

Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media Kardus Pada Siswa SMP Negeri 26 Tidore

Isnardi Ismail^{*1}, Safri Tinamba², Aschari Senjahari Rawe³
Isnardiismil09@gmail.com ^{*1} ascharisenjaharirawe@gmail.com

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bumi Hijrah Tidore
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Flores

ABSTRAK: Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media Kardus. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini adalah diambil dari siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore Kepulauan, subyek penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore Kepulauan yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data melalui pengukuran ketrampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Prosedur penelitian meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi alat berupa kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore Kepulauan. Hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari siklus I dan siklus II, pada siklus I tingkat keaktifan siswa pada siklus I 40%. Pada siklus II meningkat menjadi 87%. Simpulan dari hasil penelitian tindakan kelas ini adalah bahwa dari jumlah 30 siswa pada siklus I yang tuntas dalam belajar sebanyak 12 siswa (40%), pada siklus II siswa yang tuntas dalam belajar sebanyak 26 siswa (87%).

Kata kunci : lompat jauh gaya jongkok, media kardus, penguasaan gerak dasar

ABSTRACT: *Improving Long Jump (Squat Style) Skills Using Cardboard Aids. The objective of this study was to improve the mastery of basic squat-style long jump movements among 8th-grade students at SMP Negeri 26 Tidore. This study employed the Classroom Action Research (CAR) method. Data were collected from 8th-grade students at SMP Negeri 26 Tidore Kepulauan, with a total of 30 students serving as the research subjects. Data collection techniques involved measuring basic squat-style long jump skills and observing the learning process. The research procedure encompassed planning, implementation, observation, and reflection. The results indicate that the use of modified equipment—specifically cardboard—can improve squat-style long jump learning outcomes for 8th-grade students at SMP Negeri 26 Tidore Kepulauan. Analysis revealed an increase between Cycle I and Cycle II; student engagement rose from 40% in Cycle I to 87% in Cycle II. The conclusion of this classroom action research is that, out of the 30 students, 12 (40%) achieved mastery in Cycle I, whereas 26 students (87%) achieved mastery in Cycle II.*

Keyword: *long jump (squat style), using cardboard as a teaching aid, mastery of fundamental movements*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat berperan dalam membentuk fisik dan mengembangkan psikis peserta didik. Melalui mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan keterampilan gerak dasar peserta didik dalam berbagai cabang permainan dan olahraga, disamping tujuan-tujuan lainnya. Salah satu aspek yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah permainan dan olahraga, di mana di dalamnya tercakup materi atletik. mengatakan bahwa (Telaumbanua, 2022) “Atletik merupakan aktivitas jasmani yang berintikan gerakan-gerakan alamiah seperti lari, lompat, dan sebagainya”. Dengan kata lain bahwa melalui gerakan-gerakan atletik tersebut diharapkan siswa terbantu mempersiapkan pertumbuhan fisik gerak yang nantinya akan berguna mengatasi tantangan gerak dalam cabang olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Materi atletik dalam Kurikulum merupakan materi pilihan yang dapat disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia pada suatu satuan pendidikan. Adapun salah satu contoh materi pembelajaran olahraga atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh “Suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik” (Wangge, 2022).

Salah satu upaya dalam program pelaksanaan Pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk menyesuaikan dunia peserta didik. Proses Pendidikan jasmani disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, baik disesuaikan dengan tingkat perkembangan fisiologis, psikologis, maupun sosial peserta didik tanpa terlepas dari tujuan Pendidikan yang telah ditentukan. Siswa cenderung melakukan gerak dalam pelajaran pendidikan jasmani, hanya pada saat guru memperhatikan ataupun disaat ada tugas untuk melakukan suatu latihan, itupun terbatas

pada tugas yang diberikan, tanpa adanya usaha untuk melatih ketrampilan gerak, sehingga lebih baik atau luwes dalam melakukan suatu teknik gerakan. Terkait dengan mutu pendidikan sekolah saat ini masih jauh dari apa yang diharapkan.

