

Upaya Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025

Septian Ridho¹, Maftukin Hudha², Galih Dwi Pradipta³ Purno Darmanto⁴

¹Program Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

² Dosen, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Semarang

Email: ¹septianridho95@gmail.com

Email: ²maftukinhudah10@gmail.com

Email: ³galihdwipradista@upgris.ac.id

Email: ⁴purnodarmanto2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui media kardus pada siswa kelas X 6 SMA Negeri 11 Semarang tahun ajaran 2024/2025. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas X 6 SMA Negeri 11 Semarang Tahun Ajar 2024/2025 dengan jumlah peserta didik 34 orang. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan melalui dua siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan masing-masing 3 x 45 menit (3 JP). Setiap pertemuan siswa diberi materi pembelajaran lompat jauh. Materi pembelajaran lompat jauh tersebut sudah dimodifikasi dalam bentuk permainan. Penelitian dengan menggunakan media kardus ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (73,53 %) dan siklus II (91,18 %). Pembelajaran lompat jauh dengan media kardus ini mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa, ditunjukkan dari rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi minat dan termotivasi untuk belajar. Hasil menunjukan 43,14 % pada angket minat menjawab setuju dengan pembelajaran menggunakan media kardus, dapat disimpulkan bahwa dengan media kardus pembelajaran lompat jauh bisa meningkatkan minat dan hasil belajar siswa.

Kata kunci: Minat Belajar, Hasil Belajar, Lompat Jauh, Media Kardus.

ABSTRACT

This classroom action research aims to increase students' interest and learning outcomes in long jump learning through cardboard media in grade X 6 students of SMA Negeri 11 Semarang for the 2024/2025 school year. The subjects studied were students in grade X 6 of SMA Negeri 11 Semarang for the 2024/2025 academic year with a total of 34 students. This study was conducted for 1 month through two cycles, each cycle consisted of two meetings of 3 x 45 minutes each (3 JP). Each meeting of students is given long jump learning materials. The long jump learning material has been modified in the form of a game. The research using cardboard media has a positive impact on improving student learning outcomes which is characterized by an increase in the completeness of student learning outcomes in each cycle, namely cycle I (73.53%) and cycle II (91.18%). Long jump learning with cardboard media has a positive influence, namely it can increase students' interest and learning outcomes, as shown by the average student answers that state that students are interested and interested in the learning method so that they become interested and motivated to learn. The results showed that 43.14% of the interest questionnaire answered in agreement with learning using cardboard media, it can be concluded that with cardboard media, long jump learning can increase students' interest and learning outcomes.

Keywords: Learning Interests, Learning Outcomes, Long Jump, Cardboard Media.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosional, dan sosial siswa melalui aktivitas jasmani. Konsep pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada latihan fisik semata, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab (Widyantoro, 2020). Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan gaya hidup sehat pada peserta didik. Di tingkat SMA, khususnya kelas X, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu mata pelajaran wajib yang mendukung perkembangan remaja dalam masa transisinya menuju kedewasaan. Kurikulum PJOK disusun untuk memberikan pengalaman belajar melalui kegiatan praktik dan teori yang relevan dengan kebutuhan siswa, seperti olahraga permainan, atletik, senam, kebugaran jasmani, serta edukasi tentang kesehatan dan gaya hidup aktif (Destriana et al., 2022).

Minat belajar menjadi salah satu indikator penting dalam keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Minat adalah dorongan internal yang mendorong siswa untuk tertarik dan terlibat aktif dalam proses belajar (Novianto et al., 2017). Siswa yang memiliki minat tinggi terhadap PJOK cenderung lebih antusias dalam mengikuti kegiatan praktik maupun teori, sehingga lebih mudah mencapai hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dalam PJOK mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aspek kognitif berkaitan dengan pengetahuan siswa tentang materi PJOK, aspek afektif mencakup sikap dan nilai yang ditanamkan selama pembelajaran, dan aspek psikomotorik mencerminkan kemampuan fisik serta keterampilan motorik siswa. Ketiga aspek ini menjadi ukuran keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara menyeluruh (Haris, 2018).

