



## Global Journal Sport

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

Volume 3, Nomor 1 Maret 2025

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

---

# UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV UPT SPF SD INPRES PERUMNAS II

Achmad Mujahidin<sup>1</sup>, Rachmat Kasmad<sup>2</sup>, Eni Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : [achmadmujahidin033@gmail.com](mailto:achmadmujahidin033@gmail.com)

<sup>2</sup>PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : [2m.rachmat.k@gmail.com](mailto:2m.rachmat.k@gmail.com)

<sup>3</sup>UPT SPF SD Inpres Perumnas II

Email : [Email.enhi.wahyuni1758@gmail.com](mailto:Email.enhi.wahyuni1758@gmail.com)

---

Artikel info	Abstrak
<i>Received: 02-01-2025</i>	
<i>Revised:03-01-2025</i>	
<i>Accepted:04-02-2025</i>	
<i>Published,31-03-2025</i>	
	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Inpres Perumnas II pada materi lompat jauh melalui pendekatan bermain. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan siklus pertama berfokus pada penerapan metode pembelajaran berbasis bermain dan siklus kedua melakukan perbaikan berdasarkan refleksi dari siklus pertama. Data diperoleh melalui observasi dan penilaian hasil belajar siswa yang terbagi menjadi dua kategori ketuntasan, yaitu siswa yang mencapai nilai lebih dari 75 dan siswa yang kurang dari 75. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama, hanya 44,44% siswa yang mencapai ketuntasan, sedangkan pada siklus kedua persentase siswa yang mencapai ketuntasan meningkat signifikan menjadi 83,33%. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan motivasi, keterampilan, dan hasil belajar siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan bermain yang terstruktur dapat efektif dalam membantu siswa menguasai teknik lompat jauh dan meningkatkan pencapaian hasil belajar mereka.
<b>Key words:</b>	artikel global journal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0
Pembelajaran, lompat jauh, pendekatan bermain, hasil belajar, siklus	

---

## PENDAHULUAN

Salah satu pelajaran penting dalam kurikulum adalah Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK), yang diatur dalam SK Mendikbud No. 0413/U/1987 sebagai mata pelajaran wajib dari SD hingga SMA. Pelajaran ini sama pentingnya dengan yang lainnya, dan salah satu tujuan pendidikan adalah memenuhi komponen pedagogis; tanpa pendidikan jasmani, tujuan tersebut terasa kurang lengkap (Tantio & Putra, 2021).

Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV di UPT SPF SD Inpres Perumnas II. Pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh, memegang peranan penting dalam pengembangan fisik dan motorik anak. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mencapai hasil belajar yang optimal dalam cabang olahraga ini. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang membutuhkan teknik dan keterampilan tertentu. Menurut penelitian, kemampuan fisik yang baik sangat berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh. Oleh karena itu, pendekatan yang tepat dalam pembelajaran sangat diperlukan untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa (Ramadhan et al., 2024).

Pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Melalui permainan, siswa dapat belajar dengan cara yang menyenangkan dan tidak tertekan, sehingga meningkatkan minat mereka terhadap materi pelajaran (Zainuri, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas bermain dapat mengembangkan keterampilan motorik dan sosial siswa secara bersamaan (Ridwan et al., 2018). Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang melibatkan dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Metode ini dipilih karena dapat memberikan umpan balik langsung mengenai efektivitas pendekatan yang digunakan (Yani, 2022). Dengan melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran, diharapkan mereka dapat lebih memahami teknik lompat jauh.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Misalnya, penelitian di SDN 145 Binongjati menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan lompat jauh setelah penerapan pendekatan bermain longu. Selain itu, penelitian lain juga mencatat bahwa siswa yang diajarkan dengan cara menyenangkan memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Meskipun ada banyak manfaat dari pendekatan bermain, tantangan tetap ada. Beberapa siswa mungkin merasa canggung atau kurang percaya diri saat melakukan gerakan lompat jauh. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman bagi siswa untuk berlatih dan bereksperimen dengan gerakan mereka.

Guru memiliki peran kunci dalam menerapkan pendekatan bermain ini. Mereka harus kreatif dalam merancang permainan yang relevan dengan teknik lompat jauh dan dapat menarik perhatian siswa. Selain itu, guru juga perlu memberikan umpan balik positif untuk membangun kepercayaan diri siswa selama proses pembelajaran.

