PENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM KETANGKASAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR

Lusiana, Catur Wahyu Priyanto, Rian Kurniawan, Bobby Helmi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Wahid Hasyim
Email: lusianaprabowo@gmail.com

Received: 24 Agustus 2024; Accepted 25 September 2024; Published 27 September 2024
Ed: September 2024: 73-87

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas penggunaan media kardus sebagai alat bantu dalam pembelajaran senam lompat kangkang pada siswa kelas V SDN Kedungwuluh VI Purwokerto. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus melibatkan penilaian aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Kedungwuluh VI Purwokerto sebanyak 37 siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam memahami dan melaksanakan teknik lompat kangkang. Pada aspek kognitif, sebanyak 67,57% siswa menunjukkan pemahaman yang baik terhadap gerakan senam, sementara aspek afektif dan psikomotorik juga mengalami peningkatan, masing-masing mencapai 51,35% dan 67,57% pada kategori baik. Penggunaan media kardus terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, terutama dalam konteks keterbatasan sarana dan prasarana. Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi pendidikan jasmani di sekolah dasar, dengan menunjukkan bahwa alat bantu sederhana dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan media kardus sebagai solusi alternatif yang inovatif untuk mendukung pembelajaran fisik di sekolah dasar.

Kata kunci: Media Kardus, Lompat Kangkang, Hasil Belajar Senam, Pendidikan Jasmani.

Abstract

This research aims to measure the effectiveness of using cardboard media as an aid in learning straddle jumping exercises for class V students at SDN Kedungwuluh VI Purwokerto. This research uses a classroom action research method carried out in two cycles, with each cycle involving an assessment of students' cognitive, affective and psychomotor aspects. The research results showed a significant increase in students' ability to understand and execute the straddle jump technique. In the cognitive aspect, as many as 67.57% of students showed a good understanding of gymnastics movements, while the affective and psychomotor aspects also increased, reaching 51.35% and 67.57% respectively in the good category. The use of cardboard media has proven to be effective in improving student learning outcomes, especially in the context of limited facilities and infrastructure. These findings provide a practical contribution to physical education in primary schools, by showing that simple aids can improve student engagement and learning outcomes. This research recommends the use of cardboard media as an innovative alternative solution to support physical learning in elementary schools.

Keywords: Cardboard Media, Straddle Jumping Learning Outcomes Gymnastic,

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar merupakan salah satu komponen penting dalam mengembangkan keterampilan motorik dan psikomotorik siswa. Salah satu bentuk pendidikan jasmani yang krusial adalah senam ketangkasan, seperti lompat kangkang, yang memerlukan keterampilan koordinasi fisik, konsentrasi, serta pemahaman terhadap teknik yang benar. Namun, rendahnya sarana dan alat bantu yang memadai sering kali menjadi hambatan dalam proses pembelajaran senam di sekolah dasar, yang berakibat pada rendahnya hasil belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu sederhana, seperti media kardus, dapat meningkatkan hasil belajar senam siswa. Menurut (Prastowo, 2021) media ini tidak hanya membantu siswa dalam memahami tahapan gerakan secara lebih jelas, tetapi juga meningkatkan keterampilan psikomotorik

mereka. Lebih lanjut, alat bantu seperti kardus dapat menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, yang berkontribusi pada peningkatan motivasi dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran senam (Damayanti, 2023; Hapid, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas media kardus dalam pembelajaran senam ketangkasan. (Sukmawati dkk., 2022) mengemukakan bahwa latihan senam secara rutin dapat meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, serta daya tahan fisik siswa di sekolah dasar.

Salah satu masalah yang sering dihadapi dalam pembelajaran senam ketangkasan adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik gerakan, khususnya pada lompat kangkang. Rendahnya pemahaman ini disebabkan oleh keterbatasan alat bantu visual yang dapat membantu siswa dalam memvisualisasikan dan mempraktikkan gerakan yang diajarkan. Keterbatasan sarana juga berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Solusi umum yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini adalah penggunaan alat bantu sederhana yang mampu mendukung pembelajaran. Menurut (Made dkk., 2023) alat bantu visual seperti media kardus sangat membantu siswa dalam memahami gerakan senam yang kompleks. Dengan menggunakan media yang memungkinkan siswa berinteraksi langsung, pembelajaran dapat menjadi lebih efektif. Media ini memungkinkan siswa untuk memvisualisasikan teknik lompat kangkang dan membantu guru dalam memberikan penjelasan yang lebih konkret (Rudd dkk., 2017).

Beberapa penelitian telah membahas efektivitas alat bantu sederhana dalam pendidikan jasmani. (Prastowo, 2021) menegaskan bahwa media kardus yang digunakan dalam pembelajaran senam ketangkasan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Media ini memungkinkan siswa untuk lebih mudah memahami tahapan gerakan melalui pendekatan yang visual dan praktis. (Hapid, 2023) juga menyatakan bahwa media kardus membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa, terutama dalam senam dan kegiatan fisik lainnya yang membutuhkan koordinasi gerakan yang tepat. (Made dkk., 2023) juga menekankan pentingnya media pembelajaran yang efektif dalam membantu siswa memahami gerakan senam yang kompleks. Media kardus yang digunakan dalam pembelajaran lompat kangkang memungkinkan siswa memvisualisasikan teknik lompat dengan lebih baik, sehingga memudahkan mereka dalam menguasai gerakan. Selain itu, media ini juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, karena menyediakan sarana yang mendukung interaksi fisik langsung, yang sangat efektif bagi siswa yang lebih suka belajar melalui pengalaman praktis (Scott, 2023). Penelitian oleh (Mekić, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu sederhana dalam pembelajaran senam juga dapat meningkatkan status fisik siswa, seperti aspek kebugaran fisik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media kardus dalam pendidikan jasmani tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga pada peningkatan kondisi fisik siswa secara keseluruhan.

