

## UPAYA PENINGKATAN MINAT DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA MELALUI MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 6 SEMARANG

Alip Fajar<sup>1</sup>, Subagiyo Sri Yahman<sup>2</sup>, Agus Wiyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Semarang

Email: [alipfajar789@gmail.com](mailto:alipfajar789@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh melalui media kardus. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas : 1) perencanaan; 2) pelaksanaan tindakan; 3) pengamatan; 4) refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh dengan media kardus di kelas X 2 SMA Negeri 6 Semarang Kota Semarang berdampak positif hal ini terlihat dari hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 73, 53% sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 91,18%. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media kardus mempunyai pengaruh terhadap peningkatan minat dan hasil belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut.

**Kata Kunci:** Minat, Hasil Belajar, Lompat Jauh.

**Abstract:** *The aim of this research is to increase students' interest and learning outcomes in taking part in long jump lessons using cardboard media. This research is classroom action research. This research uses 2 cycles, where each cycle consists of: 1) planning; 2) implementation of actions; 3) observation; 4) reflection. The results of the research show that the results of learning long jump using cardboard media in class 53% while in cycle II learning completeness reached 91.18%. It can be concluded that long jump learning using cardboard media has an influence on increasing student interest and learning outcomes as indicated by the average student answers stating that they are interested and interested in this learning method.*

**Keywords:** *Interests, Learning Outcomes, Long Jump.*

## PENDAHULUAN

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Kondisi belum efektifnya kegiatan pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ialah kurangnya variasi pengembangan model pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran sehingga membuat siswa cepat bosan saat mengikuti pelajaran olahraga karena materi yang terlalu monoton dan tidak menjadikan pelajaran olahraga menjadi bagian pelajaran yang digemari dan dinanti-nantikan.

Rendahnya minat dan motivasi siswa untuk mata pelajaran Penjas khususnya pada materi lompat jauh tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Siswa terlihat kurang tertarik pada pelajaran Penjas. (2) Siswa cepat bosan pada saat mengikuti pelajaran Penjas. (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran Penjas. (4) Guru kesulitan dalam membangkitkan minat dan motivasi siswa.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu, bila mereka melihat bahwa sesuatu itu menguntungkan, mereka pun berminat. Ini kemudian mendatangkan kepuasan. Bila kepuasan berkurang, minat pun akan berkurang ( Elizabet B. Hurlock; 114).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Semarang. Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi pendidikan jasmani dan guru kelas yang bersangkutan adalah sebagai pengamat atau observer dalam penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai tenaga pengajar sekaligus bertanggungjawab penuh atas tindakan penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

PTK terdiri atas 2 siklus. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan), *reflection* (refleksi). (Agus Kristiyanto, 2010:55).

Dalam penelitian ini instrumen atau alat ukur yang digunakan adalah lembar penilaian afektif, lembar penilaian psikomotorik, dan lembar penilaian kognitif.

Penilaian afektif digunakan untuk mengukur perilaku siswa ketika pembelajaran berlangsung, untuk penilaian psikomotor dimaksudkan untuk menggambarkan penguasaan prosedur gerak dan koordinasi, dan penilaian kognitif untuk mengukur intelektual siswa. Lembar penilaian kognitif berisi soal-soal tes dengan materi pelajaran pendidikan jasmani SMA pokok bahasan lompat jauh. Adapun bentuk tes yang digunakan adalah pilihan ganda. Sedangkan untuk mengetahui seberapa minat siswa menggunakan angket kuesioner yang diberikan setelah pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian dari hasil perhitungan statistic yang menggunakan program SPSS dapat dijelaskan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil perhitungan pada siklus I di dapat rata-rata kelas adalah 78,01 dengan jumlah siswa yang tuntas 25 dari 34 siswa (73,53 %) dan siswa yang tidak tuntas 9 siswa (26,47%). Karena 9 siswa (26,47%) dari jumlah siswa belum mencapai mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 78,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 85 % dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

**Tabel 1.1 Hasil Belajar pada Siklus 1**

NO	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	ADRYAN SAPUTRA PRATAMA YUDIANTO	42,5	30	20	92,5	Tuntas
2	AHMAD ROEKHAN SAID	35	22,5	16	73,5	Tidak
3	AIDA BUNGA CAHAYA THEYSA	42,5	22,5	18	83	Tuntas
4	AKHDAN SURYA FAIRUZ	35	22,5	18	75,5	Tuntas
5	ALVIN ALAN MAULANA	40	30	16	86,0	Tuntas