Melihat kondisi hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore tersebut beberapa upaya dilakukan salah satunya adalah pembelajaran dengan menggunakan perlengkapan yang bersifat aman dan tidak menimbulkan rasa takut bagi siswa. Dengan alat bantu perkakas yang aman diharapkan siswa dapat meningkatkan aktifitas belajarnya, sehingga terjadi proses yang berkesan dan penguatan terhadap materi yang diberikan disekolah dengan harapan siswa mampu meningkatkan hasil belajarnya. Proses belajar berlangsung efektif jika faktor internal dari dalam diri siswa dan faktor eksternal (dari luar diri siswa) diperhatikan oleh setiap guru. Faktor internal meliputi bakat, kecerdasan (intelektual, emosional, dan spiritual), minat, motivasi, sikap dan latar belakang sosial dan budaya. Faktor eksternal meliputi tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, strategi dan metode pembelajaran, media pembelajaran atau alat peraga, pengorganisasian kelas, *reinforcement* (penguatan) yang digunakan guru, iklim sosial dalam kelas, waktu yang tersedia, sistem dan teknik evaluasi, pandangan dan sikap guru terhadap siswa dan upaya guru untuk menangani kesulitan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok (Nurwirhanuddin, Maria Letisia, Suprianto, Habibi Sutirta, Herwin, Jhon Citro Trisakti, Nadira Jamco, Yoel Asril Sampe, 2026).

Berkaitan dengan proses pembelajaran maka perlu adanya pendekatan, strategi pembelajaran yang tepat di dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Banyak model pembelajaran yang dikembangkan oleh para ahli, bahkan beberapa orang guru telah mengembangkan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Model pembelajaran yang bervariasi akan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi siswa, serta hasil belajar dapat memberi makna yang

berguna bagi siswa itu sendiri, selain dari pada itu dapat memotivasi bagi guru untuk meningkatkan profesionalisme dalam hal pembelajaran. Bahwa tidak ada satu model pembelajaran yang lebih baik dibandingkan model pembelajaran yang lain. Model pembelajaran yang terbaik adalah yang paling sesuai dengan karakteristik peserta didik, tujuan, materi ajar, alat/media, waktu yang tersedia, situasi dan kondisi. Dari pembahasan diatas maka judul yang diambil “Upaya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media kardus.berdasarkan latar belakang masalah diatas, makapermasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat dirumuskan adalah apakah pembelajaran dengan menggunakan media kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Tujuan Berdasarkan permasalahan yang timbul sebagaimana dijelaskan diatas tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah: upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media kardus.

Hasil kegiatan diharapkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan manfaat untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan aktifitas dan keberanian siswa dalam proses pembelajaran dan pada akhirnya mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore lebih berminat dan berani untuk belajar teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Sebagai bahan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka untuk meningkatkan kualitas proses dan kualitas hasil belajar siswa ataupun mutu lulusan kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore.

LANDASAN TEORI

Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gerakan untuk menjangkau suatu jarak tertentu dengan sekali lompatan. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olah raga atletik. lompat jauh adalah sebuah cabang pertandingan atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan atletik dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari papan tolakan. Yudha (2025)

lompat jauh merupakan keterampilan gerak pindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tolakan dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang di udara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik. Rochman, (2024)

Gaya Dan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

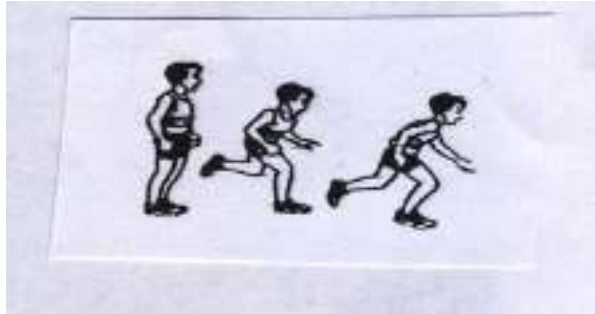
Teknik lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut: “Lompat jauh gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun atau bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertimbangkan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawah ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan, bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat. Purnomo (2020).

