



Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Pembelajaran Berbasis Bermain pada Siswa Sekolah Dasar

¹Haerul Azman, ^{1*}Muhsan, ²Muhammad Abdurrochim

¹Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

¹Department of Sports Coaching Education, Faculty of Education, IKIP PGRI Kaltim. Jl. H. Suwandi, Gn. Kelua, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia. Postal Code: 75243

*Corresponding Author e-mail: muhsan.ior@gmail.com

Received: December 2023; Revised: January 2024; Published: February 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Manggong melalui pendekatan pembelajaran berbasis bermain. Masalah penelitian adalah rendahnya keterampilan dasar lompat jauh siswa, khususnya pada aspek keaktifan, awalan, tolakan, dan mendarat. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari dua pertemuan. Instrumen penelitian mencakup lembar observasi dan angket. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan: keaktifan siswa dalam kategori "Baik" meningkat dari 68% pada siklus pertama menjadi 100% pada siklus kedua. Teknik awalan, tolakan, dan mendarat dalam kategori "Baik" juga meningkat, masing-masing mencapai 95%, 95%, dan 89% pada siklus kedua. Kesimpulannya, metode berbasis bermain efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar dan motivasi siswa. Disarankan agar guru pendidikan jasmani menggunakan pendekatan ini dalam pembelajaran keterampilan fisik lainnya.

Kata Kunci: pembelajaran berbasis bermain; lompat jauh; keterampilan motorik; pendidikan jasmani; motivasi siswa

Enhancing Squat Long Jump Skills through Play-Based Learning in Elementary School Students

Abstract

This study aimed to enhance fifth-grade students' squat long jump skills at SDN Manggong through a play-based learning approach. The research problem focused on students' low performance in basic long jump skills, specifically in activity level, takeoff, propulsion, and landing. The methodology used was Classroom Action Research (CAR) conducted over two cycles, each with two sessions. Research instruments included observation sheets and questionnaires. Results showed a significant increase: students' activity level in the "Good" category rose from 68% in the first cycle to 100% in the second cycle. Takeoff, propulsion, and landing techniques also improved in the "Good" category, reaching 95%, 95%, and 89% in the second cycle, respectively. In conclusion, the play-based method effectively enhanced students' motor skills and motivation. It is recommended that PE teachers apply this approach to other physical skill instruction.

Keywords: play-based learning; long jump; motor skills; physical education; student motivation

How to Cite: Azman, H., Muhsan, M., & Abdurrochim, M. (2024). Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Pembelajaran Berbasis Bermain pada Siswa Sekolah Dasar. *Discourse of Physical Education*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2437>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v3i1.2437>

Copyright© 2024, Azman et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan dasar yang bertujuan mengembangkan berbagai aspek penting, termasuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar, kemampuan berpikir kritis, kemampuan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, serta kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas jasmani yang terstruktur. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia No. 22 Tahun 2022 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah, pendidikan jasmani diharapkan dapat membentuk karakter siswa yang sehat secara fisik dan mental. Di antara tujuan utama adalah membantu siswa mengembangkan pengelolaan diri dalam menjaga kebugaran jasmani, menguatkan nilai-nilai etika dan sosial, serta meningkatkan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi penting bagi pembelajaran di tingkat lanjut. Peraturan ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang adaptif, interaktif, dan menyenangkan, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani untuk memastikan partisipasi aktif dan motivasi siswa.

Dalam konteks pendidikan jasmani, lompat jauh gaya jongkok adalah keterampilan gerak dasar yang penting, tetapi memerlukan teknik dan penguasaan yang baik untuk dapat dilaksanakan dengan benar. Menurut penelitian terbaru, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan lompat jauh pada anak usia sekolah, di antaranya adalah faktor biomekanika, fisiologis, dan pedagogis yang sering kali belum sepenuhnya dikembangkan pada anak-anak (Latuheru, 2022; Argaud et al., 2019). Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi metode pembelajaran berbasis bermain yang dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa dalam keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Keterampilan lompat jauh membutuhkan koordinasi otot dan persendian yang baik, khususnya pada area kaki dan pinggul. Latuheru (2022) menekankan bahwa panjang kaki dan kecepatan lari merupakan faktor penentu dalam kemampuan lompat jauh, khususnya pada gaya jongkok. Dalam studi lainnya, Argaud et al. (2019) menemukan bahwa koordinasi sendi anggota bawah memiliki peran penting dalam mencapai ketinggian lompatan vertikal yang optimal, yang sangat diperlukan dalam teknik lompat jauh. Siswa dengan panjang kaki atau kekuatan yang kurang optimal mungkin kesulitan dalam mencapai jarak lompatan yang sesuai (Prabowo et al., 2022).

