Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 5 Tahun 2025
Halaman: 580 – 584

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH ARTICLE

Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain dengan Target Angka pada Peserta Didik SD Kelas IV

Neysha Sarita Wili[1], Mohammad Irfan[2]
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi, Indonesia

neyshasarita@stkipmodernngawi.ac.id[1]

Kata Kunci:
Pendekatan Bermain, Target Angka, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani.

Abstrak

Rendahnya hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok masih menjadi permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, di mana data awal menunjukkan hanya 29,17% siswa kelas IV yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Kondisi ini menandakan perlunya inovasi dalam strategi pembelajaran, sebab penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada permainan secara umum dan belum menekankan penggunaan permainan dengan target angka untuk meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan bermain melalui permainan target angka dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis & McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 24 siswa kelas IV, dengan data diperoleh melalui observasi aktivitas serta tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan, yaitu ketuntasan belajar dari 29,17% pada pra-siklus, menjadi 62,5% pada siklus I, dan 87,5% pada siklus II. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan bermain target angka mampu memperbaiki keterampilan lompat jauh gaya jongkok, menumbuhkan motivasi dan keberanian siswa, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Keyword:
Play-Based Approach, Number Target, Squat-Style Long Jump, Learning Outcomes, Physical Education.

Abstract

The low achievement of students in the squat-style long jump remains a challenge in physical education at the elementary school level, as initial data showed that only 29.17% of fourth-grade students met the minimum mastery criteria. This situation highlights the need for innovative learning strategies, since previous studies mainly emphasized general game-based learning and have not specifically explored the use of number-target games to enhance squat-style long jump performance. The present stud aimed to examine the effectiveness of a play-based approach using number targets in improving students' learning outcomes. A classroom action research design following the Kemmis and McTaggart model was employed, consisting of two cycles with planning, action, observation, and reflection stages. The participants were 24 fourth-grade students, and data were collected through observation sheets of teacher and student activities as well as skill tests in the squat-style long jump. Data were analyzed descriptively using average scores and mastery percentages. The findings revealed a significant improvement, with learning mastery increasing from 29.17% in the pre-cycle, to 62.5% in the first cycle, and 87.5% in the second cycle. These results demonstrate that a play-based number-target approach can effectively improve technical skills, build students' confidence and motivation, and create a more engaging learning atmosphere in physical education.

Copyright © 2025 Neysha Sarita Wili, Mohammad Irfan
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia sekaligus mempersiapkan generasi agar mampu beradaptasi dengan perubahan sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi yang terus berkembang (Suparman, 2023). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi pribadi beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, serta bertanggung jawab. Artinya, pendidikan tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetap juga mencakup pembinaan aspek mental, sosial, emosional, dan fisik.

Dalam konteks tersebut, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berfungsi menunjang pencapaian tujuan pendidikan nasional. Melalui PJOK, siswa

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

diarahkan untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan gerak dasar, serta nilai-nilai positif seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab (Febianti, 2018; Hasibuan & Prastowo, 2019). Selain berperan membina fisik, PJOK juga mendorong pertumbuhan karakter dan sikap sosial peserta didik (Saputra *et al.,* 2025).

Pelaksanaan PJOK di sekolah formal menuntut guru untuk mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum sekaligus responsif terhadap kebutuhan siswa (Fatmawati, 2021). Kreativitas dan inovasi guru sangat menentukan kualitas pembelajaran, karena metode yang monoton sering kali membuat siswa kurang termotivasi (Rohimah *et al.,* 2020; Mo *et al.,* 2024). Oleh sebab itu, guru dituntut memilih strategi dan pendekatan yang tepat agar pembelajaran PJOK lebih bermakna (Martha, 2025).

Hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya kesiapan siswa, ketersediaan sarana dan prasarana, media pembelajaran, dan lingkungan belajar (Al Ardha, 2022). Jika faktor-faktor tersebut tidak diperhatikan, maka proses pembelajaran tidak akan efektif dan tujuan pembelajaran sulit tercapai (Ma'ruf, 2020). Oleh sebab itu, pembelajaran PJOK memerlukan desain yang mampu menyesuaikan karakteristik peserta didik, terutama di jenjang sekolah dasar yang masih berada dalam tahap perkembangan fisik dan motorik dasar (Prasetyo & Prayoga, 2021).

Pada jenjang sekolah dasar, materi PJOK meliputi berbagai aktivitas, seperti permainan bola, aktivitas ritmik, kegiatan luar ruang, renang, hingga atletik (Simbolon, 2023). Atletik dianggap penting karena menjadi dasar bagi penguasaan berbagai keterampilan gerak lain. Salah satu materi atletik adalah lompat jauh gaya jongkok, yang menuntut koordinasi tubuh, kekuatan tungkai, kelincahan, serta keberanian saat melakukan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat (Machmud *et al.,* n.d.). Namun, kenyataannya banyak siswa belum menguasai teknik ini dengan baik, cenderung ragu untuk melompat, dan kurang percaya diri (Wibowo, 2019).