Lompat jauh adalah salah satu materi dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMA yang termasuk dalam cabang olahraga atletik. Tujuan utama dari lompat jauh adalah mencapai lompatan sejauh mungkin dari titik tolakan menuju bak pasir (Kurniawan et al., 2021). Dalam pelaksanaannya, lompat jauh terdiri dari empat tahapan utama, yaitu awalan (lari menuju papan tolakan), tolakan (menolak dengan satu kaki di papan tolakan), fase melayang (mengatur posisi tubuh di udara), dan pendaratan (mendarat di bak pasir dengan kedua kaki). Dalam pembelajaran PJOK, siswa juga dikenalkan dengan beberapa gaya dalam lompat jauh, seperti gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Melalui materi ini, siswa tidak hanya belajar teknik dasar lompat jauh, tetapi juga mengembangkan aspek fisik seperti kekuatan otot, kecepatan, koordinasi, dan daya ledak. Selain itu, pembelajaran lompat jauh mengajarkan nilai-nilai penting seperti keberanian, percaya diri, kerja sama, serta sportivitas (Mustafa & Winarno, 2020). Guru PJOK memiliki peran penting dalam membimbing siswa melalui pendekatan yang menyenangkan dan aman, termasuk memberikan pemanasan yang cukup, instruksi yang jelas, dan pengawasan selama praktik. Pembelajaran lompat jauh dapat menjadi sarana yang efektif untuk menumbuhkan minat siswa terhadap olahraga serta meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh (Yuliati & Saputra, 2019).

Faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa dalam PJOK sangat beragam, antara lain adalah metode pembelajaran yang digunakan guru, sarana dan prasarana yang tersedia, lingkungan belajar, serta karakteristik individu siswa (Korompot et al., 2020). Pendekatan pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, dan interaktif dapat meningkatkan minat siswa, sedangkan metode monoton cenderung membuat siswa cepat bosan dan kurang aktif. Selain minat, hasil belajar siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya seperti motivasi, kemampuan awal siswa, peran guru, dukungan orang tua, serta kondisi fisik dan mental siswa. Misalnya, siswa dengan kondisi fisik yang prima dan dukungan lingkungan yang positif cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dalam mata pelajaran PJOK dibandingkan dengan siswa yang memiliki hambatan fisik atau kurang mendapat motivasi (Astuti et al., 2020).

Di sisi lain, tidak semua siswa memiliki minat yang tinggi terhadap PJOK. Beberapa siswa merasa kesulitan dalam mengikuti pelajaran ini karena faktor internal seperti kurang

percaya diri, kondisi kesehatan yang kurang baik, atau pengalaman buruk terhadap aktivitas fisik. Hal ini dapat menghambat partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Kondisi eksternal seperti keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya variasi dalam pembelajaran, dan cuaca yang tidak mendukung juga sering menjadi tantangan dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK (Mulyaningsih, 2021). Jika kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat menurunkan kualitas pembelajaran dan mengurangi minat serta hasil belajar siswa. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang terlalu kompetitif juga dapat membuat siswa yang kurang unggul dalam kemampuan fisik merasa minder dan tidak nyaman, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya motivasi dan hasil belajar mereka. Oleh karena itu, penting bagi guru PJOK untuk menciptakan suasana belajar yang inklusif, menyenangkan, dan menghargai setiap usaha siswa.

Keberhasilan pembelajaran PJOK di kelas X SMA sangat dipengaruhi oleh minat belajar siswa dan berbagai faktor yang mendukungnya. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan strategi pembelajaran yang tepat guna mengatasi kesulitan siswa dan meningkatkan hasil belajar. Oleh karena itu, pemahaman terhadap kondisi siswa, inovasi dalam metode mengajar, serta penyediaan fasilitas yang memadai menjadi aspek penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah.

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. Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 11 Semarang. Hasil observasi dan wawancara peneliti dengan pak Purno Darmanto salah satu guru olahraga di SMA Negeri 11 Semarang mengatakan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan materi lompat jauh anak cenderung malas mengikuti pelajaran berbeda saat materi pelajaran sepak bola atau bola basket anak cenderung bersemangat. Pada saat pembelajaran lompat jauh gaya masih banyak siswa yang duduk saat pembelajaran. Pak Purno Darmanto juga menjelaskan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X di SMA Negeri 11 Semarang adalah 75, sehingga semua materi pelajaran penjas harus mencapai nilai minimal 75. Bapak Purno Darmanto menyebutkan masih banyak siswa yang belum mencapai Ketuntasan Minimal dalam pembelajaran lompat jauh. Rata-rata nilai kelas menunjukkan angka 30% dari jumlah siswa, mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkret hasil belajar siswa masih belum mencapai KKM. Hal itu disebabkan siswa pada saat pembelajaran kurang memperhatikan penjelasan guru, pembelajaran kurang menarik, siswa mengobrol sendiri, terlalu banyak menunggu giliran sehingga siswa menjadi malas dalam pembelajaran.

