



**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT MELINTASI RINTANGAN
GAWANG MELALUI METODE PERMAINAN DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR UPT
SDN PANAİKANG II/I MAKASSAR**

Indah Permatasari Ansar, S.Or¹, Dr. Hasyim, M. Pd², Hasbunallah Husain Hippy, S. Pd³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

³UPT SPF SDN PANAİKANG II/I, Makassar-Sulawesi Selatan

¹indahwiranto11@gmail.com, ²Hasyim@unm.ac.id, ³hasbullahhppy1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan metode permainan dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat melintasi rintangan gawang. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II, sebagai langkah berkelanjutan untuk meningkatkan hasil dari siklus sebelumnya. Sampel penelitian terdiri dari 16 siswa kelas VI. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Panakikang II Makassar secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat melintasi rintangan gawang. Ketuntasan belajar siswa meningkat dari 12,50% pada pra siklus menjadi 50% di Siklus I, dan mencapai 81,25% di Siklus II

Kata Kunci: Lompat Rintangan, Metode Permainan.

PENDAHULUAN

Di negara Indonesia ini pendidikan formal terbagi menjadi beberapa mata pelajaran, salah satunya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan dalam suatu lingkup pendidikan formal baik pada jenjang SD, SMP, maupun SMA sederajat (Fernando Corry, A. & Hartati Yuli Christina, 2021). Pembelajaran PJOK memiliki pengaruh yang penting dan berguna untuk meningkatkan semangat serta fisik bagi manusia terutama dalam kualitas kegiatan proses belajar mengajar. Peningkatan kemampuan lompat melintasi rintangan gawang dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan topik yang semakin relevan dalam konteks pengembangan fisik anak-anak. Pendidikan jasmani memiliki peranan penting

dalam membentuk karakter dan keterampilan motorik siswa, terutama dalam olahraga yang melibatkan teknik melompat. Melalui metode permainan, diharapkan siswa dapat belajar dengan cara yang menyenangkan dan efektif, sehingga meningkatkan motivasi dan hasil belajar mereka (Or & Salahudin, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dapat berdampak positif terhadap kemampuan fisik siswa, termasuk kemampuan lompat(Nur, 2019).

Metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mengintegrasikan elemen sosial dan emosional. Dengan menggunakan permainan, siswa dapat berinteraksi satu sama lain, belajar bekerja sama, dan mengembangkan keterampilan sosial. Hal ini sangat penting di sekolah dasar, di mana anak-anak sedang dalam tahap perkembangan sosial yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa serta memperkuat pemahaman mereka terhadap teknik-teknik olahraga (Himawan et al., 2019) .

Pendekatan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan metode yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa melalui aktivitas yang menyenangkan dan interaktif. Metode ini melibatkan berbagai jenis permainan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mengedepankan pengembangan sosial dan emosional siswa. Dalam konteks lompat melintasi rintangan gawang, pendekatan ini memanfaatkan elemen permainan untuk membuat latihan menjadi lebih menarik dan efektif. Melalui permainan, siswa dapat belajar teknik melompat dengan cara yang lebih alami dan tidak tertekan, sehingga meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Salah satu contoh penerapan pendekatan permainan adalah dengan menggunakan aktivitas berlari zig-zag dan melompati rintangan. Aktivitas ini dirancang untuk melatih kecepatan, koordinasi gerak, serta kelentukan siswa (Mulya, 2020). Dalam tahap awal, siswa berlari zig-zag untuk meningkatkan kecepatan dan koordinasi, kemudian mereka melompati rintangan yang ada. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa dalam menguasai teknik lompat, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Dengan cara ini, siswa lebih mudah memahami teknik yang diajarkan karena mereka terlibat langsung dalam proses belajar. Selain itu, pendekatan permainan juga menciptakan suasana kompetitif yang sehat di antara siswa. Misalnya, dalam beberapa permainan, siswa dapat diberikan reward atau punishment berdasarkan performa mereka. Hal ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa tetapi juga mengajarkan nilai-nilai seperti tanggung jawab dan sportivitas. Melalui interaksi dalam

permainan, siswa belajar untuk bekerja sama dan menghargai satu sama lain. Pendekatan ini sangat penting karena pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk karakter siswa. Permainan tradisional Indonesia juga dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan seperti benteng-bentengan atau engklek tidak hanya menyenangkan tetapi juga membawa nilai-nilai budaya lokal yang dapat memperkaya pengalaman belajar siswa. Dengan mengadaptasi permainan tradisional ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan menarik bagi semua siswa. Ini juga membantu menjaga warisan budaya Indonesia sekaligus meningkatkan keterampilan fisik siswa.

