



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

EFEKTIVITAS PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS III BERTINGKAT 1

Arjuna¹, Muhammad Nur², Fandi Anwar³

¹Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : arjunafikunm01@gmail.com

² Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Makassar

Email : nurmuhammad618@yahoo.com

³Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, UPT SPF SD Inpres Malengkeri Bertingkat 1

Email : fandi.anwar55@gmail.com

Artikel info

Received; 02-01-2025

Revised;03-01-2025

Accepted;04-02-2025

Published,31-03-2025

Abstrak

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas III di UPT SPF SD Inpress Malengkeri Bertingkat I dalam lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain lompat tali. Subjek penelitian terdiri dari 32 siswa. Metode penelitian dilakukan dalam dua siklus, dengan pengumpulan data melalui observasi dan penilaian pada tiga aspek: kognitif, afektif, dan psikomotor. Hasil awal menunjukkan bahwa hanya 12,50% siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Setelah penerapan metode bermain lompat tali, terdapat peningkatan signifikan, di mana pada Siklus I, 31,25% siswa mencapai ketuntasan, dan pada Siklus II, angka tersebut meningkat menjadi 78,18%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan keterampilan dan pemahaman siswa dalam lompat jauh. Penelitian ini merekomendasikan penerapan metode serupa dalam pembelajaran olahraga lainnya untuk meningkatkan efektivitas pendidikan jasmani..

Key words:

Lompat Jauh,
Permainan Lompat Tali

artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah, terutama dalam konteks pendidikan jasmani, melibatkan serangkaian aktivitas fisik yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Pendidikan jasmani sendiri merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa, dan memberikan kesempatan bagi mereka untuk mengembangkan potensi diri melalui berbagai aktivitas fisik yang beragam. Salah satu metode yang digunakan dalam penyampaian materi pelajaran adalah melalui olahraga permainan, yang memungkinkan siswa untuk belajar dengan cara yang menyenangkan sambil tetap terlibat secara aktif. Dalam kurikulum pendidikan jasmani, salah satu cabang olahraga yang dianggap penting dan wajib diajarkan adalah sepak bola. Olahraga ini memiliki banyak manfaat, tidak hanya dalam hal peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga dalam membangun kerjasama antar siswa, disiplin dalam berlatih, serta semangat kompetitif yang sehat. Dengan demikian, pendidikan jasmani berfungsi sebagai elemen krusial dalam pembentukan karakter siswa dan peningkatan kesehatan mereka secara keseluruhan. Melalui berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pendidikan jasmani, siswa dapat merasakan banyak manfaat positif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Sari et al., 2024).

Pendekatan bermain lompat tali telah menjadi salah satu metode yang menarik dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa, khususnya di tingkat sekolah dasar. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tradisional seperti lompat tali tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan motorik dan keterampilan dasar anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan bermain lompat tali dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas III bertingkat 1.

Permainan lompat tali merupakan kegiatan yang melibatkan gerakan melompat dan koordinasi tubuh, yang dapat membantu anak-anak mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka. Menurut penelitian yang dilakukan di TK Bakti Pertiwi, permainan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini (Nurrokhmah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa permainan sederhana seperti lompat tali dapat memberikan stimulasi yang diperlukan untuk perkembangan fisik anak.

Dalam penelitian lain, efektivitas permainan lompat tali karet juga diteliti pada anak tunagrahita ringan. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar setelah penerapan permainan tersebut (Idhayanti et al., 2023). Ini mengindikasikan bahwa metode bermain dapat diadaptasi untuk berbagai kelompok usia dan kondisi fisik, memperkuat argumen bahwa pendekatan ini layak diterapkan dalam konteks pembelajaran lompat jauh.

Pentingnya pengembangan motorik kasar pada anak usia dini tidak bisa dipandang sebelah mata. Di usia emas ini, stimulasi yang tepat dapat mencegah masalah perkembangan di kemudian hari. Penelitian menunjukkan bahwa permainan seperti engklek dan lompat tali dapat menjadi cara efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak prasekolah (Idhayanti et al., 2023). Dengan demikian, mengintegrasikan permainan tradisional dalam

kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa.

Dalam konteks pembelajaran lompat jauh, pendekatan bermain lompat tali dapat dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, pengenalan teknik dasar melompat dengan menggunakan tali sebagai alat bantu. Kedua, latihan berulang untuk membangun kepercayaan diri dan keterampilan siswa. Ketiga, evaluasi hasil belajar melalui pengukuran jarak lompatan siswa setelah mengikuti sesi latihan bermain.

