

**LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI  
KARDUS DI SDN 21 SUNGAI AYAK**

**ARTIKEL ILMIAH**

**OLEH  
LESER  
NIM F1102141033**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2016**

**LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI  
KARDUS DI SDN 21 SUNGAI AYAK**

**ARTIKEL ILMIAH**

**LESER  
NIM F1102141033**

Disetujui,

Pembimbing I



Fitriana Puspa Hidasari, M.Or  
NIP. 199004262015042003

Pembimbing II



Wiwik Yunitaningrum, M.Pd  
NIP. 197906042008122001

Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. H. Martono, M.Pd  
NIP. 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes  
NIP. 195505251976031002

# **LOMPAT JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI KARDUS DI SDN 21 SUNGAI AYAK**

**Leser, Fitriana Puspa Hidasari Sari, Wiwik Yunitaningrum**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: [leser67@yahoo.co.id](mailto:leser67@yahoo.co.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan permainan lompat kardus terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa Kelas IV SDN 21 Sungai Ayak Kabupaten Sekadau. subjek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV SDN 21 Sungai Ayak kabupaten Sekadau sebanyak 27 siswa. Pembelajaran lompat jauh dengan mediakardus memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan lompat tinggi secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Pada pengambilan nilai yang dimulai prasiklus, siklus I ( 20 siswa) dan siklus II (27 siswa) mengalami peningkatan secara sistematis.

**Kata Kunci: Lompat Jauh, Modifikasi Kardus**

**Abstract:** This study aims to determine whether there is an increased jump cardboard game against the squat -style long jump results in Class IV SDN 21 Sungai Ayak Sekadau . research subjects are teachers collaborate with fourth grade students of SDN 21 Sungai Ayak Kabupaten Sekadau as many as 27 students . Learning the long jump with mediakardus provide convenience to the students to always be active and brave movement high jump is easy and fun give suasana new that has never been done before , the positive impact of such students do not experience fear , feel good and appropriate to the capabilities students . In making value starts prasiklus , the first cycle ( 20 students ) and the second cycle ( 27 students ) have increased systematically

**Keywords: Long Jump , Modification Cartons**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas, bahkan sampai Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan pribadi baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Siswa disekolah aktifitas bermain merupakan bagian dari sebagian besar kegiatan disekolah. Bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan berolahraga. Bagi siswa, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupannya pun berakhir, jadi gerak bagi anak-anak adalah salah satu yang penting yang harus diajarkan sejak dini.

Di dalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani. Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam rangka pembinaan watak, disiplin dan sportivitas. Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut diatas guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yang dijelaskan dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi (Anon, 2006 : 9) sebagai berikut :

- (1) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- (2) Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. Pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek yang saling berkaitan. Oleh karena itu, untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif diperlukan berbagai keterampilan yaitu keterampilan mengajar dalam hal ini membelajarkan. Keterampilan mengajar atau membelajarkan merupakan kompetensi pedagogik yang cukup kompleks karena merupakan integrasi dari berbagai kompetensi guru secara utuh dan menyeluruh. ([http://.wikipedia.org/wiki/pengertian\\_pembelajaran](http://.wikipedia.org/wiki/pengertian_pembelajaran)).

Peran guru adalah merupakan kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran disekolah, selain bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk

melaksanakan kegiatan dikelas. Melalui proses pembelajaran di sekolah tersebut, pendidikan pada dasarnya berupaya untuk mencerdaskan anak bangsa. Dan salah satu pendidikan tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani (penjas).

Dewasa ini masih banyak dijumpai gaya mengajar guru penjas belum memanfaatkan kemampuannya secara maksimal. Adanya pembelajaran yang lebih berpusat pada guru, menjadikan siswa tertekan dan menjadi tidak kreatif, sehingga berakibat pada rasa malas dan jenuh setiap kali siswa akan mengikuti pelajaran. Kecenderungan meminimalkan peran dan keterlibatan siswa serta dominasi guru dalam proses pembelajaran masih terlihat manakala proses belajar mengajar berlangsung, yang menyebabkan siswa lebih banyak berperan dan terlibat secara pasif, mereka lebih banyak menunggu sajian dari guru daripada mencari dan menemukan sendiri pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang mereka butuhkan. Dan apabila kondisi ini terus terjadi, mengakibatkan sulit tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karenanya guru merupakan kunci dalam mengatur, mengarahkan, dan menciptakan suasana kegiatan pembelajaran yang inovatif, dan proaktif yang termanifestasikan bagi siswa, sehingga pembelajaran di pandang siswa tidak menjenuhkan ( Furqon Hidayatullah, 2001 : 35 ).

Pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia (Rusli Lutan: 1992). Menurut Furqon Hidayatullah pembelajaran yang berkualitas, setidaknya-tidaknya memiliki beberapa indikator, yaitu: Menantang, menyenangkan, mendorong eksplorasi, memberi pengalaman sukses, dan harus mengembangkan kecakapan berfikir (Furqon Hidayatullah, 2001 : 13).

Upaya guru meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai sarana yang ingin dicapai dalam pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Usaha untuk mencapai kemampuan yang diinginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini serta melalui pendidikan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Menurut M.Sanjoto bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga merupakan usaha benar-benar harus diperhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu- ilmu yang terkait (M. Sanjoto, 2001: 43).

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar, Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Menurut Aip Syaifuddin lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Depdiknas, 2006 : 88) .Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitas nya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat.

Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kearah mendarat. Aip Syaifuddin menyatakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara ( melayang di udara ) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Depdiknas, 2006 : 88).

Menurut Yoyo Bahagia Dkk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus ( Yoyo Bahagia dkk, 2000 : 16 ). Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Aip Syaifuddin menambahkan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang baik, seorang pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah (Aip Syaifuddin, 1992:88).

Gaya mengajar guru dalam pembelajaran Lompat jauh juga sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah. Di sinilah letak peran serta seorang guru dalam mewujudkan suasana proses belajar yang tidak menjenuhkan bagi siswa. Telah banyak dijumpai memang pengalaman yang kurang mengesankan bagi seorang guru olahraga ketika menghadapi situasi dimana siswa kurang tertarik terhadap cabang olahraga lompat jauh. Rasa takut, maupun enggan melakukan olahraga lompat jauh mendasari alasan siswa tersebut. Tidak berlebihan memang ketika siswa beranggapan demikian. Ini semua bisa terjadi karena proses pembelajaran yang dibangun oleh guru tidak menempatkan formulanya kepada ketertarikan siswa akan olahraga lompat jauh itu sendiri.

Pengamatan peneliti, melalui pra observasi sedikit mengetahui beberapa faktor kesulitan dan kelemahan yang dapat menghambat proses kegiatan mengajar

khususnya mata pendidikan jasmani. Dari Penjelasan di atas peneliti mencoba mengungkap fakta-fakta yang peneliti dapat selama mendampingi sekolah binaan, yang berupa kendala-kendala maupun keberhasilan yang sudah di capai oleh sekolah. Salah satu kesimpulan yang dapat peneliti peroleh bahwa pada umumnya guru-guru sekolah, dalam proses kegiatan belajar mengajarnya belum sepenuhnya menerapkan konsep PAKEM (Pembelajaran Aktif Kreatif dan Menyenangkan ) sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dan PP 14. Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (PP 14. Tahun 2005 *tentang Guru dan Dosen*,2005). Khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa mengalami kesulitan atau kejenuhan dalam proses pembelajarannya, salah satu faktor yang menonjol adalah cara guru dalam menyampaikan materi pembelajarannya masih kurang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Di Sekolah Dasar Negeri 21 Sungai Ayak kabupaten Sekadau, di Sekolah tersebut memiliki 1 orang Guru pendidikan jasmani yang mengajar I Sampai kelas VI. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani sub pokok bahasan atletik dalam hal ini adalah lompat jauh gaya jongkok, yang peneliti amati guru di Sekolah belum menggunakan media atau modifikasi dalam pembelajarannya secara optimal, sehingga terlihat anak kurang antusias mengikuti pelajaran oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan memodifikasi dan menggunakan alat bantu berupa kotak kardus sebagai media alat pembelajaran. Atas dasar itulah peneliti mencoba menggali dan melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Modifikasi Kardus Pada Siswa Kelas IV SDN 21 Sungai Ayak kabupaten Sekadau”

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 58) “penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya”.

Adapun langkah – langkah penelitian dalam setiap siklus terdiri dari :

1. *Planning* ( Perencanaan Tindakan, merencanakan bentuk pembelajaran dengan metode bermain)
2. *Acting* ( Pelaksanaan Tindakan, memberi perlakuan dengan beberapa macam bentuk permainan untuk meningkatkan keberanian melakukan roll belakang sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

3. *Observation* ( Observasi Tindakan, melakukan tes dan pengukuran olahraga, keberanian melakukan roll belakang Apakah keberanian melakukan roll belakang meningkat setelah mendapat perlakuan dengan beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.
4. *Reflecting* ( Refleksi Tindakan, menyimpulkan keberanian melakukan roll belakang setelah mendapat perlakuan pembelajaran, beberapa macam bentuk pembelajaran dengan menggunakan bola digantung. Kesimpulan diambil dengan membandingkan kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan, dengan peningkatan antara kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan keberanian melakukan roll belakang.

