

**PENGARUH MEDIA KARDUS TERHADAP HASIL BELAJAR  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
(Studi Pada Siswa Kelas V SDN Bibis 113 Surabaya)**

**M. Dwiky Ramadan**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [Muhamaddwiky@gmail.com](mailto:Muhamaddwiky@gmail.com)

**Bernard Djawa**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

**Abstrak**

Tugas guru dalam rangka optimalisasi proses pembelajaran adalah sebagai fasilitator yang mampu mengembangkan kondisi belajar yang inovatif agar tercipta susana belajar yang menyenangkan bagi siswa. Untuk menciptakan pembelajaran yang inovatif tentunya guru harus mempunyai terobosan-terobosan baru seperti media. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar dalam permainan dan olahraga, nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Media kardus merupakan media dengan menggunakan sebuah karton yang berbentuk kardus indomie yang bisa di gunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh. Penggunaan media ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta memudahkan proses pembelajaran khususnya dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hasil belajar dan besar pengaruh media kardus terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Bibis 113 Surabaya tahun ajaran 2016-2017.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen berjenis *pre experimental* yang difokuskan pada *One Group Pre-test Post-test design*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi aktivitas guru dan siswa, lembar evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Dianalisis menggunakan rumus rerata dan uji signifikansi.

Hasil penelitian menunjukkan penerapan media kardus berjalan lancar dan dapat memotivasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hasil belajar sebelum dan sesudah penerapan juga mengalami peningkatan, dari jumlah rerata 6,3 menjadi 9,5. Hal ini juga terbukti berdasarkan penghitungan uji-t terlihat bahwa nilai  $t_{tabel}$  pada uji *t-test for Equality of Means* dengan taraf signifikan kedua kelas tersebut 1,697. Untuk data *pre-test* dan *post-test* nilai kritis  $t$  untuk taraf nyata 0,05 dan  $df = 35$  adalah 29,076 dan 39,346. Dimana  $1,697 \leq 29,076$  dan  $39,346$  atau  $t_{tabel} \leq t_{hitung}$ , maka  $H_0$  ditolak sehingga  $H_1$  diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil *pre test* dan *post test* siswa dalam penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di kelas V.

Kata kunci: Media, kardus, hasil belajar, lompat jauh, gaya jongkok.

**Abstract**

The task of the teacher in order to optimize the learning process is as a facilitator who is able to develop innovative learning conditions in order to create susana learning fun for students. To create an innovative learning course, teachers must have new breakthroughs such as the media.. In the learning process of physical education, teachers are expected to teach a variety of basic movement skills in games and sports, the values of sportsmanship, honesty, cooperation, etc., as well as habituation healthy lifestyle.

Cardboard media is a medium by using a cardboard box-shaped indomie that can be used as a tool in learning long jump. The use of this medium is expected to improve student learning outcomes in learning style long jump squat and facilitate the learning process, especially in the field of physical education and sports health. This study aims to find out the results of a large study and cardboard media to influence learning style long jump squat fourth grade students of SDN Bibis 113 Surabaya 2016-2017 school year. This research is a type of experiments that focused on the pre-experimental *one group pre-test post-test design*. Data collection techniques used observation and tests. The instrument used in the form of teacher activity sheets and student observation, evaluation sheets pre-test and post-test. Analyzed using the average formula and test of significance. The results suggest the application of cardboard media to run smoothly and can motivate students in learning the long jump squat style. Learning outcomes before and

after implementation also increased, from a mean number of 6.3 to 9.5. It is also proved by the t-test calculation shows that the value  $t_{tabel}$  the *t-test for Equality of Means* with a significant level of these two classes 1,697. For the data pre-test and post-test critical value of t for the real level of 0.05 and  $df = 35$  is 29 076 and 39 346. Where  $1.697 \leq 29.076$  and  $39.346$  or  $t_{tabel} \leq t_{hitung}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  accepted. So, it can be concluded that there are differences in the average results of the pre test and post test students in the application of cardboard media on learning outcomes in the long jump squat style in fourth class.

**Keywords:** Media, cardboard, learning outcomes, long jump, squat style.

## PENDAHULUAN

Pendidikan sangatlah penting karena dengan mendapatkan sebuah pendidikan kita dapat mendapat pengetahuan dan keterampilan. Pengertian pendidikan menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suatu suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dalam sebuah pendidikan ada pendidikan formal dan informal, pendidikan formal contohnya adalah pendidikan disekolah yang di peroleh secara teratur, sistematis, bertingkat, dan mengikuti syarat-syarat yang jelas. Di jenjang sekolah terdapat mata pelajaran bahasa indonesia, pendidikan agama, bahasa inggris, bahasa jawa, matematika dan pendidikan jasmani, sedangkan pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan secara mandiri seperti tempat les/tempat belajar. Salah satu mata pelajaran yang terdapat disekolah adalah pendidikan jasmani. Mata pelajaran pendidikan jasmani didalamnya dapat melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai - nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani (Kristiyandaru, 2010:34).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan gerak motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan

nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat. Namun demikian keberadaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih dianggap kurang penting dibanding mata pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering dicap sebagai pelajaran yang membosankan dan buang - buang waktu, untuk menanggapi hal tersebut maka guru harus bisa menciptakan pembelajaran yang menyenangkan (Hartati dkk, 2012:21).

