

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
WALKING THE AIR MENGGUNAKAN MEDIA KOKACOLA (
KOTAK, KAYU, CONE DAN BOLA) PADA SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 JEBUS**

SKRIPSI

Oleh :

Jorgiansyah

NIM: 06061282126041

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking The Air
Menggunakan Media Kokacola (Kotak, Kayu, Cone Dan Bola)
Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus**

Skripsi

Oleh :

Jorgiansyah

Nim : 06061282126041

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan :

Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Pembimbing

Destriani, M. Pd

NIP : 198912012019032018

Rasyono, M. Pd

NIP : 198801202014041001



**Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking The Air
Menggunakan Media Kokacola (Kotak, Kayu, Cone Dan Bola)
Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus**

Skripsi

Oleh :

Jorgiansyah

Nim : 06061282126041

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 17 Mei 2025

Tim Penguji

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. Ketua | : Rasyono, M. Pd |
| 2. Anggota | : Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd |



Indralaya, 17 Mei 2025

**Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Dan Kesehatan**



Destriani, M. Pd

NIP 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jorgiansyah

NIM : 06061282126041

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bawasannya skripsi yang berjudul “ Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking The Air Menggunakan Media Kokacola Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus “ Ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh – sungguh tanpa pemaksaan dari pihak mana pun.

Indralaya,

Yang membuat Pernyataan,



NIM : 06061282126041

PERSEMBAHAN

Dengan rasa Syukur kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia- Nya kepadaku dengan dikirimkan orang – orang yang telah mendukung, mendo'akan, dan membantu menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Kedua orangtua ku, Ayahku Silfanus Bin Chalik dan Ibuku Nelliwati binti Sarman yang sangat kucintai dan kusayangi. Ku ucapkan berjuta – juta bahkan ribuan rasa terimakasih atas semua kasih sayang serta pengorbanan dan do'a untukku selama ini.
- ❖ Kedua adikku Sonia Amelia dan David Silva Alfarizi yang telah membuatku semangat untuk menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini dan telah mendorongku untuk sampai dititik ini.
- ❖ Keluarga besar atok chalik dan atuk sarman yang telah memberikanku motivasi serta arahan untukku selama perkuliahan ini.
- ❖ Koordinator program studi pendidikan jasmani dan kesehatan ibu Destriani, M. Pd yang telah mewadai dan memfasilitasi serta memberikan banyak ilmu untuk saya dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini dengan baik.
- ❖ Bapak Rasyono, M. Pd dan bapak Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd yang telah memberikan arahan, bimbingan, nasihat dan motivasi untuk saya menyelesaikan skripsi ini, dan rasa sabar tiada hentinya untuk membimbing saya. Sehingga disini saya ucapkan ribuan rasa terimakasih.
- ❖ Kepada seluruh dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik dan admin Penjaskes yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Orang terdekat yang mencintai dan peduli kepadaku yang tak pernah lelah mendukungku, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.

- ❖ Kepada Isba Indralaya yang telah menjadi keluarga ditanah rantau di bumi sriwijaya ini.
- ❖ Teman – teman penjaskes 2021 yang telah kebersamai saya selama saya berkuliah disini dan memberikan apa arti solidaritas dan loyalitas.
- ❖ Abang tingkat Isba indralaya terutama kost kuning yang telah kebersamai saya ketika saya maba dan mengajari saya bagaimana cara untuk terus berkembang ditanah rantau.
- ❖ Kepada seluruh guru dan staff tata usaha SMA Negeri 1 Jebus yang telah membantu dan memberikan izin untuk saya melakukan penelitian skripsi ini. Saya ucapkan terimakasih
- ❖ Adik – adik siswa SMA Negeri 1 Jebus yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

MOTTO

- ❖ Sesungguhnya didalam kesulitan pasti ada kemudahan (QS. Al – Insyirah Ayat 6)
- ❖ Langkah kecil hari ini adalah bagian dari impian besar esok.
- ❖ Ditulis dengan usaha, diselesaikan dengan doa, dan dipersembahkan dengan cinta.
- ❖ Satu untu semua, semua untuk satu. One for all, all for one (Penjaskes Unsri)

