



## PENERAPAN PENDEKATAN METODE BERMAIN LOMPAT TALI DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS V UPT SPF INPRES UNGGULAN BTN PEMDA

Zawabi Ihsan Rahim<sup>1</sup>, Syahrudin<sup>2</sup>, Mukhtar<sup>3</sup>

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

Email: [zawabi.ihsan21@gmail.com](mailto:zawabi.ihsan21@gmail.com)

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

Email: [syahrudin@unm.ac.id](mailto:syahrudin@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJOK, UPT SPF SD INPRES UNGGULAN BTN PEMDA

Email: [mukhtarmukhtar42143@gmail.com](mailto:mukhtarmukhtar42143@gmail.com)

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 03-04-2025</i> <i>Accepted; 04-05-2025</i> <i>Published; 25-05-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas V di UPT SPF Inpress Unggulan BTN Pemda melalui penerapan metode bermain lompat tali. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dengan tujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran yang kurang efektif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan lompat jauh siswa. Pada pra –siklus, hanya 16,67% siswa yang mencapai ketuntasan, sementara pada siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 43,33%. Pada siklus II, 86,67% siswa berhasil mencapai ketuntasan, menunjukkan dampak positif yang besar dari penerapan metode bermain lompat tali. Temuan ini menunjukkan bahwa metode bermain lompat tali dapat meningkatkan keterampilan fisik secara signifikan, serta memperbaiki kualitas pembelajaran olahraga di kelas. Penelitian ini merekomendasikan penerapan metode serupa dalam pembelajaran keterampilan fisik lainnya untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci:** Penelitian Tindakan Kelas, lompat jauh, metode bermain lompat tali, keterampilan fisik, pembelajaran.

artikel global journal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang berfungsi untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportif, pola hidup sehat, serta pembentukan karakter (emosional, mental, sosial, dan spiritual) demi mencapai tujuan sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani diajarkan dalam

Kurikulum Pendidikan Nasional di semua jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA (Wahyudi et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa melalui pendekatan bermain lompat tali di SD Inpres Unggulan BTN Pemda. Latar belakang penelitian ini berfokus pada pentingnya pengembangan keterampilan fisik dan motorik siswa, khususnya dalam olahraga lompat jauh. Dalam konteks pendidikan jasmani, keterampilan ini tidak hanya berpengaruh terhadap prestasi olahraga, tetapi juga terhadap perkembangan fisik dan sosial siswa.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga yang menguji kemampuan koordinasi, kekuatan otot, dan teknik gerakan. Kemampuan ini sangat penting bagi siswa, karena dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik lompat jauh, yang dapat disebabkan oleh kurangnya minat dan motivasi dalam berolahraga (Warsiyanti, 2019). Pendekatan bermain dalam pembelajaran telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi siswa. Dengan menggunakan permainan seperti lompat tali, siswa dapat belajar sambil bersenang-senang, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Menurut penelitian sebelumnya, metode ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan (Utomo, 2021).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK), yang terdiri dari beberapa siklus. Setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Inpres Unggulan BTN Pemda dengan jumlah total 20 siswa. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja lompat jauh dan dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif (Sudarman, 2015). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain lompat tali berhasil meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa. Misalnya, di SD Negeri 2 Katekan, nilai rata-rata siswa meningkat dari 55,94 menjadi 70,50 setelah dua siklus intervensi (Warsiyanti, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik siswa.

Bermain lompat tali tidak hanya meningkatkan keterampilan lompat jauh tetapi juga membantu mengembangkan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kardiovaskular siswa. Menurut Gallagher (2006), lompat tali merupakan latihan kardiovaskular yang baik dan dapat meningkatkan kecepatan serta ketahanan fisik. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki manfaat ganda bagi perkembangan fisik siswa.

Salah satu faktor kunci keberhasilan metode ini adalah keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran. Ketika siswa terlibat dalam permainan, mereka lebih mungkin untuk memperhatikan instruksi dan berlatih secara konsisten. Hal ini tercermin dalam peningkatan persentase ketuntasan belajar dari 40% menjadi 90% setelah penerapan metode bermain.