6	AMINI DIAH WULANDARI	35	30	16	81,0	Tuntas
7	ARYA TEGAR RIZKY RAHMADANI	35	15	16	66,0	Tidak
8	AULIYA GADIS APRILIZA	32,5	22,5	16	71,0	Tidak
9	BAGUS SETIYAWAN	37,5	30	18	85,5	Tuntas
10	BUNGA MUFLIKHATUL AFIFAH	45	22,5	20	87,5	Tuntas
11	CANDRA CAHYANTO	35	22,5	18	75,5	Tuntas
12	EVAN PRADANA HARIYANTO PUTRA	35	22,5	18	75,5	Tuntas
13	FAHRI AKBAR ASOKHA	37,5	22,5	18	78,0	Tuntas
14	FANY SYAFBRINA HAPSARI	37,5	22,5	18	78,0	Tuntas
15	GYZELLA MARTHA MAULINA	40	22,5	18	80,5	Tuntas
16	INTAN CAHYA RARASATI	35	22,5	18	75,5	Tuntas
17	ISMAIL ACHMAD DILLAH	37,5	22,5	16	76,0	Tuntas
18	JAWZA FADLILA PUTRI	35	15	18	68,0	Tidak
19	KHAIRUNNISA NUR FAADHILAH	32,5	15	18	65,5	Tidak
20	KHESYA DHIYA' YAFI' NUHA	37,5	22,5	18	78,0	Tuntas
21	KHOIRUL ANAM	35	22,5	18	75,5	Tuntas
22	LAILA NOVITA SARI	32,5	22,5	18	73,0	Tidak
23	MARSHA HARPASELINA TANJUNG SYAFANA	37,5	22,5	18	78,0	Tuntas
24	MUHAMMAD FAKHRI ZAINUL HAYYA	30	30	20	80,0	Tuntas
25	MUHAMMAD RAHMAN MAULANA	37,5	22,5	20	80,0	Tuntas
26	NABILLA RIYANDA OKTAVIA RAMADHANI	30	22,5	16	68,5	Tidak
27	NADYA AULIA SYAHARANI	37,5	30	18	85,5	Tuntas
28	NILA KIRANA	35	22,5	16	73,5	Tidak
29	RADYAN EKATANAYA ABIYASA DAFFA	32,5	22,5	16	71,0	Tidak

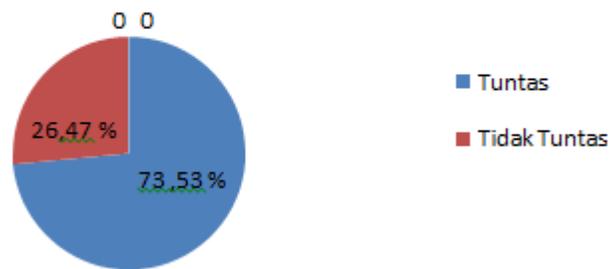
30	RAHMA ZAIDA NAFIA	35	30	18	83,0	Tuntas
31	RARA AULIA WAFFA JANNAHI	35	22,5	18	75,5	Tuntas
32	RIZKY RIRIS CHRISTYOWATI	40	30	18	88,0	Tuntas
33	SAMUEL TRISTAN LEVFI RAYASYAH	37,5	30	18	85,5	Tuntas
34	SELVIA ANGGUN SAFITRI	37,5	30	16	83,5	Tuntas
	Rata-rata	36,32	24,04	17,65	78,01	73,53

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{25}{34} \times 100\% = 73,53\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{9}{34} \times 100\% = 26,47\%$$

**Diagram ketuntasan belajar**



Berdasarkan hasil perhitungan pada siklus II di dapat rata-rata kelas adalah 85,37 dengan jumlah siswa yang tuntas 31 dari 34 siswa (91,18 %) dan siswa yang tidak tuntas 3 siswa (8,82%). Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 85 % dari jumlah siswa sudah tercapai dan terjadi peningkatan rata-rata kelas yang sebelumnya pada siklus 1 hanya 78,01 menjadi 85,37 pada siklus II.