PRAKATA

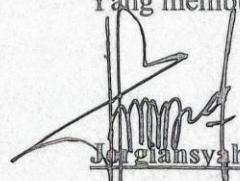
Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking the Air Menggunakan Media Kokacola pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus*" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada bapak Rasyono, M. Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini dan terimakasih kepada bapak Dr. Arizky Ramadhan, M. Pd selaku dosen penguji atas masukan dan sarannya. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada ibu Destriani, M. Pd selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang telah memudahkan penulis dalam melakukan administrasi selama penulisan ini.

Penulis juga berterimakasih kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan SMA Negeri 1 Jebus dan siswa kelas X SMA Negeri 1 Jebus yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian guna untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan tidak lupa penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam membantu menyelesaikan skripsi ini. Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pendidikan jasmani dan kesehatan kedepannya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan.

Indralaya,

Yang membuat pernyataan,



Jergiansyah

NPM : 06061282126041

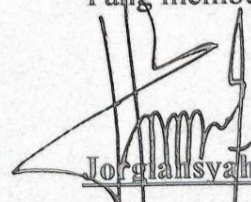
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking the Air Menggunakan Media Kokacola pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus”* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi kecil bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Indralaya,

Yang membuat pernyataan



Jorgiansyah

NIM : 06061282126041

**Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking The Air
Menggunakan Media Kokacola (Kotak, Kayu, Cone Dan Bola)
Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus**

Oleh :

Jorgiansyah

NIM : 06061282126041

Pembimbing : Rasyono, M. Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *walking the air* melalui penggunaan media pembelajaran Kokacola (kotak, kayu, cone, dan bola) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jebus. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh, khususnya gaya *walking the air*, yang ditandai dengan kurangnya pemahaman teknik serta minimnya variasi media pembelajaran yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas X.1 SMA Negeri 1 Jebus tahun ajaran 2024/2025. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi dan tes pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media Kokacola dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Pada kondisi awal, ketuntasan klasikal siswa hanya 38%, kemudian meningkat menjadi 75% pada siklus I dan mencapai 89% pada siklus II. Rata-rata nilai siswa pun meningkat dari 66 menjadi 82. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media Kokacola secara efektif dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya *walking the air* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jebus. Penggunaan media sederhana namun menarik ini mampu memotivasi siswa, memperjelas teknik gerakan, serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna.

Kata kunci: lompat jauh, walking the air, media Kokacola, hasil belajar, penelitian tindakan kelas.

Improving the Learning Outcomes of Long Jump Walking The Air Style Using Kokacola Media (Boxes, Wood, Cones and Balls) in Class X Students of SMA Negeri 1 Jebus

Oleh :

Jorgiansyah

Nim : 06061282126041

Pembimbing : Rasyono, M. Pd

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

ABSTRACT

This study aims to improve learning outcomes in the long jump using the *walking the air* technique through the use of Kokacola learning media (box, wood, cone, and ball) among tenth-grade students at SMA Negeri 1 Jebus. The background of this research is based on the low learning outcomes in the long jump material, particularly in the *walking the air* style, which is marked by a lack of technical understanding and limited variety of instructional media. This study employed a Classroom Action Research (CAR) approach, conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The research subjects were 28 students of class X.1 at SMA Negeri 1 Jebus in the 2024/2025 academic year. Data collection techniques included observation and tests covering cognitive, affective, and psychomotor aspects. The results showed that the use of Kokacola media significantly improved students' learning outcomes. Initially, the classical completeness was only 38%, which increased to 75% in the first cycle and reached 89% in the second cycle. The average student score also increased from 66 to 82. It can be concluded that the use of Kokacola media is effective in enhancing long jump learning outcomes using the *walking the air* style for tenth-grade students at SMA Negeri 1 Jebus. This simple yet engaging media successfully motivates students, clarifies movement techniques, and creates an enjoyable and meaningful learning atmosphere.