Setiap siklus penelitian diakhiri dengan refleksi untuk mengevaluasi proses pembelajaran. Refleksi ini membantu guru untuk mengidentifikasi kelemahan dalam pengajaran dan mencari solusi untuk perbaikan di siklus berikutnya. Dengan demikian, pendekatan berbasis permainan memungkinkan penyesuaian yang lebih baik terhadap kebutuhan belajar siswa (Putra, 2024).

Meskipun pendekatan bermain memiliki banyak keuntungan, tantangan tetap ada. Beberapa siswa mungkin awalnya merasa canggung atau tidak percaya diri saat melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong semua siswa untuk berpartisipasi aktif. Hasil penelitian ini dapat dijadikan strategi utama dalam pengajaran olahraga, terutama untuk cabang-cabang yang memerlukan teknik tertentu seperti lompat jauh. Dengan menerapkan metode ini guru dapat membantu siswa mengatasi hambatan dalam belajar sambil menjaga suasana kelas yang positif.

Melalui pendekatan bermain lompat tali, keterampilan lompat jauh siswa dapat ditingkatkan secara signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menyenangkan dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih baik dan mencapai hasil yang lebih tinggi dalam olahraga. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah-sekolah mempertimbangkan penerapan metode serupa dalam kurikulum pendidikan jasmani mereka. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi lebih lanjut mengenai efek jangka panjang dari pendekatan bermain terhadap keterampilan fisik lainnya serta pengaruh terhadap perkembangan sosial emosional siswa. Peneliti tambahan juga bisa mengeksplorasi variasi permainan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan olahraga dikalangan anak-anak.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang efektivitas metode bermain dalam pendidikan jasmani tetapi juga membuka peluang untuk inovasi lebih lanjut dalam pengajaran olahraga disekolah.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan utama untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui perbaikan berkelanjutan terhadap masalah yang dihadapi selama proses belajar mengajar (Arikunto, 2021). Pendekatan ini diharapkan mampu mengidentifikasi masalah yang muncul dalam interaksi antara siswa dan guru, serta memberikan solusi yang dapat memperbaiki efektivitas pengajaran. Dalam konteks ini, penelitian difokuskan pada penerapan metode bermain lompat tali untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh pada 30 siswa kelas V di UPT SPF Inpress Unggulan BTN Pemda. Melalui PTK, guru dapat berperan aktif dalam memecahkan permasalahan yang teridentifikasi dan menerapkan langkah-langkah perbaikan yang relevan, dengan harapan dapat mencapai perubahan yang positif dalam pembelajaran.

Penerapan metode bermain lompat tali diharapkan tidak hanya memperbaiki keterampilan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan aspek afektif dan kognitif mereka dalam berolahraga. Penelitian ini mengukur keberhasilan proses pembelajaran melalui instrumen yang mencakup penilaian kognitif, afektif dan psikomotor siswa, yang dirancang untuk memberikan gambaran komprehensif tentang perkembangan siswa dalam setiap aspek pembelajaran. Data yang diperoleh dari observasi, tes dan dokumentasi kemudian dianalisis dengan menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk menilai sejauh mana metode ini efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa, serta apakah pendekatan ini memberikan dampak positif dalam peningkatan kualitas pembelajaran di kelas tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Data Awal**

Dalam penerapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), tahap pertama yang dilakukan adalah mengidentifikasi permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran di kelas.