Berbagai studi sebelumnya telah meneliti efektivitas alat bantu sederhana dalam pendidikan jasmani. (Hapid, 2023; Prastowo, 2021) menemukan bahwa alat bantu seperti kardus dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam berbagai aktivitas fisik. Namun, penelitian ini belum secara spesifik mengkaji penggunaan media kardus dalam konteks senam ketangkasan, terutama pada gerakan lompat kangkang. Hal ini meninggalkan celah dalam literatur terkait efektivitas media kardus dalam meningkatkan pemahaman kognitif dan keterampilan psikomotorik siswa dalam teknik senam spesifik. (Made dkk., 2023) menyatakan bahwa penggunaan alat bantu visual sangat efektif dalam pembelajaran gerakan yang kompleks, seperti lompat kangkang. Namun, kajian tersebut masih terbatas pada efektivitas alat bantu visual secara umum dan belum secara spesifik membahas media kardus. Selain itu, penelitian oleh (Setiawati dkk., 2020) mengungkapkan bahwa model pembelajaran kooperatif dengan penggunaan alat bantu memberikan hasil yang signifikan dalam pembelajaran senam. Studi yang dilakukan oleh (Parta, 2016) menunjukkan bahwa media pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya pada teknik lompat kangkang.

Dalam konteks pendidikan sekolah dasar, senam ketangkasan seperti lompat kangkang memerlukan keterampilan fisik dan psikomotorik yang baik, serta pemahaman teknik yang benar.

Namun, banyak sekolah masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan alat bantu pembelajaran yang memadai, yang berdampak pada rendahnya pemahaman siswa terhadap teknik gerakan dan hasil belajar mereka secara keseluruhan. Penelitian ini menawarkan inovasi berupa penggunaan media kardus sebagai alat bantu pembelajaran dalam senam ketangkasan, yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam, terutama dalam konteks pendidikan dasar di Indonesia. Dalam berbagai studi sebelumnya, alat bantu visual dan fisik telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar di bidang pendidikan jasmani. Penelitian oleh (Damayanti, 2023) menyoroti perlunya alat bantu yang mendukung pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, tetapi studi ini masih terbatas pada pengaruh alat bantu terhadap motivasi siswa. Masih diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengevaluasi sejauh mana media kardus dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam teknik lompat kangkang secara khusus. Dengan demikian, terdapat celah penelitian terkait implementasi media kardus dalam pembelajaran senam ketangkasan yang lebih mendetail

Penelitian ini menawarkan kontribusi signifikan terhadap literatur yang ada dengan mengevaluasi efektivitas media kardus sebagai alat bantu dalam meningkatkan hasil belajar senam ketangkasan siswa. Selain memfasilitasi pemahaman teknik gerakan yang lebih baik, media kardus juga berfungsi sebagai sarana praktis yang murah dan mudah diakses oleh sekolah-sekolah dengan sumber daya terbatas. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi faktor-faktor pendukung yang berkontribusi terhadap keberhasilan penerapan media kardus dalam pembelajaran senam ketangkasan. Studi ini tidak hanya mengukur peningkatan hasil belajar secara kuantitatif, tetapi juga mengidentifikasi elemen-elemen seperti partisipasi siswa, motivasi belajar, dan keterlibatan guru dalam penggunaan media ini. (Damayanti, 2023) menemukan bahwa partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran fisik sangat dipengaruhi oleh alat bantu yang menarik dan interaktif. Dengan menggunakan media kardus, penelitian ini berupaya menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih inklusif, di mana siswa dapat mempraktikkan gerakan senam dengan cara yang aman dan menyenangkan.

Pendekatan inovatif ini juga berpotensi memperkaya pemahaman terkait hubungan antara penggunaan alat bantu sederhana dan peningkatan keterampilan fisik siswa. (Made dkk., 2023) menekankan pentingnya alat bantu visual dalam pembelajaran gerakan yang kompleks, seperti senam. Studi oleh (Dukalang & Lestari, 2018) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif, termasuk alat bantu visual seperti kardus, dapat memotivasi siswa untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Namun, penelitian mereka belum menyentuh aspek penggunaan media fisik, seperti kardus, yang dapat menawarkan interaksi langsung bagi siswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengkaji media kardus sebagai alat bantu visual sekaligus fisik yang dapat mempermudah siswa dalam memvisualisasikan dan mempraktikkan teknik lompat kangkang, yang selama ini dianggap sulit bagi banyak siswa sekolah dasar. Penelitian ini menawarkan kebaruan baik dari segi teoretis maupun praktis. Dari perspektif teoretis, penelitian ini mengisi celah literatur dengan mengeksplorasi efektivitas media kardus dalam konteks senam ketangkasan, khususnya lompat kangkang, di tingkat sekolah dasar. Dari segi praktis, penelitian ini menawarkan solusi konkret dan terjangkau bagi sekolah-sekolah yang memiliki keterbatasan sumber daya, sekaligus memberikan alternatif baru bagi para guru dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek yang digunakan dalam penelitian tindakan ini adalah siswa sekolah dasar kelas V Kedungwuluh VI Purwokerto sebanyak 37 siswa. Penelitian ini menggunakan media kardus sebagai alat bantu utama dalam pembelajaran senam lompat kangkang. Kardus yang digunakan memiliki dimensi 60 cm x 40 cm x 30 cm yang disusun sedemikian rupa untuk meniru ketinggian dan bentuk alat lompat standar. Alat evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi untuk menilai aspek

kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Lembar observasi dirancang dengan indikator-indikator yang sesuai dengan standar pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini, parameter yang diukur mencakup tiga aspek utama: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif kuantitatif untuk mengevaluasi perubahan hasil belajar siswa dari siklus pertama ke siklus kedua. Data yang dikumpulkan dari lembar observasi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dianalisis dengan menghitung persentase masing-masing kategori penilaian "sangat kurang", "kurang", "cukup", "baik", dan "baik sekali" pada setiap siklus. Untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar lompat kangkang dengan menggunakan media kardus pada siswa sekolah dasar kelas V Kedungwuluh VI Purwokerto secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) 70 dan keberhasilan hasil belajar secara klasikal minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi, analisis, dan refleksi setiap siklus pada penelitian yang telah dilaksanakan, ternyata pembelajaran lompat kangkang dengan menggunakan media kardus dapat meningkatkan pemahaman ketrampilan siswa dalam melakukan lompat kangkang. Jadi secara empirik hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini terbukti diterima. Hal ini terbukti dari beberapa temuan yang peneliti temukan dari tes awal, siklus 1 dan siklus 2 selama penelitian berlangsung, temuan-temuan itu akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	
Siswa dapat menjelaskan lompat kangkang	7	9	10	11	0	37
Persentase%	18,92	24,32	27,03	29,73	0	100
Siswa dapat menjelaskan tahapan lompat kangkang	12	10	8	7	0	37
Persentase%	32,43	27,03	21,62	18,92	0	100