Keywords: long jump, walking the air, Kokacola media, learning outcomes, classroom action research.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.	vii
PRAKATA.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	6
KAJIAN TEORI.....	6
2.1 Deskripsi Teori	6
2.1.1 Pengertian Lompat Jauh.....	6
2.1.2 Teknik Lompat Jauh.....	7
2.1.3 Sarana Dan Prasarana Lompat Jauh.....	11
2.1.4 Pengertian Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara	16
2.2 Pengertian Media Pembelajaran	19
2.3 Manfaat Media Dalam Pembelajaran	20
2.4 Fungsi Media Pembelajaran	21
2.5 Media Pembelajaran Kokacola.....	22
2.6 Rangkaian Kegiatan Melakukan Lompat Jauh Gaya Walking The Air Menggunakan Media Kokacola.....	25

2.7	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	26
2.8	Kerangka Berpikir	27
2.9	Hipotesis Penelitian	29
BAB III.....		30
METODE PENELITIAN		30
3.1	Design Penelitian.....	30
3.2	Subjek Penelitian Dan Lokasi Penelitian.....	31
3.3	Proses Penelitian.....	31
3.3.1	Rancangan Siklus I	31
3.3.2	Rancangan Siklus II	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.4.1	Observasi	34
3.4.2	Tes.....	34
3.5	Instrumen Penelitian	34
3.6	Teknik Analisis Data	38
3.7	Indikator Keberhasilan.....	39
BAB IV		40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Deskripsi Kondisi Awal	40
4.1.1.1	Penilaian Afektif Kondisi Awal.....	40
4.1.1.2	Penilaian Kognitif Kondisi Awal.....	41
4.1.1.3	Penilaian Psikomotor Kondisi Awal.....	41
4.1.2	Deskripsi Siklus 1	43
4.1.2.1	Penilaian Afektif Siklus I.....	44
4.1.2.2	Penilaian Kognitif Siklus I.....	44
4.1.2.3	Penilaian Psikomotor Siklus I.....	45
4.1.3	Deskripsi Siklus II	48
4.1.3.1	Penilaian Afektif Siklus II	49
4.1.3.2	Penilaian Kognitif Siklus II	49
4.1.3.3	Penilaian Psikomotor Siklus II	49
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	54

BAB V.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Presentasi Target Pencapaian	33
Tabel 3. 2 Instrument Hasil Penilaian.....	34
Tabel 3. 3 Penilaian Psikomorik Lompat Jauh Gaya Walking The Air.....	35
Tabel 3. 4 Indikator Penilaian	35
Tabel 3. 5 Penilaian Afektif	38
Tabel 3. 6 Penilaian Kognitif	39
Tabel 3.7 Penilaian Klasikal.....	39
Tabel 3. 8 Tingkat Keberhasilan	39
Tabel 4.1 Penilaian Afektif Kondisi Awal.	40
Tabel 4.2 Penilaian Kognitif Kondisi Awal.	41
Tabel 4.3 Penilaian Psikomotor Kondisi Awal.	41
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Kondisi Awal	42
Tabel 4. 5 Ketuntasan Klasikal Kondisi Awal	42
Tabel 4. 6 Aktivitas kemampuan guru siklus 1	43
Tabel 4. 7 Penilaian Afektif Siklus I.....	44
Tabel 4. 8 Penilaian Kognitif Siklus I.....	45
Tabel 4. 9 Penilaian Psikomotor Siklus I.....	45
Tabel 4. 10 Data Rekapitulasi Siklus I.....	46
Tabel 4. 11 Grafik Ketuntasan Klasikal.....	46
Tabel 4. 12 Ketuntasan Klasikal	47
Tabel 4. 13 Tingkat Penguasaan Siswa	48
Tabel 4. 14 Penilaian Afektif Siklus II.....	49
Tabel 4. 15 Penilaian Kognitif Siklus II.....	49
Tabel 4. 16 Penilaian Psikomotor Siklus II.....	50
Tabel 4. 17 Ketuntasan Klasikal Siklus II	50
Tabel 4. 18 rekapitulasi hasil belajar siklus II	51
Tabel 4. 19 observasi penilaian guru	52
Tabel 4. 20 Grafik Observasi Penilaian Guru	52
Tabel 4. 21 Hasil Angket Tanggapan Siswa.....	53