Selain faktor biomekanis, aspek fisiologis juga berperan dalam pembelajaran lompat jauh. Washif dan Kok (2021) menunjukkan bahwa kekuatan otot dan daya ledak sangat diperlukan untuk mencapai kinerja lompat yang optimal. Siswa yang masih dalam tahap perkembangan fisik sering kali memiliki keterbatasan kekuatan otot, yang dapat menyebabkan perasaan frustasi dan kurangnya kepercayaan diri dalam pembelajaran lompat jauh. Dengan demikian, program pengkondisionan kekuatan yang sesuai usia perlu diterapkan untuk membantu mengembangkan atribut fisik yang dibutuhkan untuk melompat dengan efektif.

Secara pedagogis, terdapat kebutuhan untuk strategi pembelajaran yang efektif dalam mengajarkan lompat jauh kepada siswa. Ferreira et al. (2018) menunjukkan bahwa integrasi pelatihan kekuatan dan ketangkasan secara keseluruhan mampu meningkatkan kinerja pada atlet muda. Guru perlu mengadopsi pendekatan yang

menyeluruh dengan tidak hanya menekankan pada aspek teknis, tetapi juga kondisi fisik dan mental yang mendukung performa lompat jauh. Mizuno et al. (2021) menekankan pentingnya umpan balik dalam membantu siswa memperbaiki teknik, terutama dalam menghindari posisi pendaratan yang salah. Dengan umpan balik yang jelas dan konstruktif, siswa dapat memahami kekurangan dalam teknik mereka dan melakukan perbaikan.

Berdasarkan tantangan-tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, penelitian ini berfokus pada penerapan metode pembelajaran berbasis bermain sebagai pendekatan yang potensial dalam mengatasi kendala tersebut. Menurut Fidyaningrum et al. (2021), pendekatan bermain dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan membuat pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Pembelajaran berbasis bermain mengacu pada metode yang memungkinkan siswa untuk belajar melalui permainan atau kegiatan yang menyenangkan, sehingga mereka lebih termotivasi dan tertarik untuk aktif dalam pembelajaran (Schiff & Supriady, 2023).

Pendekatan berbasis bermain dalam pendidikan jasmani didukung oleh berbagai teori motivasi, salah satunya adalah Teori Determinasi Diri. Teori ini menyatakan bahwa motivasi intrinsik penting untuk mendorong keterlibatan dan ketekunan siswa dalam aktivitas belajar (K et al., 2022). Nur et al. (2019) juga menemukan bahwa motivasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. Melalui pendekatan bermain, siswa diajak belajar dalam suasana yang menyenangkan dan tanpa tekanan, sehingga meningkatkan minat mereka terhadap pelajaran lompat jauh.

Model Pendidikan Olahraga (*Sports Education Model*, SEM) merupakan kerangka kerja yang mendukung manfaat dari pembelajaran berbasis bermain, khususnya dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa (Schiff & Supriady, 2023). Dalam model ini, siswa belajar melalui permainan yang kolaboratif, yang tidak hanya mengasah keterampilan fisik tetapi juga kemampuan sosial, seperti kerjasama dan tanggung jawab (Irmansyah et al., 2021). Prinsip pembelajaran melalui interaksi dan pengalaman bersama ini sejalan dengan pendekatan bermain, di mana siswa dapat belajar dengan lebih aktif melalui kolaborasi dengan teman sebaya.

Umpan balik juga merupakan elemen penting dalam pendekatan berbasis bermain. Penelitian Nur et al. (2020) menunjukkan bahwa umpan balik yang efektif dapat mendorong siswa untuk berlatih dan merenungkan performa mereka, yang penting untuk pengembangan keterampilan. Ketika umpan balik diberikan dalam konteks yang menyenangkan, siswa cenderung lebih mudah menerima dan mempraktikkannya. Hal ini juga didukung oleh Prystynskyi et al. (2020), yang menekankan bahwa dukungan guru dalam memberikan umpan balik konstruktif berperan besar dalam membantu siswa mengatasi hambatan motivasi dalam pendidikan jasmani.