Pada pembelajaran jasmani sebelumnya, guru masih menggunakan yang bersifat olahraga dan menekankan pada aspek teknik saja, oleh karena itu guru mampu memodifikasi pembelajaran dengan menggunakan media. Hal itu dapat diartikan bahwa titik berat dalam modifikasi yang di lakukan dalam pembelajaran adalah agar anak menyenangi dan gembira terhadap materi yang di ajarkan. Dengan demikian anak mau memperkaya gerakan-gerakan yang dikuasai sehingga tercapainya tujuan belajar yang maksimal.

Mengingat sulitnya pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil observasi di SDN Bibis 113 Surabaya yang dilakukan pada tanggal 8-9 Februari 2017, berkenaan dengan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, ditemukan beberapa kasus, yakni: (1) siswa kurang serius dalam melakukan aktivitas gerak serta melakukannya dengan asal-asalan, (2) siswa merasa bosan dengan pelajaran yang tidak bervariasi. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa salah satunya yaitu dengan membuat pembelajaran dengan lebih menarik dan disukai oleh peserta didik salah satunya dengan memodifikasi pembelajaran.

Melihat kenyataan tersebut, peneliti berusaha melakukan upaya agar kemampuan siswa dalam melompat dapat ditingkatkan khususnya keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Salah satu media yang digunakan untuk mengatasi kesulitan siswa adalah menggunakan media kardus. Kardus merupakan salah satu barang bekas yang mudah di peroleh dimana-mana. Padahal kardus merupakan alat pembelajaran yang

efektif karena mudah dipindah-pindah ataupun secara acak dan banyak variasi permainan yang dapat disusun menggunakan kardus. Kardus juga mudah didapatkan diantaranya media kardus sangatlah efisien, menyenangkan dan menggembirakan bagi siswa. Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah di dapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki ketrampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.

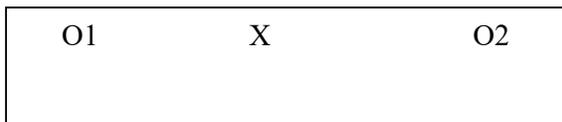
Dalam hal ini, peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang jauh.

Dari uraian latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok” untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi media kardus pada kelas V SDN BIBIS 113 Surabaya.

**METODE**

Sesuai dengan tujuan peneliti yang berusaha mencari pengaruh media kardus maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu karena tidak adanya perlakuan mekanisme kontrol, randomisasi dan ukuran keberhasilan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang di lakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variable (Maksum, 2012:65).

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2012:95). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest- Posttest Design*, yaitu penelitian yang terdapat tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dan hasil akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :



(Mulyatiningsih,2012:96)

Tempat Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Bibis 113 Surabaya. Yang terletak di jalan Bibis, Kecamatan Tandes, Kelurahan Manukan Wetan Surabaya.

Populasi adalah seluruh subjek didalam wilayah penelitian dijadikan subjek penelitian, sedangkan penelitian yang bersifat penelitian sample hanya sebagian dari subjek penelitian dipilih dan dianggap mewakili keseluruhan (Darmadi, 2011:46). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Bibis 113 Surabaya yang terdiri dari 2 kelas VA yang terdiri dari 36 siswa dan VB yang terdiri dari 26 siswa, dengan jumlah keseluruhan 62 siswa.

Instrumen penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu:

Dalam penelitian ini instrument pengumpulan data yang digunakan berupa tes. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan gerak siswa dalam melakukan lompatan lompat jauh gaya jongkok. Dengan aspek yang dinilai sebagai berikut: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.

**Tabel 1 Penilaian Keterampilan Lompatan**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai												Jumlah Skor	Skor Butir
			Awalan			Tumpuan			Melayang			Mendarat				
			Teknik Dasar			Teknik Dasar			Posisi Tubuh			Teknik Dasar				
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		

(Mahardika, 2010:148).

