

Penggunaan Media Pendaratan Modifikasi untuk Mendukung Pembelajaran Lompat Jauh Siswa Kelas VIII A di SMPN 9 Malang

Dementieva Lintang Maheswari¹, Surya Adi Saputra²

^{1,2}. Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: dementieva.lintang.2306116@students.um.ac.id

Diterima: 3 Juni 2026

Disetujui: 13 Juni 2026

Dipublikasi: 17 Juni 2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan media pendaratan modifikasi dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Malang serta mengetahui manfaat penggunaan media tersebut dalam mengatasi keterbatasan sarana pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasi. Fokus penelitian adalah penggunaan media pendaratan modifikasi sebagai pengganti bak pasir dalam pembelajaran lompat jauh, Mengajar berlangsung. Subjek penelitian terdiri atas 32 siswa kelas VIII A SMP Negeri 9 Malang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan hasil praktik lompat jauh siswa selama pembelajaran berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penggunaan media pendaratan modifikasi berupa matras mampu membantu pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan lebih aman dan efektif. Siswa terlihat lebih aktif, antusias, dan berani melakukan gerakan lompat jauh karena merasa aman saat melakukan pendaratan. Selain itu, guru dapat melaksanakan pembelajaran praktik sesuai tujuan pembelajaran meskipun sekolah belum memiliki fasilitas bak pasir yang memadai. Dengan demikian, media pendaratan modifikasi dapat menjadi alternatif solusi untuk mendukung pembelajaran lompat jauh pada sekolah yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana.

Kata Kunci: Media Modifikasi, Lompat Jauh, Pembelajaran PJOK, Siswa SMP, Asistensi Mengajar

Abstract: This study aims to describe the use of modified landing media in long jump learning for eighth grade students of SMP Negeri 9 Malang and to determine the benefits of using these media in overcoming the limitations of learning facilities. This study uses a qualitative descriptive method with an observational approach. The focus of the study is the use of modified landing media as a substitute for a sandbox in long jump learning. Teaching takes place. The research subjects consisted of 32 eighth grade students of SMP Negeri 9 Malang. Data collection techniques were carried out through observation, documentation, and the results of students' long jump practices during the learning process. The results of the activity showed that the use of modified landing media in the form of a mat was able to help the implementation of long jump learning more safely and effectively. Students appeared more active, enthusiastic, and brave in performing long jump movements because they felt safe when landing. In addition, teachers can carry out practical learning according to learning objectives even though the school does not have adequate sandbox facilities. Thus, modified landing media can be an alternative solution to support long jump learning in schools that have limited facilities and infrastructure.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta karakter peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang aktivitas fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, sportivitas, disiplin, dan kerja sama. Menurut Siregar. (2025), pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara efektif mampu meningkatkan keterampilan motorik dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Salah satu materi atletik yang diajarkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan nomor atletik yang bertujuan mencapai jarak lompatan sejauh mungkin melalui rangkaian gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Keberhasilan dalam melakukan lompat jauh dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar pada setiap tahapan gerakan tersebut. Oleh karena itu, pembelajaran lompat jauh perlu didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai agar siswa dapat mempraktikkan gerakan dengan aman dan optimal Asyqari. (2024).

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Ketersediaan fasilitas yang memadai dapat membantu guru dalam menyampaikan materi secara efektif serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi siswa. Sebaliknya, keterbatasan sarana dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan pembelajaran praktik, khususnya pada materi atletik yang memerlukan fasilitas khusus seperti lompat jauh Hidayatullah. (2023).

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan Asistensi Mengajar di SMP Negeri 9 Malang, ditemukan bahwa sekolah belum memiliki bak pasir yang dapat digunakan secara optimal dalam pembelajaran lompat jauh. Kondisi tersebut menyebabkan guru mengalami kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran praktik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Selain itu, siswa juga merasa kurang percaya diri untuk melakukan pendaratan karena tidak tersedianya tempat pendaratan yang aman.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan inovasi pembelajaran melalui penggunaan media pendaratan modifikasi berupa matras sebagai pengganti bak pasir. Modifikasi pembelajaran merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk menyesuaikan kondisi sarana yang tersedia tanpa mengurangi tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Penelitian Aryaningtyas dan Ismawandi. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media modifikasi dalam pembelajaran atletik mampu meningkatkan hasil belajar dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Penggunaan matras sebagai media pendaratan modifikasi diharapkan dapat memberikan rasa aman kepada siswa saat melakukan pendaratan serta membantu guru dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh secara lebih

efektif. Selain itu, media tersebut dapat menjadi alternatif solusi bagi sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas pembelajaran atletik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan media pendaratan modifikasi berupa matras pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 9 Malang. Menurut Sugiyono (2019), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan secara sistematis berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan.

Kegiatan penelitian dilaksanakan selama program Asistensi Mengajar pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) materi lompat jauh di SMP Negeri 9 Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan media pendaratan modifikasi sebagai solusi keterbatasan fasilitas bak pasir dalam pembelajaran lompat jauh. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 9 Malang yang berjumlah 32 siswa. Seluruh siswa mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh menggunakan media pendaratan modifikasi berupa matras yang digunakan sebagai pengganti bak pasir.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, dokumentasi, dan penilaian hasil praktik siswa. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung untuk mengetahui keterlibatan dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dokumentasi dilakukan dengan mengambil foto kegiatan pembelajaran sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Penilaian hasil praktik dilakukan berdasarkan empat aspek keterampilan lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan rubrik penilaian keterampilan lompat jauh. Setiap aspek keterampilan dinilai oleh guru selama siswa melakukan praktik lompat jauh. Aspek penilaian yang digunakan dalam pembelajaran dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Aspek Penilaian dan Indikator

Aspek Penilaian	Indikator
Awalan	Kemampuan melakukan lari awalan sebelum melakukan tolakan
Tolakan	Kemampuan melakukan tolakan menggunakan satu kaki tumpu dengan benar
Melayang	Kemampuan menjaga keseimbangan tubuh saat berada di udara
Pendaratan	Kemampuan melakukan pendaratan dengan posisi yang benar dan aman

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pelaksanaan pembelajaran serta hasil belajar siswa setelah menggunakan media pendaratan modifikasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian deskriptif dan tabel ketuntasan belajar siswa.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan Asistensi Mengajar di SMP Negeri 9 Malang, ditemukan bahwa pembelajaran lompat jauh mengalami kendala karena tidak tersedianya bak pasir sebagai sarana utama pendaratan. Kondisi tersebut menyebabkan guru harus mencari alternatif pembelajaran agar materi lompat jauh tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, digunakan media pendaratan modifikasi berupa matras yang disusun pada area pendaratan. Penggunaan matras bertujuan untuk memberikan rasa aman kepada siswa saat melakukan lompatan sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif. Selain itu, media modifikasi ini juga memudahkan guru dalam memberikan pembelajaran praktik meskipun sarana yang tersedia terbatas.

Kegiatan pembelajaran dilaksanakan pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 9 Malang. Penilaian dilakukan berdasarkan empat aspek keterampilan lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Setelah pembelajaran menggunakan media pendaratan modifikasi dilaksanakan, hasil penilaian menunjukkan bahwa terdapat 31 siswa yang mengikuti penilaian, sedangkan 1 siswa tidak mengikuti penilaian karena berada di UKS. Adapun distribusi nilai siswa dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Nilai Lompat Jauh Siswa Kelas VIII A

Nilai	Jumlah Siswa	Presentase
90	13	41,94%
85	12	38,71%
80	6	19,35%
Jumlah	31	100%

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 90 dengan jumlah 13 siswa (41,94%). Selanjutnya sebanyak 12 siswa (38,71%) memperoleh nilai 85 dan 6 siswa (19,35%) memperoleh nilai 80. Dari seluruh siswa yang mengikuti penilaian, seluruhnya dinyatakan tuntas. Sementara itu, terdapat 1 siswa yang tidak mengikuti penilaian karena sedang berada di UKS.

PEMBAHASAN

Hasil pembelajaran menunjukkan bahwa penggunaan media pendaratan modifikasi berupa matras dapat membantu pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 9 Malang. Seluruh siswa yang mengikuti penilaian mencapai ketuntasan belajar dengan nilai minimal 80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media modifikasi mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran meskipun sekolah memiliki keterbatasan sarana berupa tidak tersedianya bak pasir.

