

## **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SDN MAMAJANG I MAKASSAR MELALUI METODE BERMAIN**

Achmad Karim<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Sports and Health Sciences, Makassar State University, Makassar

\*Corresponding Address: [achmad.karim@unm.ac.id](mailto:achmad.karim@unm.ac.id)

*Received: September 29, 2025*

*Accepted: Oktober 22, 2025*

*Online Published: Oktober 31, 2025*

### **ABSTRACT**

This research is a classroom action research conducted in two cycles. Each cycle consists of four stages: planning, implementation, observation, and reflection. This study aims to improve the long jump learning outcomes of students at SDN Mamajang I Makassar using a pair-based model. The subjects in this study were 30 students at SDN Mamajang I Makassar. Based on the research conducted, it can be concluded that the application of a play-based model can improve the long jump learning outcomes of students at SDN Mamajang I Makassar. The results of data analysis indicate a significant increase in the long jump learning outcomes of students at SDN Mamajang I Makassar. In cycle I, the long jump percentage of students at SDN Mamajang I Makassar was 53.33%, and increased to 100% in cycle II.

Keywords: Play-based model, learning outcomes, long jump

### **PENDAHULUAN**

Perbaikan dan peningkatan kualitas pendidikan mutlak dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Berbagai upaya telah dilakukan namun tidak semua penyelenggara pendidikan berjalan lancar dalam upaya-upaya tersebut. Aktivitas dan hasil belajar siswa merupakan bagian dari komponen-komponen yang harus ditingkatkan dan diperbaiki.

Di dalam dunia pendidikan, guru mempunyai peran, fungsi dan tugas penting dalam mencerdaskan bangsa. Guru adalah profesi yang secara profesional berhadapan langsung dengan siswa. Peran dan fungsinya sebagai ujung tombak dalam proses pendidikan, bahkan guru merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap peningkatan kualitas pendidikan. Mengingat tugas dan tanggung jawab guru sangat penting. Landasan yuridis persyaratan guru sebagai tenaga profesional mencakup Undang-Undang RI No.20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN), Undang-Undang RI No. 14/2005 tentang guru dan dosen (UGD) dan peraturan Pemerintah RI No. 19/2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (SNP) menyatakan guru adalah pendidik profesional (Thalib, 2010:10).

Pendidikan jasmani biasa disingkat dengan penjas adalah suatu tahap pembelajaran dalam aktivitas jasmani yang diprogramkan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Meningkatkan keterampilan motorik, ilmu pengetahuan dan belajar hidup sehat dan aktif, sikap sportifitas serta kecerdasan emosi, atau biasa disebut 3 ranah yaitu afektif, kognitif dan psikomotor. Pendidikan jasmani untuk mencapai suatu tujuannya adalah peningkatan keseluruhan dari masing-masing individu. Artinya, cakupan pendidikan jasmani bukan pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spritual.

Bermain merupakan salah satu kebutuhan penting bagi anak. Orang tua justru harus mengarahkan serta memfasilitasi anaknya untuk bermain. Dengan bermain sambil belajar, anak bisa belajar untuk beradaptasi, bersosialisasi, serta bisa bebas berekspresi dan menumbuhkan rasa percaya diri dan anak akan mendapatkan pengalaman yang berharga dan sulit untuk dilupakan. Pengalaman inilah yang seharusnya lebih dikembangkan dan dikembangkan lagi oleh guru agar anak didik menjadi lebih bergairah dalam belajar.

Dengan demikian bermain mempunyai peranan dalam semua bentuk sekolah, dari tingkat dasar sampai tingkat lanjut. Dengan begitu, bermain bisa memperkaya sistem pembelajaran sehingga menjadi lebih bervariasi. Selain itu, sekolah membutuhkan sarana pemberian materi yang beranekaragam. Pendidikan modern harus bertujuan untuk membentuk kemandirian, tanggungjawab, pendalaman materi, kreativitas, kemampuan berkomunikasi, dan kompetensi-kompetensi sosial yang lain. Di sinilah dibutuhkan permainan sesuai pengalaman siswa sebagai variasi pendidikan dan pemahaman dalam pembelajaran.

