

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KOTA RAMAN

Muhammad Zulkifli¹, Rahmat Syaifudin², Tri Alim Saputra Hidayat³

Universitas Nahdlatul Ulama Lampung¹²³

*Penulis Korespondensi: zulkiflimuhammad050@gmail.com¹, alimpor2015@gmail.com²,
Rahmatsyaif7730@gmail.com³

Abstract. *An assessment of the athletic skills of fifth-grade students at SD Negeri 1 Kota Raman regarding running and long jump activities revealed that student performance had not yet met learning targets, largely due to the continued use of conventional teaching methods. This study aimed to improve long jump learning outcomes by implementing a play-based approach among fifth-grade students at SD Negeri 1 Kota Raman. A quantitative approach was employed using Classroom Action Research (CAR), conducted over two cycles. The total student population was 177; the study sample was selected using a saturated sampling technique, comprising all 20 students in class VA. Data collection involved observation, interviews, and documentation. Observations were used to systematically record research findings, interviews helped identify issues for further investigation, and documentation served to corroborate the results obtained from observations and tests. Data analysis was conducted quantitatively, utilizing average scores and the percentage of learning mastery. The research results indicate that the implementation of a play-based approach successfully improved long jump learning outcomes for the fifth-grade students at SD Negeri 1 Kota Raman. This improvement was evidenced by the steadily increasing percentage of learning mastery across the cycles. At the initial stage (Pre-Cycle), learning mastery stood at only 35% (7 out of 20 students). Following the intervention in Cycle I, the mastery rate rose to 65% (13 students). Subsequently, in Cycle II, learning mastery reached 95% (19 students). These findings demonstrate that the play-based approach effectively and sustainably improved students' long jump learning outcomes, aligning with the study's established objectives.*

Keywords: *learning outcomes, long jump, playing approach, PJOK*

Abstrak. Keterampilan atletik siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Raman pada materi lari dan lompat jauh menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih belum mencapai target pembelajaran karena proses pembelajaran yang digunakan masih bersifat konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Raman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Populasi penelitian berjumlah 177 siswa, sedangkan sampel penelitian menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu seluruh siswa kelas VA yang berjumlah 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencatat temuan penelitian secara sistematis, wawancara dilakukan untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti lebih lanjut, sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperkuat hasil observasi dan tes yang telah diperoleh. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Raman. Peningkatan tersebut terlihat dari persentase ketuntasan belajar yang terus mengalami kenaikan pada setiap siklus. Pada kondisi awal (Pra-Siklus), ketuntasan belajar hanya mencapai 35% atau 7 dari 20 siswa. Setelah tindakan pada Siklus I, persentase ketuntasan meningkat menjadi 65% atau 13 siswa. Selanjutnya, pada Siklus II ketuntasan belajar mencapai 95% atau 19 siswa. Hasil tersebut membuktikan bahwa pendekatan bermain efektif meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa secara signifikan dan berkelanjutan selama proses pembelajaran sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan..

Kata kunci: hasil belajar, lompat jauh, pendekatan bermain, PJOK

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang berpartisipasi dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional peserta didik. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan gerak dan kebugaran fisik, tetapi juga belajar mengenai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama dalam kelompok. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK diarahkan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar sebagai fondasi dalam penguasaan berbagai cabang olahraga pada tahap perkembangan berikutnya.

Salah satu materi PJOK yang diajarkan di kelas V sekolah dasar adalah lompat jauh. Materi ini memerlukan penguasaan beberapa teknik dasar, seperti awalan, tolakan, melayang di udara, dan awam. Penguasaan teknik tersebut memerlukan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan otot pertahanan, serta keberanian siswa dalam melakukan gerakan secara optimal. Rahmawati (2022) menyatakan bahwa pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar dan koordinasi tubuh siswa melalui aktivitas gerak yang terstruktur. Selain itu, Sukadiyanto (2020) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam lompat jauh dipengaruhi oleh kemampuan mengombinasikan kecepatan, kekuatan, dan teknik gerak secara tepat.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala yang berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan pada tanggal 2 September 2025 terhadap 20 siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Raman, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar lompat jauh, khususnya pada tahap tolakan dan kegagalan. Sebanyak 64% siswa mengaku kesulitan melakukan tolakan dan berbohong, sedangkan 52% siswa menyatakan bahwa pembelajaran yang berlangsung kurang menarik dan cenderung monoton. Hasil wawancara dengan guru PJOK juga menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan masih bersifat konvensional dan didominasi metode refleksi sehingga keterlibatan siswa dalam pembelajaran belum optimal.

