



Penerapan Model Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Ahmad Muhazir^{1✉}, Gusril², Hendri Neldi³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang^{1,2,3}

E-mail: muhazira205@gmail.com^{1✉}, Gusrilnasir@gmail.com², hendrineldi@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Islam Khairu Ummah Kota Padang melalui penerapan model permainan. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes praktik lompat jauh, sedangkan analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model permainan mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Pada Siklus I, nilai rata-rata hasil belajar siswa mencapai 48,92 dengan ketuntasan belajar sebesar 22,22%. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, nilai rata-rata meningkat menjadi 83,06 dengan ketuntasan belajar mencapai 94,44%. Temuan ini menunjukkan bahwa model permainan efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: *model permainan; lompat jauh; hasil belajar; sekolah dasar*

ABSTRACT

This study aimed to improve long jump learning outcomes of fifth-grade students at SD Islam Khairu Ummah Padang through the implementation of a game-based learning model. The research employed Classroom Action Research conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The participants were 36 students. Data were collected through observation and long jump performance tests and analyzed using descriptive, quantitative, and qualitative techniques. The results indicated that the game-based learning model significantly improved students' learning outcomes. In Cycle I, the average score was 48.92 with a mastery level of 22.22%. After improvements in Cycle II, the average score increased to 83.06, with learning mastery reaching 94.44%. These findings demonstrate that the game-based learning model is effective in enhancing long jump skills among elementary school students.

Keywords: *game-based learning; long jump; learning outcomes; elementary*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun afektif. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang dirancang secara sadar dan terencana melalui berbagai aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang, baik dari sisi kebugaran jasmani, kemampuan gerak, kecerdasan, maupun pembentukan watak dan kepribadian (Lutan, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga berperan dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter positif serta membentuk kepribadian peserta didik secara utuh (Lutan, 2004).

Pada jenjang sekolah dasar, siswa berada pada tahap perkembangan yang sangat aktif, baik secara fisik maupun psikis. Mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, senang bergerak, gemar bermain, serta mudah kehilangan fokus apabila kegiatan belajar dilakukan secara monoton. Karena itu, proses pembelajaran pada usia ini harus melibatkan aktivitas yang menarik dan bersifat konkret agar siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung. Anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap di mana mereka mulai mampu berpikir logis, tetapi masih membutuhkan bantuan objek nyata dalam memahami konsep abstrak (Desmita, 2016). Sementara itu Walk, menegaskan bahwa masa anak sekolah dasar disebut sebagai masa yang penuh aktivitas, karena energi anak-anak pada tahap ini cenderung tersalurkan melalui kegiatan bermain dan bergerak. Karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu dirancang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak. Salah satu keterampilan dasar yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah lompat jauh, yang termasuk ke dalam cabang olahraga atletik (WALK, 2017).

Gerakan lompat jauh dalam cabang atletik merupakan suatu lompatan ke depan yang dilakukan dengan tolakan kaki tunggal, di mana pelompat mencoba untuk mengangkat tubuh dan melayang selama mungkin agar jaraknya dapat maksimal. Gerakan ini meliputi empat tahapan utama: awalan (*approach*), tolakan (*take-off*), fase di udara (*flight*) dan pendaratan (*landing*) (Muhtar & Irawati, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SD Islam Khairu Ummah Kota Padang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas V masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh. Banyak siswa belum mampu melakukan awalan dan tolakan dengan benar, serta belum menguasai teknik pendaratan yang aman. Selain itu, sebagian siswa tampak kurang bersemangat mengikuti pembelajaran karena metode yang digunakan guru masih bersifat konvensional, yaitu ceramah dan demonstrasi tanpa variasi aktivitas. Situasi ini membuat pembelajaran terasa monoton, sehingga partisipasi dan motivasi belajar siswa menjadi rendah.

Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Sumarni yang menjelaskan bahwa pembelajaran lompat jauh dengan metode konvensional cenderung menghasilkan hasil belajar yang kurang optimal. Penelitian tersebut berfokus pada pemaparan kondisi awal serta rendahnya capaian pada teknik lompat jauh siswa tanpa menerapkan model pembelajaran alternatif sebagai solusi. Untuk hasil penelitiannya, rata-rata nilai siswa pada aspek awalan hanya mencapai 50, tolakan 70, fase melayang 65, dan pendaratan 55. Nilai tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan yang cukup besar antara capaian siswa dan kompetensi yang diharapkan (Sumarni, 2022).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih menarik dan sesuai dengan dunia anak-anak. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah model permainan (*game-based learning*). Penelitian ini tidak hanya berfokus pada identifikasi masalah pembelajaran, tetapi juga dengan menawarkan model permainan sebagai intervensi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa sekolah dasar. Pendekatan ini menjadikan kegiatan bermain sebagai sarana untuk belajar gerak dan menguasai keterampilan dasar secara menyenangkan. Melalui permainan, siswa dapat belajar sambil berinteraksi, berkompetisi sehat, dan bekerja sama dengan teman sebaya tanpa merasa terbebani oleh tuntutan teknis yang kaku.

Penelitian yang dilakukan oleh Guntur Firmansyah dkk, menunjukkan bahwa penerapan model permainan tradisional seperti engklek dalam pembelajaran gerak dasar melompat mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa skor rata-rata hasil belajar mencapai 83,13%, baik

pada kelompok kecil maupun lapangan. Temuan ini membuktikan bahwa permainan dapat dijadikan media efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak sekolah dasar (Firmansyah, 2019). Penelitian tersebut berfokus pada penggunaan permainan tradisional, dan memiliki perbedaan utama dengan penelitian ini yaitu terletak pada ruang lingkup keterampilan, yang mana penelitian Firmansyah berfokus pada gerak dasar melompat, sedangkan penelitian ini secara spesifik menaruh target pada keterampilan teknik lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga atletik.

Temuan serupa juga diperoleh oleh Andriadi dan Adi Saputra melalui penelitian berjudul Model Permainan Lompat *Banner ADI* yang dilakukan pada siswa kelas II SDN 2 Puding Besar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan lompat jauh, dengan nilai rata-rata pretest 44,05 meningkat menjadi 48,95 pada posttest. Hasil uji-t ($t = 4,388$; $p < 0,05$) mengonfirmasi adanya pengaruh positif dari penerapan model permainan terhadap hasil belajar siswa (Andriadi & Adi Saputra, 2022). Perbedaan yang nampak antara penelitian tersebut dengan Model Permainan Lompat *Banner ADI* dengan penelitian ini yaitu terletak pada jenjang dan karakteristik siswa. Penelitian ini dilakukan untuk siswa kelas V, yang secara perkembangan kognitif dan motorik berada di tahap yang lebih matang dibanding kelas II. Demikian menjadi kompleksitas teknik, variasi permainan, dan tuntutan penguasaan gerak dalam penelitian ini lebih tinggi dan menyesuaikan dengan karakteristik siswa kelas atas sekolah dasar. Perbedaan juga terlihat dari sisi konteks dan lingkungan penelitian, yaitu di SD Islam Khairu Ummah Kota Padang, yang memiliki karakteristik budaya sekolah dan pendekatan pembelajaran yang berbeda dengan sekolah-sekolah penelitian sebelumnya, yang mana penelitian ini tidak hanya bertujuan meningkatkan hasil belajar psikomotor, tetapi juga meningkatkan motivasi, keaktifan, dan kerja sama siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penerapan model permainan dalam pembelajaran lompat jauh di SD Islam Khairu Ummah Kota Padang menjadi langkah strategis untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Melalui permainan, siswa diharapkan tidak hanya mampu menguasai teknik dasar lompat jauh dengan lebih