Keterlibatan orang tua juga penting dalam mendukung pembelajaran anak di sekolah. Orang tua dapat membantu dengan menyediakan fasilitas latihan di rumah atau mendukung anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di luar sekolah. Hal ini dapat memperkuat pemahaman dan keterampilan anak-anak dalam lompat jauh. Evaluasi hasil

belajar dilakukan melalui tes keterampilan gerak sebelum dan sesudah penerapan pendekatan bermain. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk melihat peningkatan kemampuan lompat jauh siswa secara kuantitatif (Kurniawan, 2014). Dengan demikian, evaluasi ini akan memberikan gambaran jelas tentang efektivitas metode yang diterapkan.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Dengan menerapkan pendekatan bermain, diharapkan siswa tidak hanya meningkatkan hasil belajar mereka tetapi juga menikmati proses belajar tersebut. Dalam rangka menciptakan generasi muda yang sehat dan aktif, penting untuk menerapkan metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV di UPT SPF SD Inpres Perumnas II. Penelitian ini akan menjadi langkah awal untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang efektivitas berbagai metode pengajaran dalam pendidikan jasmani.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan pendekatan bermain sebagai strategi utama dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV.

## **METODE**

Menurut MC Taggart dan Kemmis dalam (Arikunto, 2013) menggambarkan penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai jenis penelitian yang berfokus pada perbaikan praktik pembelajaran di kelas. Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan pedagogis guru dan juga untuk memperbaiki kualitas hasil belajar siswa. PTK bertujuan untuk memecahkan masalah yang muncul selama proses pembelajaran dengan cara melakukan tindakan tertentu yang direncanakan oleh guru (Syaifudin, 2021). Dalam penelitian ini, siswa mengikuti arahan guru dan melakukan aktivitas yang sudah ditentukan. Proses PTK umumnya terdiri dari beberapa siklus, meskipun satu siklus saja bisa cukup jika hasilnya telah memenuhi kriteria yang diinginkan. Adapun tahapan dalam pelaksanaan PTK mencakup empat langkah utama, yakni perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, dan refleksi. Langkah-langkah ini dirancang untuk mengevaluasi dan memperbaiki setiap tahap pembelajaran yang berlangsung, dengan tujuan utama untuk mencapai hasil yang optimal bagi peserta didik.

Penelitian ini dilakukan di SD Inpres Perumnas II Makassar dengan melibatkan 18 siswa kelas IV sebagai subjek penelitian. Penilaian hasil belajar siswa dilakukan dengan mempertimbangkan tiga aspek utama. Pertama, aspek kognitif yang mengukur sejauh mana pengetahuan siswa, terutama terkait materi yang diajarkan. Kedua, aspek afektif yang menilai perilaku siswa selama proses pembelajaran, termasuk partisipasi aktif mereka dari pertemuan pertama hingga ujian akhir. Ketiga, aspek psikomotor yang berfokus pada kemampuan siswa dalam melakukan praktik, terutama pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Instrumen penilaian ini dirancang untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang perkembangan siswa dari berbagai sisi, baik kognitif, afektif, maupun psikomotor, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas tindakan yang diambil selama pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki kemampuan awal siswa kelas VI pada tahun ajaran 2024–2025 dalam pembelajaran teknik lompat jauh dengan gaya jongkok. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pembelajaran berbasis tindakan, yang dirancang untuk

memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengikuti aktivitas remedial dan pengayaan dalam pembelajaran. Metode yang digunakan adalah demonstrasi, di mana peneliti menunjukkan cara lompat jauh jongkok secara langsung kepada siswa. Untuk memfasilitasi pembelajaran, peneliti memperkenalkan rintangan tali sebagai variasi latihan yang diharapkan dapat membantu siswa dalam menguasai keterampilan dasar lompat jauh.

Proses pembelajaran dimulai dengan penjelasan singkat mengenai teknik lompat jauh jongkok serta cara praktis untuk melaksanakannya, yang disesuaikan dengan modul yang telah disiapkan. Setelah itu, siswa diajak untuk melakukan latihan menggunakan rintangan tali yang dirancang sesuai dengan materi lompat jauh jongkok. Aktivitas latihan ini bertujuan untuk memperbaiki keterampilan dasar siswa dalam melakukan lompat jauh, serta melatih mereka untuk menguasai teknik jongkok dengan lebih baik. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh mereka melalui latihan yang lebih terstruktur dan menyenangkan.