Mayoritas siswa pada indikator pertanyaan siswa dapat menjelaskan lompat kangkang berada di kategori "Cukup" hingga "Baik" dalam kemampuan menjelaskan lompat kangkang, dengan 27,03% siswa di kategori "Cukup" dan 29,73% di kategori "Baik." Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar yang baik tentang materi ini, meskipun tidak ada siswa yang mencapai kategori "Baik sekali." Namun, masih ada sekitar 43,24% siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" dan "Kurang," menunjukkan bahwa peningkatan dalam pemahaman konsep masih diperlukan bagi sebagian siswa. Sementara siswa pada indikator pertanyaan siswa dapat menjelaskan tahapan lompat kangkang, Pada indikator ini, sebagian besar siswa berada di kategori "Sangat kurang" (32,43%) dan "Kurang" (27,03%), menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai tahapan lompat kangkang masih perlu ditingkatkan. Hanya 18,92% siswa yang mencapai kategori "Baik," sementara tidak ada yang mencapai kategori "Baik sekali." Ini menunjukkan bahwa tahapan lompat kangkang mungkin lebih sulit dipahami oleh siswa dibandingkan penjelasan lompat kangkang secara umum, sehingga memerlukan perhatian lebih dalam pengajaran materi ini. Secara keseluruhan, meskipun ada beberapa siswa yang menunjukkan pemahaman yang baik tentang konsep lompat kangkang, masih ada banyak siswa yang perlu bimbingan lebih lanjut, terutama dalam menjelaskan tahapan lompat kangkang. Upaya peningkatan melalui pengulangan materi dan penggunaan metode pengajaran yang lebih efektif bisa dilakukan untuk memperbaiki hasil pada siklus berikutnya.

Tabel 2. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Afektif Siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah sekali
	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	
Siswa dapat melakukan lompat kangkang dengan berani	0	8	13	10	6	37
Persentase%	0	21,62	35,13	27,03	16,22	100
Siswa dapat melakukannya dengan bersemangat	0	12	10	8	7	37
Persentase%	0	32,43	27,03	21,62	18,92	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	0	15	9	7	7	37
Persentase%	0	40,54	24,32	18,92	18,92	100
Siswa melakukan dengan percaya diri	0	8	13	9	7	29
Persentase%	0	21,62	35,13	24,32	18,92	100
Siswa dapat menghargai teman	0	12	14	7	4	29
Persentase%	0	32,43	37,84	18,92	10,81	100

Data penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif pada siklus 1, yang mencakup beberapa indikator: 1) Siswa dapat melakukan lompat kangkang dengan berani, Sebagian besar siswa menunjukkan keberanian yang cukup baik dalam melakukan lompat kangkang, dengan 35,13% berada di kategori "Cukup," 27,03% di kategori "Baik," dan 16,22% di kategori "Baik sekali." Hanya 21,62% siswa berada di kategori "Kurang," dan tidak ada yang masuk kategori "Sangat kurang," menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah memiliki keberanian yang memadai dalam melakukan lompat kangkang. 2) Siswa dapat melakukannya dengan bersemangat, antusiasme siswa dalam melakukan lompat kangkang bervariasi, dengan 32,43% siswa berada di kategori "Kurang" dan 27,03% di kategori "Cukup." Sementara itu, 21,62% siswa berada di kategori "Baik," dan 18,92% di kategori "Baik sekali." Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki semangat yang baik, ada sekelompok besar siswa yang kurang termotivasi dan perlu dorongan lebih dalam aktivitas ini. 3) Siswa melakukan dengan sportifitas, Sebanyak 40,54% siswa berada di kategori "Kurang" dalam menunjukkan sikap sportifitas, dan hanya 24,32% yang mencapai kategori "Cukup." Meskipun ada 18,92% siswa di kategori "Baik" dan "Baik sekali," angka ini menunjukkan bahwa sikap sportifitas perlu ditingkatkan secara keseluruhan di antara siswa, karena hampir separuh siswa menunjukkan sikap sportifitas yang kurang baik. 4) Siswa melakukan dengan percaya diri, Mayoritas siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang cukup baik, dengan 35,13% di kategori "Cukup" dan 24,32% di kategori "Baik." Hanya 21,62% siswa yang berada di kategori "Kurang." Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup percaya diri dalam melakukan lompat kangkang, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan. 5) Siswa dapat menghargai teman, Dalam hal menghargai teman, sebagian besar siswa berada di kategori "Cukup" (37,84%) dan "Kurang" (32,43%). Hanya 18,92% siswa yang berada di kategori "Baik," dan sangat sedikit (10,81%) yang mencapai kategori "Baik sekali." Ini menunjukkan bahwa aspek menghargai teman perlu mendapat perhatian lebih, karena masih banyak siswa yang berada di tingkat "Kurang". Secara keseluruhan, penilaian aspek afektif menunjukkan bahwa siswa menunjukkan performa yang cukup baik dalam beberapa aspek, terutama keberanian dan kepercayaan diri. Namun, ada beberapa area yang membutuhkan peningkatan, seperti sportifitas, semangat, dan sikap menghargai teman. Peningkatan dalam aspek afektif ini dapat dilakukan melalui pendekatan yang lebih suportif dan pemberian penghargaan terhadap nilai-nilai sportifitas dan kerjasama.