Dalam konteks lompat melintasi rintangan gawang, teknik yang tepat sangat diperlukan untuk mencapai performa optimal. Siswa harus mampu mengatur kecepatan, posisi tubuh, dan teknik tolakan saat melompat. Latihan yang dilakukan secara rutin dengan metode permainan dapat membantu siswa memahami dan menguasai teknik ini dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa variasi dalam latihan, seperti penggunaan rintangan yang berbeda-beda, dapat meningkatkan daya ledak otot dan keterampilan lompat siswa (Himawan et al., 2019).

Selain itu, pentingnya evaluasi dalam proses pembelajaran juga perlu diperhatikan. Dengan melakukan tes awal dan tes akhir, guru dapat mengukur perkembangan kemampuan lompat siswa secara objektif. Hasil dari evaluasi ini tidak hanya memberikan informasi tentang pencapaian siswa, tetapi juga membantu guru dalam merancang program latihan yang lebih efektif di masa mendatang. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa pengukuran yang tepat dapat memberikan umpan balik yang berguna bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani.

Secara keseluruhan, peningkatan kemampuan lompat melintasi rintangan gawang melalui metode permainan di sekolah dasar sangatlah penting untuk mendukung perkembangan fisik dan sosial siswa. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan siswa tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan fisiknya, tetapi juga menikmati proses belajar yang menyenangkan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas metode permainan dalam pendidikan jasmani perlu dilakukan untuk memastikan bahwa semua aspek perkembangan siswa terpenuhi secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara siklis, karena merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) (Arikunto, 2021). Lokasi penelitian berada di SDN Panaikang II/I, Kota Makassar, dengan partisipasi 16 siswa kelas VI. Penilaian hasil belajar melibatkan tiga komponen utama. Pertama, aspek kognitif, yang berfokus pada pengukuran pengetahuan siswa mengenai materi yang diajarkan. Kedua, aspek afektif, yang mengevaluasi sikap dan perilaku siswa selama proses pembelajaran, dari pertemuan awal hingga ujian akhir. Ketiga, aspek psikomotor, yang menilai keterampilan siswa dalam praktik, terutama dalam pelajaran pendidikan jasmani. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memahami perkembangan siswa secara menyeluruh dari berbagai dimensi, sehingga dapat dilakukan perbaikan dan pengembangan yang lebih efektif dalam proses belajar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah metode yang dirancang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui refleksi dan tindakan yang berkelanjutan dalam lingkungan kelas. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai tantangan yang dihadapi siswa dan guru, serta mencari solusi melalui intervensi yang terstruktur. PTK melibatkan kolaborasi aktif antara pendidik dan peserta didik dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi tindakan yang diambil untuk memperbaiki proses pembelajaran.

Proses PTK dimulai dengan tahap pra-siklus, di mana data awal tentang keterampilan siswa dikumpulkan untuk memahami kondisi dan kebutuhan mereka. Selanjutnya, tindakan dilaksanakan dalam Siklus I, yang dirancang untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Setelah siklus pertama selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas tindakan yang telah diterapkan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, langkah-langkah perbaikan diimplementasikan dalam Siklus II dengan tujuan mencapai hasil yang lebih baik.

Setiap siklus dianalisis untuk mengukur sejauh mana peningkatan yang dicapai dan untuk mengidentifikasi area yang masih memerlukan perhatian lebih. Dengan cara ini, PTK berfungsi sebagai alat yang efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih responsif dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Hasil dari setiap siklus bukan hanya menjadi tolok ukur keberhasilan, tetapi juga sebagai landasan untuk perbaikan berkelanjutan dalam proses pembelajaran.

Melalui pendekatan sistematis ini, PTK tidak hanya berfokus pada peningkatan hasil akademis, tetapi juga pada pengembangan kompetensi dan keterampilan siswa secara holistik,

sehingga memberikan dampak positif dalam pengalaman belajar mereka. Dengan demikian, PTK berkontribusi dalam menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan efektif.