**Tabel 1.2 Hasil Ketuntasan Belajar pada Siklus II**

NO	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	ADRYAN SAPUTRA PRATAMA YUDIANTO	42,5	30	20	92,50	Tuntas

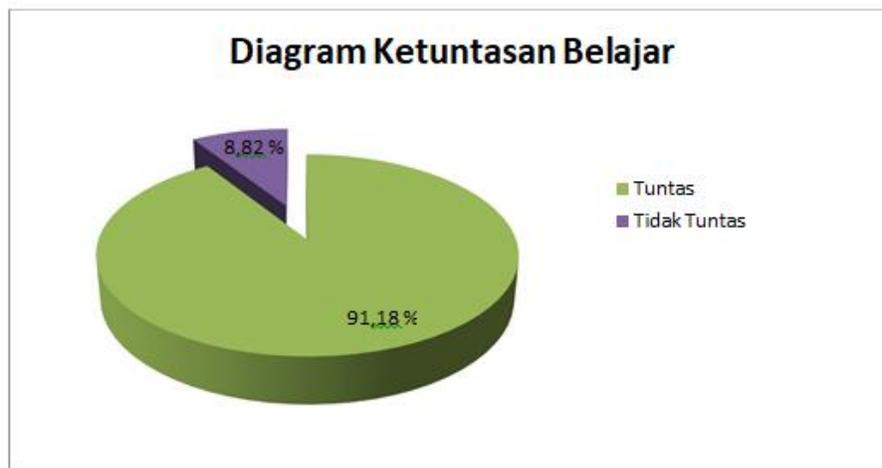
2	AHMAD ROEKHAN SAID	37,5	22,5	20	80,00	Tuntas
3	AIDA BUNGA CAHAYA THEYSA	42,5	30	20	92,50	Tuntas
4	AKHDAN SURYA FAIRUZ	37,5	22,5	18	78,00	Tuntas
5	ALVIN ALAN MAULANA	42,5	30	16	88,50	Tuntas
6	AMINI DIAH WULANDARI	40	30	20	90,00	Tuntas
7	ARYA TEGAR RIZKY RAHMADANI	35	22,5	16	73,50	Tidak
8	AULIYA GADIS APRILIZA	32,5	22,5	16	71,00	Tidak
9	BAGUS SETIYAWAN	40	22,5	20	82,50	Tuntas
10	BUNGA MUFLIKHATUL AFIFAH	47,5	30	20	97,50	Tuntas
11	CANDRA CAHYANTO	40	30	20	90	Tuntas
12	EVAN PRADANA HARIYANTO PUTRA	37,5	22,5	20	80,0	Tuntas
13	FAHRI AKBAR ASOKHA	42,5	30	20	92,50	Tuntas
14	FANY SYAFBRINA HAPSARI	40	30	20	90,00	Tuntas
15	GYZELLA MARTHA MAULINA	42,5	30	18	90,50	Tuntas
16	INTAN CAHYA RARASATI	37,5	22,5	20	80,00	Tuntas
17	ISMAIL ACHMAD DILLAH	40	22,5	20	82,50	Tuntas
18	JAWZA FADLILA PUTRI	32,5	22,5	18	73,00	Tuntas
19	KHAIRUNNISA NUR FAADHILAH	40	30	18	88,00	Tuntas
20	KHESYA DHIYA' YAFI' NUHA	42,5	30	20	92,50	Tuntas
21	KHOIRUL ANAM	42,5	30	20	92,50	Tuntas
22	LAILA NOVITA SARI	42,5	22,5	20	85,00	Tuntas
23	MARSHA HARPASELINA TANJUNG SYAFANA	42,5	30	18	90,50	Tuntas
24	MUHAMMAD FAKHRI ZAINUL HAYYA	32,5	23	20	75,50	Tuntas
25	MUHAMMAD RAHMAN MAULANA	45	30	18	93,00	Tuntas
26	NABILLA RIYANDA OKTAVIA RAMADHANI	35	23	20	78,00	Tuntas

27	NADYA AULIA SYAHARANI	40	30	18	93,00	Tuntas
28	NILA KIRANA	35	30	20	85,00	Tuntas
29	RADYAN EKATANAYA ABIYASA DAFFA	37,5	23	20	80,50	Tuntas
30	RAHMA ZAIDA NAFI'A	40	30	20	90,00	Tuntas
31	RARA AULIA WAFFA JANNAHI	37,5	23	20	80,50	Tuntas
32	RIZKY RIRIS CHRISTYOWATI	45	30	18	93	Tuntas
33	SAMUEL TRISTAN LEVFI RAYASYAH	37,5	23	20	80,50	Tuntas
34	SELVIA ANGGUN SAFITRI	37,5	30	18	85,50	Tuntas
	Rata-rata	39,49	26,76	19,12	85,37	91,18