Hasil evaluasi keterampilan atletik siswa pada materi lari dan lompat jauh menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih berada di bawah target ketuntasan yang telah ditetapkan sekolah. Sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik awal, tolakan, dan kejang secara benar sehingga hasil belajar yang diperoleh masih tergolong rendah. Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa kurang aktif, kurang percaya diri, dan belum berani mencoba gerakan secara maksimal dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang berlangsung secara monoton menyebabkan siswa mudah merasa bosan sehingga motivasi belajar menjadi rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa, diketahui bahwa pembelajaran lompat jauh dianggap kurang menyenangkan karena aktivitas yang dilakukan cenderung berulang dan kurang bervariasi. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran. Guru lebih sering menggunakan metode tradisional yang tidak memerlukan banyak peralatan, tetapi kurang mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menarik bagi siswa sekolah dasar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain merupakan strategi pembelajaran yang memanfaatkan permainan sebagai media utama dalam proses belajar sehingga siswa dapat belajar sambil melakukan aktivitas yang menyenangkan. Hidayat (2021) menyatakan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan keterlibatan siswa karena menghadirkan suasana belajar yang lebih santai, aktif, dan interaktif. Selain itu, Nurhadi (2021) menjelaskan bahwa pendekatan bermain efektif digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, termasuk lompat jauh, karena memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual dan sesuai dengan dunia anak-anak.

Pendekatan bermain dinilai relevan diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh karena mampu membantu siswa memahami teknik dasar melalui aktivitas yang menyenangkan dan menantang. Melalui permainan, siswa dapat melatih kemampuan awalan, tolakan, melayang, dan tiba secara bertahap tanpa merasa terbebani. Pendekatan ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, serta partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian yang dilakukan oleh Hardiansyah dkk.

(2024) menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran PJOK yang variatif, termasuk pendekatan bermain, dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran.

Selain berdampak pada peningkatan keterampilan motorik, pendekatan bermain juga mampu membantu perkembangan sosial dan emosional siswa. Aktivitas permainan mendorong siswa untuk bekerja sama, menaati aturan, serta mengembangkan sikap sportif dalam berolahraga. Pangaribuan dan Suhermon (2024) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan efektif meningkatkan keterampilan motorik dasar dan interaksi sosial siswa sekolah dasar. Dengan demikian, pendekatan bermain tidak hanya berfokus pada hasil belajar keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

Kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar sangat menentukan terbentuknya kebiasaan hidup sehat dan minat siswa terhadap aktivitas olahraga di masa depan. Siswa yang menikmati proses pembelajaran cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan memperoleh hasil belajar yang lebih optimal. Oleh karena itu, guru perlu menerapkan strategi pembelajaran yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar agar tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kota Raman”. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa melalui pembelajaran yang lebih menyenangkan, meningkatkan motivasi belajar, serta menumbuhkan sikap positif siswa terhadap olahraga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pendekatan kuantitatif digunakan karena fokus pada pengukuran peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa melalui data numerik berupa nilai tes, rata-rata kelas, dan persentase ketuntasan belajar. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan analisis data yang bersifat statistik guna

menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Sementara itu, Penelitian Tindakan Kelas dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompatan jauh melalui penerapan pendekatan bermain.

Penelitian dilaksanakan di UPTD SD Negeri 1 Kota Raman, Kecamatan Raman Utara, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung pada semester ganjil tahun pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah siswa kelas VA yang berjumlah 20 siswa. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh karena seluruh siswa dalam kelas dijadikan sampel penelitian. Kelas VA dipilih berdasarkan pertimbangan guru PJOK serta kondisi kelas yang dinilai representatif untuk penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh.

