



## UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA

Muhammad Kamal<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

<sup>1</sup>Email : [muhammad.kamal@unm.ac.id](mailto:muhammad.kamal@unm.ac.id)

Artikel info	Abstrak
Received; 02-07-2024	
Revised:03-08-2024	
Accepted;04-08-2024	
Published,25-09-2024	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat melalui pendekatan bermain dan media bantu pada siswa kelas V UPT SPF SDI Makassar tahun pelajaran 2023/2024. Berdasarkan pengamatan awal, hanya 31,25% siswa yang menguasai gerak dasar lompat dan loncat, menunjukkan rendahnya antusiasme siswa terhadap pembelajaran atletik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada siklus I, pendekatan bermain dengan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu meningkatkan penguasaan gerak dasar siswa menjadi 61,29%. Namun, beberapa siswa masih belum mencapai ketuntasan. Pada siklus II, media bantu ditambah dengan cone dan bola tenis, yang meningkatkan keterlibatan siswa secara signifikan. Hasilnya, penguasaan gerak dasar siswa mencapai 96,77%, dengan peningkatan sebesar 34,37% dibandingkan siklus I. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dan media bantu mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar siswa. Guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi pendekatan ini dalam pembelajaran atletik untuk menciptakan suasana yang lebih menarik dan kondusif.

**Kata Kunci:** Pendekatan Bermain, Media Bantu, Gerak Dasar Lompat Dan Loncat



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

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum di semua jenjang pendidikan, yang fokus utamanya pada perkembangan jasmani, meskipun tujuannya tetap mendidik secara keseluruhan. Fisik dijadikan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas, yaitu mencakup aspek jasmani seperti pertumbuhan, kesehatan, dan rehabilitasi, serta aspek rohani seperti kejujuran, disiplin, dan kerja sama.

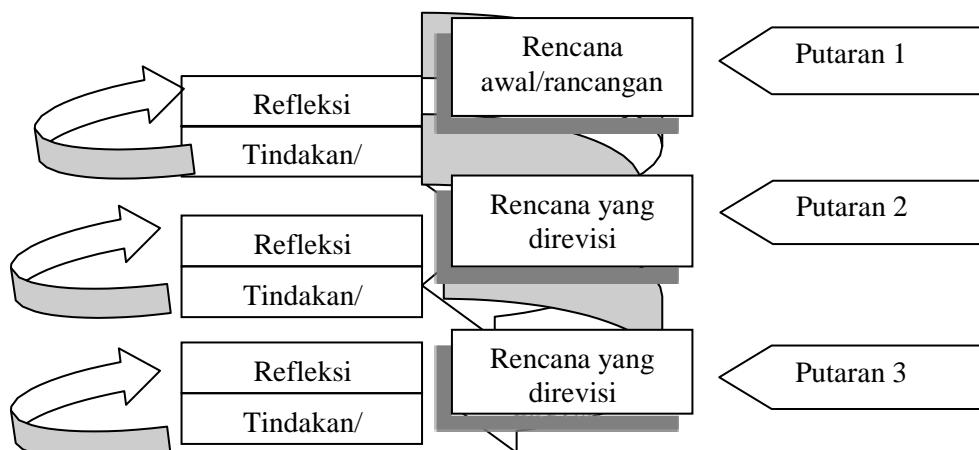
Pendidikan jasmani mengajarkan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga dan membantu memperbaiki kebiasaan fisik yang salah, seperti postur berjalan atau duduk. Pembelajaran di sekolah meliputi berbagai aktivitas, seperti permainan, atletik, senam, dan kegiatan ekstrakurikuler. Namun, cabang atletik seperti lompat dan loncat kurang diminati siswa, meskipun sangat penting untuk mengembangkan daya tahan, kekuatan, dan

kelincahan. Olahraga merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi seseorang baik fisik, sosial, dan mental. Gerakan yang terstruktur secara khusus dengan unsur kompetitif disebut Olahraga (Arifin, 2017). Olahraga yang teratur sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Hal ini karena olahraga dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Setiap orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan bugar. Jelas bahwa aktivitas fisik seperti olahraga adalah kunci tubuh yang sehat dan bugar. Namun, jumlah aktivitas fisik menurun seiring bertambahnya usia dan dampak dari segi manfaat juga akan menurun (Khairuddin, 2017). Pembinaan aktivitas fisik sejak dini tentu akan terbawa sampai masa dewasa dan tua. Tetapi, penelitian menunjukkan hari ini aktivitas fisik pada anak masih tergolong rendah. Bahkan berdasarkan penelitian di Indonesia hanya 32,9% yang aktif dalam bergerak (Putera & Ridwan, 2023).

Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), pembelajaran atletik di SD adalah keharusan karena melibatkan aktivitas dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar, yang merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Sayangnya, banyak siswa yang tidak antusias mengikuti pembelajaran atletik, seringkali mencari alasan untuk menghindarinya. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kreativitas guru dalam menyajikan materi dengan cara yang menarik. Sebagai guru Penjas, peneliti mengamati bahwa siswa lebih tertarik pada pembelajaran permainan daripada atletik, terutama dalam lompat dan loncat. Oleh karena itu, peneliti mencoba pendekatan bermain untuk membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan memotivasi siswa, sehingga tujuan pembelajaran lebih mudah tercapai. Dari pengamatan awal, hanya 31,25% siswa yang menguasai gerak dasar lompat dan loncat, yang menunjukkan rendahnya minat dan keaktifan siswa. Peneliti pun melakukan penelitian tindakan kelas dengan tujuan meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat melalui pendekatan bermain dan media bantu pada siswa kelas V UPT SPF SDI Makassar, mengingat rendahnya antusiasme siswa terhadap pembelajaran atletik yang fokus pada teknik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), yang bersifat reflektif dan bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan praktik pembelajaran secara profesional. Penelitian ini dilakukan di V UPT SPF SDI Makassar, dengan fokus pada gerak dasar lompat dan loncat. Subjek penelitian adalah siswa kelas V UPT SPF SDI Makassar tahun pelajaran 2023/2024, yang terdiri dari 31 siswa (17 laki-laki dan 14 perempuan). Mayoritas siswa berasal dari keluarga pejabat, sehingga sebagian besar waktu mereka digunakan untuk liburan, membuat mereka jarang melakukan latihan olahraga di rumah, terutama yang berkaitan dengan gerak dasar lompat dan loncat. Aktivitas olahraga yang biasanya mereka lakukan di rumah adalah permainan seperti sepak bola. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan siswa dan guru, serta observasi langsung terhadap proses pembelajaran, untuk mencatat minat, keaktifan, dan penguasaan siswa terkait gerak dasar lompat dan loncat. Metode observasi ini digunakan untuk mengamati kondisi belajar siswa dan memverifikasi kebenaran desain penelitian yang dilakukan.



### Gambar 1. Siklus Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi/evaluasi, dan refleksi. Siklus II diadaptasi berdasarkan refleksi dari siklus I, dengan tujuan untuk menyempurnakan hasil pembelajaran. Model penelitian ini digambarkan sebagai proses siklus yang berkelanjutan.

Minat dan keaktifan siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat diamati, dihitung, dan dicatat sebagai data penelitian. Pada siklus I, sebanyak 19 siswa (59,38%) menunjukkan minat dan keaktifan, serta penguasaan gerak dasar lompat dan loncat juga mengalami peningkatan, meskipun belum sesuai target yang diharapkan, sehingga diperlukan tindakan lanjutan pada siklus II. Pada siklus II, perbaikan dilakukan dengan latihan membawa cone berisi bola tenis, berbeda dari siklus I yang hanya melibatkan tos dengan teman. Setelah diamati, semua siswa (31 anak) menunjukkan minat dan keaktifan penuh (100%) dalam pembelajaran. Tingkat ketuntasan belajar mencapai 96,77%, dengan satu siswa yang belum tuntas karena kondisi kesehatan. Karena hasilnya telah memenuhi indikator yang ditetapkan, penelitian diakhiri pada siklus I.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Pratindakan

Penelitian mengenai penguasaan gerak dasar lompat dan loncat dimulai dengan kegiatan pratindakan, yaitu pembelajaran awal untuk mengumpulkan data sebagai acuan dalam menentukan tindakan pada setiap siklus. Hasil belajar dari pratindakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Pratindakan