Proses belajar mengajar di sekolah dasar khususnya pendidikan jasmani yang melibatkan aktifitas fisik seperti lompat jauh pemula di sekolah dasar kurang diminati oleh siswa sehingga dalam melakukan proses belajar mengajar hasilnya kurang optimal. Berdasarkan pengamatan, guru belum menggunakan pendekatan pembelajaran yang mengarah ke materi lompat jauh yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa. Dalam setiap pembelajaran, guru selalu mempraktikkan langsung dan menyuruh siswa untuk melakukan di bak lompatan. Hal ini menyebabkan siswa kurang memahami materi yang diberikan guru, sehingga menyebabkan motivasi siswa menjadi berkurang dan cepat merasa jenuh.

Berdasarkan observasi khususnya dalam mengamati materi lompat jauh, dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SDN Mamajang I Makassar ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan baik dalam aktivitas belajar siswa, maupun hasil belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh masih rendah yang mengakibatkan kreativitas siswa tidak berkembang dan berpengaruh pada hasil belajar lompat jauh siswa sangat rendah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metodologi yang mengandalkan pandangan dan pengalaman individu dikenal dengan sebutan pendekatan kualitatif (Syafriada, 2022). Fenomena yang diungkap dalam penelitian ini menghasilkan analisis deskriptif yang disampaikan melalui narasi. Jenis penelitian ini dikategorikan sebagai Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jenis penelitian ini berfungsi sebagai aktivitas ilmiah yang dilaksanakan oleh pengajar dan peneliti di lingkungan kelas dengan melakukan serangkaian tindakan untuk meningkatkan prosedur dan hasil yang dicapai. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan dalam dua siklus, berdasarkan pendekatan tindakan di kelas dan melibatkan rangkaian tindakan berurutan untuk mengatasi permasalahan atau melakukan perbaikan dalam konteks pembelajaran. Pemanfaatan desain penelitian tindakan kelas dianggap tepat untuk penelitian ini karena tujuannya adalah meningkatkan proses pembelajaran untuk memperbaiki hasil belajar lompat jauh melalui penerapan metode bermain.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar yang berjumlah 30 orang siswa yang terdiri dari 18 orang laki-laki dan 12 orang perempuan. Tahapan pelaksanaan PTK terdiri dari empat langkah pokok yaitu perencanaan, implementasi, observasi, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus (siklus I dan siklus II), dimana antara pelaksanaan tindakan siklus I dengan siklus II merupakan rangkaian yang saling berkaitan dalam artian bahwa, pelaksanaan tindakan siklus II merupakan kelanjutan dan perbaikan dari pelaksanaan tindakan pada siklus

I. Proses tindakan yang dilakukan terdiri dari 4 komponen yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, tahap observasi, tahap refleksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Data Awal kemampuan Lompat jauh Siswa SDN Mamajang I Makassar.

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu peneliti harus melakukan pengambilan survey atau data awal siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar untuk mengetahui keadaan yang terjadi didalam kelas sebelum memberikan tindakan yang akan diberikan oleh peneliti. Setelah mendapatkan Data Awal selanjutnya di konversi ke rentang kategori.

Berdasarkan gambaran frekuensi data awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok berbasis bermain lompat dengan berbagai media di kelas V SDN Mamajang I Makassar, sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa, menunjukkan hasil proses kemampuan lompat jauh gaya jongkok kualifikasi sangat memuaskan 0 siswa dengan persentase 0%, kualifikasi memuaskan 6 siswa dengan persentase 20%, kualifikasi cukup 11 siswa dengan persentase 33,66%, kualifikasi kurang 13 siswa dengan persentase 43,33%, dan tidak ada siswa yang mendapat kualifikasi sangat kurang.