Pendekatan konstruktivis menekankan partisipasi aktif dan pembelajaran melalui pengalaman nyata, yang sejalan dengan prinsip-prinsip pembelajaran berbasis bermain. Backes et al. (2022) menekankan bahwa pendekatan konstruktivis dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan siswa dengan memungkinkan mereka untuk membangun pemahaman melalui aktivitas langsung. Dalam konteks lompat jauh, siswa dapat belajar dengan mencoba berbagai teknik dan

menerima umpan balik dari guru serta teman sebaya. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan keterampilan lompat jauh secara mandiri dalam lingkungan yang mendukung dan menyenangkan.

Selain keterampilan fisik, metode berbasis bermain juga bermanfaat dalam mengembangkan keterampilan sosial. Liu dan Lipowski (2022) menunjukkan bahwa strategi pembelajaran kooperatif, yang sering diterapkan dalam konteks bermain, dapat meningkatkan tanggung jawab sosial dan perilaku prososial siswa. Dalam pendidikan jasmani, kolaborasi dan kerjasama adalah aspek yang penting dalam berbagai aktivitas, dan melalui metode berbasis bermain, guru dapat menciptakan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial ini sambil meningkatkan keterampilan lompat jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan metode pembelajaran berbasis bermain dalam meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Manggong. Lebih khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengukur dampak dari pendekatan berbasis bermain terhadap motivasi, partisipasi aktif, serta perkembangan teknik dasar seperti awalan, tolakan, dan mendarat. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada identifikasi tantangan yang dihadapi siswa dalam mempelajari teknik lompat jauh dan strategi guru dalam memberikan umpan balik yang konstruktif guna memaksimalkan pembelajaran. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan praktis bagi guru-guru pendidikan jasmani dalam mengadopsi metode pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan, yang tidak hanya mendukung pencapaian keterampilan fisik tetapi juga memupuk minat dan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani secara keseluruhan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pengajaran dan hasil belajar siswa melalui refleksi terhadap proses pembelajaran yang berlangsung. PTK dipilih karena metode ini memungkinkan guru untuk secara langsung menerapkan dan mengevaluasi strategi pembelajaran dalam konteks kelas mereka sendiri, sehingga menghasilkan intervensi yang relevan dan praktis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Model PTK yang digunakan mengikuti spiral reflektif dari Arikunto (2010), yang terdiri dari empat tahapan utama: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Setiap tahapan dalam siklus ini dilakukan secara berkesinambungan sehingga jika terdapat kekurangan dalam satu siklus, maka perbaikan dapat dilakukan di siklus berikutnya. Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, di mana setiap siklus dilakukan dalam dua kali pertemuan per minggu selama empat minggu berturut-turut, memungkinkan penelitian ini mencakup delapan sesi pembelajaran.



Gambar 1. Perencanaan Siklus PTK

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SDN Manggong Tahun 2023 yang terdiri dari 19 siswa, sehingga seluruh kelas dijadikan sampel penelitian (studi populasi). Dalam konteks PTK, pendekatan studi populasi memberikan kesempatan bagi peneliti untuk mengamati perkembangan setiap siswa dalam kelas, yang pada akhirnya memperkaya temuan dengan meminimalkan variasi yang mungkin timbul jika menggunakan sampel sebagian. Berdasarkan penelitian Latuheru (2022), variasi karakteristik fisik seperti panjang kaki dan kecepatan lari dapat memengaruhi kemampuan lompat jauh. Oleh karena itu, karakteristik demografis seperti jenis kelamin dan tingkat keterampilan awal lompat jauh dicatat untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perbedaan individu dapat mempengaruhi hasil belajar, khususnya dalam gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Variasi ini juga memperkaya analisis karena setiap siswa memiliki kemampuan fisik yang beragam, sehingga dampak dari metode pembelajaran berbasis bermain dapat lebih terlihat.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen utama untuk mengukur keterampilan gerak dasar dan suasana kelas selama proses pembelajaran, yaitu lembar observasi dan angket tanggapan siswa.