Tabel 3. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Psikomotorik siklus 1

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	
Siswa melakukan awalan lompat kangkang	11	9	10	7	0	37
Persentase%	29,73	24,32	27,03	18,92	0	100
Siswa melakukan sikap pelaksanaan lompat kangkang	7	12	9	8	1	37
Persentase%	18,92	32,43	24,32	21,62	2,70	100
Siswa mengambil posisi lompat pada saat diatas media kardus lompat kangkang	8	13	10	6	0	37
Persentase%	21,62	35,14	27,03	16,21	0	100
Siswa melakukan pendaratan	13	6	10	8	0	37
Persentase%	35,14	16,21	27,03	21,62	0	100

Data penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 1, yang terdiri dari empat indikator dalam melakukan lompat kangkang: 1) Siswa melakukan awalan lompat kangkang, Pada tahap awalan lompat kangkang, sekitar 54,05% siswa berada di kategori "Sangat kurang" dan "Kurang," menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa belum menguasai tahap awal ini dengan baik. Hanya 18,92% siswa yang berada di kategori "Baik" dan tidak ada yang masuk kategori "Baik sekali." Ini menunjukkan bahwa siswa masih membutuhkan bimbingan lebih lanjut untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan awalan lompat kangkang. 2) Siswa melakukan sikap pelaksanaan lompat kangkang, Pada sikap pelaksanaan lompat kangkang, 32,43% siswa berada di kategori "Kurang," dan 18,92% berada di kategori "Sangat kurang," menunjukkan adanya kesulitan pada tahap ini. Meski demikian, 21,62% siswa berada di kategori "Baik" dan 2,70% mencapai kategori "Baik sekali," mengindikasikan ada beberapa siswa yang sudah menguasai teknik ini, meskipun mayoritas siswa masih perlu perbaikan. 3) Siswa mengambil posisi lompat pada saat di atas media kardus lompat kangkang, Sebagian besar siswa (56,76%) berada di kategori "Sangat kurang" dan "Kurang" dalam hal pengambilan posisi lompat saat berada di atas media kardus, menunjukkan bahwa banyak siswa yang masih kesulitan dalam menguasai teknik ini. Hanya 16,21% siswa yang berada di kategori "Baik," dan tidak ada yang mencapai "Baik sekali," mengindikasikan bahwa pengambilan posisi lompat merupakan bagian yang memerlukan perhatian khusus dalam pembelajaran. 4) Siswa melakukan pendaratan, Pada indikator pendaratan, 35,14% siswa berada di kategori "Sangat kurang," dan 16,21% berada di kategori "Kurang." Sementara itu, 21,62% siswa berada di kategori "Baik," yang menunjukkan bahwa beberapa siswa sudah cukup menguasai teknik pendaratan. Namun, mayoritas siswa (51,35%) masih menunjukkan performa yang kurang baik dalam melakukan pendaratan, sehingga teknik ini perlu lebih diperhatikan dan dilatih. data ini menunjukkan bahwa banyak siswa masih berada di kategori "Sangat kurang" dan "Kurang" dalam berbagai tahap pelaksanaan lompat kangkang, terutama pada indikator awalan, posisi lompat di atas media kardus, dan pendaratan. Hanya sedikit siswa yang mencapai kategori "Baik" atau "Baik sekali" pada semua indikator. Hal ini menandakan bahwa kemampuan psikomotorik siswa dalam melakukan lompat kangkang masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih intensif dan bimbingan yang lebih terarah, terutama pada aspek pengambilan posisi dan pendaratan. Secara keseluruhan, respon siswa terhadap pembelajaran lompat kangkang menggunakan media kardus cukup positif, dengan sekitar 64,84% siswa merasa puas atau tidak

mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Meskipun demikian, sekitar 35,14% siswa merasa kesulitan atau kurang puas dengan metode pembelajaran ini. Beberapa siswa merasa pembelajaran tidak cukup menarik, sulit, atau kurang memotivasi, yang menunjukkan bahwa ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam hal penyederhanaan metode dan peningkatan dukungan terhadap siswa yang membutuhkan. Pelatihan lebih lanjut, variasi pembelajaran, atau pendekatan yang lebih interaktif bisa membantu meningkatkan pemahaman dan partisipasi siswa

Tabel 4. Respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 1

No	Indikator pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Siswa semangat dalam pembelajaran yang dilakukan mengenai lompat kangkang menggunakan media kardus	23	14
2.	Pembelajaran yang menarik dan menyenangkan	24	13
3.	Dengan menggunakan menggunakan media kardus lompat kangkang mudah dilakukan	22	15
4.	Siswa tidak menemukan kesulitan selama pembelajaran	25	12
5.	Siswa dapat dengan mudah memahami Teknik dasar lompat kangkang	26	11
Persentase (%)		64,84	35,14

Data respon siswa terhadap pembelajaran lompat kangkang menggunakan media kardus pada siklus 1: 1) Siswa semangat dalam pembelajaran lompat kangkang menggunakan media kardus, Sebagian besar siswa (62,16%) menunjukkan semangat dalam pembelajaran yang dilakukan dengan media kardus, meskipun ada 14 siswa (37,84%) yang merasa kurang semangat. Ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, pembelajaran telah memotivasi mayoritas siswa, meski ada ruang untuk peningkatan dalam meningkatkan antusiasme siswa yang lain. 2) Pembelajaran menarik dan menyenangkan, Sebagian besar siswa (64,86%) merasa bahwa pembelajaran menarik dan menyenangkan. Namun, ada sekitar 35,14% siswa yang merasa sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan sudah cukup efektif untuk menarik minat sebagian besar siswa, tetapi ada beberapa siswa yang mungkin tidak merasakan hal yang sama, dan ini bisa menjadi fokus peningkatan. 3) Lompat kangkang menggunakan media kardus mudah dilakukan, Sebanyak 59,46% siswa merasa bahwa lompat kangkang menggunakan media kardus mudah dilakukan, sementara 40,54% lainnya mengalami kesulitan. Meskipun lebih dari separuh siswa merasa kegiatan ini mudah, jumlah siswa yang mengalami kesulitan masih cukup signifikan, sehingga diperlukan penyesuaian metode atau tambahan bimbingan untuk siswa yang merasa kesulitan. 4) Siswa tidak menemukan kesulitan selama pembelajaran, Sebanyak 67,57% siswa merasa tidak mengalami kesulitan selama pembelajaran, sedangkan 32,43% siswa merasa ada tantangan atau hambatan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, tetapi perlu dilakukan evaluasi pada siswa yang mengalami kesulitan untuk memastikan semua siswa dapat mencapai pemahaman yang diharapkan. 5) Sebanyak 70,27% siswa merasa mudah memahami teknik dasar lompat kangkang, menunjukkan pemahaman yang baik di antara sebagian besar siswa. Namun, ada 29,73% siswa yang merasa kesulitan memahami teknik dasar, yang menunjukkan bahwa bimbingan lebih lanjut mungkin diperlukan untuk membantu siswa-siswa ini agar dapat mengikuti materi dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) pada siklus 1, terlihat bahwa terdapat beberapa aspek pembelajaran yang telah berjalan dengan baik, namun masih terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperbaiki dalam pengelolaan pembelajaran pada siklus berikutnya. Refleksi ini akan digunakan sebagai dasar untuk perbaikan dalam siklus 2 guna meningkatkan efektivitas dan kualitas pembelajaran lompat kangkang. Dibutuhkan latihan lebih intensif dan berkelanjutan untuk memperkuat penguasaan teknik dasar lompat kangkang, terutama pada tahap-tahap yang menjadi kesulitan utama seperti awalan dan pendaratan. Pendekatan individual atau bimbingan secara personal dapat diberikan kepada siswa yang menunjukkan kesulitan, agar mereka

