Global Journal Sport
https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs
Volume 3, Nomor 2 Juli 2025
e-ISSN: 3031-3961
DOI.10.35458

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV UPT SPF SDI SAMBUNG JAWA I

Wahyudi Pratama[1], Ruslan[2], Aswar[3]
[1] PJOK Universitas Negeri Makassar
Email: wahyudi.pratama.2828@gmail.com
[2] Dosen, Universitas Negeri Makassar
Email: ruslan.r@unm.ac.id
[3] Guru, UPT SPF SDI Sambung Jawa I
Email: aswar122@guru.sd.belajar.id

Artikel info
Received; 02-03-2025
Revised:03-04-2025
Accepted;04-05-2025
Published,25-05-2025

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I. Pendekatan bermain dipilih karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang menyukai aktivitas bergerak, bermain, dan belajar secara aktif. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas IV. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Pada pra-siklus, hanya 30% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Setelah penerapan pendekatan bermain, ketuntasan belajar meningkat menjadi 60% pada siklus I dan 90% pada siklus II. Selain itu, pendekatan ini juga mampu meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: **:** *Lompat Jauh, Pendekatan Bermain, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani, PTK*

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

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dan tidak terpisahkan dari keseluruhan system pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani berperan besar dalam membantu peserta didik untuk berkembang secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, sosial, maupun emosional. Selain bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani juga menjadi sarana pembentukan karakter, pengembangan keterampilan motorik, serta peningkatan kemampuan sosial melalui aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara individu maupun berkelompok. Dalam konteks pembelajaran di Sekolah Dasar (SD), pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai landasan bagi perkembangan kemampuan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks di jenjang berikutnya.(Afrizal & Naban, 2022)

Salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani tingkat SD adalah materi atletik, yang mencakup berbagai cabang seperti lari, lompat, dan lempar. Salah satu cabang dari atletik yang diajarkan kepada siswa adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan yang membutuhkan kombinasi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik. Dalam pelaksanaannya, siswa dituntut untuk menguasai teknik awalan, tolakan, melayang, dan mendarat secara berurutan dan efisien. Meski terlihat sederhana, penguasaan teknik dasar lompat jauh bagi siswa sekolah dasar kerap kali menjadi tantangan tersendiri. Tidak sedikit siswa yang merasa kesulitan memahami dan menerapkan teknik tersebut secara benar, sehingga berdampak pada hasil pembelajaran yang rendah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I, ditemukan bahwa pembelajaran lompat jauh belum sepenuhnya berjalan secara optimal. Banyak siswa yang belum menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pelajaran, bahkan cenderung pasif dan kurang termotivasi. Hal ini dapat disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru (teacher-centered), di mana siswa hanya mengikuti instruksi tanpa diberi ruang untuk bereksplorasi. Selain itu, penggunaan pendekatan yang terlalu teknis dan formal menyebabkan siswa merasa jenuh, sehingga aktivitas belajar tidak lagi menyenangkan dan justru menimbulkan kejenuhan.(Affani et al., 2021)

Permasalahan ini menuntut adanya inovasi dalam strategi pembelajaran yang mampu mengakomodasi kebutuhan dan karakteristik siswa sekolah dasar, yang pada dasarnya menyukai aktivitas bermain, bergerak, dan berinteraksi secara aktif. Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai dengan karakteristik tersebut adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain adalah suatu metode pembelajaran yang melibatkan siswa dalam situasi yang menyenangkan, tidak membosankan, dan penuh dengan kegiatan yang menantang serta menghibur. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar secara aktif sambil bermain, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.(Syafrudin, 2022)

Penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh tidak hanya mampu meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa, tetapi juga memberikan kesempatan bagi mereka untuk belajar melalui pengalaman langsung. Dalam pendekatan ini, guru berperan sebagai fasilitator yang merancang berbagai permainan yang terstruktur dan memiliki tujuan pembelajaran yang jelas, seperti permainan lari dan lompat berirama, lompatan dari titik ke titik, permainan kejar-lompat, dan sejenisnya. Permainan tersebut secara tidak langsung mengajarkan teknik-teknik dasar lompat jauh

melalui aktivitas yang menyenangkan dan tidak membebani siswa. Selain itu, pendekatan bermain juga dapat memperkuat interaksi sosial siswa, menumbuhkan sikap kerja sama, serta membangun rasa percaya diri dan tanggung jawab dalam berpartisipasi.(Samosir & Aditya, 2022)