1. **Lembar Observasi:** Instrumen ini dirancang untuk menilai perkembangan keterampilan gerak dasar siswa, termasuk awalan, tolakan, dan mendarat, serta aspek keaktifan dalam pembelajaran. Lembar observasi berisi kriteria yang terstruktur untuk memantau kemajuan setiap siswa dengan kategori penilaian "Baik (B)", "Cukup (C)", dan "Kurang (K)". Adapun penjelasan untuk setiap indikator adalah sebagai berikut:

- a. **Keaktifan:** Indikator ini menilai partisipasi siswa selama pembelajaran berlangsung. Siswa yang mengikuti arahan guru tanpa perlu diingatkan berulang kali dinilai "Baik", sedangkan yang memerlukan

- beberapa kali instruksi dinilai "Cukup", dan siswa yang tidak aktif meskipun diarahkan dinilai "Kurang".
- b. **Awalan:** Menilai kesiapan dan kecepatan siswa dalam memulai lompatan. Siswa yang melakukan awalan dengan kecepatan bertahap tanpa mengubah langkahnya dinilai "Baik", sementara yang kecepatannya menurun atau mengubah langkah sebelum mencapai papan tolakan dinilai "Cukup" atau "Kurang" (Argaud et al., 2019).
 - c. **Tolakan:** Mengamati ketepatan tolakan pada papan tolakan dan kekuatan yang digunakan. Siswa yang menolak dengan tepat menggunakan kaki dominan dan tenaga maksimal dinilai "Baik", sementara ketidaktepatan dalam tolakan atau penggunaan kekuatan yang tidak maksimal dinilai "Cukup" atau "Kurang".
 - d. **Mendarat:** Indikator ini menilai ketepatan teknik pendaratan siswa, di mana siswa yang dapat mendarat dengan lutut sedikit ditekuk dan tubuh condong ke depan dinilai "Baik". Pendaratan yang tidak sempurna atau dengan posisi tangan ke belakang dinilai "Cukup" atau "Kurang".
2. **Angket Tanggapan Siswa:** Instrumen ini dirancang untuk mengumpulkan data persepsi siswa terhadap proses pembelajaran berbasis bermain. Angket berisi delapan pertanyaan yang mencakup aspek-aspek seperti cara mengajar guru, kesenangan dalam pelajaran, variasi alat peraga, dan keseluruhan suasana pembelajaran. Setiap pertanyaan dijawab dengan pilihan "Ya" atau "Tidak", yang kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi kecenderungan respon siswa terkait metode pembelajaran yang digunakan (Nur et al., 2019).

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung yang dilakukan oleh kolaborator, wawancara singkat dengan siswa, dan dokumentasi berupa foto dan video. Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, dengan kolaborator mencatat setiap indikator keaktifan dan keterampilan lompat jauh siswa pada lembar observasi. Kolaborator telah diberi pelatihan untuk memastikan keseragaman dalam penilaian indikator, sehingga meminimalisasi subjektivitas dalam observasi. Setiap sesi observasi dilakukan secara sistematis dengan mengikuti rubrik penilaian yang telah disiapkan untuk menjaga keakuratan dan konsistensi data.

Untuk memastikan keakuratan dan reliabilitas data, berbagai langkah dilakukan untuk meminimalkan potensi bias dalam observasi. Pertama, kolaborator yang terlibat dalam pengamatan dilatih dan diberikan pedoman yang jelas dalam menilai setiap indikator. Kedua, setiap sesi observasi mengikuti prosedur standar untuk memastikan keseragaman dalam pelaksanaan pengamatan. Selain itu, penggunaan video feedback dalam beberapa sesi memungkinkan kolaborator untuk meninjau kembali tindakan siswa, terutama pada aspek teknik lompat, yang mungkin sulit dinilai secara langsung (Han et al., 2022).

Pada akhir setiap siklus, wawancara singkat dilakukan dengan beberapa siswa untuk mendapatkan umpan balik langsung tentang pengalaman mereka selama pembelajaran. Dokumentasi foto dan video juga diambil selama sesi pembelajaran

untuk mendukung data observasi dan memfasilitasi analisis lebih lanjut terhadap teknik lompat yang dilakukan siswa.