Prosentase ketuntasan belajar pada siklus 2 :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{31}{34} \times 100\% = 91,18\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{3}{34} \times 100\% = 8,82\%$$



Sedangkan untuk data perhitungan minat dan motivasi diperoleh dengan prosentase setiap pertanyaan sehingga diperoleh kesimpulan bahwa siswa tertarik dan antusias mengikuti pembelajaran dengan media kardus. Hasil perhitungan dapat di lihat dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 1.3 Rekapitulasi Angket Minat Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh dengan Media Kardus**

No Soal	SS		S		TS		STS		JUMLAH
	JML	%	JML	%	JML	%	JML	%	
1	24	0,59	0	29,41	0	0,00	0	0,00	34
2	14	41,18	8	52,94	2	5,88	0	0,00	34
3	4	11,76	0	29,41	18	52,94	2	5,88	34
4	13	38,24	0	58,82	1	2,94	0	0,00	34
5	22	64,71	2	35,29	0	0,00	0	0,00	34
6	21	61,76	3	38,24	0	0,00	0	0,00	34
7	10	29,41	0	58,82	4	11,76	0	0,00	34
8	14	41,18	16	47,06	3	8,82	1	2,94	34
9	9	26,47	21	61,76	4	11,76	0	0,00	34
10	12	35,29	20	58,82	2	5,88	1	2,94	34
11	5	14,71	1	2,94	22	64,71	6	17,65	34
12	1	2,94	4	11,76	15	44,12	14	41,18	34
13	11	32,35	17	50,00	6	17,65	0	0,00	34
14	15	44,12	16	47,06	3	8,82	0	0,00	34
15	10	29,41	18	52,94	5	14,71	1	2,94	34
16	10	29,41	11	32,35	9	26,47	4	11,76	34
17	15	44,12	18	52,94	1	2,94	0	0,00	34
18	10	29,41	20	58,82	4	11,76	0	0,00	34
19	7	20,59	18	52,94	8	23,53	1	2,94	34
20	14	41,18	9	26,47	7	20,59	4	11,76	34
21	4	11,76	9	26,47	19	55,88	2	5,88	34
22	11	32,35	20	58,82	2	5,88	1	2,94	34
23	18	52,94	15	44,12	1	2,94	0	0,00	34
24	16	47,06	17	50,00	1	2,94	0	0,00	34
25	17	50,00	13	38,24	4	11,76	0	0,00	34
26	12	35,29	20	58,82	2	5,88	0	0,00	34
27	3	8,82	6	17,65	15	44,12	10	29,41	34
28	13	38,24	20	58,82	1	2,94	0	0,00	34
29	13	38,24	17	50,00	4	11,76	0	0,00	34
30	6	7,65	1	32,35	5	14,71	12	35,29	34
Rata-rata		34,71		43,14		16,47		5,78	

Dari data diatas menunjukkan bahwa rata-rata siswa menjawab setuju dan sangat setuju dalam pengisian angket minat yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa puas dan tertarik mengikuti pembelajaran lompat jauh dengan media kardus.

## Pembahasan

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran pertemuan terbimbing memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan peneliti/kolaborator (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan II). Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 73,53 % sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 91,18 %. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 17,65 %. Dalam pembelajaran lompat jauh dengan media kardus berhasil menumbuhkan kepuasan dan motivasi dalam belajar. Ini dapat ditunjukkan dari hasil pengisian angket tanggapan siswa terhadap model pembelajaran dengan media kardus berdasarkan analisis angket siswa dapat diketahui bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan 49,88% jawaban siswa setuju dan menyatakan bahwa siswa tertarik dan antusias mengikuti pembelajaran dengan media kardus. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap pembelajaran lompat jauh sehingga siswa menjadi berminat dan termotivasi untuk belajar lebih giat. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan media bola kardus dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

## KESIMPULAN

Pembelajaran lompat jauh dengan media kardus memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (73,53 %) dan siklus II (91,18%).

Pembelajaran lompat jauh dengan media kardus mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan minat belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan dengan 43,14 % pada minat angket menjawab setuju dengan pembelajaran menggunakan media sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan media kardus dalam pembelajaran lompat jauh bisa meningkatkan minat siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.M, Sardiman. 2010. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, Elizabeth B. 1993. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta: UNS press.
- Uno, Hamzah B.2009. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.