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV SDN 21 Sungai Ayak kabupaten Sekadau sebanyak 27 siswa.

#### **Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19).

#### **Teknik Analisis Data**

Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.

Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

- 41– 50 = **A (Sangat Baik)**
- 31– 40 = **B (Baik)**
- 21– 30 = **C (Cukup)**
- 11 – 20 = **D (Kurang)**
- 0 – 10 = **E (Sangat Kurang)**

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementation), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus (Aqib, 2008:53), sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

**Keterangan :**

- P : Prosentase
- Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
- Base rate : Nilai sebelum tindakan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh . Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Nilai Hasil Tes Awal Lompat Jauh**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	3	11%
Belum Tuntas	24	81 %
Jumlah	27	100 %

Data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 11% (3 siswa), siswa yang belum tuntas 81 % ( 24 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui media kardus sebagai mistar lompat jauh yang melar dan kalau menyentuh tidak sakit.

**Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I**

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh di SDN 21 Sungai Ayak yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lompat jauh , maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada tabel siklus 1 di bawah ini:

**Tabel 2 Siklus 1 Lompat Jauh**

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	20	74 %
Belum Tuntas	7	26 %
Jumlah	27	100 %

Hasil di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 20 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 7 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui media kardus dari jarak yang rendah hingga sesuai dengan batas kemampuannya, ketuntasan yang bagus dengan lompat jauh yang sesuai. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Menindak lanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

### **Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II**

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lompat jauh yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 30 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 70 %, sebagaimana tampak pada tabel berikut:

**Tabel 3 Siklus II Lompat Jauh**

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	27	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	27	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	79

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SDN 21 Sungai Ayak sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar

30 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 70 %.

Peningkatan hasil belajar lompat tinggi siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan lompat jauh dengan media kardus sebagai mistar untuk lompatan meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh pada siswa.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas IV SDN 21 Sungai Ayak Kabupaten Sekadau tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

### **Pembahasan**

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompatjauh pada siswa menggunakan media kardus sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahan khususnya lompat jauh dengan media kardus tentu berbeda kalo menggunakan media yang lunak dilakukan bahkan siswa sambil gurau menjadi sangat berbeda.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan media kardus dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Tes pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus ini di lakukan di SDN 21 Sungai ayak, penelitian ini di ikuti sebanyak 27 siswa SD. Dari hasil penelitian yang di peroleh persentase ketuntasa yang mencapai 100 % pada siklus II ( gambar tabel 3 ), pada siklus ini semua siswa sudah mampu menerapkan tes lompat jauh menggunakan media kardus yang di lakukan.

Pelajaran Atletik khususnya lompat jauh dan kategorinya sebagai ibu olahraga akan mudah dan bisa dilakukan apabila guru pada saat mengajar tahu bagai mana kebutuhan siswa dan keinginan siswa agar bisa maju sesuai yang di inginkan melalui bermacam- macam permainan, kompetisi, pendekatan media, serta inovasi seorang guru pasti akan tepat dan siswa sangat berminat dengan pembelajaran tersebut dan hal tersebut dapat tercapai bila guru mampu membimbing dalam melakukan tahapan-tahapan itu dan ini terbukti pada siklus II hasil yang di capai siswa 100 % tuntas..

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Pembelajaran lompat jauh dengan media kardus memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan lompat tinggi secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang di mulai prasiklus, siklus I (20 siswa) dan siklus II (27 siswa) mengalami peningkatan secara sistematis.

### **Saran**

Berikut saran dari hasil penelitian ini adalah: (1) Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lompat jauh dengan banyak variasi penggunaan media kardus buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar lompat jauh. (2) Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi – strategi atau metode yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu memberikan keluasan agar siswa merasa bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya siswa lebih senang.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Aip Syarifuddin.1992. **Dasar-dasar Mengajar Atletik**. Jakarta : CV.Baru.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. (2000). **Dasar-dasar Olahraga Atletik**. Jakarta: PT. Adi Press
- Hidayatullah, Furqon. (2001). **Pembelajaran Perkembangan Pendidikan Jasmani**. Bandung: PT. Sinar Baru
- Sanjoto. (2001). **Olahraga dan Prestasi**. Surabaya. CV. Multi Karya