#### 2. Hasil belajar siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus pertama adalah penyajian materi lompat jauh gaya jongkok berbasis bermain lompat dengan berbagai media sebanyak 3 kali pertemuan dan untuk kegiatan lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan pada pertemuan keempat. Materi atau kompetensi dasar yang disajikan pada siklus pertama adalah lompat jauh berbasis bermain lompat dengan berbagai media, Pelaksanaan tindakan pada siklus I ini berlangsung selama 2 minggu atau 4 kali pertemuan.

### Rekapitulasi Hasil Nilai (kognitif, psikomotorik dan afektif) kemampuan lompat jauh Siklus I pada siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar

**Tabel 1.** Deskripsi data penelitian siklus 1 Kemampuan lompat jauh (ranah kognitif, psikomotorik dan afektif)

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)
80- 100	Sangat memuaskan	Tuntas	3	10
70 – 79	Memuaskan	Tuntas	13	43.33
60 - 69	Cukup	Tidak Tuntas	11	36.66
50 - 59	Kurang	Tidak Tuntas	3	10
0 - 49	Sangat kurang	Tidak Tuntas	0	0
Jumlah			30	100

Berdasarkan table 1. diatas untuk siklus I diperoleh hasil kemampuan lompat jauh siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar. Bahwa jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi sangat memuaskan adalah 3 orang siswa dengan presentase 10%. jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi memuaskan adalah 13 orang siswa dengan persentase 43.33%. Jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi cukup adalah 11 orang siswa

dengan persentase 36.66% dan jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi kurang adalah 3 orang siswa dengan persentase 10%. Dan tidak ada siswa yang mendapatkan kualifikasi sangat kurang.

### 3. Hasil belajar siklus II

Kegiatan yang akan dilakukan pada siklus kedua ini adalah penyajian materi lompat jauh gaya jongkok berbasis bermain lompat dengan berbagai media. dalam pelaksanaannya memberikan soal-soal tertulis yang dijawab oleh siswa untuk melihat tingkat pemahaman dan kemampuan siswa terhadap materi yang diberikan oleh guru. Berikut ini adalah data rata-rata hasil belajar siswa penilaian tertulis pada siklus II.

**Rekapitulasi Hasil Nilai kemampuan lompat jauh gaya jongkok Siklus II pada siswa kelas V SDN 48 Mamminasae**

**Tabel 2.** Deskripsi data penelitian siklus I lompat jauh SDN Mamajang I Makassar

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)
80- 100	Sangat memuaskan	Tuntas	14	46.66
70 – 79	Memuaskan	Tuntas	16	53.33
60 - 69	Cukup	Tidak Tuntas	0	0
50 - 59	Kurang	Tidak Tuntas	0	0
0 - 49	Sangat kurang	Tidak Tuntas	0	0
Jumlah			30	100

Berdasarkan table 2. diatas untuk siklus II diperoleh hasil kemampuan lompat jauh siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar. Bahwa jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi sangat memuaskan adalah 14 orang siswa dengan presentase 46.66%. jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi memuaskan adalah 16 orang siswa dengan persentase 53.33%. Jumlah siswa yang mendapatkan nilai dalam kualifikasi cukup, kurang dan sangat kurang 0% siswa yang mendapatkan kualifikasi tersebut.

### 4. Perbandingan hasil belajar siswa siklus I dan siklus II

Adapun perkembangan hasil belajar lompat jauh siswa dapat di lihat di lampiran, Apabila keseluruhan nilai yang di peroleh di konversikan dalam skala lima, maka selengkapnya seperti pada table 3. berikut ini :

**Tabel 3.** Distribusi dan Persentase kemampuan lompat jauh SDN Mamajang I Makassar

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	80 – 100	Sangat memuaskan	3	10	14	46.66
2	70 – 79	Memuaskan	13	43.33	16	53.33
3	60 – 69	Cukup	11	36.66	0	0