No	Tuntas/Belum Tuntas	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas	10	32,26%
2	Belum Tuntas	21	67,74%
Jumlah		31	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belum mencapai KKM yang diharapkan. Dari 31 siswa (17 laki-laki dan 14 perempuan), hanya 10 siswa (32,26%) yang berhasil menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik, sedangkan 21 siswa (67,74%) masih belum menguasainya. Pada pratindakan, banyak siswa masih menginjak media bantu saat pendaratan, belum bisa fokus, dan ragu-ragu dalam melakukan lompatan maupun loncatan, sehingga penguasaan gerak dasar lompat dan loncat sangat rendah.

### B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

#### 1. Siklus I

Pada siklus I, tindakan pembelajaran dilakukan dengan pendekatan bermain serta menggunakan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Hasil dari siklus I menunjukkan persentase penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa sebagai berikut:

**Tabel 2.** Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Siklus I

No	Tuntas/Belum Tuntas	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas	19	61,29%
2	Belum Tuntas	12	38,71%
Jumlah		31	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa 19 siswa (61,29%) telah menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik, sedangkan 12 siswa (38,71%) masih belum sepenuhnya menguasainya. Keberhasilan pada siklus I dicapai setelah menggunakan pendekatan bermain dengan bantuan ban bekas dan bilah bambu. Siswa menunjukkan minat yang cukup tinggi, yang berkontribusi pada peningkatan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat secara bertahap. Namun, beberapa siswa masih kurang fokus, cenderung bermain atau bercanda, sehingga belum semua mencapai penguasaan penuh. Karena persentase ketuntasan belum mencapai target, diperlukan perbaikan melalui tindakan pada siklus II untuk memaksimalkan hasil pembelajaran.

## 2. Siklus II

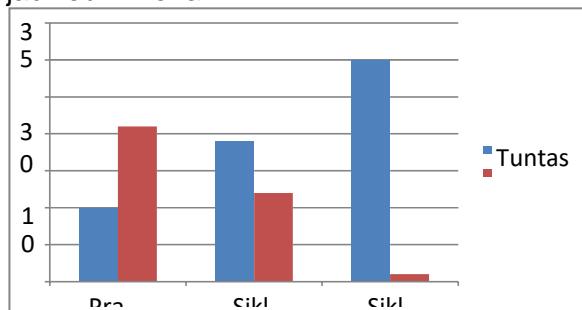
Tindakan pembelajaran pada siklus II merupakan kelanjutan dari perbaikan yang dilakukan pada siklus I. Dalam siklus II, peneliti menerapkan pendekatan bermain dengan bantuan media berupa ban bekas dan bilah bambu untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Hasil penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa pada siklus II adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.** Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Siklus II

No	Tuntas/Belum Tuntas	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas	30	96,77%
2	Belum Tuntas	1	3,23%
Jumlah		31	100%

Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa pada siklus II telah mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan, dengan 30 siswa (96,77%) mampu menguasai gerakan tersebut dengan baik. Keberhasilan ini dicapai setelah peneliti menerapkan pendekatan bermain dengan menggunakan media bantu seperti ban bekas dan bilah bambu. Siswa tampak antusias mengikuti pembelajaran, merasa tertantang, dan berkompetisi untuk melakukan gerakan lompat dan loncat dengan benar serta mendarat di area yang ditentukan tanpa menyentuh media bantu. Pembelajaran menjadi lebih dinamis, suasana kondusif, dan semua siswa bersemangat melakukan gerakan tersebut berulang kali dengan baik.