baik, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam motivasi, keaktifan, dan kerja sama selama proses pembelajaran. Keterbaharuan pada penelitian ini terletak pada penerapan model permainan yang dirancang khusus untuk pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V sekolah dasar, dengan memperhatikan karakteristik perkembangan anak, kondisi pembelajaran di lapangan, serta tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara holistik. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat temuan-temuan sebelumnya serta memberikan alternatif model pembelajaran yang lebih efektif dan memiliki dampak yang positif bagi siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK dipilih karena bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh melalui penerapan model permainan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Islam Khairu Ummah Kota Padang. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tahapan tersebut dilaksanakan secara berulang hingga indikator keberhasilan penelitian tercapai (Arikunto, 2016). Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Islam Khairu Ummah Kota Padang pada tahun ajaran berjalan. Objek penelitian adalah penerapan model permainan dalam pembelajaran lompat jauh serta hasil lompat jauh siswa.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) PJOK dengan menerapkan model permainan lompat jauh, menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, serta menyusun instrumen penelitian berupa lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, dan tes praktik lompat jauh (Arikunto, 2016). Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan model permainan lompat jauh sesuai dengan RPP yang telah disusun. Pembelajaran dilaksanakan secara aktif dan menyenangkan dengan menekankan teknik dasar lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan (Husdarta, 2009). Pada tahap observasi, peneliti melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, dilakukan pengukuran hasil lompat jauh siswa melalui tes praktik pada

akhir setiap siklus. Tahap refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan tes praktik lompat jauh untuk mengetahui tingkat keberhasilan tindakan. Hasil refleksi digunakan sebagai dasar perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi dan tes praktik. Data observasi digunakan untuk mengetahui aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran, sedangkan data tes digunakan untuk mengukur hasil lompat jauh siswa (Maksum, 2009). Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata hasil lompat jauh siswa pada setiap siklus, serta secara deskriptif kualitatif untuk mendeskripsikan aktivitas siswa dan proses pembelajaran. Penelitian dinyatakan berhasil apabila $\geq 80\%$ siswa mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan terjadi peningkatan rata-rata hasil lompat jauh dari siklus I ke siklus II.



Gambar 1. Tahapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian difokuskan pada penerapan model permainan dalam pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Islam Khairu Ummah Kota Padang sebanyak 36 siswa.

Siklus I

A. Perencanaan

Pada tahap perencanaan Siklus I, peneliti melakukan beberapa langkah sebagai berikut:

1. Menganalisis permasalahan pembelajaran, yaitu rendahnya hasil belajar lompat jauh siswa yang ditandai dengan kurangnya penguasaan teknik dasar lompat jauh, khususnya pada tahap awalan dan tolakan.
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) mata pelajaran PJOK dengan materi lompat jauh yang dirancang menggunakan model permainan. RPP disusun dengan memperhatikan karakteristik siswa sekolah dasar yang menyukai aktivitas bermain.
3. Merancang bentuk permainan lompat jauh, antara lain permainan lompatan berjarak bertahap, permainan melompati tanda, dan permainan melompat ke sasaran, yang bertujuan melatih awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan.
4. Menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran, seperti lintasan awalan, papan tolakan, area pendaratan, serta alat bantu berupa tanda jarak atau penanda sasaran lompatan.

Menyusun instrumen penelitian, meliputi:

1. Lembar observasi aktivitas siswa,
2. Lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran,
3. Tes praktik lompat jauh untuk mengukur hasil belajar siswa.

B. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan Siklus I dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah disusun. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan kegiatan pendahuluan berupa pemanasan dan penyampaian tujuan pembelajaran. Pada kegiatan inti, guru menerapkan model permainan lompat jauh dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Guru menjelaskan aturan dan tujuan permainan lompat jauh kepada siswa.
2. Guru memberikan contoh gerakan lompat jauh yang benar, terutama pada tahap awalan dan tolakan.
3. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil.

4. Setiap kelompok melakukan permainan lompat jauh secara bergantian dengan jarak lompatan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa.
5. Guru memberikan bimbingan dan koreksi terhadap kesalahan gerakan siswa selama permainan berlangsung.