4	50 – 59	Kurang	3	6.66	0	0
5	0 – 49	Sangat kurang	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>			30	100	30	100

Selanjutnya untuk melihat ketuntasan belajar siswa, maka keseluruhan nilai yang diperoleh siswa dibagi menjadi dua interval nilai dalam kategori ketuntasan belajar yang berlaku di SDN Mamajang I Makassar untuk bidang studi penjas. Persentase dan kategori ketuntasan belajar siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut :

**Tabel 4. Persentase dan kategori ketuntasan belajar siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar pada siklus I dan II.**

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 70,00	Tidak Tuntas	14	46.66	0	0
2.	> 70,00	Tuntas	16	53.33	30	100
Jumlah			30	100	30	100

Dari Tabel 4. tampak bahwa dari 30 orang siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar yang menjadi subyek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

- Persentase ketuntasan belajar siswa setelah diajar dengan pembelajaran berbasis bermain lompat dengan berbagai media, untuk kategori tuntas sebesar 53,33 % pada siklus I, kemudian meningkat menjadi 100 % pada siklus II untuk materi lompat jauh gaya jongkok berbasis bermain lompat dengan berbagai media.
- Persentase ketuntasan belajar peserta didik setelah diajar melalui pembelajaran berbasis bermain lompat dengan berbagai media, untuk kategori tidak tuntas sebesar 46,66 % pada siklus I, kemudian menurun menjadi 0 % pada siklus II.

Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah siswa yang berada dalam kategori tuntas mengalami peningkatan yakni, 14 orang atau 46,66 % pada saat Siklus I proses ketuntasan terjadi dalam 4 kali pertemuan proses pembelajaran dengan materi yang sama begitu pun pada Siklus II mengalami ketuntasan 100 % dengan pelaksanaan proses penelitian yang hampir sama dengan siklus I. penelitian ini menunjukkan peningkatan ketuntasan kelas secara klasikal pada siklus I dan siklus II sebanyak 100 % dan mencapai ketuntasan secara individu dengan nilai peserta didik berada pada kategori tinggi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh siswa kelas V SDN Mamajang I Makassar berbasis bermain lompat dengan berbagai media. dengan tingkat pencapaian nilai rata-rata setiap siswa 80 dengan standar KKM 70 dan nilai ketuntasan seluruh siswa 80% pada siklus II.

## **Pembahasan**

### **1. Siklus I**

Berdasarkan hasil penelitian proses pembelajaran lompat jauh di siklus I kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat di lihat bahwa dari 30 orang jumlah siswa hanya 16 orang siswa yang tuntas di siklus I dengan persentase 53,33% dan 14 orang diantaranya belum tuntas dengan persentase 46,66%. Secara umum ada empat indikator dalam lompat jauh yaitu awalan, tumpuan, melayang, mendarat. indikator yang paling rendah dari keempat indikator tersebut adalah tumpuan. Pencapaiannya atau masalah yang ditemukan adalah pada saat kaki akan bertumpu posisi kaki atau langkah yang tidak beraturan yang rasa takut dan salah melompat menyebabkan tumpuan kurang optimal, seharusnya pada saat akan bertumpu salah satu kaki yang akan take off diletakkan tepat di atas papan lompatan dengan lutut yang sedikit ditekuk untuk mendapatkan kekuatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil pembelajaran lompat jauh siswa masih rendah dan sedang antara lain :

- Proses pembelajaran yang terlalu cepat dalam pemberian materi lompat jauh
- Siswa masih belum terlalu serius dalam pembelajaran
- Alat peraga yang digunakan masih sangat kurang sehingga siswa kurang bersemangat.
- Kurangnya pengelolaan kelas sehingga siswa cenderung melakukan kegiatan lain saat proses pembelajaran karena jumlah siswa terlalu banyak.
- Percaya diri saat bermain belum terlalu nampak.
- Alat yang digunakan untuk kegiatan masih kurang.