Tahapan ini melibatkan observasi dan analisis terhadap dinamika yang terjadi selama kegiatan belajar mengajar dengan tujuan untuk menemukan area atau aspek yang memerlukan perbaikan agar pembelajaran lebih efektif. Proses identifikasi masalah yang dilakukan secara sistematis dalam PTK bertujuan untuk menghasilkan perubahan yang terukur, yang dapat meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran dikelas. Dalam konteks PTK ini tidak hanya mengadakan pandangan satu pihak melainkan mendorong guru untuk lebih mendalami tantangan yang dihadapi oleh siswa, sehingga solusi yang diberikan dapat tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Pendekatan PTK juga menekankan pentingnya kolaborasi antara guru dan siswa dalam merancang serta melaksanakan tindakan perbaikan yang relevan. Dengan keterlibatan aktif siswa dalam merumuskan langkah-langkah perbaikan, diharapkan akan tercipta sebuah proses pembelajaran yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan mereka. Fokus PTK tidak hanya terbatas pada peningkatan hasil akademis semata, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. Hal ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, mendukung dan mampu mengakomodasi berbagai gaya belajar serta kebutuhan siswa secara holistik. Dengan demikian, PTK menjadi suatu metode yang sangat efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan baik dari segi pengajaran pencapaian akademis, maupun perkembangan karakter siswa.

**Tabel 4.1 Deskripsi Pra Siklus**

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	5	16.67%
2	Tindak Tuntas	25	83.33%
Jumlah		30	100%

Tabel 4.1 yang menunjukkan deskripsi hasil pra-siklus menggambarkan tingkat ketuntasan siswa dalam pembelajaran sebelum intervensi dilakukan. Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 5 siswa (16,67%) yang berhasil mencapai ketuntasan dalam pembelajaran, sedangkan 25 siswa lainnya (83,33%) belum mencapai ketuntasan. Dengan kata lain, mayoritas siswa belum mencapai standar ketuntasan minimal pada saat pra-siklus, yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran. Secara keseluruhan, tabel ini menggambarkan bahwa meskipun ada sebagian kecil siswa yang sudah tuntas, jumlah yang belum tuntas lebih dominan, yang menjadi dasar perlunya tindakan lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pada siklus-siklus berikutnya.

#### **Hasil Siklus I**

**Tabel 4.2 Hasil Belajar Siswa Siklus I**

No	Ketuntasan	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	13	43.33%
2	Tindak Tuntas	17	56.67%
Jumlah		30	100%

Tabel 4.2 menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus I setelah dilakukan intervensi dalam pembelajaran. Berdasarkan tabel tersebut, terdapat 13 siswa (43,33%)

yang berhasil mencapai ketuntasan, sementara 17 siswa lainnya (56,67%) belum mencapai ketuntasan. Meskipun ada peningkatan dibandingkan dengan hasil pra-siklus, di mana sebelumnya hanya 16,67% siswa yang tuntas, jumlah siswa yang belum tuntas masih lebih banyak. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi atau perubahan dalam metode pembelajaran telah dilakukan, masih ada ruang untuk perbaikan agar lebih banyak siswa dapat mencapai ketuntasan. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa meskipun ada kemajuan, diperlukan langkah-langkah lanjutan untuk lebih meningkatkan efektivitas pembelajaran pada Siklus II.

#### **Hasil Siklus II**

**Tabel 4.3 Hasil Belajar Siswa Siklus II**

<b>No</b>	<b>Ketuntasan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1</b>	Tuntas	26	86.67%
<b>2</b>	Tindak Tuntas	4	13.33%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.3 menunjukkan hasil belajar siswa pada Siklus II setelah dilakukan perbaikan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan tabel ini, terdapat 26 siswa (86,67%) yang berhasil mencapai ketuntasan, sementara hanya 4 siswa (13,33%) yang belum tuntas. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pada Siklus I, di mana hanya 43,33% siswa yang tuntas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perubahan atau perbaikan yang dilakukan selama Siklus II memberikan dampak positif yang besar terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan, yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan sudah lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan hasil yang sangat positif dan mengindikasikan keberhasilan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Perbandingan hasil belajar siswa antara siklus I dan siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat ketuntasan siswa, pada siklus I, sebanyak 13 siswa (43,33%) berhasil mencapai ketuntasan, sementara 17 siswa (56, 67) belum tuntas. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada beberapa kemajuan dibandingkan dengan kondisi pra-siklus, sebagian besar siswa masih kesulitan untuk mencapai standar ketuntasan.

