, M. H. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya
- Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SDN Muncanglarang 02

Menggantung dengan Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus. *Syntax Idea*, 3(3), 579-591.

Purwanto, E. S. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas*. CV. Eureka Media Aksara.

Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. LPPM STKIP BBG.

Salim, Rasyid, I., dan Haidir. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas: Teori dan Aplikasi bagi Mahasiswa Guru Mata Pelajaran Umum dan Pendidikan Agama Islam di Sekolah*. Perdana Publishing.

Sutoyo. (2021). *Teknik Penulisan Penelitian Tindakan Kelas*. Unisri Press.

Usman, J., Mawardi, Zein, H. M., dan Rasyidah. (2019). *Pengantar Praktis Penelitian Tindakan Kelas*. AcehPo Publishing.