Seorang pelompat jauh yang baik dapat melakukan unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Unsur-unsur gerakan dasar dalam lompat jauh gaya jongkok terdiri atas beberapa rangkaian gerakan yang saling berkaitan dan saling mendukung antara gerakan satu dengan gerakan yang lainnya, seperti awalan lari, tolakan tumpuan, melayang dan mendarat. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa unsur-unsur gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

Tahap awalan

Awalan dalam lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara berlari secepat-cepatnya agar dapat menghasilkan kecepatan yang optimal sebagai awalan sebelum melakukan tolakan. Menurut Dadan Heriyana (2010: 20) bahwa kecepatan dan ketepatan dalam lari awalan, sangat mempengaruhi pada hasil

lompatan ini berarti bahwa kecepatan lari awalan adalah suatu keharusan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Manfaat awalan dalam lompat jauh adalah untuk menghasilkan lompatan yang baik harus diperhatikan cara awalannya. Tujuan melakukan awalan yakni untuk mendapatkan kecepatan berlari sewaktu akan melompat dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal.



Gambar 1. Tahap Awal (Hananto,2022)

Tahap Tolakan

Guna tolakan kaki untuk menghindari kesalahan tolakan yang akan menyebabkan tidak sahnya hasil lompatan. Untuk itu perlu memperhatikan papan tolakan.



Gambar 2. Tahap Tolakan (Marzuki,2023)

Tahap Melayang

Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara yang bisa digunakan oleh atlet lompat jauh yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang*). Dalam melayang di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tekanan udara sekecil mungkin. Dalam penelitian ini yang digunakan gaya jongkok sehingga sikap badan saat melayang adalah jongkok.



Gambar 3. Tahap Melayang (Hananto,2022)

Tahap Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terpenting, karena pada saat pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan agar tercapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan turun, dan kaki menyentuh pasir.



Gambar 4. Tahap Mendarat (Hananto,2021)

Setelah menguasai teknik-teknik lompat jauh harus mengetahui kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh yang mungkin terjadi antara lain:

Awalan yang kurang cepat. Ini dapat terjadi karena usaha agar dapat memusatkan perhatian kepada tumpuan, atau karena berusaha agar tumpuan tepat pada balok dengan langkah yang diperkecil atau diperlebar. 2) Langkah yang kurang tepat jaraknya. 3) Awalan yang dipercepat baru pada saat akan menumpu pada balok. 4) Awalan yang terlalu pendek jaraknya. 5) Tumpuan kurang keras sehingga titik berat badan tidak terangkat naik. 6) Sudut tumpuan terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompatan tinggi. 7) Kaki ayun kurang berfungsi untuk mengangkat berat badan. 8) Terlalu mementingkan gerakan-gerakan pada waktu melayang. 9) Kurang berani pada waktu mengacungkan kaki kedepan sewaktu mendarat. 10) Selalu mendarat pada pantat.

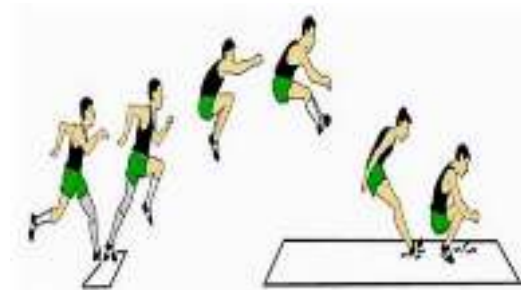
Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk

membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. (Berty Sadipun, Aschari Senjahari Rawe, 2026) Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh.

Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indra sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi. Alat bantu pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adalah media kardus sebagai alat bantu peraga. Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas.

Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa. Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar sedangkan yang dimaksud dengan komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru. media yang digunakan adalah media kardus yang dimaksud adalah perkakas yang dipasang pada jarak dan tinggi tertentu dan digunakan sebagai rintangan yang harus dilompati oleh siswa dengan tujuan arah lompatan diatur dan jika terpaksa siswa gagal melompati karduspun tidak membahayakan karena sifat kardus adalah lembek atau lentur.