Tabel 4. 22 Grafik Hasil Tanggapan Siswa.....	54
Tabel 4. 23 Hasil Penelitian	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Gerakan Awalan Atau Lari Ancang-Ancang Lompat Jauh Sumber..	8
Gambar 2. 2	Gerakan Tolakan atau Tumpuan Lompat Jauh.....	9
Gambar 2. 3	Sikap Diudara Dalam Lompat Jauh Berjalan Diudara	10
Gambar 2. 4	Posisi Tubuh Saat Mendarat atau Landing.....	10
Gambar 2. 5	Lapangan Lompat Jauh.....	11
Gambar 2. 6	Lintasan Untuk Melakukan Awalan.....	12
Gambar 2. 7	Papan Tumpuan	12
Gambar 2. 8	Bak Pasir	13
Gambar 2. 9	Meteran	13
Gambar 2. 10	Cangkul.....	14
Gambar 2. 11	Bendera	14
Gambar 2. 12	Alat Mengetahui Arah Mata Angin	15
Gambar 2. 13	Scoring Board	15
Gambar 2. 14	Sikap Melakukan Teknik Lompat Jauh Berjalan Diudara.....	16
Gambar 2. 15	Sikap Awalan Dalam Lompat Jauh Berjalan Diudara	17
Gambar 2. 16	Sikap Tolakan Dalam Lompat Jauh Berjalan Diudara	18
Gambar 2. 17	Sikap Melayang Dalam Lompat Jauh Berjalan Diudara	18
Gambar 2. 18	Sikap Mendarat Dalam Lompat Jauh Berjalan Diudara.....	19
Gambar 2. 19	Kotak.....	23
Gambar 2. 20	Kayu.....	23
Gambar 2. 21	Cone Mangkok.....	24
Gambar 2. 22	Bola Futsal	24
Gambar 2. 23	Susunan permainan 1	25
Gambar 2. 24	Susunan permainan 2	26
Gambar 2. 25	Kerangka Berpikir.....	28

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, baik secara fisik maupun mental. Menurut (Hikmawati et al., 2023) tujuan olahraga adalah untuk menjaga kebugaran serta memperkuat otot tubuh, aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan sekaligus mendorong peningkatan prestasi. Pembelajaran PJOK berfokus pada pemberian pengalaman langsung kepada siswa guna mengembangkan berbagai potensi, baik fisik, mental, keterampilan motorik, pengetahuan, penerapan nilai-nilai, maupun kebiasaan hidup sehat. Dengan demikian, siswa dapat mengalami pertumbuhan fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh aspek diri manusia. Secara umum, pendidikan ini melibatkan proses belajar melalui aktivitas fisik guna meningkatkan kualitas individu, baik dari segi fisik maupun mental. Menurut (Hita et al., 2020) “Pendidikan jasmani merupakan cabang ilmu yang menekankan pada proses pengajaran dan pembelajaran aktivitas fisik, olahraga, serta gerakan dalam konteks pendidikan. Pendidikan olahraga merupakan proses pembelajaran yang dirancang melalui berbagai aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengasah keterampilan motorik, memperkaya pengetahuan, serta menanamkan gaya hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional.

Lingkungan pembelajaran dirancang dengan cermat guna mendorong pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif, sehingga dapat meningkatkan capaian belajar setiap siswa. Menurut (Hasana et al., 2021) Pendidikan jasmani memiliki peran yang krusial dalam sistem pendidikan karena berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan siswa serta mendorong penerapan gaya hidup sehat.

