



---

## **Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri**

**Muhammad Alfian Lucky Jauharies<sup>1</sup>**

Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

**Bambang Yuono<sup>2</sup>**

SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri

**Weda<sup>3</sup>**

Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur

[alfianluckyj@gmail.com](mailto:alfianluckyj@gmail.com)

**Abstract** The purpose of this research was to improve the learning outcomes of the squat style long jump in class V students of SDN Ngadirejo 1 Kediri. This research is a classroom action research (PTK). This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of two meetings. The subjects of the study were 31 class V students of SDN Ngadirejo 1 Kediri consisting of 14 male students and 17 female students. Data sources came from teachers, students and researchers. Data collection techniques were through observation and documentation or archives. Data validity used data triangulation techniques. Data analysis used qualitative descriptive techniques using percentage techniques to see the tendencies that occurred in learning activities. The results of the data analysis can be presented as follows: the learning outcomes of students' squat style long jump in Cycle I from 31 students reached 51.61% or as many as 16 students had entered the completion criteria and in Cycle II it increased to 83.87% or as many as 26 students while 5 other students had not completed with a KKM score of 75. The results of the data analysis above can be concluded that the use of learning aids can improve the learning outcomes of squat style long jump in class V students of SDN Ngadirejo 1 Kediri.

**Keywords:** Learning Outcomes, Long Jump, Squat Style, Use of Assistive Devices

**Abstrak** Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 kota Kediri. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kediri yang berjumlah 31 peserta didik yang terdiri dari 14 peserta didik putra dan 17 peserta didik putri. Sumber data berasal dari guru, peserta didik dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil analisis data dapat disampaikan sebagai berikut: hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa pada Siklus I dari 31 peserta didik mencapai 51.61% atau sebanyak 16 peserta didik sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat mencapai 83.87% atau sebanyak 26 peserta didik sedangkan 5 peserta didik lainnya belum tuntas dengan nilai KKM yaitu 75. Hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kediri.

**Kata Kunci :** Hasil Belajar, Lompat Jauh, Gaya Jongkok, Penggunaan Alat Bantu

### **PENDAHULUAN**

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia (Mustafa & Dwiyogo, 2020). Kehidupan modern tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, baik sebagai olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat (Setiawan &

Nopembri, 2004). Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Septaliza & Victorian, 2017). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang merupakan interaksi antara guru dan peserta didik melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Arifin, 2017).

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Yulianto & Iwandana, 2023). Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani (Bimantara & Iwandana, 2023). Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi bidang olahraga.

Pembelajaran lompat jauh di sekolah, sering kita temui bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang cenderung menekankan pembelajaran hanya pada penguasaan prestasi (jarak) dan tidak melihat tingkat kemampuan peserta didik, sehingga banyak peserta didik yang merasa kesulitan dalam pembelajaran lompat jauh (Yukarda et al., 2019). Hal ini berakibat pada ketertarikan peserta didik dengan pembelajaran dan hasil belajar yang tidak maksimal. Selain itu pembelajaran yang monoton mengakibatkan peserta didik kurang senang dan kurang tertarik, terlebih lagi setelah melihat alat yang akan dipakai untuk pembelajaran hanya berupa bak lompat yang sesungguhnya dan peserta didik langsung mencobanya (Palmizal, 2018). Pembelajaran seperti itu membuat peserta didik merasa bosan dan enggan untuk mengikuti pembelajaran dengan alasan misalnya sulit melakukan lompatan secara langsung, sulit melakukan tekniknya dan lain sebagainya. Selain itu materi lompat jauh merupakan materi yang sulit dan membosankan bagi peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD harusnya disesuaikan dengan tingkat kemampuan peserta didik baik ditinjau dari segi fisik maupun ditinjau dari segi mental agar peserta didik lebih tertarik dengan pembelajaran dan hasil belajar yang maksimal. Untuk mewujudkan suatu kondisi pembelajaran pendidikan jasmani yang memaksimalkan pengalaman belajar peserta didik, diperlukan alat-alat pembelajaran dalam jumlah yang memadai, bila sekolah tidak memiliki peralatan, guru pendidikan jasmani bersama peserta didik dapat membuat peralatan sederhana untuk menunjang

keberhasilan dalam pembelajaran (Purnomo Shidiq et al., 2022).