Dari penjelasan di atas dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) ditemukan beberapa masalah yang kompleks pada saat proses pembelajaran lompat jauh. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut siswa terlihat kurang berminat dalam mengikuti pelajaran dan kurang termotivasi untuk mau dan bisa melakukan teknik gerakan lompat jauh yang benar. Siswa cenderung lebih banyak mengobrol dengan kegiatan mereka. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, rendahnya minat siswa untuk mata pelajaran Penjas khususnya pada materi lompat jauh di kelas X 6 SMA Negeri 11 Semarang tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Siswa terlihat kurang tertarik pada pelajaran PJOK. (2) Siswa cepat bosan pada saat mengikuti pelajaran PJOK (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat untuk pembelajaran PJOK. SMA Negeri 11 Semarang merupakan sekolah menengah atas yang terletak di daerah padat penduduk atau di daerah perkotaan. Sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh, kreativitas seorang guru sangat diperlukan, seorang guru harus bisa menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang efektif misalnya dengan pembelajaran yang baru melalui media. Sehingga diperlukan suatu model pembelajaran yang tepat.

Guru harus mendesain pembelajaran yang dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran sehingga mencapai hasil belajar yang maksimal. Guru

sangat berperan dalam upaya meningkatkan minat siswa dalam suatu proses pembelajaran, yaitu dengan cara memberi stimulus untuk menciptakan suatu kondisi pembelajaran yang menarik, antara lain dengan menggunakan modifikasi model pembelajaran dan alat pembelajaran melalui media kardus dalam pembelajaran lompat jauh dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dalam latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang merupakan salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya di kelasnya. Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan pendidik untuk meningkatkan kualitas peran dan tanggung jawabnya sebagai pendidik khususnya dalam pengelolaan pembelajaran. Agar PTK mencapai hasil yang optimal dan sesuai harapan, maka penyusunan PTK harus melalui tahap-tahap penyusunan (Riyanto & Andhita, 2020), oleh karena itu hakikat dilakukannya PTK adalah upaya pendidik bersedia untuk menginstropeksi diri, merefleksi atau mengevaluasi dirinya sendiri sehingga kemampuannya sebagai seorang pendidik diharapkan cukup profesional dan berpengaruh terhadap kualitas dan mutu pendidikan.

Penelitian ini dapat fokus pada permasalahan terlebih dahulu sehingga tidak terjadi perluasan permasalahan yang tidak akan sesuai dengan tujuan peneliti ini. Sehingga peneliti berfokus pada Upaya Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025. Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan di SMA Negeri 11 Semarang Gg. XIV, RT.01/RW.01, Lamper Tengah, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada tanggal 1 April 2025 sampai dengan 1 Mei 2025. Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas X 6 SMA Negeri 11 Semarang Tahun Ajar 2024/2025, dengan jumlah peserta didik 34 orang. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan selama 1 bulan melalui dua siklus, pelaksanaan tindakan kelas dilakukan 2 siklus, setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan masing-masing 3×45 menit (3 JP). Setiap pertemuan siswa diberikan materi lompat jauh. Materi pembelajaran tersebut sudah dimodifikasi dalam bentuk permainan.