Keberhasilan pembelajaran terlihat dari kemampuan siswa dalam menguasai empat aspek teknik dasar lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Pada aspek awalan, siswa mampu melakukan lari awalan dengan kecepatan yang cukup baik sebelum melakukan tolakan. Pada

aspek tolakan, sebagian besar siswa dapat menggunakan kaki tumpu dengan benar sehingga menghasilkan daya dorong yang optimal.

Pada aspek melayang, siswa mampu menjaga keseimbangan tubuh saat berada di udara. Sementara itu, pada aspek pendaratan, penggunaan matras memberikan rasa aman sehingga siswa lebih percaya diri dalam melakukan gerakan. Rasa aman tersebut membuat siswa tidak ragu untuk mencoba dan mengulangi gerakan yang diberikan oleh guru.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Aryaningtyas dan Ismawandi (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan media modifikasi dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Selain itu, penelitian Asyqari, Munandar, dan Topoyono (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran yang dimodifikasi mampu meningkatkan keterampilan gerak siswa pada materi lompat jauh.

Hasil penelitian Hidayatullah, Badaru, dan Priati (2023) juga menjelaskan bahwa modifikasi sarana pembelajaran menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah. Dalam penelitian ini, penggunaan matras sebagai media pendaratan modifikasi terbukti mampu membantu guru melaksanakan pembelajaran secara efektif serta meningkatkan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Dengan demikian, penggunaan media pendaratan modifikasi berupa matras dapat menjadi solusi yang efektif dalam mendukung pembelajaran lompat jauh pada sekolah yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana atletik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Asistensi Mengajar pada pembelajaran lompat jauh di kelas VIII A SMP Negeri 9 Malang, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pendaratan modifikasi berupa matras mampu menjadi solusi terhadap keterbatasan fasilitas bak pasir di sekolah. Penggunaan media tersebut memungkinkan pembelajaran lompat jauh tetap dapat dilaksanakan secara aman dan efektif sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Hasil penilaian menunjukkan bahwa dari 31 siswa yang mengikuti penilaian, seluruh siswa mencapai ketuntasan belajar. Sebanyak 13 siswa memperoleh nilai 90, 12 siswa memperoleh nilai 85, dan 6 siswa memperoleh nilai 80. Sementara itu, 1 siswa tidak mengikuti penilaian karena sedang berada di UKS. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menguasai teknik dasar lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan dengan baik.

Selain meningkatkan hasil belajar, penggunaan matras sebagai media pendaratan modifikasi juga memberikan rasa aman kepada siswa saat melakukan praktik sehingga meningkatkan keberanian, keaktifan, dan antusiasme siswa selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, media pendaratan modifikasi menggunakan matras dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran lompat jauh pada sekolah yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana atletik.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, guru PJOK diharapkan dapat terus mengembangkan berbagai media pembelajaran modifikasi yang sesuai dengan kondisi sekolah agar proses pembelajaran tetap berjalan secara optimal. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran atletik guna mendukung peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Aryaningtyas, D. R., & Ismawandi, B. P. (2022). Modifikasi kardus sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa sekolah dasar. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 67–79.
- Asyqari, A. A., Munandar, K., & Topoyono. (2024). Peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok menggunakan media tali rintangan pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 131–139.
- Azami, M. K., Mulyani, S. E., & Putri, V. N. E. (2024). Pengaruh permainan tradisional lompat tali karet dan balap karung terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs NW Menceh. *Discourse of Physical Education*, 3(1), 1–15.
- Azman, H., Muhsan, M., & Abdurrochim, M. (2024). Peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran berbasis bermain pada siswa sekolah dasar. *Discourse of Physical Education*, 3(1), 16–28.
- Hidayatullah, M. F., Badaru, B., & Priati, Y. (2023). Lompat jauh dengan modifikasi alat pembelajaran di sekolah menengah kejuruan. *Global Journal Sport Science*, 1(2), 95–103.
- Kemendikbudristek. (2022). *Capaian pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada kurikulum merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nugraha, A., & Prasetyo, Y. (2021). Pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap hasil belajar atletik siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 102–110.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Yudiana, Y., Hidayat, Y., & Hambali, S. (2021). *Pembelajaran atletik*. Bumi Aksara.