Dalam konteks kurikulum Merdeka Belajar maupun Kurikulum 2013 yang mendorong pembelajaran yang berpusat pada siswa, pendekatan bermain sangat relevan untuk diterapkan, karena mampu menjadikan siswa sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Pendekatan ini memungkinkan guru untuk membangun lingkungan belajar yang kondusif, kreatif, dan menyenangkan, sehingga siswa dapat mengembangkan potensi mereka secara optimal. Melalui pendekatan bermain, kegiatan pembelajaran tidak lagi bersifat monoton dan kaku, tetapi menjadi dinamis dan penuh semangat.(Ali Hazazi & Rizki, 2023)

Penelitian ini dilatar belakangi oleh keinginan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi lompat jauh, melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa. Dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan alternatif solusi bagi guru dalam mengatasi rendahnya motivasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sekaligus menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan praktik pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan di lingkungan sekolah dasar.(Sonya, 2021)

Melalui penelitian ini, diharapkan guru dapat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya penggunaan pendekatan yang variatif dan menyenangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, diharapkan pula siswa dapat mengalami perubahan positif dalam hal motivasi belajar, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, serta peningkatan keterampilan motorik khususnya pada materi lompat jauh. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi guru-guru lain dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang kreatif dan berpusat pada siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat jauh melalui pendekatan bermain. Penelitian dilakukan di kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I, Kota Makassar, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 28 orang, terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Penelitian ini menggunakan model PTK yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, yang terdiri atas empat tahapan dalam setiap siklus, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri atas satu kali pertemuan atau lebih tergantung pada hasil evaluasi dan refleksi siklus sebelumnya.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan media dan alat yang dibutuhkan, serta merancang permainan yang disesuaikan dengan unsur gerak dasar lompat jauh seperti awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Pendekatan bermain yang diterapkan meliputi beberapa jenis permainan seperti lari-lompat estafet, lompat rintangan ringan, dan permainan target lompatan. Pada tahap pelaksanaan tindakan, kegiatan pembelajaran dilaksanakan sesuai rencana dengan melibatkan siswa secara aktif melalui aktivitas bermain. Guru

berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan jalannya permainan agar tetap sesuai dengan tujuan pembelajaran. Selama proses pembelajaran berlangsung, dilakukan observasi terhadap aktivitas siswa dan proses pembelajaran untuk mengetahui tingkat keterlibatan, semangat belajar, serta pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, tes keterampilan, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran berlangsung. Tes keterampilan dilakukan untuk menilai penguasaan teknik lompat jauh siswa sebelum dan sesudah tindakan. Wawancara dilakukan terhadap beberapa siswa dan guru untuk mendapatkan tanggapan mengenai pendekatan bermain yang digunakan. Dokumentasi dilakukan dalam bentuk foto dan video kegiatan sebagai data pendukung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi aktivitas siswa, rubrik penilaian keterampilan lompat jauh, jurnal harian peneliti, dan kuesioner tanggapan siswa.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa nilai keterampilan lompat jauh dianalisis dengan menghitung persentase ketuntasan belajar siswa. Sedangkan data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini dinyatakan berhasil apabila minimal 85% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dalam keterampilan lompat jauh, serta terjadi peningkatan partisipasi aktif, antusiasme, dan motivasi belajar siswa pada setiap siklus. Dengan pendekatan ini, diharapkan pembelajaran lompat jauh menjadi lebih menyenangkan, bermakna, dan efektif bagi siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV melalui pendekatan bermain. Sebelum tindakan dilakukan (pra-siklus), terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam keterampilan lompat jauh. Berdasarkan hasil pretest, dari 30 siswa, hanya 9 siswa (30%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sebesar 70. Sisanya, sebanyak 21 siswa (70%) masih berada di bawah KKM. Secara umum, siswa juga tampak kurang termotivasi dan pasif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh yang bersifat konvensional.