### **Hasil Data Awal**

**Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal**

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	>75	2	11.11%
2	<75	16	88.89%
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.1 menunjukkan deskripsi data awal terkait hasil belajar PJOK pada materi lompat jauh di kelas IV UPT SPF SD Inpres Perumnas II. Berdasarkan data yang diperoleh, hanya 2 siswa yang mencapai ketuntasan hasil belajar di atas 75, yang setara dengan 11,11% dari total jumlah siswa yang ada. Sebaliknya, 16 siswa lainnya belum mencapai ketuntasan dengan skor di bawah 75, yang mencakup 88,89% dari total siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai standar ketuntasan yang diharapkan pada materi lompat jauh sebelum dilakukan upaya perbaikan melalui pendekatan bermain. Setelah dilakukan tindakan data awal menunjukkan hasilnya pada Tabel 1. Selanjutnya Desain yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 2 siklus berulang yang meliputi Siklus I dan Siklus II. Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan pada setiap siklus, maka dapat diketahui peresntase proses dan hasil belajar yang di dapat dari kegiatan pembelajaran pada siklus I dan Siklus II. Hasil yang telah diperoleh tersebut akan dipaparkan seperti di bawah ini:

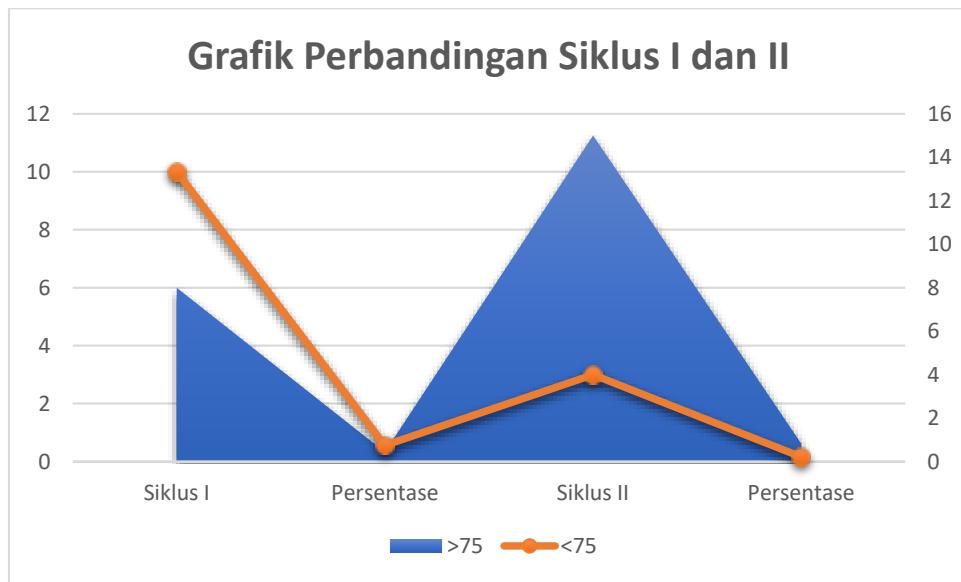
**Tabel 4.2 Hasil Berdasarkan Siklus I dan II**

No	Ketuntasan	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	8	44.44%	15	83.33%

<b>2</b>	<b>&lt;75</b>	<b>10</b>	<b>55.56%</b>	<b>3</b>	<b>16.67%</b>
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>		<b>20</b>	

Tabel tersebut menunjukkan hasil perkembangan ketuntasan belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh pada dua siklus yang berbeda. Pada Siklus I, terdapat 8 siswa (44,44%) yang mencapai ketuntasan dengan skor di atas 75, sementara 10 siswa (55,56%) masih berada di bawah ketuntasan dengan nilai di bawah 75. Namun, setelah dilaksanakan Siklus II, terdapat peningkatan signifikan, di mana 15 siswa (83,33%) berhasil mencapai ketuntasan di atas 75, sementara hanya 3 siswa (16,67%) yang masih berada di bawah ketuntasan.

Perbandingan antara Siklus I dan Siklus II menunjukkan adanya kemajuan yang cukup pesat dalam pencapaian hasil belajar siswa. Persentase siswa yang mencapai ketuntasan di atas 75 meningkat secara drastis, menunjukkan efektivitas pendekatan yang digunakan selama siklus kedua. Sebaliknya, persentase siswa yang belum mencapai ketuntasan berkurang secara signifikan, mencerminkan bahwa lebih banyak siswa berhasil memahami dan menguasai materi lompat jauh setelah dilakukan perbaikan dalam metode pembelajaran.