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. Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus berikutnya. Presentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian adalah kriteria ketuntasan nilai untuk pelajaran penjasorkes sebesar ≥ 75 dan 85 % dari jumlah siswa sudah melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal tersebut. Berdasarkan hasil analisis ataupun refleksi pada siklus I dan II terhadap minat dan hasil belajar siswa, maka peneliti akan menyimpulkan apakah hipotesis tindakan tercapai atau tidak. Jika hasil belajar siswa sesuai atau melampaui indikator keberhasilan, maka media pembelajaran kardus dapat digunakan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam belajar lompat jauh pada siswa SMA kelas X 6.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

a. Perencanaan

Peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran dengan materi lompat jauh.

b. Tindakan

Pembelajaran lompat jauh dimulai dengan kegiatan awal berupa doa, presensi, dan penjelasan materi oleh guru. Kemudian, dilakukan pemanasan selama 15 menit yang terdiri dari peregangan statis dan dinamis, serta permainan dengan menggunakan cone. Kegiatan inti selama 45 menit berupa praktik gerakan lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok untuk melakukan rangkaian gerakan lompat jauh dan berdua cepat satu sama lain. Kegiatan diakhiri dengan koreksi, tanya jawab, pendinginan, dan doa sebelum siswa dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh siswa kurang berminat dan termotivasi, kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Pada siklus 1 dari 34 siswa kelas X 6 ada 10 orang yang sudah dapat melaksanakan lompat jauh dengan benar. Secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai pembelajaran. Diketahui hasil prosentase sebesar 75,00%, masih ada aspek-aspek yang mendapat kriteria kurang baik diantaranya memotivasi siswa, pengelolaan pembelajaran, antusias siswa. Ketiga aspek yang mendapat nilai kurang baik di atas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi pada revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

d. Refleksi

Pada pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

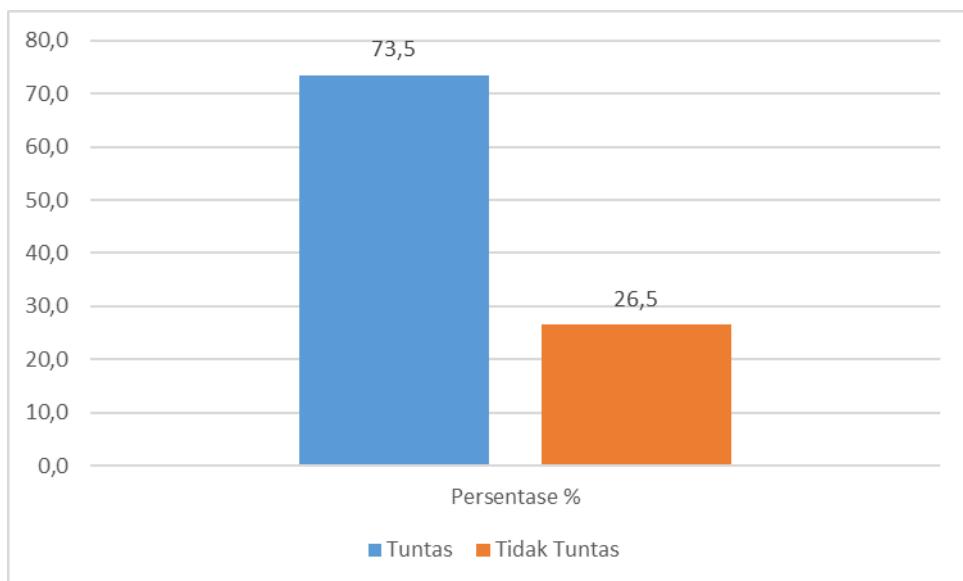
- 1) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa sehingga minat dan motivasi siswa kurang.
- 2) Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung
- 3) Kemampuan teknik tolakan pada siswa masih kurang sehingga hasil yang dicapai belum maksimal.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas X 6 SMA N 11 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025.

Tabel 1. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	12	34,29
Tidak Tuntas	< 75	23	65,71
Jumlah		34	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 1. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I

Dari data diatas bahwa 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. Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu (1) siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran dengan media kardus lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai target yang ditentukan. (2) Peneliti dan kolaborator lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai optimal.