Selain berperan dalam pengembangan fisik, pendidikan jasmani juga mendukung peningkatan konsentrasi dan prestasi akademik siswa, karena aktivitas fisik mampu memperlancar aliran darah ke otak serta mengasah kemampuan kognitif. Pendidikan jasmani tidak berdiri sendiri sebagai kegiatan fisik semata, melainkan menjadi bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan. Proses ini tentunya dilakukan secara sadar dan melibatkan interaksi yang terstruktur antara semua pihak yang terlibat untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah dirancang. Kesalahpahaman yang kerap terjadi adalah anggapan bahwa pendidikan jasmani semata-mata berkaitan dengan aktivitas olahraga. Bahkan di lingkungan sekolah, mata pelajaran ini sering dipersepsikan sebagai pelajaran yang hanya menekankan aspek fisik. Menurut (Mintriarti, 2020) dengan dilakukan modifikasi media pembelajaran, siswa akan mudah menangkap pelajaran yang telah dijelaskan oleh guru sehingga pelajaran tidak terlalu kaku. Fakta yang didapatkan bahwa kebanyakan siswa masih minim dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya walking the air. Kurangnya pemahaman siswa dalam proses pembelajaran sering kali menimbulkan berbagai kesulitan. Salah satu langkah yang dapat ditempuh untuk meningkatkan hasil belajar adalah dengan melakukan modifikasi dalam metode pembelajaran.

Pendidikan olahraga memiliki peran yang signifikan dalam pelaksanaan pendidikan, karena merupakan bagian dari proses pembinaan manusia yang berkaitan dengan aspek kesehatan dan kebugaran fisik. Pendidikan olahraga memberikan peluang langsung kepada siswa untuk terlibat dalam kegiatan olahraga yang diadakan oleh sekolah, yang melibatkan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang dilaksanakan secara terstruktur, terarah, dan terencana. Pembinaan ini nantinya akan berdampak baik untuk keberlanjutan hidup peserta didik dan tanpa mereka sadari dalam pendidikan jasmani ini mereka mendapatkan penanaman nilai-nilai moral, sportif, dan kerjasama dalam halnya pembelajaran disekolah Hal tersebut juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pengalaman belajar yang diberikan juga diarahkan untuk membentuk dan menjaga gaya hidup sehat serta aktif sepanjang hidup. Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga

yang tetap menjadi kegiatan wajib diajarkan kepada siswa.

Menurut (Nurfauzan, 2018) Lompat jauh adalah gerakan melompat sejauh mungkin dengan menggunakan satu kaki. Tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak sejauh mungkin menuju tempat pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan dorong hingga titik terdekat pada area dalam cabang olahraga lompat jauh, dikenal tiga gaya yang umum digunakan, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Seorang atlet lompat jauh dituntut untuk memiliki sejumlah kemampuan penting seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi gerak. Kemampuan-kemampuan ini sangat berperan dalam menunjang kualitas lompatan agar teknik yang digunakan menjadi tepat dan hasilnya optimal.

Berdasarkan rpp yang diamati oleh penulis di SMA Negeri 1 Jebus pada kelas X semester 1 dengan kompetensi dasar yaitu dengan mempraktikkan keterampilan dan proses pembelajaran lompat jauh bawasannya materi pokok pembelajaran lompat jauh benar-benar ada diterapkan di sekolah tersebut. Menurut (Budi, 2021) modifikasi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan oleh guru untuk membuat proses pembelajaran menjadi lebih mudah dan menarik, tanpa mengurangi esensi dari materi yang diajarkan. Hal ini dapat memacu kepada peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya walking the air.

Cara diatas dapat dimaksudkan untuk menuntun , mengarahkan siswa untuk lebih baik dalam proses pembelajaran sehingga mereka dapat mampu Meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lompat jauh, khususnya pada gaya walking the air, dengan menggunakan media seperti kotak, kayu, cone, dan bola. Modifikasi yang dilakukan oleh guru dalam pembelajaran dapat terlihat dari aktivitas yang diberikan sepanjang proses pembelajaran, mulai dari awal hingga akhir. Pendekatan ini bertujuan untuk membimbing, mengarahkan, dan mengajarkan siswa yang awalnya tidak dapat melakukannya, agar menjadi bisa, serta membantu siswa yang kurang memahami gaya lompat jauh walking the air untuk lebih memahami teknik tersebut menjadi paham dan meningkatkan hasil belajar mereka. Upaya guru dalam memodifikasi pembelajaran dapat terlihat dari berbagai aktivitas yang dilakukan selama proses belajar, mulai dari awal hingga