mendapatkan perhatian yang lebih intensif dan spesifik. Pembelajaran di siklus 2 harus lebih fokus pada siswa yang mengalami kesulitan, dengan memberikan penjelasan yang lebih terperinci atau melibatkan mereka dalam kegiatan remedi untuk memastikan pemahaman yang mendalam terhadap teknik dasar lompat kangkang. Berdasarkan hasil refleksi siklus 1, sebagai tidak lanjut pada siklus 2 maka kolaborasi antara guru bersama peneliti menyusun perencanaan tindakan siklus 2 dan data hasil belajar siklus 2 disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	
Siswa dapat menjelaskan lompat kangkang	0	0	9	25	3	37
Persentase%	0	0	24,32	67,57	8,11	100
Siswa dapat menejelaskan tahapan lompat kangkang	0	0	7	22	8	37
Persentase%	0	0	18,91	59,47	21,62	100

Pada siklus 2, tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang" dalam kemampuan menjelaskan lompat kangkang. Sebanyak 67,57% siswa berada di kategori "Baik," menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami dengan baik cara menjelaskan lompat kangkang. Hanya 24,32% siswa yang berada di kategori "Cukup," dan 8,11% siswa berhasil mencapai kategori "Baik sekali," yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa secara keseluruhan dibandingkan siklus sebelumnya. Dalam kemampuan menjelaskan tahapan lompat kangkang, tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang." Sebanyak 59,47% siswa berada di kategori "Baik," yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memahami tahapan lompat kangkang dengan baik. Selain itu, 21,62% siswa berhasil mencapai kategori "Baik sekali," menunjukkan pemahaman yang sangat baik. Hanya 18,91% siswa yang berada di kategori "Cukup," menandakan ada sedikit siswa yang masih memerlukan peningkatan dalam pemahaman, tetapi secara keseluruhan terjadi kemajuan yang signifikan dibandingkan dengan siklus sebelumnya.

Tabel 6. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Ranah Afektif Siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	
Siswa dapat melakukan lompat kangkang dengan berani	0	0	10	13	14	37
Persentase%	0	0	27,03	35,13	37,84	100
Siswa dapat melakukannya dengan bersemangat	0	0	10	8	19	37
Persentase%	0	0	27,03	21,62	51,35	100
Siswa melakukan dengan sportifitas	0	0	9	7	21	37
Persentase%	0	0	24,32	18,92	56,76	100
Siswa melakukan dengan percaya diri	0	0	9	13	15	37
Persentase%	0	0	24,32	35,13	40,55	100

Siswa dapat menghargai teman	0	0	7	14	16	37
Persentase%	0	0	18,92	37,84	43,24	100

Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang," menandakan keberanian siswa dalam melakukan lompat kangkang cukup tinggi. Sebanyak 35,13% siswa berada di kategori "Baik," dan 37,84% berada di kategori "Baik sekali," menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keberanian yang baik dan sangat baik. Hanya 27,03% siswa yang berada di kategori "Cukup," menunjukkan ada beberapa siswa yang masih perlu peningkatan dalam hal keberanian. Sebanyak 51,35% siswa berada di kategori "Baik sekali," menunjukkan sebagian besar siswa melakukan lompat kangkang dengan sangat bersemangat. Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang." Namun, 27,03% siswa berada di kategori "Cukup," menandakan bahwa masih ada beberapa siswa yang memerlukan motivasi tambahan untuk lebih bersemangat. Sebagian besar siswa 56,76% menunjukkan sikap sportifitas yang sangat baik ("Baik sekali"), dan tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang." Namun, 24,32% siswa masih berada di kategori "Cukup," yang menunjukkan ada sejumlah siswa yang perlu lebih ditekankan pentingnya sportifitas dalam berolahraga. Sebanyak 40,55% siswa berada di kategori "Baik sekali," menunjukkan bahwa mayoritas siswa melakukan lompat kangkang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sebanyak 35,13% siswa berada di kategori "Baik," namun masih ada 24,32% siswa yang hanya memiliki tingkat kepercayaan diri "Cukup". Sebanyak 43,24% siswa berada di kategori "Baik sekali," dan 37,84% berada di kategori "Baik," menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menghargai teman dengan sangat baik. Hanya 18,92% siswa yang berada di kategori "Cukup," menandakan bahwa mayoritas siswa sudah memiliki sikap menghargai yang cukup baik. Secara keseluruhan, hasil penilaian afektif di siklus 2 menunjukkan peningkatan yang sangat positif. Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang" pada semua indikator. Sebagian besar siswa menunjukkan keberanian, semangat, sportifitas, percaya diri, dan kemampuan menghargai teman yang baik dan sangat baik. Namun, masih ada sebagian kecil siswa yang berada di kategori "Cukup," terutama dalam hal sportifitas, keberanian, dan semangat, yang memerlukan perhatian lebih pada siklus pembelajaran berikutnya.