Siklus II

a. Perencanaan

Peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat jauh.

b. Tindakan

Pembelajaran lompat jauh dimulai dengan doa, presensi, dan penjelasan materi. Kemudian, dilakukan pemanasan 15 menit yang meliputi peregangan dan permainan dengan cone. Kegiatan inti 45 menit berupa praktik gerakan lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan, dengan menggunakan media cone dan kardus. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok untuk berlatih dan berdua cepat. Kegiatan diakhiri dengan koreksi, tanya jawab, pendinginan, dan doa sebelum siswa dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar (siklus II) yang dilaksanakan oleh kolaborator (peneliti) mendapat penilaian baik dari

pengamat. Ini terbukti dengan hasil prosentase sebesar 90,00%. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya. Aspek-aspek tersebut adalah minat siswa dan kesungguhan siswa. Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas dalam pembelajaran lompat jauh dengan media bola gantung diharapkan siswa dapat lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

d. Refleksi

Pada pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

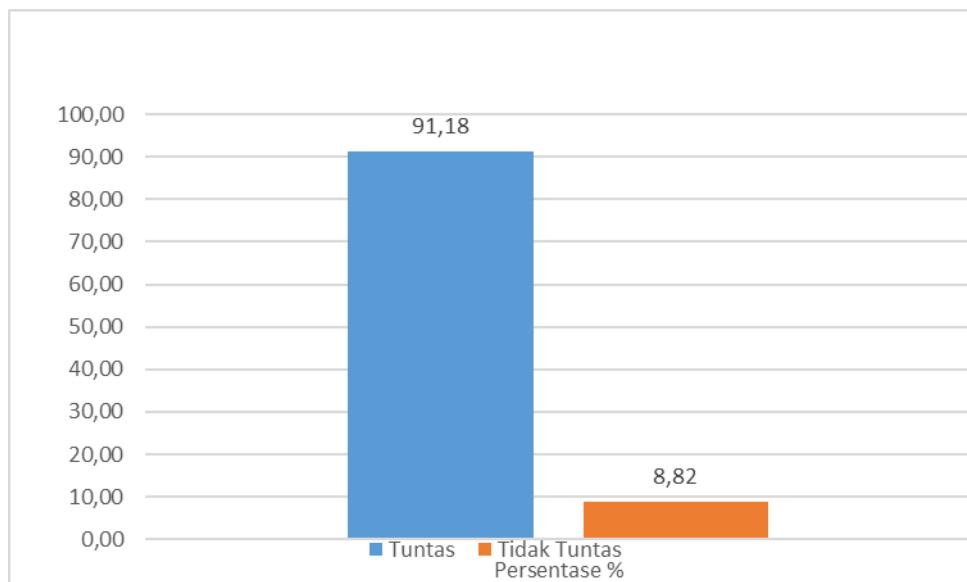
- 1) Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna misalnya suasana pembelajaran yang kurang, tetapi persentasi pelaksanaannya setiap aspek cukup besar.
- 2) Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses belajar berlangsung.
- 3) Kekurangan pada siklus I sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
- 4) Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lompat jauh dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus II siswa kelas X 6 SMA N 11 Semarang Tahun Pelajaran 2024/2025.

Tabel 2. Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II

Kategori Ketuntasan	Kriteria	Frekuensi	Percentase %
Tuntas	≥ 75	31	91,18
Tidak Tuntas	< 75	3	8,82
	Jumlah	34	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang.



Gambar 2. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus II

Data di atas menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh dengan media kardus pada siklus II nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar 91 % siswa (31 anak) dari jumlah keseluruhan 34 siswa memiliki nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Selain itu diperoleh informasi bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat jauh dengan media kardus adalah positif. Berdasarkan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa 43,14 % siswa setuju dengan kegiatan pembelajaran tersebut 5,78% siswa sangat tidak setuju. Ini dapat dikatakan bahwa siswa tertarik dan senang mengikuti metode pembelajaran yang disajikan oleh guru.