Model tindakan yang digunakan mengacu pada model Kurt Lewin yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan secara bertahap dan berulang-ulang untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran melalui tindakan tertentu (Arikunto, 2021). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri atas dua kali pertemuan. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran, lembar observasi, serta permainan yang digunakan dalam pembelajaran. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan pendekatan bermain pada materi lompat jauh. Selanjutnya tahap pengamatan dilakukan untuk mencatat aktivitas dan perkembangan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sedangkan tahap refleksi digunakan untuk memulai hasil tindakan sebagai dasar perbaikan pada siklus berikutnya.

Pendekatan bermain diterapkan melalui berbagai bentuk permainan modifikasi yang disesuaikan dengan teknik dasar lompat jauh. Pada Siklus I, permainan yang digunakan meliputi *Sprint Target Line*, Lompat Ranjau Kardus, Pemburu Awan Harta, dan Kodok Terbang yang berfokus pada latihan awalan, tolakan, dan pengenalan gerak melayang. Pada Siklus II, permainan dikembangkan menjadi lebih variatif melalui Pemburu Lima Pusaka, Suit Kardus, Terbang Melintasi Jurang, dan Pendaratan Ninja untuk meningkatkan kemampuan melayang dan berkumpul siswa secara lebih optimal. Penggunaan media kardus dipilih karena mudah diperoleh, aman digunakan, menarik bagi siswa, dan mampu meningkatkan aktivitas gerak selama pembelajaran. Penggunaan

alat bantu modifikasi dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa karena lebih aman, menarik, serta mudah digunakan (Sunarto, 2015).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes keterampilan lompat jauh. Observasi digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Wawancara dilakukan dengan guru dan siswa untuk memperoleh informasi mengenai kendala pembelajaran lompat jauh. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, daftar hadir, dan catatan pembelajaran. Adapun tes keterampilan digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan teknik awalan, tolakan, melayang, dan menyebar.

Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi aktivitas siswa dan tes keterampilan lompat jauh. Penilaian keterampilan lompat jauh meliputi aspek empat, yaitu awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan kedekatan. Setiap aspek diukur menggunakan jarak skor 1–4 sesuai tingkat ketercapaian gerakan siswa. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan rumus Kuder Richardson (KR-20).

Teknik analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar siswa dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= persentase ketuntasan,

F= jumlah siswa tuntas,

N= jumlah seluruh siswa.

Rata-rata nilai siswa dihitung menggunakan rumus berikut.

$$X = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = nilai rata-rata,

$\sum X$ = jumlah seluruh nilai siswa,

N = jumlah siswa.

Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 80% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran PJOK, yaitu 75. Analisis kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan aktivitas siswa, respon selama pembelajaran, serta hambatan yang ditemukan selama penerapan pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Kelas Tindakan yang dilakukan dalam dua siklus, diperoleh peningkatan hasil belajar keterampilan lompat jauh siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Kota Raman secara bertahap dan signifikan. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh

Tahap Penelitian	Nilai Rata-rata	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan
Pra-Siklus	60,95	0 siswa	0%
Siklus I	74,10	13 siswa	65%
Siklus II	85,85	19 siswa	95%

Hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa pendekatan bermain memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Raman. Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat dari aspek kuantitatif berupa naiknya nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar, tetapi juga tampak pada perubahan perilaku belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pendekatan bermain berhasil mengubah suasana pembelajaran yang sebelumnya monoton dan menegangkan menjadi lebih aktif, menyenangkan, serta mendorong siswa untuk berani mencoba gerakan-gerakan dasar lompat jauh secara lebih percaya diri.

Pada tahap pra-siklus, kondisi pembelajaran menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh masih sangat rendah. Seluruh siswa belum mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Nilai rata-rata kelas hanya berada pada angka 60,95 dengan distribusi nilai yang relatif homogen antara 60 hingga 62. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan yang hampir sama dalam menguasai teknik awalan, tolakan, melayang, dan berbagai. Selain itu, hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa siswa cenderung kurang antusias ketika pembelajaran dilakukan menggunakan metode pemaksaan konvensional. Banyak siswa yang merasa takut terjatuh saat mendarat di bak pasir, ragu melakukan tolakan dengan satu kaki, serta bingung menentukan ritme langkah awal sebelum melakukan lompatan.