Kondisi tersebut menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang tidak hanya fokus pada keterampilan teknik, tetapi juga dapat meningkatkan minat, motivasi, dan kepercayaan diri siswa. Salah satu alternatif yang banyak digunakan adalah pendekatan bermain, yang menghadirkan suasana belajar lebih menyenangkan, interaktif, dan bebas tekanan (Yulianto *et al*., 2020). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pendekatan bermain efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik dan mendorong partisipasi aktif siswa (Mubarak *et al.,* 2025; Samosir & Aditya, 2022). Bahkan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan kesenangan belajar, keterampilan gerak dasar, serta aspek sosial siswa sekolah dasar (Rahayu *et al.,* 2019).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menyoroti manfaat permainan dalam konteks keterampilan motorik secara umum, bukan secara spesifik pada penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok. Inilah celah penelitian yang coba diisi. Permainan target angka dipandang lebih kontekstual karena memberikan sasaran visual yang jelas bagi siswa saat melakukan tolakan maupun pendaratan. Dengan adanya tujuan yang konkret, koordinasi gerak dan akurasi dapat ditingkatkan, sekaligus menumbuhkan keberanian untuk melompat lebih optimal. Hal ini membedakan target angka dari pendekatan bermain konvensional, karena lebih berorientasi pada ketepatan gerak dan pencapaian keterampilan atletik dasar.

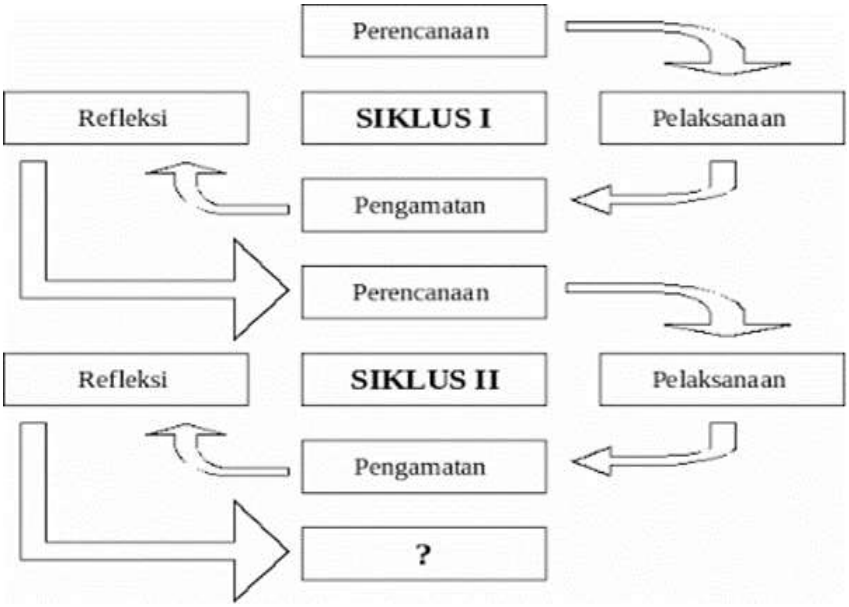
Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menguji penerapan pendekatan bermain target angka dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan kontribusi nyata dalam peningkatan hasil belajar, sekaligus memperkaya variasi strategi pembelajaran PJOK yang kreatif, menyenangkan, dan sesuai karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan melalui empati tahap berulang, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2021; Yusantika, 2020). Model ini dipilih karena sesuai untuk memperbaiki praktik pembelajaran secara langsung di kelas.

Subjek penelitian adalah 24 siswa kelas IV sekolah dasar yang terdiri atas 14 laki-laki dan 10 perempuan. Pemilihan subjek didasarkan pada kesesuaian materi lompat jauh gaya jongkok dengan kurikulum serta permasalahan hasil belajar yang masih rendah. Instrumen penelitian meliputi: (1) lembar observasi aktivitas guru dan siswa, yang digunakan untuk menilai keterlaksanaan pembelajaran serta partisipasi siswa; dan (2) tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok untuk mengukur capaian hasil belajar psikomotor siswa. Tindakan pembelajaran dilaksanakan dengan memanfaatkan permainan target angka. Pada kegiatan ini, siswa melakukan awalan, tolakan, dan pendaratan sesuai jalur yang telah ditentukan, kemudian menandai angka sesuai hasil lompatan, dan melanjutkan secara estafet dalam kelompok.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK
Sumber: Arikunto, (2021).

Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik deskriptif kuantitatif. Aktivitas guru dan siswa dihitung menggunakan persentase keterlaksanaan. Hasil tes keterampilan diolah dengan tiga indikator, yaitu: (1) rata-rata nilai siswa untuk melihat perkembangan antar siklus; (2) persentase ketuntasan klasikal, diperoleh dari jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dibagi jumlah siswa keseluruhan lalu dikalikan 100%; dan (3) persentase peningkatan hasil belajar, yang ditentukan dengan membandingkan rata-rata nilai pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Dengan analisis ini, perkembangan hasil belajar dan aktivitas siswa dapat terlihat secara jelas pada setiap siklus tindakan.