Intervensi dalam penelitian ini adalah penggunaan metode pembelajaran berbasis bermain, yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa. Metode ini melibatkan permainan seperti *Short Run-up Long Jump* dan *Short Run-up Triple Jump*, yang dipilih karena memiliki gerakan yang relevan untuk memperbaiki aspek awalan, tolakan, dan mendarat dalam lompat jauh (Fidyaningrum et al., 2021). Permainan ini diterapkan dengan tujuan agar pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan mengurangi tekanan bagi siswa, sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar.

Setiap sesi intervensi dilakukan selama 60 menit, dimulai dengan pemanasan untuk mengurangi risiko cedera dan mempersiapkan tubuh siswa. Sesi kemudian dilanjutkan dengan kegiatan utama yang melibatkan permainan lompat dalam kids athletics, di mana siswa berlatih teknik dasar lompat jauh secara progresif dalam suasana bermain yang menyenangkan. Setiap sesi diakhiri dengan kegiatan penenangan untuk membantu siswa kembali pada kondisi normal setelah aktivitas fisik yang intens. Selama kegiatan inti, siswa diberikan instruksi dan demonstrasi oleh guru, serta diberikan kesempatan untuk mencoba dan mengeksplorasi teknik lompat jauh dengan bantuan alat bantu seperti papan tolakan dan rintangan rendah. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat belajar melalui praktik langsung dalam lingkungan yang mendukung dan minim tekanan.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari lembar observasi diolah dengan teknik deskriptif persentase, yang menunjukkan persentase siswa dalam setiap kategori penilaian (Baik, Cukup, dan Kurang) untuk masing-masing indikator. Selain itu, data dari angket tanggapan siswa dianalisis untuk mengidentifikasi pola respon terkait kepuasan dan motivasi siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan. Data kualitatif berupa wawancara dan dokumentasi dianalisis untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang mencerminkan minat, motivasi, dan tantangan yang dihadapi siswa selama pembelajaran.

Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi data hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesudah tindakan sehingga dapat mengambil kesimpulan sementara. Kesimpulan sementara digunakan sebagai dasar untuk menentukan perencanaan tindakan selanjutnya dan untuk menarik kesimpulan akhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama pengamat merefleksi hasil observasi terhadap hasil belajar siswa yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas pembelajaran berbasis bermain dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Manggong. Hasil pengamatan pada setiap siklus menunjukkan

peningkatan yang signifikan dalam beberapa aspek keterampilan, termasuk keaktifan, awalan, tolakan, dan mendarat.

Siklus I

Pada siklus pertama, siswa menunjukkan respons yang positif terhadap pendekatan bermain yang digunakan. Berdasarkan data pengamatan, dari 19 siswa yang diamati, sebanyak 68% siswa berada pada kategori "Baik" dalam keaktifan, 21% pada kategori "Cukup," dan 5% pada kategori "Kurang." Dalam aspek teknik lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, dan mendarat, siswa mulai menunjukkan perbaikan. Persentase siswa yang berada dalam kategori "Baik" untuk awalan mencapai 79%, tolakan 74%, dan mendarat 74%. Selain itu, suasana pembelajaran sangat positif, dengan sebagian besar siswa merasa senang dan terlibat secara aktif dalam kegiatan yang menggunakan alat bantu seperti papan penghalang dan permainan lompat. Data ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis bermain dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Manongdo et al. (2021), yang melaporkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara signifikan dibandingkan dengan metode tradisional. Manfaat ini tidak hanya mencakup aspek keterampilan fisik, tetapi juga memperbaiki suasana kelas dan meningkatkan antusiasme siswa.

Siklus II

Setelah evaluasi dan refleksi siklus pertama, peneliti menambah variasi permainan untuk menjaga motivasi siswa. Pada siklus kedua, hasil menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan. Semua siswa (100%) tercatat berada pada kategori "Baik" dalam keaktifan. Persentase siswa yang berada dalam kategori "Baik" untuk teknik awalan, tolakan, dan mendarat meningkat masing-masing menjadi 95%, 95%, dan 89%. Siswa terlihat semakin tertarik dan tidak tampak kelelahan, bahkan beberapa siswa tetap mencoba melakukan lompat jauh selama istirahat. Peningkatan ini mendukung temuan Widayati (2023) bahwa pendekatan berbasis permainan secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar anak, terutama dalam aktivitas lompat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan lingkungan pembelajaran yang menyenangkan, siswa cenderung lebih terlibat dan termotivasi untuk belajar.