**Gambar 1. Grafik Perbandingan Siklus I dan II**

Hasil penelitian yang dilakukan di kelas IV UPT SPF SD Inpres Perumnas II menunjukkan perubahan signifikan dalam hasil belajar siswa setelah diterapkannya pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan data awal yang diperoleh sebelum dilaksanakan tindakan, hanya 2 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan dengan skor di atas 75, sementara 16 siswa lainnya masih di bawah ketuntasan. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum dapat menguasai teknik lompat jauh dengan baik, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pemahaman dasar tentang teknik lompat jauh dan mungkin juga keterbatasan motivasi dalam pembelajaran. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa metode yang digunakan sebelum penelitian kurang efektif dalam membantu siswa mencapai standar ketuntasan yang diharapkan.

Pada siklus pertama, penerapan pendekatan bermain mulai menunjukkan hasil yang lebih baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Dari 18 siswa yang terlibat, sebanyak 8 siswa (44,44%) berhasil mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sedangkan 10 siswa (55,56%) masih berada di bawah ketuntasan. Peningkatan ini menandakan bahwa penggunaan pendekatan bermain memberikan dampak positif, namun masih ada sebagian siswa yang belum sepenuhnya memahami teknik lompat jauh. Pendekatan bermain memungkinkan siswa untuk belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan aktif, yang dapat mengurangi rasa bosan dan meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Namun, masih diperlukan waktu dan evaluasi lebih lanjut untuk memperbaiki metode yang digunakan agar lebih banyak siswa dapat mencapai hasil yang memadai.

Setelah dilaksanakannya siklus kedua, terdapat perubahan yang sangat signifikan dalam hasil belajar siswa. Pada siklus kedua, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan lebih dari 75 meningkat menjadi 15 siswa (83,33%), sementara hanya 3 siswa (16,67%) yang masih berada di bawah ketuntasan. Peningkatan ini menggambarkan efektivitas pendekatan bermain yang semakin terarah dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan semakin banyaknya siswa yang mencapai ketuntasan pada siklus kedua, dapat disimpulkan bahwa penggunaan variasi metode, seperti demonstrasi teknik yang lebih jelas, latihan yang lebih terstruktur dengan pengulangan yang cukup, serta penggunaan alat bantu seperti rintangan tali, memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh siswa.

Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa refleksi yang dilakukan pada akhir siklus pertama memberikan kontribusi yang besar terhadap perbaikan pembelajaran di siklus kedua. Pada refleksi tersebut, guru mungkin menemukan beberapa kekurangan dalam metode yang digunakan pada siklus pertama, seperti kebutuhan untuk memberikan lebih banyak waktu untuk latihan dan penekanan lebih pada penguasaan teknik dasar sebelum melangkah ke latihan yang lebih kompleks. Dengan perbaikan-perbaikan ini, siklus kedua berhasil memberikan hasil yang lebih baik, di mana lebih banyak siswa yang berhasil menguasai teknik lompat jauh dengan baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis siswa dalam melakukan lompat jauh, tetapi juga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka dalam mengikuti pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain yang terstruktur dan disertai dengan refleksi serta perbaikan berkelanjutan, guru dapat membantu siswa untuk lebih memahami materi dan mencapai ketuntasan dalam pembelajaran fisik seperti lompat jauh. Ke depan, pendekatan ini dapat diterapkan lebih luas untuk memperbaiki kualitas pembelajaran fisik di sekolah-sekolah dasar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Inpres Perumnas II. Pada siklus pertama, meskipun hanya 44,44% siswa yang mencapai ketuntasan, terjadi peningkatan signifikan pada siklus kedua, di mana 83,33% siswa berhasil mencapai ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode yang lebih interaktif dan menyenangkan, seperti bermain dan latihan yang terstruktur, dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam lompat jauh. Pendekatan ini terbukti dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Kurniawan, M. R. (2014). Penerapan media audio visual terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SDN Bibis 113 Surabaya tahun ajaran 2013-2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(03), 559–563.
- Ramadhan, H. I., Mujiono, E., & Raharjo, A. (2024). PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN PENDEKATAN CULTURALY RESPONSIVE TEACHING (CRT) DENGAN PERMAINAN TRADISONAL LOMPAT TALI KARET KELAS XI. *Prosiding Webinar Penguanan Calon Guru Profesional*, 733–738.
- Ridwan, R., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2018). Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Permainan Pakaranjang Siswa SMPN 2 Sungai Kakap. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 7(5).
- Syaifudin, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas. *Journal Of Islamic Studies*, 1(2).
- Tantio, H., & Putra, A. J. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Pada Siswa SMP. *Jurnal Pion*, 1(2), 75–80.
- Yani, F. A. (2022). UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS IV SEMESTER II SD NEGERI SAREN 1 KALIJAMBE KABUPATEN SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2), 72–86.
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.