Rendahnya hasil belajar pada tahap awal tersebut menampilkan bahwa pembelajaran lompat jauh sebelumnya belum mampu mengakomodasi karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar yang pada dasarnya lebih menyukai aktivitas bermain daripada pembelajaran teknik yang bersifat kaku dan monoton. Situasi ini menyebabkan siswa cepat merasa bosan, kurang fokus, dan tidak memiliki keberanian untuk mencoba gerakan secara maksimal. Oleh karena itu, penerapan pendekatan bermain dipandang sebagai strategi yang relevan karena mampu mengintegrasikan elemen permainan, tantangan, dan aktivitas fisik secara bersamaan sehingga siswa dapat belajar teknik dasar tanpa merasa terbebani oleh tekanan instruksional yang terlalu formal.

Pelaksanaan tindakan pada Siklus I mulai menunjukkan perubahan yang cukup berarti. Pendekatan bermain diterapkan melalui berbagai aktivitas modifikasi seperti *Sprint Target Line*, Lompat Ranjau Kardus, Pemburu Awan Harta, dan Kodok Terbang. Permainan-permainan tersebut dirancang untuk melatih kemampuan awal, tolakan, melayang, dan tiba secara bertahap. Penggunaan media sederhana seperti kardus dan simpai ternyata mampu menarik perhatian siswa dan menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup. Siswa mulai menunjukkan ketertarikan terhadap aktivitas pembelajaran karena proses belajar dilakukan melalui permainan yang kompetitif dan menyenangkan.

Hasil evaluasi pada Siklus I menampilkan adanya peningkatan nilai rata-rata kelas menjadi 74,10 dengan persentase ketuntasan belajar mencapai 65%. Sebanyak 13 siswa telah berhasil mencapai KKM, sedangkan 7 siswa lainnya masih berada pada kategori

belum tuntas dengan nilai rata-rata 69. Peningkatan ini membuktikan bahwa pendekatan bermain mulai memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar lompat jauh. Dari hasil observasi aktivitas belajar, siswa terlihat lebih aktif bergerak, lebih berani mencoba, serta mulai mampu mengikuti ritme lari awalan dengan lebih baik dibandingkan kondisi pra-siklus.

Meskipun demikian, hasil refleksi Siklus I menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala dalam proses pembelajaran. Sebagian siswa masih mengalami keraguan saat melakukan tolakan dan kesulitan. Mereka cenderung menghentikan langkah sesaat sebelum melompat karena takut menabrak atau jatuh di bak pasir. Kondisi tersebut menyebabkan momentum kemacetan menjadi berkurang sehingga hasil kemacetan belum optimal. Selain itu, beberapa siswa masih terlalu fokus memikirkan teknik secara teoritis sehingga gerakan yang dilakukan menjadi kurang spontan dan kurang natural. Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa masih berada pada tahap adaptasi terhadap pola pembelajaran baru yang berbasis permainan.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, dilakukan perbaikan strategi pembelajaran pada Siklus II dengan meningkatkan elemen kompetisi, spontanitas, dan tantangan dalam permainan. Aktivitas pembelajaran dimodifikasi menjadi lebih dinamis melalui permainan Pemburu Lima Pusaka, Suit Kardus, Terbang Melintasi Jurang, dan Pendaratan Ninja. Permainan-permainan ini dirancang untuk mengalihkan fokus siswa dari tekanan teknik menuju tujuan permainan, sehingga siswa dapat melakukan gerakan secara lebih refleksif dan alami. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi rasa takut dan kecemasan siswa saat melakukan kemacetan.