Salah satu keuntungan dari pendekatan ini adalah kemampuannya untuk menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Anak-anak cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik ketika mereka merasa senang dan terlibat dalam permainan. Ini penting untuk menciptakan sikap positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik secara umum. Selain itu, pendekatan bermain juga dapat meningkatkan aspek sosial siswa. Melalui permainan kelompok, siswa belajar bekerja sama, berbagi, dan saling mendukung satu sama lain. Hal ini sangat penting dalam pengembangan keterampilan sosial anak-anak di usia sekolah dasar.

Namun, ada tantangan yang perlu diperhatikan dalam penerapan pendekatan ini. Salah satunya adalah perlunya pelatihan bagi guru pendidikan jasmani agar mereka dapat mengimplementasikan metode ini dengan efektif. Pelatihan yang baik akan memastikan bahwa guru memahami cara memfasilitasi permainan sambil tetap fokus pada tujuan pembelajaran.

Keberhasilan penerapan pendekatan bermain lompat tali juga tergantung pada dukungan dari orang tua dan lingkungan sekitar. Orang tua perlu diajak berperan aktif dalam mendukung kegiatan fisik anak di rumah maupun di luar sekolah. Dengan dukungan yang tepat, anak-anak akan lebih termotivasi untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan mereka. Secara keseluruhan, efektivitas pendekatan bermain lompat tali dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas III bertingkat 1 sangat menjanjikan. Dengan memanfaatkan permainan tradisional ini sebagai alat pembelajaran, kita tidak hanya membantu anak-anak mengembangkan keterampilan fisik tetapi juga membentuk karakter dan sikap positif terhadap olahraga.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai aspek dari pendekatan ini, termasuk dampaknya terhadap kesehatan mental dan kebugaran jangka panjang siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat bermain dalam pendidikan jasmani, kita dapat merancang program yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak di sekolah dasar.

METODE

Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang akar masalahnya muncul di kelas dan diketahui oleh guru. Penelitian ini dilakukan untuk memperbaiki atau mengatasi masalah yang dihadapi selama proses pembelajaran. Penelitian tindakan di kelas ini akan dilakukan dengan perubahan untuk menyempurnakan dan mengarah pada peningkatan serta perbaikan proses pembelajaran (Arikunto, 2013). Masalah yang diteliti dalam penelitian ini berfokus pada isu di dalam kelas terkait proses pembelajaran siswa dan guru. Jenis penelitian yang

digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas, yang bertujuan untuk memperbaiki masalah yang muncul dalam pembelajaran. Penelitian ini melibatkan 32 siswa kelas III UPT SPF SD Inpress Malengkeri Bertingkat I dan menilai tiga aspek: kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek kognitif mengevaluasi pemahaman materi lompat jauh, aspek afektif mengukur perilaku siswa, dan aspek psikomotor menilai kemampuan praktik. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan memperhatikan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh guru Pendidikan Jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di UPT SPF SD Inpress Malengkeri Bertingkat I, yang terletak di Mannuruki Komp. BTN Tabaria Blok F2/1. Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat terdiri dari 32 siswa yang berada di kelas III. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam lompat jauh, dengan menerapkan model permainan yang melibatkan lompat tali.

Hasil penelitian PTK ini diperoleh melalui pengamatan langsung yang dilakukan di lapangan selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penilaian dilakukan berdasarkan tiga aspek utama: kognitif, afektif, dan psikomotor. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa sehingga mereka tidak hanya dapat menguasai teknik lompat jauh secara fisik, tetapi juga memahami aspek teoretis dan emosional yang terlibat dalam pembelajaran tersebut. Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan mereka secara komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih baik dan holistik, yang pada akhirnya dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan termotivasi dalam belajar, sehingga mereka dapat meraih prestasi yang lebih baik dalam olahraga lompat jauh.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	4	12.50%
2	<75	28	87.50%
	Jumlah	32	100%

Hasil dari Tabel 4.1 menunjukkan deskripsi data awal mengenai efektivitas pendekatan bermain lompat tali dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas III Bertingkat 1. Dari 32 siswa yang diteliti, hanya 4 siswa atau 12,50% yang mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75. Sebaliknya, 28 siswa atau 87,50% masih berada di bawah nilai ketuntasan tersebut, yaitu kurang dari 75. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa belum mencapai tingkat pemahaman yang diharapkan dalam pembelajaran lompat jauh sebelum penerapan metode bermain lompat tali. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan strategi pembelajaran agar siswa dapat meraih hasil yang lebih baik dalam aktivitas olahraga ini.