akhir pelajaran. Berdasarkan hasil observasi di sekolah tersebut, diketahui bahwa fasilitas dan perlengkapan untuk pembelajaran lompat jauh masih terbatas. Kondisi ini mendorong guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan dan mengoptimalkan sarana dan prasarana yang tersedia di lingkungan sekolah.

Permasalahan pada penelitian ini setelah melakukan observasi ke sekolah tersebut menurut data awal yang didapatkan oleh peneliti adalah kurangnya hasil belajar terutama pada penilaian Aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif dalam pembelajaran lompat jauh gaya *walking the air* dapat ditingkatkan melalui kreativitas guru dalam menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi. Modifikasi ini, khususnya dalam materi lompat jauh, berpengaruh terhadap pencapaian ketuntasan belajar baik secara individu maupun secara klasikal. Menurut (Agung et al., 2021) Pendidikan dalam proses pembelajaran adalah suatu upaya untuk mengubah sikap dan perilaku individu maupun kelompok menuju kedewasaan, yang dilakukan melalui pengajaran dan pelatihan sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan. Melalui proses ini, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan dalam tiga ranah utama, yaitu pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotorik).

Guru yang kreatif mampu menciptakan hal-hal baru atau mengembangkan sesuatu yang sudah ada dengan cara penyampaian yang lebih menarik, sehingga dapat membangkitkan semangat belajar siswa dan meningkatkan hasil belajarnya. Terdapat berbagai upaya sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran. Berdasarkan penjelasan tersebut, diperlukan adanya modifikasi media pembelajaran. Dalam hal ini, penulis memilih menggunakan media kokacola (kotak, kayu, cone, dan bola) untuk membantu memulihkan serta meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Pendekatan ini dirancang sesuai dengan tahap perkembangan dan karakteristik peserta didik, sehingga mereka dapat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan penuh semangat dan perasaan gembira.

Dengan menerapkan modifikasi, guru pendidikan jasmani dapat lebih

mudah menyampaikan materi yang sebelumnya dianggap sulit menjadi lebih sederhana tanpa menghilangkan esensi atau tujuan pembelajarannya. Dengan adanya modifikasi, siswa akan lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang telah disesuaikan. Penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil belajar sekaligus menghindari kejenuhan selama proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Jebus. Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Walking the Air Menggunakan Media Kokacola (Kotak, Kayu, Cone, dan Bola) pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Jebus.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Rendahnya hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya walking the air.
2. Kurangnya penggunaan media pembelajaran dalam pembelajaran lompat jauh sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
3. Kurangnya pemahaman siswa terhadap lompat jauh gaya walking the air.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana cara meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan memanfaatkan media Kokacola, ditinjau dari aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian kali ini adalah untuk mengetahui sejauh mana dan adakah peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya *walking the air* melalui media kokacola (kotak, kayu, cone, dan bola) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Jebus.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat, di antaranya adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi bagi sekolah dan guru olahraga dalam melaksanakan pembelajaran olahraga.
2. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya walking the air.
3. Penulis berharap penelitian ini dapat menambah wawasan dalam meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, terutama dalam penerapan modifikasi media pembelajaran pada materi lompat jauh gaya walking the air, sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, W., Pamungkas, D., & Koeswanti, H. D. (2021). *Penggunaan Media Pembelajaran Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 4. <https://doi.org/10.23887/jippg.v4i3>
- Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Azhari. (2020). Meningkatkan Kualitas Manajemen Pengelolaan Olahraga Atletik Nomor Lari, Lompat Dan Lempar Di Smp Negeri 3 Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 51–60.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Faiz, A., Permana Putra, N., & Nugraha, F. (2022). Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 492–495.
- Firmadani, F. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 93–97. http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1084/660
- Giri, W. (2013). *Atletik*. Graha Ilmu. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1238745>
- Hakim, H., Sukanto, A., & Addiuen. (2021). Keterampilan Lompat Jauh (Studi Pengaruh Kecepatan , Daya Ledak, dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Walking In The Air). *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 1, 284–301.
- Hasan, M., Milawati, Darodjat, Khairani, H., & Tahrir, T. (2021). Media Pembelajaran. In *Tahta Media Group*.
- Hasana, N. I., Sugihartono, T., & Raibowo, S. (2021). Development Of An Ict- Based Audio-Visual Learning Media Model In PJOK For Elementary School Teachers In Seluma. *Sport Gymnastic : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*,
- Hikmawati, H., Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar

- Gerak Dasar Passing Bawah Menggunakan Metode Latihan Bola Gantung. *Jendela Olahraga*, 8(1), 203–211. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14325> Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=npLzDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=media+pembelajaran&ots=Nr8w9uLXRR&sig=dO9nzuMde>
- In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi Belajar Lompat Katak Dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1975>
- Mintriarti, M. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas Vi Sdn Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Indonesian Education*, 3(2).
- Mulyasa E. (2019). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Ningsih, G., & Patmi Rahayu, W. (2021). Pengembangan instrumen penilaian psikomotor berbasis proyek untuk meningkatkan kompetensi psikomotor siswa dalam pembelajaran Blended Learning di era new normal. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Pendidikan*, 1(5), 418–424. <https://doi.org/10.17977/um066v1i52021p418-424>
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 2(2), 254. <https://doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77>

- Nurhayati, & Pratiwi. (2021). *Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif terhadap Ketuntasan Hasil Belajar Siswa*.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Nurul, Rustan, E., & Ajigoena, A. M. (2023). Penilaian Afektif Siswa terhadap Perubahan Sikap Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 7(2), 231–241.
- Padama, S. (2020). *Penelitian Tindakan Kelas Tahun 2020*. Academia.edu.
- Putri, H., Susiani, D., Wandani, N. S., Fia, &, & Putri, A. (2022). Instrumen Penilaian Hasil Pembelajaran Kognitif pada Tes Uraian dan Tes Objektif. *Jurnal Papeda*, 4(2).
- Ratnasari, S. A. (2023). *Pengaruh Model Pembelajaran Tuntas (Mastery Learning) Terhadap Minat Dan Ketuntasan Belajar Siswa Kelas VIII MTs. Panthera*. 58–72.
- Riski Berkat Yakin¹, & Muhammad Nustan Hasibuan². (2021). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 9, 15–23.
- Rohani. (2020). Media Pembelajaran. In *Media Pembelajaran. Repository.Uinsu*, 234.
- Sabdah, S. (2019). Desain Penelitian Tindakan Kelas Berbasis Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Game Tournament. *Shautut Tarbiyah*, 25(1), 135. <https://doi.org/10.31332/str.v25i1.1368>
- Sidik Dikdik Zafar. (2014). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. PT Remaja Rosdakarya. [https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/mengajar- dan- melatih-atletik-sumber-elektronis/88851#](https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/mengajar-dan-melatih-atletik-sumber-elektronis/88851#)
- Sudaryono, M. A., Rustiyarso, & Salim, I. (2021). *Analisis Faktor Penyebab Ketidaktercapaian Kriteria Ketuntasan Minimal dalam Pembelajaran Sosiologi Siswa Kelas XII IIS. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(3).
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>

- Teguh Wibowo, R. A., Iskandar, M. I., & Fitria Yulianto, P. (2021). Implementasi Peningkatan Lompat Jauh Melalui Model Latihan Plyometrik. *Proficio*, 2(02), 17–21. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i02.1520>
- Wibowo, A. (2018). "Penerapan Penelitian Tindakan Kelas dalam Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa". *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 101–109.
- Zainal Aqib. (2020). *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*. Bandung: Yrama Widya