Pelaksanaan Siklus II menunjukkan perubahan suasana belajar yang sangat signifikan. Siswa terlihat jauh lebih aktif, antusias, dan percaya diri selama mengikuti pembelajaran. Aktivitas kompetitif dalam permainan berhasil membangkitkan motivasi intrinsik siswa untuk bergerak dan mencoba secara maksimal. Pada permainan Suit Kardus misalnya, siswa harus melakukan lompatan secara spontan setelah memenangkan permainan suit, sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk merasa ragu atau takut. Hasilnya, teknik tolakan yang dilakukan menjadi lebih kuat, cepat, dan alami.

Peningkatan kualitas pembelajaran pada Siklus II juga terlihat dari hasil observasi aktivitas belajar siswa. Persentase aktivitas belajar meningkat dari 69,10% pada Siklus I

menjadi 91,00% pada Siklus II dengan kategori “Sangat Baik”. Hampir seluruh siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam setiap permainan. Siswa tidak lagi pasif atau hanya menunggu giliran, melainkan saling mendukung dan memberi semangat kepada teman satu kelompoknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mampu membangun interaksi sosial dan kerja sama antarsiswa.

Dari sisi hasil belajar, peningkatan yang terjadi pada Siklus II juga sangat signifikan. Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 85,85 dengan tingkat ketuntasan belajar mencapai 95%. Sebanyak 19 dari 20 siswa berhasil mencapai KKM, sedangkan hanya 1 siswa yang masih belum tuntas karena masih mengalami ketakutan saat melakukan kematian. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh secara menyeluruh, mulai dari awalan, tolakan, melayang, hingga mendarat. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan pada Siklus I juga berhasil menunjukkan peningkatan kemampuan yang sangat baik pada Siklus II.

Keberhasilan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki efektivitas yang tinggi dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh. Melalui permainan yang dimodifikasi, siswa dapat mempelajari teknik gerak secara tidak langsung tanpa merasa tertekan oleh kebutuhan teknis yang terlalu formal. Pendekatan bermain juga mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa lebih termotivasi untuk bergerak aktif dan mencoba berulang kali. Semakin sering siswa melakukan gerakan-gerakan dalam situasi yang menyenangkan, maka semakin cepat pula proses pembentukan keterampilan motorik terjadi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Sunarto (2015) yang menyatakan bahwa penggunaan alat bantu modifikasi seperti kardus mampu meningkatkan keberanian, motivasi, dan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran atletik. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa pembelajaran PJOK pada tingkat dasar sekolah sebaiknya lebih menekankan pendekatan yang bersifat aktif, kreatif, dan menyenangkan agar siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik secara optimal sesuai karakteristik usia perkembangan mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 1 Kota Raman secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari persentase ketuntasan belajar siswa yang mengalami kenaikan pada setiap siklus, yaitu dari kondisi awal sebesar 35%, meningkat menjadi 65% pada Siklus I, dan mencapai 95% pada Siklus II. Selain itu, nilai rata-rata kelas juga meningkat dari 60,95 pada pra-siklus menjadi 74,10 pada Siklus I dan 85,85 pada Siklus II. Pendekatan bermain juga terbukti mampu meningkatkan aktivitas, antusiasme, dan keberanian siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh sehingga proses pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan efektif.

Selain itu, penggunaan pendekatan bermain dan alat bantu sederhana sebagai alternatif pembelajaran atletik dapat membantu siswa lebih aktif dan termotivasi. Siswa diharapkan lebih percaya diri dan berani mencoba gerakan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, sekolah diharapkan mendukung kreativitas guru dalam menyediakan sarana pembelajaran sederhana yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hardiansyah, Ridwan, dan Juheri. (2024). Penerapan Pendekatan Pembelajaran Variatif dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 45–53.
- Hidayat, A. (2021). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 112–120.
- Nurhadi, M. (2021). Efektivitas Pendekatan Bermain terhadap Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(3), 88–96.
- Pangaribuan, R., dan Suhermon. (2024). Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik dan Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sportif*, 11(1), 67–75.
- Rahmawati, D. (2022). Pengaruh Pembelajaran Lompat Jauh terhadap Perkembangan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Olahraga*, 7(2), 101–109.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2020). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Atlet*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sunarto. (2015). Penggunaan Alat Modifikasi dalam Pembelajaran Atletik untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(12), 85–92.