Dari permasalahan diatas diketahui bahwa sesungguhnya kualitas proses belajar mengajar khususnya lompat jauh gaya jongkok masih berjalan kurang baik. Hal ini mengakibatkan penguasaan peserta didik terhadap materi atletik nomor lompat jauh gaya jongkok belum maksimal. Maka dari itu perlu adanya upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V dengan penerapan model pembelajaran yang baik dan tepat.

Seiring dengan kemajuan di bidang teknologi pembelajaran, muncul banyak model penerapan pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dalam rangka mencari ragam jawaban dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, salah satunya adalah penerapan alat bantu pembelajaran. Penerapan alat bantu pembelajaran, dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek kemampuan motorik, kognitif dan psikomotor (Sobarna, 2018). Dengan demikian guru dapat memanfaatkan penerapan alat bantu pembelajaran ini untuk memotivasi dan merangsang ketertarikan peserta didik dalam melakukan lompat jauh, yaitu dengan menggunakan alat bantu yang berupa kardus, cone, balon, lembing, tali raffia, bilah dan bola voli. Dengan alat bantu tersebut diharapkan peserta didik akan lebih senang dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Namun dari model pembelajaran tersebut belum diketahui efektivitasnya, karena pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui apakah pembelajaran tersebut mempengaruhi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok atau tidak. Untuk itu perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai penerapan alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran lompat jauh, khususnya gaya jongkok.

Berdasarkan observasi pra penelitian yang dilakukan dengan berkolaborasi dengan guru pamong SDN Ngadirejo 1 kota Kediri. Masih banyak peserta didik yang kesulitan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok akibatnya hasil belajar peserta didik sangat rendah dan tidak maksimal. Total jumlah keseluruhan peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 kota Kediri adalah sebanyak 31 peserta didik. Dengan data kondisi awal (observasi pra penelitian) 8 peserta didik (25,80%) dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar sedangkan 23 peserta didik (74,17%) belum bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar sesuai dengan KKM (kriteria kelulusan minimal) yaitu 75. Persentase peserta didik yang memenuhi nilai KKM menunjukkan bahwa proses pembelajaran kurang efektif. Kurang menariknya model pembelajaran yang digunakan mengakibatkan tujuan pembelajaran belum tercapai. Terdapat banyak pilihan model pembelajaran yang mengharuskan seorang pendidik untuk mengikuti perkembangan dan kemajuan, salah satunya yaitu dengan menggunakan alat bantu pembelajaran.

Tabel 1. Deskripsi Data Observasi Pra Penelitian Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Keterangan	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Tuntas	8 Peserta didik	25,80%
Belum tuntas	23 Peserta didik	74,19%

Peserta didik kurang tertarik dan cepat bosan dengan pembelajaran penjasorkes karena pembelajaraan yang monoton dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok masih rendah, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas proses belajar mengajar kurang baik. Maka dari itu perlu adanya upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penggunaan alat bantu pembelajaran yang baik dan tepat.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) pada peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri, dengan judul “Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri”.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penilitian tindakan kelas (PTK). Peneliti berkolaborasi dengan guru pamong untuk menyelesaikan permasalahan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Peneliti mengajukan solusi untuk menggunakan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Data kuantitatif, yaitu nilai dari peserta didik yang meliputi aspek psikomotor, afektif dan kognitif yang telah dijumlahkan.
2. Data kualitatif, yaitu yang berupa lembar observasi yang berisikan tentang gambaran ekspresi peserta didik dan guru dalam menyampaikan materi. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan tindakan kelas, dianalisis dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan peningkatan hasil kemampuan gerak dalam pembelajaran. Kemampuan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok dianalisis dengan menjumlahkan nilai dari 3 aspek (Afektif, psikomotor, kognitif) dan kemudian dikategorikan kedalam KKM yaitu 75.

## **HASIL DAN DISKUSI**

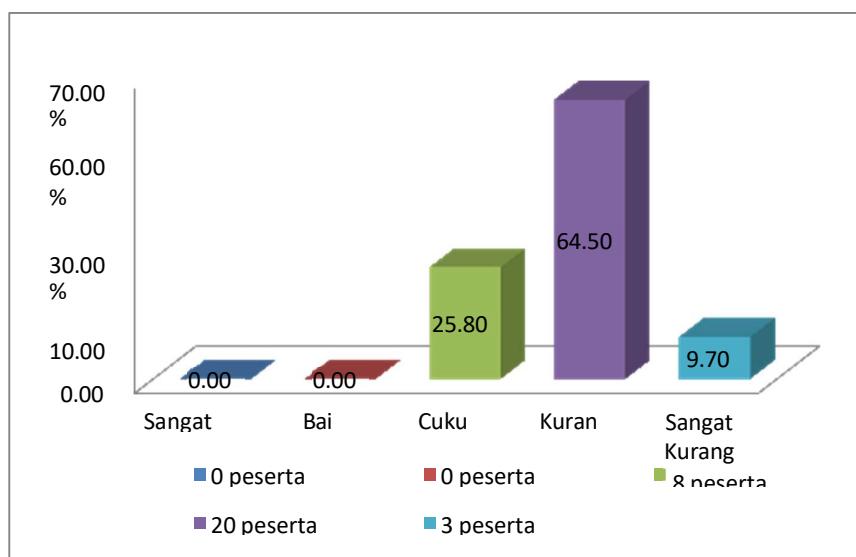
### ***Pratindakan***

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan observasi untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil Observasi antara peneliti dan guru tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kondisi kelas pada materi lompat jauh gaya Jongkok pada peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1. Data kondisi awal hasil belajar lompat jauh gaya Jongkok sebelum diberikan tindakan penggunaan alat bantu

pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri.

Rentang Nilai	Kriteria	Ket	Jml. PD	%
95 – 100	Sangat Baik	Tuntas	0	0%
85 – 94	Baik	Tuntas	0	0%
75 – 84	Cukup	Tuntas	8	25.80%
65 – 74	Kurang	Belum Tuntas	20	64,50%
< 65	Sangat Kurang	Belum Tuntas	3	9,70%
Jumlah			31	100%



Gambar 1. Diagram Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri.

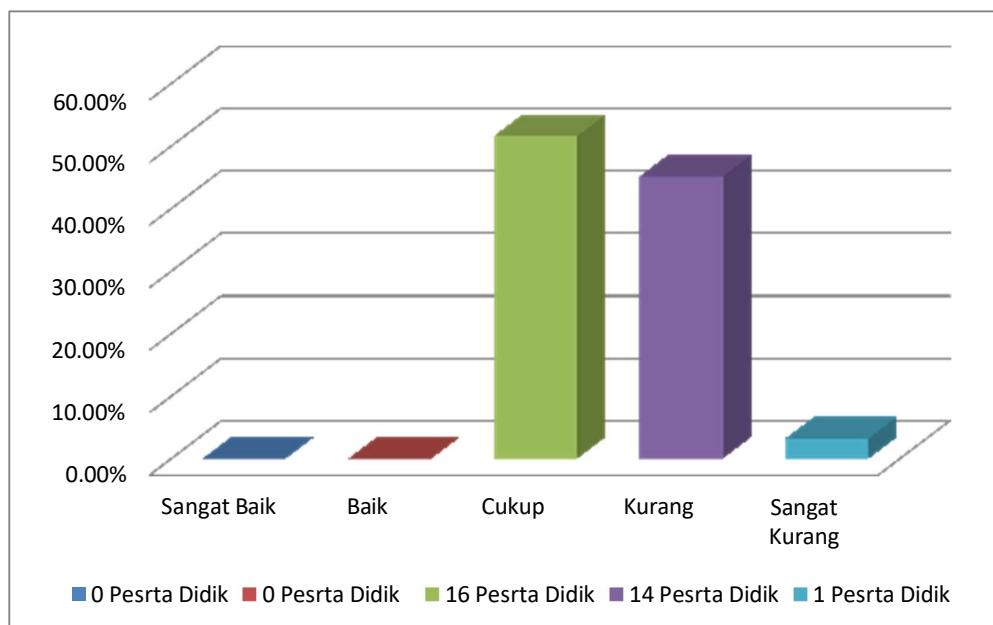
Berdasarkan Hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas peserta didik belum menunjukkan hasil yang baik, prosentase ketuntasan belajar dari masing aspek pengetahuan dan keterampilan dengan kriteria Sangat Baik adalah 0%.

### *Siklus 1*

Dari hasil pengamatan dan pengambilan data yang dilakukan peneliti selaku observer dan guru yang bertindak sebagai kolaborator pada siklus I melakukan pengambilan data penelitian. Peneliti dan guru memperoleh data sebagai berikut: unjuk kerja kemampuan lompat jauh gaya jongkok (psikomotor), pengamatan sikap/aktivitas peserta didik (afektif), pemahaman konsep gerak/tes tertulis (kognitif) peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri. Kondisi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan tindakan pada siklus I pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri Pada Siklus I.

Rentang Nilai	Kriteria	Ket	Jml. Anak	%
95 – 100	Sangat Baik	Tuntas	0	0%
85 – 94	Baik	Tuntas	0	0%
75 – 84	Cukup	Tuntas	16	51.61%
65 – 74	Kurang	Belum Tuntas	14	45.16%
< 65	Sangat Kurang	Belum Tuntas	1	3.23%
Jumlah			31	100%



Gambar 2. Diagram Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri Pada Siklus I.

Berdasarkan gambar di atas, hasil belajar peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri setelah diberikan tindakan I adalah: Jumlah peserta didik yang masuk dalam kriteria tuntas yaitu sebanyak 16 peserta didik, dan peserta didik yang masuk dalam kriteria belum tuntas sebanyak 15 peserta didik dengan Persentase kriteria nilai sebagai berikut: Sangat baik sebesar 0%, Baik sebesar 0%, Cukup sebesar 51.61%, Kurang sebesar 45.16% dan Sangat Kurang sebesar 3.23%.

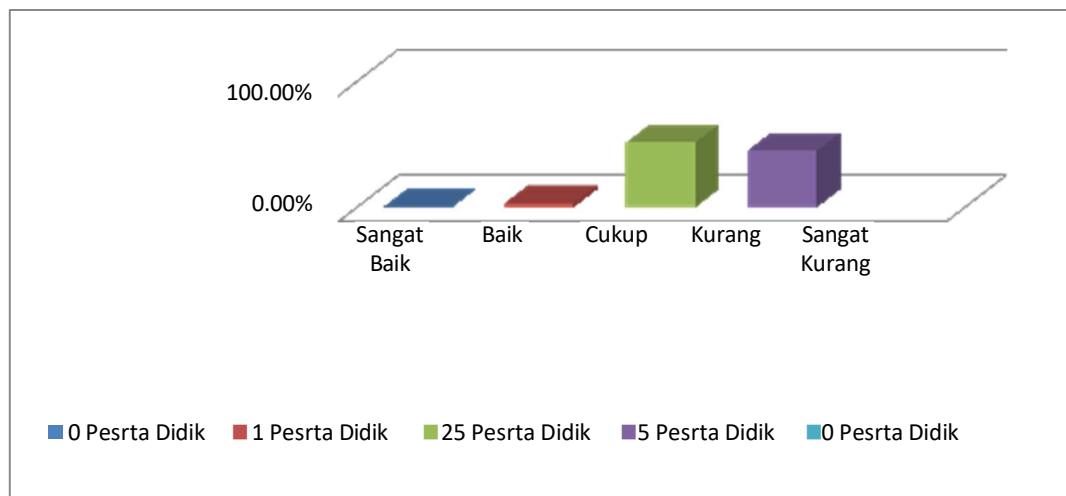
### *Siklus 2*

Selama pelaksanaan tindakan siklus II peneliti dan guru pamong melakukan pengambilan data penelitian. Adapun Deskripsi data yang diambil terdiri dari; unjuk kerja kemampuan lompat jauh gaya jongkok (psikomotor), pengamatan sikap/aktivitas peserta didik (afektif), pemahaman konsep gerak (kognitif) sesuai yang tercantum dalam RPP peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri.

Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri setelah diberikan tindakan pada siklus II pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel dan gambar sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri Siklus II.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
95 – 100	Sangat Baik	Tuntas	0	0%
85 – 94	Baik	Tuntas	1	3.22%
75 – 84	Cukup	Tuntas	25	80.65%
65 – 74	Kurang	Belum Tuntas	5	16.13%
<65	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0%
	Jumlah		31	100%



Gambar 3. Diagram Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kediri Siklus II.

Berdasarkan gambar di atas, hasil belajar peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri setelah diberikan tindakan II adalah: Jumlah peserta didik yang masuk dalam kriteria tuntas yaitu sebanyak 26 peserta didik, dan peserta didik yang masuk dalam kriteria belum tuntas sebanyak 5 peserta didik dengan Persentase kriteria nilai sebagai berikut: Sangat baik sebesar 0%, Baik sebesar 3.22%, Cukup sebesar 80.65%, Kurang sebesar 16.13% dan Sangat Kurang sebesar 0%.

## KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas pada peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi atau pengamatan, dan (4) refleksi atau evaluasi. Berdasarkan tindakan penelitian yang telah dilakukan dan hasil observasi yang telah diungkapkan, diperoleh simpulan bahwa: Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang

bertahap dari pra siklus ke siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil diskripsi siklus I, hasil belajar peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri setelah diberikan tindakan adalah pada pencapaian hasil belajar pra siklus peserta didik yang tuntas sebanyak 25,80% atau 8 dari 31 peserta didik, kemudian pada siklus I yang tuntas sebanyak 51,61% atau 16 dari 31 peserta didik, sedangkan pada siklus II peserta didik yang tuntas 83,87% atau 26 dari 31 peserta didik. Dari penelitian tindakan kelas dan hasil observasi yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri.

## **REFERENSI**

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Bimantara, A., & Iwandana, D. T. (2023). Observasi Penerapan Digitalisasi Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK ) Pada Kurikulum Terbaru di Sekolah. *Gerak: Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 5433.
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Palmizal, P. (2018). Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi. *JURNAL PRESTASI*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10125>
- Purnomo Shidiq, A. A., Cahayani, P. M., Waluyo, W., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat Kreativitas Guru dalam Mengatasi Keterbatasan Prasarana Sarana Pembelajaran PJOK. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(1). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4480>
- Septaliza, D., & Victorian, A. R. (2017). Survei Permainan dan Olahraga Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 1–12.
- Setiawan, C., & Nopembri, S. (2004). Teaching Games for Understanding (TGfU) (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani). *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani Dan Ilmu Kelohragaan*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.12681/icodl.1145>
- Sobarna, A. (2018). Penerapan Modifikasi Alat Bantu terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2).

***Optimalisasi Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SDN Ngadirejo 1 Kota Kediri***

<https://doi.org/10.17509/jpp.v18i2.12951>

- Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Long Jump (Broad Jump) Dan Standing Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Atlet Atletik Lompat Jauh Provinsi Bengkulu Di PPLP Bengkulu. *KINESTETIK*, 3(2), 216–222. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8923>
- Yulianto, L. W., & Iwandana, D. T. (2023). Analisis Pembelajaran Pjok Pasca Pandemi Covid-19 di Tinjau dari Kurikulum Merdeka Belajar Kelas X di SMA Pangudiluhur Sedayu. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2). <https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i2.6470>