Pada **Siklus I**, peneliti mulai menerapkan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran. Beberapa jenis permainan yang digunakan dalam siklus ini meliputi permainan estafet lompat, lompat rintangan sederhana, dan permainan kejar-lari-lompat. Hasil evaluasi pada akhir Siklus I menunjukkan adanya peningkatan. Dari 30 siswa, sebanyak 18 siswa (60%) telah mencapai KKM, sedangkan 12 siswa (40%) masih belum mencapai ketuntasan. Selain itu, observasi terhadap aktivitas siswa menunjukkan bahwa siswa mulai tampak lebih aktif, semangat, dan antusias mengikuti pembelajaran. Namun, beberapa kendala masih ditemukan, seperti kurangnya fokus siswa saat bermain dan keterbatasan waktu untuk memberikan umpan balik teknik secara individual.

Berdasarkan refleksi dari Siklus I, dilakukan perbaikan dan penyempurnaan tindakan pada **Siklus II**. Permainan dalam pembelajaran dibuat lebih terstruktur dan fokus pada teknik yang belum dikuasai siswa, seperti teknik tolakan dan mendarat. Guru juga memberikan instruksi yang lebih jelas

dan melibatkan siswa dalam evaluasi bersama. Hasil evaluasi pada akhir Siklus II menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Sebanyak 27 siswa (90%) telah mencapai KKM, sementara hanya 3 siswa (10%) yang masih belum tuntas. Aktivitas belajar siswa meningkat secara menyeluruh, dan suasana kelas menjadi lebih hidup dan kondusif untuk pembelajaran jasmani.

Tabel 1. Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Tahap	**Jumlah Siswa**	**Jumlah Tuntas**	**Persentase Tuntas**	**Jumlah Belum Tuntas**	**Persentase Belum Tuntas**
Pra-Siklus	30	9	30%	21	70%
Siklus I	30	18	60%	12	40%
Siklus II	30	27	90%	3	10%

Keterangan:

a. KKM yang digunakan: 70
b. Kriteria Ketuntasan: Siswa dinyatakan tuntas jika memperoleh nilai ≥ 70.
c. Terjadi peningkatan signifikan dari pra-siklus ke siklus II: Dari 30% menjadi 90% siswa yang mencapai ketuntasan.

Selain data kuantitatif yang menunjukkan peningkatan jumlah siswa yang mencapai KKM dari pra-siklus ke siklus II, hasil observasi kualitatif juga mendukung keberhasilan penerapan pendekatan bermain. Pada pra-siklus, sebagian besar siswa menunjukkan sikap pasif, cenderung enggan mencoba, dan tampak tidak percaya diri saat diminta mempraktikkan gerakan lompat jauh. Situasi berubah secara signifikan setelah pendekatan bermain diterapkan. Pada Siklus I, mulai terlihat adanya peningkatan interaksi antarsiswa, keberanian mencoba, serta munculnya ekspresi wajah ceria saat mengikuti kegiatan. Perubahan positif ini semakin kuat pada Siklus II, di mana hampir seluruh siswa tampak berpartisipasi aktif, saling memberi semangat, dan menyelesaikan tugas-tugas gerak dengan lebih percaya diri.

Tidak hanya itu, melalui dokumentasi berupa foto dan video, terlihat bahwa suasana pembelajaran menjadi lebih hidup dan dinamis. Kegiatan pembelajaran yang sebelumnya monoton dan membosankan, berubah menjadi penuh energi dan semangat. Guru juga memiliki kesempatan yang lebih baik untuk melakukan pendekatan individual kepada siswa yang mengalami kesulitan, karena suasana bermain menciptakan iklim yang lebih santai dan bersahabat. Selain meningkatkan pencapaian keterampilan lompat jauh, pendekatan bermain turut mendorong perkembangan aspek sosial dan emosional siswa, seperti kerja sama tim, empati, serta rasa tanggung jawab terhadap tugas kelompok.