Hasil Siklus I

Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Siklus I

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	10	31.25%
2	<75	22	68.75%
	Jumlah	32	100%

Hasil dari Tabel 4.2 menunjukkan data mengenai hasil belajar siswa pada Siklus I setelah penerapan pendekatan bermain lompat tali. Dari total 32 siswa, sebanyak 10 siswa atau 31,25% berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75. Sementara itu, 22 siswa atau 68,75% masih berada di bawah nilai ketuntasan tersebut, yaitu kurang dari 75. Data ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan dari data awal, di mana tidak ada siswa yang mencapai ketuntasan, mayoritas siswa masih perlu meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam lompat jauh. Hasil ini menandakan bahwa pendekatan yang diterapkan memiliki potensi untuk memberikan dampak positif, namun masih diperlukan upaya tambahan untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa di siklus berikutnya.

Hasil Siklus II

Tabel 4.3 Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	25	78.18%
2	<75	7	21.88%
	Jumlah	25	100%

Hasil dari Tabel 4.3 menunjukkan data mengenai hasil belajar siswa pada Siklus II setelah penerapan pendekatan bermain lompat tali. Dari total 32 siswa yang terlibat, sebanyak 25 siswa atau 78,18% berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75. Sebaliknya, hanya 7 siswa atau 21,88% yang masih berada di bawah nilai ketuntasan tersebut. Data ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan Siklus I, di mana hanya 31,25% siswa yang mencapai ketuntasan. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan metode bermain lompat tali telah efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam lompat jauh. Dengan semakin banyak siswa yang mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan berhasil memberikan dampak positif dan membantu siswa lebih memahami teknik lompat jauh secara lebih baik. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa dengan waktu dan metode yang tepat, siswa dapat berkembang dan meningkatkan keterampilan mereka dalam olahraga ini.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam lompat jauh di kelas III UPT SPF SD Inpress Malengkeri Bertingkat I melalui penerapan model permainan lompat tali. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari tiga siklus penelitian, dapat dilihat perkembangan yang signifikan dalam hasil belajar siswa.

Pada Tabel 4.1, yang menunjukkan deskripsi data awal, hanya 12,50% siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sementara mayoritas, yaitu 87,50%, masih di bawah nilai tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai teknik lompat jauh sebelum penerapan metode baru.

Setelah penerapan model bermain lompat tali, hasil pada Siklus I, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4.2, menunjukkan adanya peningkatan. Pada tahap ini, 31,25% siswa berhasil mencapai ketuntasan belajar. Meskipun masih ada 68,75% siswa yang belum mencapai nilai di atas 75, peningkatan ini menandakan bahwa metode yang diterapkan mulai memberikan dampak positif, meskipun belum optimal.

Hasil yang lebih mengembirakan terlihat pada Tabel 4.3, yang menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus II. Di sini, 78,18% siswa berhasil mencapai ketuntasan, sementara hanya 21,88% yang masih di bawah nilai ketuntasan. Peningkatan signifikan dari Siklus I ke Siklus II menunjukkan bahwa pendekatan bermain lompat tali tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga memperkuat pemahaman mereka tentang teknik lompat jauh secara keseluruhan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan metode permainan dalam pembelajaran olahraga dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Dengan menerapkan pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan, siswa tidak hanya lebih termotivasi tetapi juga lebih mampu memahami dan menguasai teknik yang diajarkan. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan agar pendekatan serupa dapat diterapkan dalam pembelajaran mata pelajaran olahraga lainnya untuk lebih meningkatkan efektivitas pembelajaran.

SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini berhasil menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain lompat tali dapat secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa dalam lompat jauh di kelas III UPT SPF SD Inpress Malengkeri Bertingkat I. Berdasarkan analisis data, terlihat bahwa sebelum penerapan metode ini, hanya 12,50% siswa yang mencapai ketuntasan belajar. Namun, setelah penerapan metode tersebut, persentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 31,25% pada Siklus I dan mencapai 78,18% pada Siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih interaktif dan menyenangkan dalam pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga memperdalam pemahaman mereka tentang teknik lompat jauh. Dengan demikian, penggunaan metode bermain dalam pendidikan jasmani terbukti efektif dan dapat dijadikan alternatif strategi untuk meningkatkan hasil belajar siswa di bidang olahraga. Penelitian ini menyarankan agar pendekatan serupa diterapkan dalam mata pelajaran olahraga lainnya untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan..

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Idhayanti, R. I., Khoirunisa, R., Lusiana, A., & Mundarti, M. (2023). EFEKTIVITAS PERMAINAN ENKLEK DAN LOMPAT TALI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK PRASEKOLAH. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 3(1), 38–44.
- Nurrokhmah, D. M., Munawar, M., & DH, D. P. (2023). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Pada Kelompok B Usia 5-6 Tahun Di TK Bakti Pertiwi 01 Semarang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2072–2078.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).