Pembahasan

Pendekatan bermain yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan keaktifan dan keterampilan lompat jauh siswa. Hal ini konsisten dengan penelitian Wibowo dan Hartati (2021), yang menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran berbasis bermain dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa melalui praktik yang lebih bermakna dan relevan bagi siswa. Antusiasme siswa yang meningkat dalam mengikuti pembelajaran ini tidak hanya terkait dengan penguasaan teknik, tetapi juga dengan suasana kelas yang positif. Peneliti mengamati bahwa siswa lebih aktif terlibat dalam pembelajaran dan bersemangat untuk berpartisipasi. Temuan ini didukung oleh teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Ntoumanis (2001), yang menekankan bahwa lingkungan yang memberi siswa otonomi dan rasa kompetensi dapat meningkatkan motivasi intrinsik mereka. Peningkatan motivasi ini menciptakan kondisi yang

kondusif bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan lompat jauh mereka dengan lebih baik.

Secara rinci, teknik dasar lompat jauh seperti awalan, tolakan, dan mendarat mengalami peningkatan yang signifikan dalam dua siklus ini. Dalam pembelajaran berbasis bermain, siswa diberi kesempatan untuk mencoba teknik lompat jauh dalam suasana yang lebih santai, yang mengurangi tekanan dan memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi teknik yang benar. Misalnya, dalam permainan *Short Run-up Long Jump*, siswa diminta untuk berlari pendek dan melakukan tolakan, yang secara bertahap membantu mereka menguasai teknik awalan yang benar. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam siklus kedua, yang didukung oleh penelitian Syahri et al. (2023) yang menemukan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh dapat membantu siswa memahami dan menguasai teknik yang tepat.

Selain meningkatkan keterampilan lompat, pembelajaran berbasis bermain ini juga memperkuat keterampilan sosial siswa. Dalam penelitian ini, siswa sering kali bekerja dalam kelompok atau berpasangan saat melakukan latihan lompat. Aktivitas bermain dalam kelompok membantu siswa untuk saling mendukung dan memberikan umpan balik. Hal ini sejalan dengan temuan Antoni et al. (2023), yang menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan dapat menciptakan lingkungan kompetitif yang positif di mana siswa saling mendorong untuk mencapai performa terbaik siswa. Lebih jauh, penelitian Gusril et al. (2022) menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran berbasis permainan, yang memperkuat keterlibatan siswa. Interaksi ini menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk terus berlatih tanpa merasa tertekan, seperti yang terlihat dalam hasil angket di mana siswa merasa bahwa pelajaran tersebut menyenangkan.

Hasil dari penelitian ini juga mencerminkan keunggulan metode berbasis bermain dibandingkan dengan metode pembelajaran tradisional yang cenderung lebih monoton. Dalam konteks keterampilan motorik kompleks seperti lompat jauh, metode berbasis bermain yang interaktif memberikan stimulus yang lebih beragam dan menarik bagi siswa, yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan dengan lebih efektif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Syahruddin (2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan tradisional yang berfokus pada instruksi langsung memiliki keterbatasan dalam menciptakan motivasi intrinsik pada siswa. Namun, penelitian oleh Septaliza (2023) menemukan bahwa model pembelajaran kooperatif seperti STAD juga memiliki efektivitas dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh, khususnya dalam membangun kolaborasi antar siswa. Perbandingan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga dapat memfasilitasi perkembangan sosial yang tidak selalu dicapai melalui metode pembelajaran tradisional.

Hasil dari penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis bermain dapat memberikan manfaat yang lebih luas dalam pengembangan keterampilan gerak dasar dan motivasi siswa, khususnya dalam pendidikan jasmani. Hal ini membuka peluang bagi guru-guru lain untuk mencoba pendekatan yang sama dalam konteks

keterampilan motorik lainnya, seperti lari dan lempar. Kedua, penelitian ini juga memperlihatkan bahwa lingkungan belajar yang kondusif, interaktif, dan menyenangkan dapat mengatasi hambatan fisik dan psikologis siswa.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelas dengan jumlah siswa yang terbatas, yaitu 19 siswa, yang mungkin tidak sepenuhnya representatif. Penelitian di masa depan diharapkan melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam agar hasilnya dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Kedua, meskipun pendekatan bermain ini efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh, tidak semua siswa mungkin merespon secara optimal terhadap metode ini, terutama bagi siswa yang memiliki hambatan fisik tertentu seperti postur tubuh pendek atau kekurangan gizi, seperti yang terlihat dalam hasil pengamatan siklus kedua.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis bermain secara signifikan meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Manggong. Dengan pendekatan bermain, terdapat peningkatan yang konsisten dalam aspek keaktifan, awalan, tolakan, dan mendarat pada keterampilan lompat jauh. Data kuantitatif menunjukkan bahwa pada siklus pertama, keaktifan siswa berada di kategori "Baik" sebanyak 68%, dengan peningkatan hingga 100% pada siklus kedua. Peningkatan ini juga terlihat pada teknik lompat jauh: kategori "Baik" pada teknik awalan mencapai 95%, tolakan 95%, dan mendarat 89% di siklus kedua, menunjukkan peningkatan yang signifikan dari siklus pertama yang masing-masing mencapai 79%, 74%, dan 74%. Pembelajaran berbasis bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang positif dan interaktif. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi, yang diperkuat oleh hasil angket di mana seluruh siswa (100%) menyatakan bahwa metode pembelajaran ini menyenangkan dan tidak membosankan. Antusiasme dan partisipasi aktif ini mencerminkan peningkatan motivasi intrinsik, sesuai dengan teori *Self-Determination Theory* yang mengindikasikan bahwa lingkungan belajar yang mendukung otonomi dan interaksi positif meningkatkan keterlibatan siswa (Ntoumanis, 2001).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa metode pembelajaran berbasis bermain dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar, terutama dalam aktivitas lompat (Widayati, 2023; Gusril et al., 2022). Selain itu, temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya suasana belajar yang mendukung interaksi sosial dan kompetisi sehat antar siswa, yang dapat membantu mereka belajar melalui umpan balik dari teman sebayanya (Antoni et al., 2023). Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal populasi yang terbatas, yang berdampak pada generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru pendidikan jasmani untuk menerapkan metode berbasis bermain dalam pembelajaran keterampilan fisik lainnya, guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan, efektif, dan bermakna bagi siswa.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar guru pendidikan jasmani mempertimbangkan penerapan metode pembelajaran berbasis bermain dalam pengajaran keterampilan motorik dasar, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pendekatan ini terbukti tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis seperti awalan, tolakan, dan mendarat, tetapi juga menciptakan suasana kelas yang lebih positif dan mendorong partisipasi aktif siswa. Selain itu, karena metode berbasis bermain berhasil meningkatkan motivasi intrinsik siswa dan keterlibatan sosial dalam belajar, penerapan metode ini dapat diperluas ke keterampilan fisik lainnya seperti lari dan lempar, yang membutuhkan latihan teknik secara berulang dalam suasana yang menyenangkan dan kompetitif. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk melakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil serta mengintegrasikan teknologi, seperti video feedback, dalam metode pembelajaran berbasis bermain untuk memperkaya proses refleksi siswa atas keterampilan yang dipelajari.

REFERENSI

- Antoni, D., Puspitorini, W., Susilo, S., Widiastuti, W., Yusmawati, Y., Hernawan, H., & Arsil, A. (2023). Long jump learning model for junior high school students based on games. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 1486-1496. <https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i2.1512>
- Argaud, S., Fontenay, B., Blache, Y., & Monteil, K. (2019). Age-related differences of inter-joint coordination in elderly during squat jumping. *PLoS ONE*, 14(9), e0221716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221716>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Backes, A., Ramos, V., Quinaud, R., Brasil, V., Carvalho, H., Godoy, S., & Nascimento, J. (2022). Adaptation and validation of the constructivist teaching practices inventory in elementary physical education (CTPI-EPE) for Brazilian physical education pre-service teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12091. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912091>
- Ferreira, A., Enes, C., Leão, C., Gonçalves, L., Clemente, F., Lima, R., & Camões, M. (2018). Relationship between power condition, agility, and speed performance among young roller hockey elite players. *Human Movement*, 20(1), 24-30. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.79040>
- Fidyaningrum, S., Dewantari, S., & Authar, N. (2021). Improving young learners' vocabulary mastery through game-based learning using "Mofin Mystery Box". *Child Education Journal*, 3(2), 129-136. <https://doi.org/10.33086/cej.v3i2.2433>
- Gusril, G., Rasyid, W., Komaini, A., Chaeroni, A., & Kalsum, U. (2022). The effect of physical activity-based physical education learning model in the form of games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 906-912. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100506>
- Han, Y., Ali, S., & Ji, L. (2022). Feedback for promoting motor skill learning in physical education: A trial sequential meta-analysis. *International Journal of Discourse of Physical Education: DPE*, Februari 2024 Vol. 3, No. 1 | 26

Environmental Research and Public Health, 19(22), 15361.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192215361>

Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Hermansyah. (2021). Physical literacy in the culture of physical education in elementary schools: Indonesian perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 929–939.
<https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514>

K, G., Ma, Q., Yao, S., Liu, C., & Hui, Z. (2022). The relationship between empowering motivational climate in physical education and social responsibility of high school students: Chain mediating effect test. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752702>

Latuheru, R. (2022). Leg length and running speed against squat long jump ability. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 159.
<https://doi.org/10.26858/cjpk.v14i1.32527>

Liu, T., & Lipowski, M. (2021). Influence of cooperative learning intervention on the intrinsic motivation of physical education students: A meta-analysis within a limited range. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2989. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062989>

Manongdo, D. M. J. N., Duya, H. F. M. R., Moscoso, P. C. L., Palad, J. A. R., Villaruz, M. S. P., & Olegario, L. C. (2021). Improving preschool students' engagement in parent-assisted offline play-based activities. *Asia Pacific Journal on Curriculum Studies*, 4(1), 8-24. <https://doi.org/10.53420/apjcs.2021.2>

Mizuno, F., Koganemaru, S., Irisawa, H., Saito, A., & Mizushima, T. (2021). Knee valgus during jump landing is related to the inaccuracy of knee position recognition in healthy young women. *Progress in Rehabilitation Medicine*, 6, Article 41. <https://doi.org/10.2490/prm.20210041>

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>

Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., & Budiana, D. (2019). Motivation in learning physical education for junior high school students in Indonesia. In *Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (pp. 77–80). <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.77>

Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., Budiana, D., & Malik, A. (2020). A comparative analysis of physical education learning motivation based on the provided feedback through technical approaches in a middle school. *Advances in Health Sciences Research*, 4, 170-174. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.057>

Prabowo, E. M., Mintarto, E., & Nurkholis, N. (2022). Variasi dan kombinasi permainan gerak dasar atletik lompat dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 1–13.
<https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.604>

- Prystynskyi, V., Babych, V., Zaytsev, V., Taymasov, Y. (2020). Impact of updated curriculum content on 6th-7th graders' motivation in physical education. *Teoriya Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>
- Schiff, N., & Supriady, A. (2023). Sports Education Model (SEM) on students' motivation and physical activity in classroom: A literature review. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 40-58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19067
- Syahri, M., & Sinulingga, A. (2023). Efforts to improve long jump skills in squat style through a play-based approach on 11th grade science students at Teladan High School in Sei Rampah. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 369–379. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.27081>
- Washif, J., & Kok, L. (2021). Relationships between vertical jump metrics and sprint performance, and qualities that distinguish between faster and slower sprinters. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 4(2), 135-144. <https://doi.org/10.1007/s42978-021-00122-4>
- Wibowo, W. (2021). Long jump learning model using play approach. *Advances in Health Sciences Research*, 4, Article 64. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.064>
- Widayati, S. (2023). Exploring the efficacy of game-based learning models in enhancing children's gross motor skills. *Atfālunā Journal of Islamic Early Childhood Education*, 6(2), 68-80. <https://doi.org/10.32505/atfaluna.v6i2.6420>