Dengan terciptanya suasana belajar yang menyenangkan maka akan membuat siswa menjadi bergairah belajar dan mau mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh yang nantinya hasilnya akan lebih baik terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

### **2. Siklus II**

Berdasarkan hasil penelitian proses pembelajaran lompat jauh di siklus II kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat di lihat bahwa dari 30 orang jumlah siswa terdapat 30 orang siswa yang tuntas di siklus II dengan persentase 100% dan tidak ada lagi yang belum tuntas dengan persentase 0%. Pada dasarnya penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berbasis lompat dengan berbagai media telah memberi pengalaman baru bagi siswa dan semangat yang dapat terlihat dari antusias siswa saat melakukan pembelajaran lompat jauh yang disajikan dalam berbasis bermain lompat dengan berbagai media sebab dilakukan sambil bermain. Dalam pengambilan tes lompat jauh juga terlihat dimana siswa sangat antusias mengulang ulang proses gerak lompat jauh, dalam permainan juga siswa sangat antusias melakukan gerakan-gerakan secara berulang-ulang ketika hasil lompat jauh belum mencapai target yang di tentukan. Sehingga siswa yang berada pada kategori belum tuntas di siklus yang I sebanyak 14 orang mengalami penurunan di siklus ke II, menjadi tuntas semua.

Secara umum siklus ke II mengalami peningkatan terhadap aktivitas siswa, hal tersebut terlihat kehadiran jumlah siswa setiap pertemuan, banyaknya siswa yang berani memulai permainan dilapangan, jumlah siswa yang memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang di berikan oleh guru tentang materi pelajaran, dan rasa takut akan melompat siswa pada awalnya menjadi hilang dan bahkan mau mengulang-ulang gerakan itu dengan rasa senang tanpa adanya paksaan dan rasa takut salah. Sebaliknya jumlah siswa yang melakukan kegiatan lain atau tidak memperhatikan pelajaran pada saat pembahasan materi pelajaran semakin berkurang.

Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan karena proses belajar itu dilakukan sendiri dengan rasa senang sehingga akan timbul suatu situasi yang memungkinkan terlaksananya proses pendidikan. Dengan adanya rasa senang menyebabkan anak berbuat secara spontan, sehingga keadaan asli

anak akan mudah terlihat, yang memungkinkan guru mudah menerapkan metode bermain. Karena dengan bergerak atau bermain maka akan membuat siswa akan mengalami perkembangan baik dari aspek kognitif, aspek afektif, perkembangan fisik dan perkembangan psikomotorik.

Oleh karena itu proses pembelajaran melibatkan anak dalam belajar secara aktif akan lebih mudah meningkatkan kemampuan anak dalam menguasai materi yang diberikan oleh guru.

## KESIMPULAN

Melalui penerapan pembelajaran berbasis metode bermain pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi lompat jauh, maka dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SDN Mamajang I Kota Makassar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K, 2012. *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*.  
Jokjakarta : Javalitera
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Asmami, J.M, 2011. *Tujuh Tips Aplikasi Pakem Menciptakan Metode Pembelajaran Yang Efektif dan Berkualitas*. Jokjakarta : Dipa Pres
- Darmansyah, 2011. *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*. Jakarta : Bumi Aksara
- Husdarta,H.J.S, 2009, Manajemen Pendidikan jasmani. Bandung : Alfabeta
- Mappasoro. 2000. "Peningkatan Kualitas Pembelajaran Melalui PTK".Seminar Akademi XII Dosen PGSD UPP Tidung Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.
- Pasau, M. Anwar. 2012. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Rahyubi, H, 2012, *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung : Nusa Media
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. 2012. *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Simanjuntak,V.G, 2009. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Supriyatna, Y, 2006. *Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta : Widya Utama
- Thalib, Syamsul Bachri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, Syamsu dan Nani M. Sugandhi. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- , 2009. *Guru dan Dosen SISDIKNAS SNP*. Surabaya: Wacana Intelektual.