Gambar 5 melompat dengan rintangan kardus

METODE PENELITIAN

Desain penelitian meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media kardus siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Model PTK yang digunakan dirancang berdasarkan model siklus dari Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahapan utama pada setiap siklusnya, Perencanaan (*Planning*) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*) Pengamatan (*Observing*) Refleksi (*Reflecting*).

Penelitian ini direncanakan berlangsung dalam 2 siklus. Jika pada siklus I indikator keberhasilan belum tercapai, maka akan dilanjutkan ke siklus II dengan memperbaiki rencana tindakan berdasarkan hasil refleksi siklus I. Subjek Penelitian: Siswa kelas kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore. Dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Tempat Penelitian: Lapangan olahraga SMP Negeri kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore. Prosedur Penelitian Siklus Tindakan Siklus I Perencanaan (*Planning*) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP/Modul Ajar) PJOK materi lompat jauh gaya jongkok. Menyiapkan media pembelajaran berupa kardus bekas dengan berbagai ukuran tinggi (misal: 10 cm, 15 cm, dan 20 cm) sebagai rintangan. Menyiapkan lembar observasi aktivitas guru dan siswa, serta instrumen penilaian kemampuan lompat jauh gaya jongkok (awalan, tolakan, sikap di udara, dan mendarat). Pelaksanaan (*Acting*): Siswa diberikan pemanasan dalam bentuk permainan melewati kardus. Guru mendemonstrasikan teknik lompat jauh gaya jongkok menggunakan media kardus sebagai alat bantu untuk merangsang tolakan yang tinggi ke atas (*vertical lift*). Siswa melakukan latihan melompati kardus yang ditata di area sebelum bak lompat secara bertahap. Pengamatan (*Observing*) Kolaborator (guru sejawat) melakukan pengamatan terhadap jalannya proses pembelajaran menggunakan lembar observasi. Peneliti melakukan penilaian performa kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa pada akhir siklus I. Refleksi (*Reflecting*) Menganalisis

hasil pengamatan dan nilai siswa pada siklus I. Mengidentifikasi kekurangan, seperti siswa masih takut menyenggol kardus atau penempatan jarak kardus yang kurang tepat, untuk diperbaiki pada siklus II. Prosedur pada siklus II pada dasarnya sama dengan siklus I, namun dilakukan modifikasi tindakan berdasarkan hasil refleksi siklus I. Contohnya: mengubah variasi jarak antar kardus, menyesuaikan ketinggian kardus, atau memberikan motivasi lebih pada siswa yang masih ragu saat melakukan tolakan. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan beberapa teknik dan instrumen Tes Kemampuan: Tes praktik lompat jauh gaya jongkok untuk mengukur kemampuan psikomotorik siswa. Komponen yang dinilai meliputi Teknik awalan (*running*) Teknik tumpuan/tolakan (*take-off*) Teknik sikap di udara (*floating*) Teknik mendarat (*landing*) Lembar Observasi Untuk mengamati aktivitas siswa dan performa guru selama proses pembelajaran berbasis media kardus berlangsung. Dokumentasi: Berupa foto atau video kegiatan pembelajaran sebagai bukti autentik pelaksanaan tindakan. Teknik Analisis Data diperoleh dianalisis secara kuantitatif deskriptif dan kualitatif: Nilai praktik lompat jauh siswa dianalisis untuk melihat ketuntasan belajar secara individu dan klasikal. Rumus persentase ketuntasan klasikal yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

P = Persentase Ketuntasan Klasikal

f = Jumlah siswa yang tuntas (memenuhi KKM)

N = Jumlah seluruh siswa

Data Kualitatif: Hasil observasi aktivitas siswa dan guru dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan sikap, antusiasme, dan kendala yang terjadi di lapangan.

Indikator Keberhasilan Penelitian ini dikatakan berhasil apabila:

1. Aspek Psikomotorik: Minimal 80% dari seluruh jumlah siswa mencapai kriteria

ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah, yaitu [Sebutkan KKM-nya, misal: 75] dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2. Aspek Afektif/Proses: Aktivitas belajar siswa selama proses pembelajaran menggunakan media kardus mencapai kategori Baik berdasarkan lembar observasi.