Tabel 4.1 Recap Hasil Pra Siklus, Siklus I dan II

No	Ketuntasan	Pra Siklus	Persentase	Siklus I	Persentase	Siklus II	Persentase
1	>75	2	12.50%	8	50%	13	81.25%
2	<75	14	87.50%	8	50%	3	18.75%
	Jumlah	16	100%	16	100%	16	100%

Tabel 4.1 menunjukkan perkembangan kemampuan siswa dalam lompat melintasi rintangan gawang di SD Panakikang II Makassar melalui metode permainan, berdasarkan hasil evaluasi pada pra siklus, Siklus I, dan Siklus II. Pada tahap pra siklus, hanya 2 siswa yang mencapai ketuntasan dengan persentase 12,50%, sementara 14 siswa atau 87,50% berada di bawah nilai ketuntasan. Setelah penerapan metode permainan pada Siklus I, terjadi peningkatan signifikan, di mana 8 siswa mencapai ketuntasan, sehingga persentasenya meningkat menjadi 50%. Di Siklus II, hasil menunjukkan kemajuan lebih lanjut, dengan 13 siswa mencapai ketuntasan, yang berarti 81,25% dari keseluruhan siswa.

Hasil ini menggambarkan bahwa penerapan metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Selain itu, penurunan jumlah siswa yang berada di bawah ketuntasan pada Siklus II, yang hanya tersisa 3 siswa (18,75%), menunjukkan efektivitas metode ini dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan perkembangan positif yang signifikan dalam kemampuan lompat melintasi rintangan gawang siswa dari pra siklus hingga Siklus II. Berikut bentuk grafik pada hasil ini :



Hasil penelitian ini menyoroti peningkatan kemampuan lompat melintasi rintangan gawang siswa di SD Panakikang II Makassar melalui penerapan metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil yang diperoleh dari Tabel 4.1 menunjukkan perubahan yang signifikan dalam ketuntasan belajar siswa dari pra siklus ke Siklus I dan Siklus II. Pada tahap pra siklus, hanya 12,50% siswa yang mencapai ketuntasan, mencerminkan bahwa metode pengajaran sebelumnya belum efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik siswa. Sebagian besar siswa, yaitu 87,50%, berada di bawah ambang ketuntasan, menandakan adanya tantangan yang perlu diatasi dalam proses pembelajaran.

Setelah penerapan metode permainan pada Siklus I, terlihat adanya kemajuan yang jelas. Persentase ketuntasan meningkat menjadi 50%, dengan 8 siswa berhasil melampaui standar yang ditetapkan. Ini menunjukkan bahwa metode yang lebih interaktif dan menyenangkan berhasil menarik minat siswa, serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik.

Pada Siklus II, hasilnya semakin positif, dengan 81,25% siswa mencapai ketuntasan. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas metode permainan dalam membantu siswa memahami dan menguasai keterampilan lompat melintasi rintangan gawang. Selain itu, penurunan jumlah siswa yang tidak mencapai ketuntasan menjadi hanya 18,75% mencerminkan keberhasilan intervensi yang dilakukan dan menunjukkan bahwa metode ini dapat mengatasi masalah yang dihadapi siswa sebelumnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Metode permainan tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga memfasilitasi lingkungan belajar yang lebih menyenangkan

dan responsif. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi guru untuk terus mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa, serta meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Panakikang II Makassar secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat melintasi rintangan gawang. Ketuntasan belajar siswa meningkat dari 12,50% pada pra siklus menjadi 50% di Siklus I, dan mencapai 81,25% di Siklus II. Metode ini berhasil meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, terlihat dari penurunan jumlah siswa yang tidak mencapai ketuntasan dari 87,50% menjadi 18,75%. Dengan demikian, metode permainan terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan dapat menjadi acuan bagi guru untuk merancang kegiatan yang lebih inovatif dan sesuai kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Fernando Corry, A., & Hartati Yuli Christina, S. (2021). Penerapan small side games terhadap peningkatan hasil belajar passing dalam permainan sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Himawan, N. L., Pati, P. K., & Royana, I. F. (2019). PENGARUH LATIHAN RINTANGAN JARAK DAN RINTANGAN GAWANG TERHADAP PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA ASPEK PSIKOMOTOR SISWA KELAS VIII SMPN 6 SEMARANG. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 135–145.
- Mulya, G. (2020). Efektivitas Penggunaan Metode Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Effectiveness of the Use of Game Methods Against Physical Fitness of Elementary School Students. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 1–8.
<https://jpoe.stkipkasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/18/47>
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8.

<https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/200>

Or, I. M., & Salahudin, S. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRICS LARI LOMPAT RINTANGAN TERHADAP PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH DITINJAU DARI RASIO PANJANG TUNGKAI DAN TINGGI BADAN. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 14–22.