Pada kegiatan penutup, guru memberikan umpan balik terhadap pembelajaran yang telah dilakukan dan memotivasi siswa untuk lebih berani dan percaya diri dalam melakukan lompat jauh.

C. Observasi

Selama pelaksanaan tindakan Siklus I, peneliti melakukan observasi terhadap aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa sudah mulai aktif mengikuti pembelajaran, namun masih terdapat siswa yang ragu-ragu dalam melakukan tolakan dan pendaratan. Untuk mengetahui hasil belajar siswa, dilakukan tes praktik lompat jauh pada akhir Siklus I. Hasil tes tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I

No	Nilai
1	50
2	50
3	50
4	40
5	50
6	75
7	40
8	40
9	20
10	76
11	30
12	50
13	80
14	40
15	40
16	70
17	40
18	60
19	40
20	70
21	50
22	20
23	75
24	40

25	30
26	40
27	75
28	50
29	70
30	50
31	70
32	60
33	30
34	40
35	20
36	30
T	1490
RR	48,92
NT	80
NR	20



Gambar 2. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 48,92. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 8 siswa (22,22 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 28 siswa (77,78%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu kurang dari 78% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

D. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes Siklus I, diperoleh beberapa temuan, antara lain:

1. Siswa belum sepenuhnya memahami aturan permainan.
2. Sebagian siswa masih kurang percaya diri dalam melakukan tolakan.
3. Pengelolaan waktu pembelajaran belum optimal.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa perlu dilakukan perbaikan pada Siklus II, terutama pada pemberian instruksi permainan yang lebih jelas, peningkatan motivasi siswa, dan pemberian contoh gerakan yang lebih terarah.

Siklus II

A. Perencanaan

Perencanaan Siklus II dilakukan berdasarkan hasil refleksi Siklus I dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Merevisi RPP dengan memperjelas langkah-langkah permainan.
2. Menyesuaikan jarak lompatan dengan kemampuan siswa
3. Meningkatkan intensitas bimbingan dan umpan balik.
4. Mengoptimalkan penggunaan waktu pembelajaran.

B. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus II, guru menerapkan model permainan lompat jauh dengan perbaikan yang telah direncanakan. Siswa terlihat lebih antusias dan aktif dalam mengikuti permainan. Guru memberikan bimbingan secara lebih intensif dan memberikan penguatan positif kepada siswa yang berhasil melakukan lompatan dengan baik.

C. Observasi

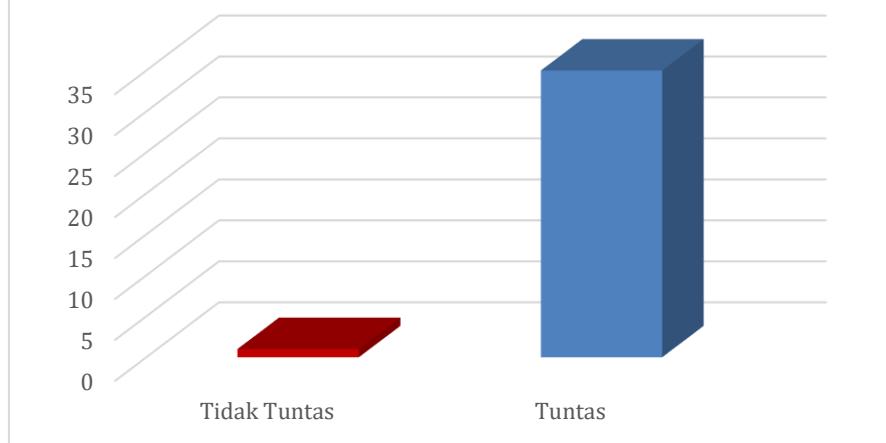
Hasil observasi menunjukkan bahwa aktivitas siswa dan keterlaksanaan pembelajaran mengalami peningkatan. Hasil tes lompat jauh Siklus II disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II

No	Nilai
1	80
2	80
3	90
4	90
5	90
6	70
7	100
8	70
9	90

10	70
11	90
12	80
13	80
14	80
15	80
16	80
17	60
18	90
19	70
20	80
21	90
22	90
23	80
24	90
25	100
26	70
27	80
28	90
29	90
30	90
31	90
32	80
33	90
34	70
35	80
36	90
T	2990
RR	83,06
NT	100
NR	60

Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II



Gambar 3. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 83,06. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 34 siswa (94,44%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 1 siswa (2,78%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu lebih dari 94,44% siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil. Dengan latihan akan meningkatkan hasil belajar siswa (Yanto, A. H., 2019). Selain meningkat hasil belajar berolahraga juga dapat meningkatkan gaya hidup sehat (Wibowo, Y. G., & Indrayana, B. 2019). Dengan metode yang tepat hasil belajar siswa akan meningkat (Susanti, T., & Hidayat, H., 2017). Strategi pembelajaran yang tepat akan meningkatkan hasil belajar siswa (Purba, T. H., Sipayung, M., & Lumbangaol, A., 2016).

Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa secara keseluruhan, dilakukan perbandingan antara Siklus I dan Siklus II yang disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Siklus	Rata-rata	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
Siklus I	48,92	48,92	48,92
Siklus II	83,06	83,06	83,06

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa dari Siklus I ke Siklus II.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas V di SD Islam Khairu Ummah Kota Padang, melalui penerapan metode bermain lompat jauh secara berkelompok. Hasil penelitian pada setiap siklus menunjukkan adanya peningkatan yang cukup berarti pada capaian hasil belajar siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa metode bermain lompat jauh secara kelompok efektif dalam membantu meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa.

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dilakukan dengan menerapkan aktivitas lompat jauh berkelompok dengan bantuan media seperti tali ataupun kardus. Kegiatan ini dirancang untuk membantu siswa memahami dan mempraktikkan unsur-unsur teknik dasar lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, fase

melayang di udara, serta pendaratan. Dari sisi perencanaan, guru peneliti telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana yang tertuang dalam RPP. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan beberapa kendala, di antaranya sebagian siswa tampak kurang percaya diri dan belum sepenuhnya siap mengikuti variasi permainan yang menggunakan berbagai bantuan media.

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus I, tercatat sebanyak 8 siswa atau sekitar 22,22% telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 28 siswa lainnya atau 77,78% masih belum memenuhi kriteria ketuntasan. Berdasarkan hasil penelaahan terhadap data pelaksanaan tindakan pada siklus I tersebut, ditemukan bahwa siswa belum sepenuhnya siap mengikuti pembelajaran lompat jauh yang dikemas melalui aktivitas bermain. Sebagian siswa masih menunjukkan sikap kurang yakin serta belum memahami tahapan pembelajaran yang diterapkan. Proses pembelajaran juga belum berlangsung secara optimal karena masih terdapat siswa yang kurang terlibat aktif, sementara penguasaan terhadap beberapa materi dasar belum merata. Meskipun guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana yang disusun dan pendekatan yang digunakan dinilai sesuai, secara keseluruhan hasil yang diperoleh pada siklus ini belum mampu memenuhi capaian pembelajaran yang diharapkan sehingga dilanjutkan pada siklus II.

Pelaksanaan tindakan pada siklus II menunjukkan perubahan yang cukup signifikan, di mana siswa telah mampu mengikuti kegiatan bermain dan pembelajaran lompat jauh dengan suasana yang lebih menyenangkan serta antusiasme yang tinggi. Peningkatan keterlibatan siswa tersebut berdampak pada hasil belajar yang semakin optimal, ditunjukkan dengan persentase ketuntasan belajar yang mencapai 94,44%. Dari total 36 siswa kelas V SD Islam Khairu Ummah Kota Padang, sebanyak 35 siswa memperoleh nilai di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh menunjukkan hasil yang cukup optimal apabila ditinjau dari capaian pada setiap siklus tindakan. Secara umum, terjadi peningkatan ketuntasan belajar siswa pada setiap tahapan, dengan peningkatan yang paling signifikan terjadi pada siklus II. Kondisi ini dipengaruhi oleh semakin baiknya pemahaman siswa terhadap konsep pembelajaran lompat jauh yang dikemas melalui pendekatan bermain, serta munculnya rasa senang dan

ketertarikan siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Dampaknya, proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan, sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa juga mengalami peningkatan.

Perbandingan hasil antara siklus I dan siklus II menunjukkan adanya perkembangan yang positif dalam pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode permainan lompat berkelompok dengan bantuan media. Jika pada siklus I siswa masih terlihat ragu dan belum percaya diri dalam mencoba permainan, pada siklus II siswa tampak lebih antusias, aktif, dan tidak lagi canggung dalam melakukan aktivitas lompat dan loncat. Penerapan metode tersebut juga membantu siswa lebih cepat memahami materi yang telah diajarkan sebelumnya. Dengan tercapainya bahkan melampaui target yang telah ditentukan, peneliti memandang bahwa pelaksanaan tindakan sampai dua siklus sudah memadai. Berdasarkan hasil pada siklus I yang dilanjutkan ke siklus II, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui metode bermain lompat dan loncat berkelompok dengan bantuan media dapat dikatakan berhasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain lompat jauh secara berkelompok dengan bantuan media terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Islam Khairu Ummah Kota Padang. Proses pembelajaran yang awalnya berjalan kurang optimal mengalami perbaikan secara bertahap melalui dua siklus tindakan. Pendekatan bermain mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta membantu siswa memahami teknik dasar lompat jauh dengan lebih baik.

Perbaikan yang dilakukan pada siklus II, terutama pada kejelasan instruksi, penyesuaian tingkat kesulitan permainan, serta peningkatan bimbingan dan motivasi, memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri dan keaktifan siswa. Hal ini berpengaruh langsung terhadap peningkatan penguasaan keterampilan lompat jauh dan capaian hasil belajar secara klasikal. Dengan tercapainya indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi

alternatif strategi pembelajaran PJOK yang efektif di sekolah dasar. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih inovatif, aktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriadi, & Adi Saputra. (2022). Pengaruh Model Permainan Lompat Banner Adi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas II SD N 2 Puding Besar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(2), 51–57.
<https://doi.org/10.23887/jjp.v10i2.52418>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Firmansyah, G. (2019). Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat melalui Modifikasi Permainan Tradisional Engklek pada Anak Sekolah Dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2).
<https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17822>
- Husdarta, H. J. S. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Lutan, R. (2004). *Asas-asas pendidikan jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, A. (2017). Teori belajar gerak. Bandung, Indonesia: FPOK UPI.
- Maksum, A. (2009). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2020). *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. UPI Press.
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2007). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Jakarta, Indonesia: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Prasetyo, Y. (2016). Pengembangan model permainan atletik untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 98–105.
- Rahman, A., & Fauzi, M. (2019). Penerapan permainan lompat berirama untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 44–52.
- Saputra, Y. M., & Badruzaman. (2018). Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan di sekolah dasar. Bandung, Indonesia: UPI Press.
- Sari, P. M., & Nugroho, S. (2021). Pengaruh model pembelajaran berbasis permainan terhadap keterampilan lompat siswa kelas V sekolah dasar. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8(2), 101–108.

- Setiawan, D., & Kurniawan, R. (2020). Penerapan model pembelajaran bermain untuk meningkatkan hasil belajar atletik siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 21–30.
- Suherman, A. (2014). Model pembelajaran pendidikan jasmani. Bandung, Indonesia: FPOK UPI.
- Sukintaka. (2004). Teori pendidikan jasmani. Yogyakarta, Indonesia: FIK UNY.
- Sumarni. (2022). Penerapan pembelajaran lompat jauh dan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 45–52.
- WALK, R. D. (2017). Effect of discrimination reversal on human discrimination learning. *Journal of Experimental Psychology*, 44(6), 410–419.
<https://doi.org/10.1037/h0062296>
- Widodo, A., & Suyadi. (2017). Pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar lompat jauh siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 85–92.