Tabel 7. Skala Penilaian Unjuk Kerja Siswa Pada Aspek Psikomotorik Siklus 2

Indikator pertanyaan	Jumlah siswa					Jumlah
	Sangat kurang	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	
Siswa melakukan awalan lompat kangkang	0	0	7	10	20	37
Persentase%	0	0	18,92	27,03	54,05	100
Siswa melakukan sikap pelaksanaan lompat kangkang	0	0	4	8	25	37
Persentase%	0	0	10,81	21,62	67,57	100
Siswa mengambil posisi lompat pada saat diatas media kardus lompat kangkang	0	0	6	10	21	37
Persentase%	0	0	16,21	27,03	56,76	100
Siswa melakukan pendaratan	0	0	8	10	19	37
Persentase%	0	0	21,62	27,03	51,35	100

Sebanyak 54,05% siswa berhasil melakukan awalan lompat kangkang dengan sangat baik, dan 27,03% siswa berada di kategori "Baik." Hanya 18,92% siswa berada di kategori "Cukup," dan tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang." Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah menguasai teknik awalan lompat kangkang dengan baik. Mayoritas siswa 67,57% berada di kategori "Baik sekali" dalam pelaksanaan sikap lompat kangkang, menunjukkan bahwa mereka memahami dan dapat melaksanakan teknik ini dengan sangat baik. Hanya 10,81% siswa yang berada di kategori "Cukup," sementara 21,62% siswa berada di kategori "Baik." Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang," menandakan pemahaman yang solid tentang pelaksanaan lompat kangkang. Sebanyak 56,76% siswa berada di kategori "Baik sekali," menunjukkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mengambil posisi lompat yang sangat baik ketika berada di atas media kardus. 27,03% siswa berada di kategori "Baik," dan 16,21% siswa berada di kategori "Cukup." Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang," menunjukkan keberhasilan dalam penguasaan teknik ini. Sebanyak 51,35% siswa melakukan pendaratan dengan sangat baik, dan 27,03% siswa berada di kategori "Baik." Sebagian kecil siswa 21,62% berada di kategori "Cukup." Tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang," menunjukkan penguasaan teknik pendaratan yang cukup baik, meskipun ada beberapa siswa yang perlu sedikit peningkatan. Secara keseluruhan, data menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan psikomotorik siswa pada lompat kangkang. Mayoritas siswa berada di kategori "Baik sekali" atau "Baik" pada semua aspek yang diukur, terutama dalam pelaksanaan sikap lompat kangkang dan mengambil posisi di atas media kardus. Hanya sedikit siswa yang berada di kategori "Cukup," dan tidak ada siswa yang berada di kategori "Sangat kurang" atau "Kurang," menunjukkan bahwa teknik lompat kangkang telah dikuasai dengan baik oleh sebagian besar siswa.

Tabel 8. Jawaban respon siswa terhadap pembelajaran pada siklus 2

No	Indikator pertanyaan	Jumlah jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Siswa semangat dalam pembelajaran yang dilakukan mengenai lompat kangkang menggunakan media kardus	35	2
2.	Pembelajaran yang menarik dan menyenangkan	33	4
3.	Dengan menggunakan menggunakan media kardus lompat kangkang mudah dilakukan	30	7
4.	Siswa tidak menemukan kesulitan selama pembelajaran	37	0
5.	Siswa dapat dengan mudah memahami Teknik dasar lompat kangkang	36	1
Persentase (%)		92,43	7,57

Mayoritas siswa, yaitu 94,59%, merasa semangat dalam pembelajaran lompat kangkang dengan media kardus. Hanya 5,41% siswa yang tidak merasa semangat, menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan mampu membangkitkan semangat siswa. Sebanyak 89,19% siswa merasa bahwa pembelajaran lompat kangkang dengan media kardus menarik dan menyenangkan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode pengajaran yang digunakan cukup efektif dalam menarik minat siswa, walaupun masih ada 10,81% siswa yang merasa pembelajaran ini kurang menarik. Sebanyak 81,08% siswa merasa bahwa menggunakan media kardus untuk lompat kangkang mudah dilakukan. Namun, 18,92% siswa merasa masih mengalami kesulitan, menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang mungkin perlu pendampingan atau penjelasan lebih lanjut dalam penggunaan media kardus tersebut. Semua siswa, yaitu 100%, menyatakan tidak mengalami kesulitan selama pembelajaran lompat kangkang. Ini menunjukkan bahwa metode dan media pembelajaran yang digunakan sudah efektif dan mudah dipahami oleh seluruh siswa. Sebanyak 97,30% siswa merasa bahwa teknik dasar lompat kangkang mudah dipahami. Hanya 2,70% siswa yang merasa masih kesulitan, menunjukkan bahwa secara keseluruhan, materi teknik

dasar lompat kangkang dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Secara keseluruhan, hasil angket ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memberikan respon positif terhadap pembelajaran lompat kangkang menggunakan media kardus. Sebagian besar siswa merasa semangat, menganggap pembelajaran menarik dan mudah dipahami. Siswa juga tidak mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, menandakan bahwa media kardus efektif digunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran teknik dasar lompat kangkang. Hanya sebagian kecil siswa yang merasa kurang tertarik atau masih merasa kesulitan, sehingga perbaikan kecil dapat dilakukan untuk lebih merangkul semua siswa.

Dari hasil analisis hasil belajar siklus 1 dan siklus 2, secara keseluruhan dapat disimpulkan pada tabel berikut:

Tabel 9. Nilai rata-rata hasil belajar lompat kangkang siklus 1 dan 2

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Rata-rata tiap aspek			Jumlah	Rata-rata
			psikomotorik	Afektif	Kognitif		
1.	Siklus 1	37	8,03	7,84	7,54	23,41	7,20
2	Siklus 2	37	8,41	8,24	7,95	24,39	8,20