Pendekatan bermain dan penggunaan media bantu seperti ban bekas dan bilah bambu dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat berhasil meningkatkan minat belajar siswa, sehingga penguasaan gerak dasar tersebut meningkat secara signifikan. Persentase penguasaan gerak dasar telah memenuhi kriteria ketuntasan, sehingga pembelajaran dianggap berhasil dan dihentikan pada siklus II. Terdapat peningkatan ketuntasan belajar yang cukup tinggi dari 61,29% pada siklus I menjadi 96,77% pada siklus II, dengan kenaikan sebesar 34,37%. Peningkatan ini terjadi setelah penambahan media bantu berupa cone dan bola tenis yang harus dibawa siswa saat melakukan lompat dan loncat, kemudian diberikan ke siswa lain tanpa menjatuhkan bola. Tantangan ini membuat siswa lebih termotivasi dan aktif, sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik:



**Gambar 1** Peningkatan persentase ketuntasan belajar siswa

## **Simpulan**

Pendekatan bermain dan penggunaan media bantu dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat pada siswa kelas V UPT SPF SDI Makassar Tahun Pelajaran 2023/2024 mampu meningkatkan minat dan keaktifan siswa, menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Penggunaan ban bekas, bilah bambu, cone, dan bola tenis sebagai media bantu dalam pembelajaran gerak dasar ini mampu memotivasi siswa, sehingga mereka dapat melakukan gerakan dengan baik dan lebih maksimal. Hal ini terbukti dari peningkatan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus I dan II.

Setelah dilakukan perbaikan, minat dan keaktifan siswa meningkat secara signifikan. Mereka lebih tertarik dengan variasi media bantu yang digunakan, yang membuat suasana pembelajaran menjadi tidak membosankan dan penuh tantangan. Penggunaan ban bekas, bilah bambu, cone, dan bola tenis ternyata mampu menarik perhatian siswa dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan analisis, penggunaan media bantu terbukti meningkatkan penguasaan gerak dasar siswa, sejalan dengan pendapat Arsyad (2002) yang menyatakan bahwa semakin banyak indera yang terlibat dalam menerima materi, semakin banyak dan jelas pengetahuan yang diperoleh. Media bantu ini mengarahkan panca indera siswa untuk lebih mudah memahami materi yang diajarkan. Keaktifan dan penguasaan gerak dasar siswa meningkat, begitu pula dengan minat mereka. Suasana kompetisi yang muncul berkat penggunaan media bantu cone dan bola tenis juga turut meningkatkan hasil belajar siswa. Setelah perbaikan pembelajaran dilakukan selama dua siklus, tingkat ketuntasan mencapai 96,77%. Namun, pendidikan jasmani tidak hanya fokus pada nilai kuantitatif, melainkan pada proses pembelajarannya. Melalui pendekatan bermain dan penggunaan media bantu tersebut, suasana pembelajaran menjadi lebih kondusif, antusiasme siswa meningkat, dan dampak positif berupa kebugaran serta kesehatan mereka tercapai dengan baik.

## **PENUTUP**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pendekatan bermain dan penggunaan media bantu mampu meningkatkan minat, keaktifan, serta penguasaan gerak dasar lompat dan loncat pada siswa kelas V UPT SPF SDI Makassar Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini memberikan dampak positif bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah tersebut. Guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan dapat mengadopsi pendekatan bermain dan media bantu dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat. Selain itu, pendekatan ini juga bisa diterapkan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani lainnya, khususnya dalam cabang atletik, sehingga siswa lebih tertarik dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih orang tua penulis, yang sudah berjuang membesarkan dan memberikan segala yang terbaik untuk penulis. Karya ini penulis dedikasikan kepada ayah dan ibu yang tak pernah lepas memanjatkan doa sehingga penulis bisa sampai di titik ini. Penulis meminta maaf atas segala kesalahan yang pernah penulis lakukan. Semoga Allah SWT memberikan kelapangan pahala dan derajat yang tinggi untuk kedua orang tua penulis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Akhmad Olih Solihin, dkk. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Arsyad. (2012). Media dan Alat Bantu Pembelajaran. Jakarta: CV Mandiri

Dadang Heryana, Giri Verianti. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Siswa SD-MI Kelas V. Jakarta: Aneka Ilmu.

Gafur Abdul. (1994). Olahraga Gerak dan Program Latihan dan Akademik. Jakarta: Persindo.  
PEPASI. (1996). Pedoman Lomba Atletik seri Lompat dan Loncat. Jakarta: PEPASI.  
Pontjopoetro Soetoto. (2014). Psikologis Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya.

Soegardo, Harahap. (2016). Pengetahuan Olahraga. Jakarta: CV Baru

Susilana. (2016). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 5. Jakarta: Erlangga.  
Usman Basyirudin. (2014). Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka