

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT PADA SISWA SD

Reza Maenadi¹, Lalu Sapta Wijaya Kusuma², Rindawan³

Universitas Pendidikan Mandalika Mataram^{1,2,3}

e-mail: rezamaenadi@gmail.com

ABSTRAK

Rendahnya keterlibatan siswa dan belum optimalnya penguasaan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok di sekolah dasar menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan praktik di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran melalui penerapan pendekatan bermain yang dirancang secara kontekstual. Penelitian menggunakan pendekatan *classroom action research* yang dilaksanakan dalam dua siklus pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sambelia tahun ajaran 2022/2023. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif berbasis persentase untuk melihat perubahan hasil belajar dan keaktifan siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada keterampilan gerak dasar, terutama pada aspek awalan, tolakan, dan pendaratan, disertai peningkatan partisipasi aktif siswa selama pembelajaran. Pendekatan bermain yang dikombinasikan dengan variasi aktivitas lompat dan loncat mampu menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan adaptif terhadap karakteristik siswa. Selain itu, terjadi perbaikan kualitas pembelajaran dari siklus pertama ke siklus kedua yang ditandai dengan dominasi capaian kategori baik. Dengan demikian, pendekatan berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar sekaligus keterlibatan siswa. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi aktivitas bermain yang terstruktur dapat menjadi strategi inovatif dan relevan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata Kunci: *Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok, Bermain Lompat dan Loncat*

ABSTRACT

Low student engagement and the suboptimal mastery of fundamental squat-style long jump skills in elementary schools indicate a gap between the objectives of physical education and actual classroom practices. This study aims to improve the quality of both the learning process and outcomes through the implementation of a contextually designed play-based approach. The research employed a *classroom action research* design conducted in two cycles involving fifth-grade students of SD Negeri 2 Sambelia in the 2022/2023 academic year. Each cycle consisted of planning, action, observation, and reflection stages, with data collected through observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using descriptive qualitative and quantitative techniques based on percentages to identify changes in learning outcomes and student engagement. The results revealed a consistent improvement in fundamental movement skills, particularly in the phases of approach, take-off, and landing, accompanied by increased active participation during the learning process. The play-based approach, combined with variations of jumping and hopping activities, created a more interactive and adaptive learning environment suited to students' characteristics. Furthermore, there was a notable improvement in instructional quality from the first to the second cycle, as indicated by the predominance of students achieving good performance levels. In conclusion, the play-based approach has proven effective in enhancing both learning outcomes and student engagement. These findings highlight that the integration of structured play activities can serve as an innovative and relevant strategy in elementary physical education.

Keywords: *Learning to Squat Style Long Jump, Playing Hop and Jump*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu fondasi utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar karena berkontribusi langsung terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar peserta didik. Melalui aktivitas seperti jalan, lari, lompat, dan lempar, siswa tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga kemampuan koordinasi, kedisiplinan, serta rasa percaya diri. Dalam kerangka pembelajaran yang ideal, materi atletik seharusnya disampaikan secara sistematis, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Namun demikian, dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, penyampaian materi atletik sering kali belum sepenuhnya dirancang secara kontekstual dan variatif, sehingga berpotensi mengurangi efektivitas proses belajar (Fajri et al., 2025).

Salah satu materi atletik yang memiliki tingkat kompleksitas cukup tinggi bagi siswa sekolah dasar adalah lompat jauh gaya jongkok. Materi ini menuntut penguasaan beberapa tahapan gerak yang saling terintegrasi, yaitu awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Idealnya, siswa mampu melakukan setiap tahapan tersebut secara berurutan dan harmonis untuk menghasilkan lompatan yang optimal. Akan tetapi, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan rangkaian gerak tersebut secara utuh, yang berdampak pada rendahnya kualitas hasil lompatan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran teknik lompat jauh masih memerlukan pendekatan yang lebih adaptif dan mudah dipahami oleh siswa (Nurulita, 2025).

Permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada aspek teknik, tetapi juga berkaitan erat dengan rendahnya keterlibatan dan motivasi belajar siswa. Secara ideal, pembelajaran penjas diharapkan mampu mendorong partisipasi aktif seluruh siswa melalui metode yang variatif dan menyenangkan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang monoton cenderung membuat siswa kurang antusias dan mudah kehilangan fokus. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang efektif dan tidak mampu mencapai hasil yang diharapkan secara maksimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ramadhoni dan Mashud (2025) yang menegaskan bahwa keaktifan siswa sangat dipengaruhi oleh strategi pembelajaran yang digunakan guru.

Berdasarkan hasil observasi di kelas V SD Negeri 2 Sambelia, ditemukan adanya kesenjangan nyata antara kondisi ideal pembelajaran dengan praktik yang terjadi di lapangan. Secara ideal, siswa diharapkan mampu menguasai teknik dasar lompat jauh dengan baik serta menunjukkan keterlibatan aktif selama pembelajaran berlangsung. Namun, fakta menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan berbagai kesalahan pada fase awalan, tolakan, dan pendaratan. Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan perilaku kurang mendukung proses belajar, seperti kurang fokus, berbicara sendiri, dan tidak mengikuti instruksi dengan baik. Kondisi ini mempertegas adanya gap antara harapan pembelajaran yang diidealkan dengan realitas empiris di lapangan (Boleng et al., 2023).

Untuk menjembatani kesenjangan tersebut, diperlukan upaya inovatif dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih menarik dan efektif. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah pembelajaran berbasis permainan, yang mengintegrasikan unsur bermain ke dalam proses pembelajaran. Dalam pendekatan ini, aktivitas belajar dirancang menyerupai permainan sehingga mampu menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa. Secara konseptual, pendekatan bermain diyakini dapat meningkatkan motivasi sekaligus keterlibatan aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hal

ini didukung oleh temuan Setiawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi siswa secara signifikan.

Sejumlah penelitian mutakhir juga menguatkan efektivitas pendekatan bermain dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar. Rejeki et al. (2024) menemukan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan melalui aktivitas yang menyenangkan dan terstruktur. Selain itu, Mercan dan Selçuk (2024) menunjukkan bahwa strategi game-based learning tidak hanya meningkatkan keterlibatan siswa, tetapi juga memperkuat aspek kognitif dan afektif dalam pembelajaran. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan bermain memiliki potensi besar untuk diterapkan pada materi atletik, termasuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian, pendekatan ini relevan untuk digunakan sebagai alternatif strategi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Di sisi lain, tuntutan pembelajaran di era modern menekankan pentingnya inovasi yang mampu menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Guru tidak lagi hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang harus mampu merancang pengalaman belajar yang kreatif dan bermakna. Inovasi dalam pembelajaran menjadi kunci dalam meningkatkan kualitas proses maupun hasil belajar siswa. Hal ini diperkuat oleh Saputra et al. (2024) yang menyatakan bahwa kreativitas dalam merancang pembelajaran sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa. Oleh karena itu, penggabungan pendekatan bermain dengan variasi aktivitas fisik seperti lompat dan loncat menjadi salah satu strategi yang potensial untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar atletik (Hidayat et al., 2021; Yahya, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan yang terletak pada pengintegrasian pendekatan bermain dengan variasi aktivitas lompat dan loncat secara sistematis dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah dasar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menggunakan pendekatan bermain secara umum, penelitian ini secara spesifik merancang aktivitas yang berfokus pada penguatan setiap fase gerakan lompat jauh. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menargetkan peningkatan hasil belajar, tetapi juga menekankan pada peningkatan keaktifan dan kualitas pengalaman belajar siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dan teoretis dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif, efektif, dan berorientasi pada kebutuhan siswa (Sandywan et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *classroom action research* yang dilaksanakan dalam dua siklus sebagai upaya sistematis untuk memperbaiki proses dan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi yang dilakukan secara berurutan dan berkelanjutan. Subjek penelitian adalah 19 siswa kelas V SD Negeri 2 Sambelia, Kabupaten Lombok Timur, dengan karakteristik kemampuan awal yang heterogen pada keterampilan lompat jauh. Tindakan yang diberikan berupa penerapan pendekatan bermain melalui variasi aktivitas lompat dan loncat yang dirancang secara bertahap, di mana siklus I difokuskan pada pengenalan dan latihan dasar gerak (awalan dan tolakan), sedangkan siklus II menekankan pada penyempurnaan teknik secara menyeluruh termasuk fase melayang dan pendaratan.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Observasi digunakan untuk merekam tingkat keaktifan siswa serta keterampilan gerak dasar yang mencakup tiga indikator utama, yaitu ketepatan awalan, kekuatan dan ketepatan tolakan, serta kualitas pendaratan, yang dinilai

menggunakan lembar observasi berbasis skala penilaian. Wawancara dilakukan secara terstruktur setelah pembelajaran untuk memperoleh informasi mengenai respons dan pengalaman belajar siswa terhadap penerapan pendekatan bermain. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan perangkat pembelajaran digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian serta memastikan keterlaksanaan tindakan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif secara terpadu. Analisis kualitatif dilakukan dengan menginterpretasikan perubahan perilaku, partisipasi, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Sementara itu, analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung persentase pencapaian hasil belajar pada setiap indikator keterampilan untuk melihat peningkatan antar siklus. Keberhasilan tindakan ditetapkan apabila minimal 75% siswa mencapai kategori baik pada aspek keterampilan gerak dan menunjukkan peningkatan keaktifan dalam pembelajaran. Hasil analisis pada setiap siklus digunakan sebagai dasar refleksi untuk menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya hingga diperoleh hasil yang optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

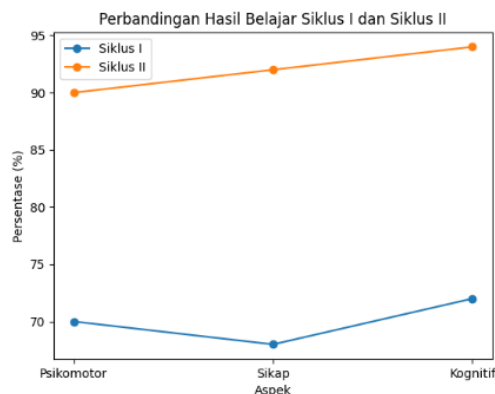
Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten terhadap hasil belajar siswa setelah diterapkannya pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Data diperoleh dari pelaksanaan tindakan dalam dua siklus yang dianalisis berdasarkan tiga aspek utama, yaitu psikomotor, sikap, dan kognitif. Penyajian data dilakukan secara sistematis menggunakan tabel agar perbandingan antar siklus dapat terlihat secara jelas dan terukur. Penyajian ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran ringkas mengenai capaian hasil belajar siswa sebelum dan sesudah tindakan dilakukan.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I dan Siklus II

Aspek	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Peningkatan
Psikomotor	70	90	↑ 20%
Sikap	68	92	↑ 24%
Kognitif	72	94	↑ 22%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh aspek mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II. Peningkatan pada aspek psikomotor menunjukkan adanya perbaikan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh secara lebih tepat. Aspek sikap mengalami peningkatan paling tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih aktif dan antusias selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, aspek kognitif juga meningkat, yang menandakan bahwa pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran semakin baik setelah penerapan pendekatan bermain.

Untuk memperjelas tren peningkatan hasil belajar secara visual, data yang sama kemudian disajikan dalam bentuk grafik. Grafik digunakan untuk memberikan gambaran yang lebih mudah dipahami mengenai perbandingan capaian hasil belajar antar siklus. Penyajian dalam bentuk visual ini membantu pembaca dalam melihat pola peningkatan secara cepat tanpa harus membaca angka secara rinci. Dengan demikian, grafik berfungsi sebagai pelengkap dari tabel yang telah disajikan sebelumnya.



Gambar 1. Perbandingan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya kecenderungan peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur. Nilai pada siklus II tampak lebih tinggi dibandingkan dengan siklus I baik pada aspek psikomotor, sikap, maupun kognitif. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain mampu memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa. Secara keseluruhan, grafik tersebut memperkuat data yang telah disajikan pada tabel dan menunjukkan keberhasilan tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Peningkatan hasil belajar yang diperoleh dalam penelitian ini tidak hanya merefleksikan perubahan secara kuantitatif, tetapi juga menunjukkan adanya pergeseran kualitas proses pembelajaran ke arah yang lebih bermakna. Penerapan pendekatan bermain terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih partisipatif, sehingga siswa tidak lagi berperan pasif, melainkan terlibat langsung dalam setiap aktivitas pembelajaran. Secara mekanistik, keterlibatan aktif tersebut meningkatkan frekuensi latihan gerak yang berdampak pada penguatan keterampilan motorik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan berkontribusi terhadap peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa (Setiawan et al., 2025). Dengan demikian, peningkatan yang terjadi dapat dimaknai sebagai hasil dari interaksi antara strategi pembelajaran yang tepat dan respons aktif siswa dalam proses belajar.

Jika ditinjau dari sudut pandang teoritis, efektivitas pendekatan bermain dapat dijelaskan melalui prinsip pembelajaran aktif yang menekankan pengalaman langsung sebagai inti proses belajar. Aktivitas bermain memberikan ruang bagi siswa untuk mengonstruksi pemahaman melalui praktik, bukan sekadar menerima instruksi secara verbal. Proses ini memungkinkan terjadinya integrasi antara aspek kognitif dan psikomotor, karena siswa tidak hanya memahami konsep gerak, tetapi juga langsung mempraktikkannya. Hal ini didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa strategi berbasis permainan mampu mengaktifkan keterlibatan kognitif dan fisik secara simultan (Mercan & Selçuk, 2024). Oleh karena itu, peningkatan pada aspek psikomotor, sikap, dan kognitif dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari sinergi antara pengalaman belajar langsung dan aktivitas fisik yang terstruktur.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan kesesuaian dengan temuan yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani (Kurniawan et al., 2025). Namun demikian, dalam konteks penelitian ini, terdapat penekanan tambahan pada penggunaan variasi aktivitas lompat dan

loncat yang dirancang secara spesifik untuk mendukung penguasaan teknik lompat jauh. Variasi tersebut tidak hanya meningkatkan intensitas latihan, tetapi juga memberikan tantangan yang mendorong siswa untuk beradaptasi dengan berbagai situasi gerak. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh pendekatan bermain semata, tetapi juga oleh bagaimana aktivitas tersebut dirancang secara terarah. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menekankan pentingnya desain aktivitas dalam pembelajaran berbasis permainan.

Selain berdampak pada hasil belajar, pendekatan bermain juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Secara kausal, suasana belajar yang menyenangkan mampu mengurangi tekanan psikologis, sehingga siswa lebih berani untuk mencoba dan berpartisipasi dalam aktivitas yang diberikan. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya interaksi antara siswa dengan lingkungan belajar, yang pada akhirnya memperkaya pengalaman belajar mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran aktif berperan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa (Mulyana et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan keaktifan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai faktor mediasi yang turut berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar.

Peningkatan keterampilan gerak dasar yang terjadi juga tidak terlepas dari karakteristik aktivitas permainan yang bersifat variatif dan berulang. Variasi gerakan dalam aktivitas lompat dan loncat memberikan stimulus yang beragam bagi sistem motorik siswa, sehingga membantu dalam mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan secara bersamaan. Proses pengulangan dalam konteks permainan membuat latihan terasa tidak membosankan, sehingga siswa secara tidak langsung melakukan latihan intensif tanpa merasa terbebani. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa aktivitas permainan memiliki kontribusi signifikan terhadap perkembangan motorik anak (Rezki et al., 2024). Dengan demikian, peningkatan pada aspek psikomotor dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari kombinasi antara variasi gerak dan intensitas latihan yang tinggi.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dalam atletik mampu meningkatkan keterampilan dasar seperti lari dan lompat (Bagaskoro, 2024). Dalam penelitian ini, peningkatan tersebut tidak hanya terjadi pada aspek teknik, tetapi juga pada kesiapan siswa dalam mengoordinasikan gerakan secara menyeluruh. Selain itu, penelitian lain menegaskan bahwa pemilihan metode pembelajaran yang tepat memiliki peran krusial dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh (Ginting & Sari, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain bukan sekadar alternatif metode, tetapi merupakan strategi yang memiliki dasar pedagogis kuat. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa kesesuaian antara metode dan karakteristik siswa menjadi faktor utama dalam keberhasilan pembelajaran.

Dalam konteks yang lebih luas, kebutuhan akan inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi semakin penting untuk menjawab tantangan pembelajaran yang dinamis. Siswa sekolah dasar cenderung memiliki karakteristik aktif dan menyukai aktivitas eksploratif, sehingga pendekatan yang monoton kurang efektif untuk diterapkan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan kreatif (Rani et al., 2025). Selain itu, penelitian lain menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan fisik dan mental anak (Sari et al., 2024). Oleh karena itu, integrasi pendekatan bermain dalam pembelajaran menjadi langkah yang relevan untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani secara menyeluruh.