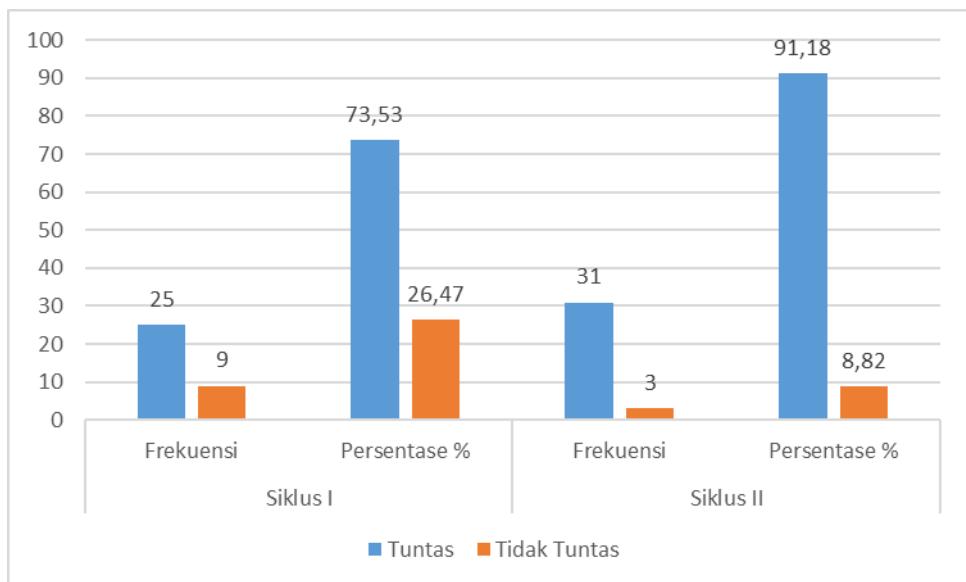
Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk mengetahui perbandingan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Perbandingan Antar Siklus I dan Siklus II

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	25	73,53	31	91,18
Tidak Tuntas	9	26,47	3	8,82
	34	100	34	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XISMA Negeri 11 Semarang pada siklus I dan Siklus II. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3. Perbandingan Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I dan Siklus II

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 %.

Upaya peningkatan minat dan hasil belajar lompat jauh siswa dapat dilakukan melalui penggunaan media kardus. Media kardus merupakan salah satu alternatif media pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan minat dan hasil belajar siswa. Dengan menggunakan media kardus, siswa dapat lebih mudah memahami konsep dan teknik lompat jauh, serta dapat berlatih dan berpraktik secara langsung. Selain itu, media kardus juga dapat membantu meningkatkan kreativitas dan inovasi siswa dalam belajar lompat jauh. Dengan demikian, penggunaan media kardus dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan minat dan hasil belajar lompat jauh siswa.

4. KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Upaya Peningkatan Minat Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Melalui Media Kardus Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025” menghasilkan Kesimpulan sebagai berikut: 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 dan motivasi belajar siswa yang ditunjukan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat dagn metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukan dengan 43,14 % pada angket minat menjawab setuju dengan pembelajaran menggunakan media sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan media kardus dalam pembelajaran lompat jauh bisa meningkatkan minat dan hasil belajar siswa. Guru diharapkan dapat memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga keefektifan kegiatan belajar mengajar dapat tercapai dan suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada siswa siswa kelas XI SMA Negeri 11 Semarang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik. Selain itu, terima kasih pada SMA Negeri 11 Semarang yang telah memberikan ijin program pengajaran dalam menerapkan ilmu paedagogik peneliti. Terakhir Pada Universitas PGRI Semarang telah memberikan kesempatan belajar pada program profesi guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., Iyakrus, I., & Giartama, G. (2020). *Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Smp Negeri 52 Palembang*. Sriwijaya University.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Haris, I. N. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8. www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170
- Korompot, S., Rahim, M., & Pakaya, R. (2020). Persepsi Siswa Tentang Faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 40–48. <https://doi.org/10.37411/jgcj.vii1.136>
- Kurniawan, D., Yulianti, D., & Riswandi, Ri. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis SAVI Untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodok) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2372–2382. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1119>
- Mulyaningsih, R. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Guru PJOK dalam Menilai Keterampilan Motorik Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Tematik: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2(2), 1–10. <https://ejurnal.unisap.ac.id/index.php/edukasitematik/article/view/110>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal PENJAKORA*, 7(2), 78–92. <https://ejurnal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/25633>
- Novianto, R., Zakso, A., & Salim, I. (2017). Analisis dampak broken home terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 1–8.
- Nurjan, S. (2016). *Psikologi Belajar Edisi Revisi*. Wade Group. BuatBuku.com
- Riyanto, S., & Andhita, A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. CV Budi Utama.
- Thahir, A. (2014). *Psikologi Belajar Buku Pengantar dalam Memahami Psikologi Belajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Widyantoro. (2020). *Modul Pembelajaran SMA PJOK*. Direktorat SMA Kemendikbud.
- Yuliati, Y., & Saputra, D. S. (2019). Lompat Jauh Menggunakan Modifikasi Kardus Pada

Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 5(2), 40–44.