Namun, pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan, dimana 26 siswa (86,67%) berhasil mencapai ketuntasan, sementara hanya 4 orang siswa (13,33%) yang belum tuntas. Peningkatan ini menggambarkan bahwa tindakan perbaikan yang diterapkan dalam siklus II berhasil meningkatkan efektivitas pembelajaran sehingga lebih banyak siswa yang mampu mencapai hasil yang memadai. Dengan kata lain, meskipun siklus I menunjukkan kemajuan, siklus II memberikan dampak yang jauh lebih besar terhadap pencapaian ketuntasan siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan pada siklus II lebih berhasil dalam mendukung siswa untuk mencapai standar ketuntasan yang diterapkan.

#### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas V di UPT SPF Inpress Unggulan BTN Pemda dengan menggunakan pendekatan metode bermain lompat tali. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari setiap siklus, dapat dilihat adanya perkembangan signifikan dalam pencapaian hasil belajar siswa, yang menunjukkan efektivitas penerapan metode tersebut.

Pada tahap pra-siklus, hanya 16, 67% siswa yang tuntas dalam pembelajaran, sedangkan 83,33% siswa belum mencapai ketuntasan. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum penerapan metode bermain lompat tali, sebagian besar kesulitan mencapai standar ketuntasan minimal dalam keterampilan lompat jauh. Ketuntasan yang rendah pada pra-siklus ini menjadi indikator penting bahwa perbaikan dalam metode pembelajaran diperlukan.

Pada siklus I, meskipun terdapat perbaikan, yaitu 43,33% siswa tuntas dan 56,67% siswa yang belum tuntas, hasil tersebut masih menunjukkan adanya tantangan dalam pembelajaran. Meskipun ada peningkatan dibandingkan dengan pra-siklus, namun jumlah siswa yang belum tuntas masih lebih banyak. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun metode bermain lompat tali memberikan kontribusi positif, masih ada aspek lain dalam pembelajaran yang perlu diperbaiki untuk memastikan lebih banyak siswa yang mencapai ketuntasan.

Namun, pada siklus II, hasilnya sangat menggembirakan dengan 86, 67% siswa yang tuntas dan hanya 13,33% siswa yang belum tuntas. Peningkatan yang sangat signifikan ini menunjukkan bahwa tindakan perbaikan yang dilakukan antara Siklus I dan Siklus II memberikan dampak positif yang sangat besar terhadap hasil belajar siswa. Kemajuan ini kemungkinan besar disebabkan oleh pemahaman yang lebih baik dari siswa terhadap metode bermain lompat tali, serta peningkatan keterampilan fisik dan mental mereka dalam berolahraga. Selain itu, kolaborasi antara guru dan siswa dalam merancang pembelajaran yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa juga berperan besar dalam meningkatkan hasil belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain lompat tali secara bertahap dengan perbaikan yang terus menerus pada setiap siklus, dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa secara signifikan. Metode ini terbukti efektif tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dan pendidik lainnya untuk menggunakan metode yang lebih kreatif dan menyenangkan dalam mengajar keterampilan fisik kepada siswa, serta memperhatikan keberagaman kebutuhan belajar setiap siswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain lompat tali efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas V di UPT SPF Inpress Unggulan BTN Pemda. Pada siklus I, meskipun ada peningkatan, hanya 43,33% siswa yang tuntas, sementara pada Siklus II, pencapaian ketuntasan meningkat signifikan menjadi 86,67%.

Hal ini menunjukkan bahwa metode tersebut bersama dengan perbaikan yang dilakukan dalam setiap siklus, berhasil meningkatkan hasil belajar siswa, baik dari segi keterampilan fisik maupun motivasi mereka dalam berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dalam bagian ini, kami mengucapkan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, dan semua pihak yang berkontribusi pada pelaksanaan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara
- Putra, R.C. (2024). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SDN Butuh 2 Kecamatan Kras, Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Sudarman, (2015). *UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PANGINAN KECAMATAN TEMON KULON PROGO*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Utomo, A. W. (2021). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 6-11.
- Wahyudi, M., Akhbar, M.T., & Daryono, D. (2023). Penerapan Metode Demontrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 5613-5620
- Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 179–187.