Pada akhirnya, efektivitas pendekatan bermain dalam penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang inovatif memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa variasi metode pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan ketika disesuaikan dengan karakteristik siswa (Widyowati, 2021; Sari et al., 2022). Bahkan, inovasi pembelajaran yang menarik, termasuk yang memanfaatkan media digital, juga terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar (Sari et al., 2022). Dalam penelitian ini, kebaruan terletak pada integrasi variasi aktivitas lompat dan loncat yang dirancang secara sistematis untuk mendukung penguasaan teknik lompat jauh. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi efektivitas pendekatan bermain, tetapi juga memberikan kontribusi baru dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kontekstual dan adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mampu meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa secara menyeluruh. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan gerak dasar seperti awalan, tolakan, dan pendaratan, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Dengan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif, siswa menjadi lebih termotivasi untuk berpartisipasi tanpa adanya tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang berpusat pada aktivitas bermain memiliki efektivitas tinggi dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Secara konseptual, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan kontekstual bagi siswa. Peningkatan yang terjadi tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mencerminkan perkembangan aspek afektif dan kognitif secara simultan. Dengan demikian, pendekatan bermain dapat dipandang sebagai alternatif strategi pembelajaran yang adaptif terhadap karakteristik siswa usia sekolah dasar yang cenderung aktif dan menyukai aktivitas eksploratif. Kontribusi penelitian ini terletak pada penguatan bukti empiris bahwa inovasi pembelajaran sederhana dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil belajar.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya guru pendidikan jasmani untuk terus mengembangkan variasi pembelajaran yang kreatif dan inovatif agar mampu meningkatkan minat dan partisipasi siswa. Pendekatan bermain dapat dijadikan sebagai salah satu strategi utama dalam menyampaikan materi atletik maupun materi lainnya. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan pengembangan model pembelajaran yang lebih beragam dengan melibatkan variabel yang lebih luas, seperti tingkat kebugaran jasmani atau perbedaan karakteristik siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaskoro, H. D. (2024). *Pengaruh permainan kids athletics terhadap keterampilan lari sprint dan lompat jauh pada pembelajaran gerak dasar atletik siswa SD Negeri 01 Ujunggede Kabupaten Pemalang* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang). <https://eprints3.upgris.ac.id/id/eprint/4283/>
- Boleng, L. M., Louk, M. J. H., & Rassi, A. G. (2023, September). Strategi guru dalam mengatasi kesulitan belajar teknik gerak lompat jauh pada siswa kelas V SD Katolik Canossa Kota

- Kupang. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, IPTEK & Inovasi* (Vol. 2, No. 1, pp. 1–12). <https://conference.undana.ac.id/snor/article/view/427>
- Fajri, A., Yulisatria, G., Malasar, C. A., Dongoran, M. F., & Siregar, F. S. (2025). Strategi pembelajaran efektif dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 97–111. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3731>
- Ginting, E., & Sari, L. P. (2020). Peningkatan hasil belajar lompat jauh pada masa COVID-19 dengan cooperative learning. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 15–19. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v1i1.608>
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan model pembelajaran atletik nomor lari berbasis permainan pada siswa sekolah dasar*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Kurniawan, R., Mahyudi, Y. V., & Sinulingga, A. R. (2025). Efektivitas pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 196–204. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/86683>
- Mercan, G., & Selçuk, Z. V. (2024). Investigating the impact of game-based learning and gamification strategies in physical education: A comprehensive systematic review. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 6(1), 1–14. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jietp/article/1389843>
- Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi pembelajaran aktif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 112–120. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Nurulita, R. F. (2025). Application of the biomechanical approach in learning basic long jump techniques for students of Tamannyeleng Elementary School. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 6(1), 86–92. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR/article/view/5211>
- Ramadhoni, R., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan keaktifan belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada jenjang sekolah dasar. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 35–45. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i1.1041>
- Rani, C., Pratiwi, D. E., Hidayat, Y. A., Humaira, S. S., & Suyono, S. (2025). Keberhasilan praktik bermain pada pembelajaran penjas di SD Negeri 105287 dalam menciptakan pembelajaran yang aktif dan kreatif. *ALACRITY: Journal of Education*, 75–84. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.538>
- Rejeki, H. S., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 620–631. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/11007>
- Rezki, R., Anugrah, F. D., & Ikhsan, M. (2024). Manfaat permainan olahraga tradisional terhadap perkembangan motorik anak SD. *Community Education Engagement Journal*, 5(2), 36–46. <https://journal.uir.ac.id/index.php/ecej/article/view/15503>
- Sandywan, H. S., Salabi, M., Taufik, K., & Jamaliah, N. (2025). Efektivitas metode atletik anak dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa sekolah dasar. *Journal Physical Education and Outdoor Activity*, 1(1), 66–85. <https://journal.mataramsportcenter.com/index.php/jpeoa/article/view/6>
- Saputra, S. Y., Kobandaha, F., Annas, A. N., & Fantiro, F. A. (2024). Inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar: Tinjauan terhadap literatur. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 8487–8497. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/15915>

- Sari, E. F. N., Siregar, N. M., & Sukiri, S. (2022). Sosialisasi penerapan aplikasi TikTok sebagai inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 610–619.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/article/view/5282>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Setiawan, M. F. M., Carsiwan, C., Al Ghazala, M. D. A., & Rahmadayanti, R. S. (2025). Pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 81–91.
<https://doi.org/10.37630/jpo.v15i2.2616>
- Widyowati, A. P. (2021). Keefektifan model pembelajaran atletik berbasis circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 11(2), 171–178. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2651326>
- Yahya, A. (2020). Meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak dasar lari cepat melalui model permainan modifikasi SD Negeri Wajak 02 Kab. Malang. *Sport Science and Education Journal*, 1(2). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2603907>