Peningkatan yang konsisten dari siklus ke siklus menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga memberikan dampak positif berkelanjutan terhadap cara siswa merespons pelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan ini terbukti mampu menjembatani antara tujuan pembelajaran yang bersifat teknis dengan pendekatan pedagogis yang humanistik dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas IV. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivis yang menyatakan bahwa pembelajaran akan lebih bermakna ketika siswa terlibat secara aktif dalam pengalaman langsung, bukan hanya menerima informasi secara pasif. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan bermain mampu mengakomodasi kebutuhan gerak siswa serta menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Pendekatan bermain terbukti mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Ketika pembelajaran disampaikan melalui aktivitas yang menyerupai permainan, siswa cenderung lebih antusias, fokus, dan berani mencoba. Hal ini penting dalam pembelajaran keterampilan motorik seperti lompat jauh, yang memerlukan keberanian, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Melalui permainan, siswa tidak merasa dihakimi ketika melakukan kesalahan, sehingga mereka lebih terbuka untuk mencoba dan memperbaiki gerakannya.

Keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran juga meningkat secara signifikan. Jika pada awalnya siswa pasif dan kurang tertarik dengan pelajaran lompat jauh, setelah pendekatan bermain diterapkan, mereka menjadi lebih antusias untuk ikut serta. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan menyenangkan.

Selain itu, peningkatan hasil belajar yang terjadi dalam dua siklus menunjukkan bahwa pendekatan bermain tidak hanya berdampak pada aspek afektif (minat dan motivasi), tetapi juga pada aspek kognitif dan psikomotorik siswa. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan jumlah siswa yang mencapai KKM, dari 30% pada pra-siklus menjadi 90% pada akhir Siklus II. Artinya, pendekatan bermain mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik lompat jauh sekaligus kemampuan mereka dalam mempraktikkannya.

Kendala yang sempat muncul di Siklus I, seperti kurangnya fokus siswa saat bermain, berhasil diatasi dengan membuat aturan yang lebih jelas dan memberikan tanggung jawab kecil kepada siswa selama kegiatan. Ini membuktikan bahwa pendekatan bermain tidak hanya efektif secara instruksional, tetapi juga dapat membentuk sikap disiplin dan kerja sama antar siswa.

Secara keseluruhan, pendekatan bermain terbukti menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh di kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I. Pendekatan ini relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bergerak dan bermain. Guru diharapkan dapat terus mengembangkan pendekatan ini untuk berbagai materi pendidikan jasmani lainnya agar pembelajaran menjadi lebih variatif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I secara signifikan.

Peningkatan ini terlihat dari jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yaitu dari 30% pada pra-siklus menjadi 60% pada siklus I, dan meningkat menjadi 90% pada siklus II.

Selain peningkatan hasil belajar secara kognitif dan psikomotorik, pendekatan bermain juga berdampak positif pada aspek afektif siswa. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi, partisipasi aktif, antusiasme, dan rasa percaya diri selama mengikuti proses pembelajaran. Suasana kelas menjadi lebih menyenangkan dan interaktif, serta guru dapat membimbing siswa secara lebih dekat dalam suasana yang santai namun tetap terarah.

Dengan demikian, pendekatan bermain dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di jenjang sekolah dasar. Pendekatan ini mampu mengakomodasi karakteristik siswa yang menyukai aktivitas fisik dan bermain, serta memberikan ruang bagi siswa untuk belajar sambil bersenang-senang tanpa kehilangan tujuan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Affani, E. W. L., Alsaudi, A., & ... (2021). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu (Lompat Kanguru). *Prosiding ...*, 38–41. http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1240

Afrizal, & Naban, M. B. (2022). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA PUTRI KELAS VSD NEGERI LAMSIE KABUPATEN ACEH BESAR. *LP3MKIL*, *Vol. 2 No.*, 106–120.

Ali Hazazi, & Rizki. (2023). Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Bermain. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*, 6037–6045. http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4232%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/4232/3028

Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *2*(2), 137–148. https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559

Sonya, R. A. (2021). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT KARDUS PADA SISWA KELAS V SDN 166 LABURAWUNG KABUPATEN SOPPENG. In *Universitas Negeri Makassar* (Vol. 20).

Syafrudin, M. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Kanguru Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 30 Cakranegara. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(1). https://doi.org/10.33394/realita.v7i1.5011