**Tabel 2 : Interpretasi Penilaian Keterampilan Lompatan**

Skor	Kategori
80 – 100	Baik
65 – 79	Sedang
< 65	Kurang

(Mahardika, 2010:149).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Deskripsi Data

Pada deskripsi data ini membahas tentang hasil analisis menggunakan rumusan mean, standar deviasi, varian, rentang nilai tertinggi, nilai terendah, dan besar pengaruh perlakuan yang diperoleh dari hasil pengambilan data *pre-test* dan *post-test* lompat jauh gaya jongkok pada kelompok eksperimen. Di sini akan dianalisis hasil dari kelompok tersebut berdasarkan hasil analisis data dengan

menggunakan *software* SPSS ver 16.0 for windows dan memakai penghitungan manual untuk lebih jelasnya. Selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

**1. Data Pre-Test dan Post-Test**

**Tabel 3 Deskripsi Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok dalam SPSS**

Variabel	N	Mean	Medi	SD	Min-Max
Pretest	36	6.34	6.50	13.13	4. - 5.
Posttest	36	9.58	10.0	14.61	8. - 12

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa:

a) Hasil skor pada saat sebelum diberikan perlakuan dengan penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (*pre-test*) yaitu: didapat jumlah skor rata-rata sebesar 6.36; median 6.5; standar deviasi 1.31; skor terendah 4 dan skor tertinggi adalah 8.

b) Hasil skor pada saat sesudah diberikan perlakuan dengan penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (*post-test*) yaitu: didapat jumlah skor rata-rata sebesar 9.58; median 10; standar deviasi 1.46; skor terendah 5 dan skor tertinggi adalah 12.

Dari hasil tabel tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum dan sesudah menerima penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ternyata ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil rata-rata peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel 4 Distribusi Hasil Uji Normalitas**

Tes	Nilai Sig.	Nilai batas	Keterangan
pre test	0.108	0.05	Data normal
post test	0.162	0.05	Data normal

Dari hasil perhitungan dengan metode *Kolmogorov Smirnov* kedua kelompok data memiliki nilai *asym.sig* lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

**2.a. Uji Beda rata-rata ( Uji T )**

Pengujian ini dimaksudkan untuk menyelidiki apakah ada pengaruh penerapan media kardus terhadap Hasil tes Materi lompat jauh gaya jongkok dengan melihat beda hasil materi lompat jauh gaya jongkok antara sebelum dan sesudah.

**2.b. Uji beda hasil belajar**

Hasil perhitungan *t* hitung sebesar 14.683 dengan nilai *sig.(p)* = 0.000, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada Hasil tes Materi lompat jauh gaya jongkok *pre-test* dan *post-test* pada (media kardus).

Dari uji *t* terlihat bahwa nilai *t<sub>tabel</sub>* pada uji *t-test for Equality of Means* dengan taraf signifikan kedua kelas tersebut 1,697. Untuk data *pre-test* dan *post-test* nilai kritis *t* untuk taraf nyata 0,05 dan *df* = 35 adalah 29.076 dan 39.346. Dimana  $1,697 \leq 29,076$  dan  $39,346$  atau  $t_{tabel} \leq t_{hitung}$ , maka *H<sub>0</sub>* ditolak sehingga *H<sub>1</sub>* diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* siswa dalam penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di kelas V.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan pada data yang terkumpul, diolah dan dianalisis sebagaimana telah dijelaskan pada bab IV secara umum, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh penerapan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Bibis 113 Surabaya. Hal ini dapat dilihat melalui pemaparan hasil penelitian.
2. Besar pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Bibis 113 Surabaya antara hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu 50,2%. (ada pada lampiran halaman 71).

**Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Penelitian ini diharapkan dapat dipakai referensi lain oleh guru PJOK agar pembelajaran menjadi menarik dan menyenangkan untuk siswa.
2. Guru diharapkan menggunakan kardus sebagai media pembelajaran selain lompat jauh. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran.
3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman secara langsung dalam mengaplikasikan metode pembelajaran tersebut.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menumbuhkan aktivitas dan kreatifitas siswa secara optimal dalam pelaksanaan proses belajar.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arsyad, Azhar. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Grafindo Persada.

Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Epplin, C. (2007). *New media, cardboard, and community in contemporary Buenos Aires*. *Hispanic Review*, 75(4), 385-398.

- Espinosa-Sánchez, M. (2016). *Kinematic study of standing long jump in preadolescents before the occurrence of maximum growth age*. Anthropologischer Anzeiger.
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa Univeraity Press.
- Kusuma, Irhandi. 2014. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Yang Dimodifikasi. Bengkulu. Universitas Bengkulu.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyatiningsih, Endang. 2012. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Pratama, Yudha Ady. 2013. *Pengaruh Modifikasi Pembelajaran Dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya jongkok*. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiman, Arief, dkk. 2007. *Media Pembelajaran Pengetian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Santoso, Budi. 2012. Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Surabaya: Unesa University Press.
- Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.