PEMBAHASAN HASIL

Pelaksanaan tindakan kelas siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore yang dilakukan melalui pemanfaatan media kardus untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan dalam dua siklus. Hasil penilaian kemampuan siswa dari kondisi awal (*pre-test*), Siklus I, hingga Siklus II menunjukkan grafik peningkatan yang signifikan (Adiyono, 2022). Secara ringkas, perbandingan ketuntasan belajar siswa pada setiap tahapan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tahapan Penelitian	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan Klasikal (%)	Rata-Rata Nilai Kelas
Kondisi Awal (<i>Pre-test</i>)	30 siswa	31,25%]	62,5
Siklus I	14 siswa	40,50%]	72,1
Siklus II	26 siswa	87,50%	79,8

Deskripsi Hasil Siklus I

Pada Siklus I, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mulai mengintegrasikan media kardus sebagai alat bantu rintangan saat melakukan tolakan. Berdasarkan tabel di atas, ketuntasan klasikal meningkat dari [31,25%] pada kondisi awal menjadi [40,50%] pada Siklus I.

Meskipun terjadi peningkatan, hasil ini belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan (yaitu minimal 80%). Hasil observasi menunjukkan beberapa kendala siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore:

Sebagian siswa siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore masih ragu-ragu dan takut menyenggol kardus sehingga langkah awalan mereka melambat menjelang papan tumpu.

Jarak penempatan kardus dari papan tumpu yang terlalu seragam membuat siswa dengan postur tubuh pendek kesulitan melakukan pendaratan yang aman.

Deskripsi Hasil Siklus II

Berdasarkan refleksi Siklus I, siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore dilakukan modifikasi tindakan pada Siklus II. siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore. Peneliti mengelompokkan lintasan berdasarkan tinggi badan dan jangkauan langkah siswa, serta memvariasikan ketinggian kardus dari yang paling rendah (10 cm) meningkat bertahap ke 20 cm.

Hasilnya, ketuntasan klasikal melonjak tajam mencapai [87,50%] dengan rata-rata kelas [79,8]. Karena indikator keberhasilan $\geq 80\%$ telah terlampaui, maka penelitian dihentikan pada Siklus II.

Peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus ini membuktikan bahwa penggunaan alat bantu visual dan fisik (manipulatif) dalam pembelajaran PJOK mampu memecahkan masalah teknis yang sering dihadapi siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore (Jacky Mustakim1, Mardiana2, 2024).

Efektivitas Media Kardus terhadap Perbaikan Teknik Tolakan

Masalah utama siswa pada kondisi awal adalah kecenderungan melompat secara linear (datar ke depan) tanpa adanya dorongan ke atas (*vertical lift*). Akibatnya, waktu melayang di udara sangat singkat dan jarak lompatan menjadi pendek. siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore.

Analisis Mekanika Gerak siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore

Penempatan media kardus tepat di depan bak lompat memaksa siswa untuk mengubah sudut tolakan mereka menjadi lebih besar (proorsional terhadap sumbu vertikal). Untuk menghindari kardus, siswa secara otomatis harus menolakkan kaki sekuat tenaga ke atas-depan. Hal ini memicu terjadinya *vertical lift* yang ideal dalam lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore.

Ketika tubuh terangkat lebih tinggi di udara karena melewati kardus, siswa mendapatkan

waktu melayang (airborne time) yang lebih lama. Waktu luang yang singkat ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengangkat kedua lutut mendekati dada—yang merupakan ciri khas dari gaya jongkok (*hang style/tuck style*)—sebelum akhirnya mendarat dengan aman menggunakan kedua kaki.

Peningkatan Aspek Psikologis dan Motivasi Siswa siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore

Selain perbaikan teknik, media kardus terbukti secara signifikan menurunkan kecemasan siswa. Pada latihan konvensional, siswa sering kali merasa tertekan oleh target jarak bak pasir atau takut mengalami cedera saat melakukan tumpuan.