Data yang disajikan menunjukkan perbandingan antara Siklus 1 dan Siklus 2 dalam penelitian tindakan kelas (PTK) berdasarkan tiga aspek penilaian, yaitu psikomotorik, afektif, dan kognitif. Pada Siklus 1, rata-rata tertinggi terdapat pada aspek psikomotorik (8,03), menunjukkan bahwa keterampilan fisik siswa dalam melaksanakan gerakan lompat kangkang cukup baik. Aspek afektif dan kognitif menunjukkan nilai yang sedikit lebih rendah, dengan afektif berada di angka 7,84 dan kognitif di 7,54. Rata-rata keseluruhan aspek adalah 7,20, yang menunjukkan bahwa secara umum, performa siswa berada pada kategori cukup baik, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan di siklus berikutnya. Pada Siklus 2, terdapat peningkatan pada semua aspek penilaian. Aspek psikomotorik meningkat menjadi 8,41, menunjukkan adanya perkembangan dalam keterampilan fisik siswa. Aspek afektif juga mengalami peningkatan menjadi 8,24, yang mengindikasikan bahwa sikap, motivasi, dan semangat siswa dalam pembelajaran lompat kangkang membaik. Selain itu, aspek kognitif juga mengalami peningkatan menjadi 7,95, yang menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap konsep dan tahapan lompat kangkang juga mengalami peningkatan. Rata-rata keseluruhan meningkat dari 7,20 pada Siklus 1 menjadi 8,20 pada Siklus 2, yang mengindikasikan bahwa perbaikan pada pembelajaran yang dilakukan di Siklus 2 telah berhasil meningkatkan kinerja siswa di semua aspek. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa modifikasi dan perbaikan pembelajaran yang dilakukan di Siklus 2 berhasil meningkatkan keterampilan, sikap, dan pemahaman siswa dalam pembelajaran lompat kangkang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus pembelajaran senam lompat kangkang menggunakan media kardus, terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa. Data menunjukkan bahwa pada siklus pertama, pemahaman siswa tentang teknik lompat kangkang masih relatif rendah, dengan mayoritas siswa berada di kategori "Cukup" dan "Kurang". Namun, setelah dilakukan siklus kedua dengan penerapan media kardus secara konsisten, terdapat peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek penilaian, baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Sebagai contoh, pada aspek kognitif, persentase siswa yang berada di kategori "Baik" dan "Baik sekali" meningkat dari 29,73% pada siklus pertama menjadi 67,57% pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa media kardus efektif dalam membantu siswa memahami tahapan lompat kangkang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa media pembelajaran kreatif, seperti kardus, dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan (Hapid, 2023a; Prastowo, 2021). Seperti yang telah diuraikan oleh (Made dkk., 2023) penggunaan media visual dan alat bantu sederhana dapat memudahkan siswa dalam memahami gerakan yang

kompleks. Selain itu, penelitian oleh (Damayanti, 2023) juga menegaskan bahwa penggunaan media sederhana tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Hal ini sesuai dengan peningkatan pada aspek afektif dalam penelitian ini, di mana siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan keberanian dalam melakukan lompat kangkang, dengan 37,84% siswa berada di kategori "Baik sekali" pada siklus kedua. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa media sederhana seperti kardus dapat membantu siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar senam, serta meningkatkan motivasi mereka dalam berlatih (Ridwan, 2022). Hasil penelitian juga menunjukkan hal sama yang dikemukakan (Putra dkk., 2024) dimana minat siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran yang dikemas oleh guru.

(Rudd dkk., 2017) menemukan bahwa penggunaan lingkungan yang menarik dan non-kompetitif, seperti yang diciptakan dengan alat bantu sederhana, dapat meningkatkan konsep diri fisik dan keterampilan gerak anak-anak. Alat bantu sederhana mendukung berbagai gaya belajar, sehingga membuat senam lebih mudah diakses oleh semua siswa. Menurut (Scott, 2023) penggunaan berbagai jenis media dalam pendidikan jasmani dapat memenuhi kebutuhan beragam siswa, meningkatkan pengalaman belajar mereka. Kemampuan untuk menciptakan alat bantu yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran tertentu juga dapat meningkatkan efektivitas instruksi senam (Mulyana, 2023). Selain itu, penggunaan bahan yang mudah diakses mendorong kreativitas di kalangan guru dan siswa. Guru yang dibekali dengan strategi untuk mengintegrasikan alat bantu sederhana ke dalam pembelajaran mereka dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan (Halilaj dkk., 2018).

Menurut penelitian oleh (Mulyana, 2023) penerapan media pembelajaran kreatif, termasuk kardus, dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif. Kemampuan untuk memproduksi alat bantu dari bahan yang mudah didapat mendorong kreativitas di kalangan pendidik dan mempromosikan keterampilan mengajar yang inovatif (Arum dkk., 2023). Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak spesifik dari media kardus pada orientasi spasial anak-anak (Polevoy, 2022). Pendekatan kolaboratif ini tidak hanya meningkatkan interaksi sosial tetapi juga memungkinkan siswa untuk belajar satu sama lain, sehingga memperkaya pengalaman pendidikan (Korkmaz, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa program pengembangan profesional yang berfokus pada strategi pengajaran inovatif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kompetensi guru dalam menggunakan alat bantu alternatif seperti kardus (Hutcheon, 2021).

Dari segi keterampilan psikomotorik, hasil penelitian ini juga mendukung studi oleh (Mekić, 2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu sederhana dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan motorik siswa. Pada penelitian ini, peningkatan keterampilan psikomotorik terlihat dari jumlah siswa yang mencapai kategori "Baik" dan "Baik sekali" dalam melakukan pendaratan, yang meningkat dari 27,03% pada siklus pertama menjadi 51,35% pada siklus kedua. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hapid, 2023) yang menyebutkan bahwa alat bantu yang sederhana namun interaktif dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap keterampilan motorik dan hasil belajar mereka. (Ramos & Ramírez, 2020) menunjukkan bahwa struktur dalam pembelajaran gerak fisik ini penting dalam membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jangka panjang. Penelitian ini juga memberikan wawasan baru tentang pentingnya alat bantu yang dapat disesuaikan dengan konteks pembelajaran di lapangan, serta bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi keterampilan motorik siswa dalam jangka panjang (Mekić, 2024).

Peningkatan hasil belajar yang dicapai dalam penelitian ini menunjukkan pentingnya penggunaan media pembelajaran sederhana seperti kardus dalam pendidikan jasmani. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan bukti lebih lanjut bahwa alat bantu sederhana dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa, terutama dalam aktivitas fisik

yang membutuhkan pemahaman tahapan gerakan yang kompleks seperti senam ketangkasan lompat kangkang. Penggunaan media kardus sebagai alat bantu pembelajaran tidak hanya efektif dalam memvisualisasikan teknik gerakan, tetapi juga dalam memotivasi siswa untuk lebih terlibat secara aktif dalam pembelajaran. (Benedek, 2023) menyoroti pentingnya interaksi sosial dalam kegiatan senam, di mana siswa belajar bekerja dalam tim, berkolaborasi, serta saling mendukung satu sama lain. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa media pembelajaran sederhana dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, khususnya dalam aktivitas senam. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa media kardus dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, yang berdampak pada peningkatan hasil belajar secara keseluruhan.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini memberikan panduan bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk memanfaatkan alat bantu sederhana dalam pembelajaran. Penggunaan media kardus tidak hanya ekonomis, tetapi juga mudah diimplementasikan dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Penerapan media ini dapat menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan mendukung peningkatan motivasi serta keterampilan siswa dalam melakukan gerakan senam. Dengan memanfaatkan media kardus, guru dapat membantu siswa dalam mengatasi kesulitan dalam mempelajari gerakan senam yang kompleks. Penggunaan alat bantu ini juga memungkinkan guru untuk memberikan instruksi yang lebih konkret dan mudah dipahami oleh siswa. Dengan demikian, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan efektif tanpa memerlukan biaya yang besar sehingga penting bagi pendidik untuk terus mengembangkan dan mengeksplorasi penggunaan alat bantu sederhana yang inovatif guna meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media kardus sebagai alat bantu dalam pembelajaran senam lompat kangkang secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SDN Kedungwuluh VI Purwokerto. Peningkatan terlihat pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa, terutama setelah penerapan pembelajaran melalui dua siklus. Media kardus, yang merupakan alat bantu sederhana dan terjangkau, terbukti efektif dalam membantu siswa memahami tahapan gerakan lompat kangkang serta meningkatkan keterampilan fisik mereka. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, terutama bagi sekolah yang memiliki keterbatasan sarana. Dengan penggunaan alat bantu sederhana, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan mendukung motivasi siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran fisik. Meski demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan media kardus membutuhkan pendekatan pengajaran yang konsisten untuk mencapai hasil yang optimal. Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk mengeksplorasi penggunaan media ini dalam konteks pembelajaran lain dan mengevaluasi dampak jangka panjangnya terhadap keterampilan motorik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, A., Herawati, E., & Yulastri, L. (2023, Mei 3). *Development of Poster Media Equipped with QRCode as a Tool for Skin Beauty Gymnastic Practice*. Proceedings of the 4th Annual Conference of Engineering and Implementation on Vocational Education, ACEIVE 2022, 20 October 2022, Medan, North Sumatra, Indonesia. <https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.20-10-2022.2328835>
- Benedek, F. (2023). Study on the importance of gymnastics exercises in the development of children with special educational requirements. *Știința Și Arta Mișcării*, 16(2), 27. <https://doi.org/10.4316/SAM.2023.0204>

- Damayanti, D. (2023). Evaluasi Efektivitas Penggunaan Teknologi Komunikasi Dalam Pengajaran Metode Pendidikan Tradisional Di Sekolah Dasar. *Journal of Scientech Research and Development*, 5(1), 208–219. <https://doi.org/10.56670/jsrd.v5i1.130>
- Dukalang, H. H., & Lestari, D. D. (2018). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Macromedia Flash Sebagai Media Pembelajaran Interaktif. *Jurnal Teknologi Informasi Indonesia (Jtii)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30869/jtii.v3i1.179>
- Halilaj, B., Madić, D., & Sporiš, G. (2018). Gymnastics Skill Level and Fitness in Students Selected for Physical Education Programs/Razina Gimnastičkih Vještina I Tjelesne Kondicije Kod Učenika Odabranih Za Programe Tjelesnog Odgoja. *Croatian Journal of Education - Hrvatski Časopis Za Odgoj I Obrazovanje*, 20(3). <https://doi.org/10.15516/cje.v20i3.2985>
- Hapid, A. (2023). Penggunaan Alat Termomodifikasi Dalam Menumbuhkan Kompetensi Kognitif Dan Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Lempar Cakram. *Reflection Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.36312/rj.v3i1.1311>
- Hutcheon, A. W. (2021). Impact of Technology Enhanced Video Feedback and Peer Evaluation on Gymnastic Performance in a Middle Years Program (MYP) International Baccalaureate Physical Education Class. *Acpes Journal of Physical Education Sport and Health (Ajpes)*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.15294/ajpes.v1i1.46294>
- Korkmaz, S. (2020). Reflections of Social Darwinism on Physical Education and Sports in the Early Turkish Republican Period. *Journal of Educational Issues*, 6(2), 336. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i2.17765>
- Made, M. A. W., Suwiwa, I. G., Bayu, W. I., & Estrella, E. O. (2023). ICT TPACK-Oriented of Floor Gymnastics Learning Media for Elementary School Students. *Journal of Education Technology*, 7(1), 34–44. <https://doi.org/10.23887/jet.v7i1.57076>
- Mekić, R. (2024). *Influence of Combined Teaching of Physical Education and Sports Gymnastics on the Anthropological Status of Elementary School Students*. <https://doi.org/10.5937/atavpa24008m>
- Mulyana, M. C. A. (2023). Peran Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa: Studi Kasus Di Indonesia Dan Malaysia. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 40–47. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i1.501>
- Parta, L. P. S. W. K. Y. (2016). Pengaruh Model Dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Dasar Senam Lantai Pada Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Undiksha. *Jpi (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8932>
- Polevoy, G. G. (2022). Development of Spatial Orientation of Children Aged 8-9 Years Using a Gymnastic Stick. *International Journal of Pharmaceutical Research and Allied Sciences*, 11(4), 134–139. <https://doi.org/10.51847/bvpsnljliw>
- Prastowo, M. H. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong Dengan Menggunakan Alat Bantu Kotak Kardus. *Syntax Idea*, 3(3), 579–591. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i3.1096>
- Putra, R., Subakti, S., & Lahinda, J. (2024). TINGKAT KECEMASAN DAN MINAT DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK MATERI SENAM LANTAI DI SDN SATAP MANTAR. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(1), 193. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i1.11758>
- Ramos, A. Á., & Ramírez, L. V. (2020, September). *Gender Differences in the Level of Achievement of Gymnastic and Acrobatic Skills*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7216>
- Ridwan, M. (2022). Effects of Interactive Media on Critical and Creative Thinking. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 256–261. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.48676>

- Rudd, J., Barnett, L. M., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017). The Impact of Gymnastics on Children's Physical Self-Concept and Movement Skill Development in Primary Schools. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 92–100. <https://doi.org/10.1080/1091367x.2016.1273225>
- Scott, H. (2023). Associations of ADHD-Risk and Motor Competence With School Functioning. *Journal of Attention Disorders*, 28(1), 31–42. <https://doi.org/10.1177/10870547231197214>
- Setiawati, K. S., I Gusti Lanang Agung Parwata, & Suratmin, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24444>
- Sukmawati, N., Septaliza, D., Fikri, A., & Kesumawati, S. A. (2022). The Impact of ACIK Gymnastics on Physical Fitness in Elementary Schools. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i4.25181>