Pemanfaatan kardus mengubah atmosfer latihan yang kaku menjadi lebih menyenangkan (*play-oriented learning*). Karakteristik kardus yang ringan dan tidak berbahaya jika tersenggol memberikan rasa aman psikologis bagi siswa siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore. Rasa takut bersalah atau cedera berkurang, sehingga mereka berani melakukan awalan dengan kecepatan penuh (*maximum velocity*) dan menumpu dengan percaya diri. Hal ini sejalan dengan prinsip keterbentukan gerak dasar (motorik) anak usia remaja yang lebih cepat berkembang dalam situasi pembelajaran yang menantang namun aman.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa modifikasi alat dengan media sederhana seperti kardus mampu mengatasi keterbatasan fasilitas sekolah sekaligus meningkatkan capaian kinetik (gerak) dan akademis siswa dalam materi atletik siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dilaksanakan kegiatan penelitian diperoleh simpulan yaitu penggunaan media kardus dapat mengoptimalkan ketrampilan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Tidore dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan dari siklus I ke siklus II, nilai ketuntasan hasil belajar pada siklus I yang tuntas sebanyak 12 siswa (40%), dan pada siklus II yang tuntas sebanyak 26 siswa (87%).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyampaikan saran meningkatkan keterampilan dalam mengembangkan materi, meningkatkan disiplin, kerja sama sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat terus meningkatkan seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Apabila mengalami kesulitan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sebaiknya menggunakan alat bantu pembelajaran atau menggunakan media kardus, dan menggunakan media lain yang ada di sekitar sekolah sebagai solusinya. menyediakan sarana dan prasarana dan melengkapi alat yang diperlukan meskipun alat tersebut adalah hasil modifikasi dari barang bekas yang di daur ulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, I. R. (2022). Al-Madrasah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah PERAN GURU DALAM MENGATASI PERILAKU BULLYING Adiyono STIT Ibnu Rusyd Tanah Grogot Irvan Universitas Negeri Makassar Rusanti STIQ Rakha Amuntai , Kalimantan Selatan Abstrak Al-Madrasah: Jurnal Ilm. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 649–658.
<https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1050>
- Berty Sadipun, Aschari Senjahari Rawe, G. S. M. K. (2026). Peran Guru Kelas Mengatasi Bullying Verbal Di Sekolah Dasar Inpres Ndonga Iii Kabupaten Ende. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 334–344.
- Jacky Mustakim1, Mardiana2, I. S. (2024). Peran Guru Kelas Dalam Mengatasi Bullying Di Sekolah Dasar Negeri 17 Laman Tanjung Kecamatan Belimbing Jacky. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 2(3), 20–28.
- Nurwirhanuddin, Maria Letisia, Suprianto, Habibi Sutirta, Herwin, Jhon Citro Trisakti, Nadira Jamco7, Yoel Asril Sampe8, A. S. R. (2026). Pola Hidup Sehat Mahasiswa 'Pendidikan Jasmani Stkip Hermon Timika. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9, 1825–1836.
- Peneliti PJOK (2024/2025). Pengaruh media pembelajaran "Kartu Lompat Urut" terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VIII SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Saputra, Y., & Pardianto, A. A. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan media kardus pada siswa kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang tahun pelajaran 2016/2017. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*
- Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112–121.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>
- Saputra, N., Hartati, & Usra, M. (2020). Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui alat bantu bola gantung dan lompat kotak (Students' improvement of long jump learning outcomes through hanging ball and box jump media tools). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(2), 64–72.
- (Studi eksperimen modifikasi media). Pengaruh modifikasi media kardus dan ban terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Perak. *Jurnal Pendidikan Olahraga STKIP Jombang*
- Telaumbanua, O. D. B. (2022). Peran Guru Mendampingi Siswa Korban Bullying. *SUNDERMANN Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 2(1), 93–105.
- Wangge, Y. S. N. S. (2022). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbantuan Media Gambar Tarian Gawi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal basicedu*, 6(2), 1906–1913.