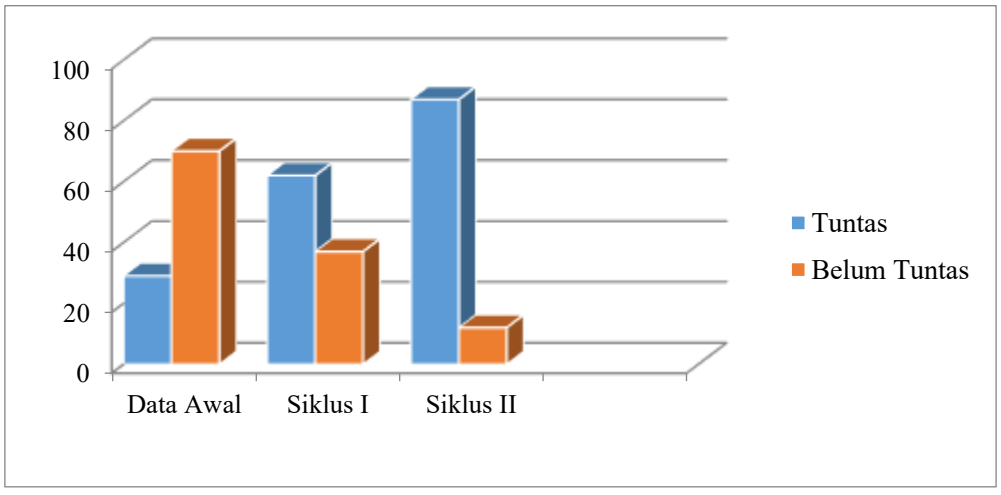
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian tindakanIkelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Data menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari pra-siklus hingga siklus II. Pada kondisi awal, hanya 7 siswa (29,17%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan rata-rata nilai 61,45. Setelah tindakan pada siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 15 siswa (62,5%) dengan rata-rata 71,32. Peningkatan berlanjut pada siklus II, di mana 21 siswa (87,5%) dinyatakan tuntas dengan rata-rata nilai 81,81.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Siswa pada Setiap Tahap Penelitian

Tahap Penelitian	Jumlah Tuntas	% Tuntas	Jumlah Belum Tuntas	% Belum Tuntas	Rata-rata Nilai
Data Awal	7	29,17%	17	70,83%	61,45
Siklus I	15	62,5%	9	37,5%	71,32
Siklus II	21	87,5%	3	12,5%	81,81



Gambar 2 Diagram Perbandingan Ketuntasan Belajar Siswa pada Setiap Siklus

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan pendekatan bermain dengan target angka mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Peningkatan dari pra-siklus ke siklus I disebabkan karena siswa mulai terbiasa dengan bentuk permainan yang diberikan. Meski demikian, pada siklus I masih ditemukan kesalahan teknis, seperti awalan kurang stabil, tolakan dengan kedua kaki, serta posisi tangan yang belum tepat saat mendarat. Faktor inilah yang membuat ketuntasan baru mencapai 62,5%.

Setelah dilakukan refleksi, perbaikan diberikan pada instruksi gerakan, demonstrasi guru, dan pemberian umpan balik. Pada siklus II, siswa tampak lebih percaya diri, koordinasi gerakan meningkat, dan keterlibatan dalam aktivitas permainan lebih aktif. Hal ini berdampak pada meningkatnya hasil belajar, hingga mencapai 87,5% siswa tuntas.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Mubarak *et al.,* (2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK. Lebih lanjut, pendekatan ini konsisten dengan teori konstruktivisme Piaget yang menekankan pentingnya pengalaman langsung untuk membangun pemahaman, serta teori Vygotsky yang menyoroti peran interaksi sosial dalam mengembangkan keterampilan motorik. Permainan target angka mendorong siswa untuk saling bekerja sama, berkomunikasi, dan saling memberi dukungan.

Selain aspek psikomotor, peningkatan juga terlihat pada ranah afektif. Siswa menjadi lebih antusias, berani mencoba, dan menunjukkan sportivitas dalam permainan. Hal ini selaras dengan teori motivasi *self-determination* (Febianti, 2018 ; Fizi *et al.,* 2023) bahwa perasaan memiliki kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa.

Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan bermain target angka tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan motivasi, keberanian, dan sikap sosial siswa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan pendekatan bermain melalui permainan target angka efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVisekolah dasar. Hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan signifikan, baik dari segi rata-rata nilai maupun persentase ketuntasan klasikal, mulai dari 29,17% pada pra-siklus, menjadi 62,5% pada siklus I, dan akhirnya mencapai 87,5% pada siklus II. Selain aspek psikomotor, pendekatan ini juga mendorong partisipasi aktif, rasa percaya diri, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Kontribusi utama penelitian ini adalah memperkenalkan variasi strategi pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual, menyenangkan, sekaligus menantang, melalui penggunaan target angka sebagai media bermain. Strategi ini dapat dijadikan alternatif oleh guru pendidikan jasmani dalam mengatasi rendahnya hasil belajar atletik dasar, khususnya lompat jauh gaya jongkok, serta memperkaya inovasi pembelajaran di sekolah dasar. Penelitian ini masih terbatas pada lingkup kelas IV di satu sekolah , sehingga disarankan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan pendekatan serupa pada jenjang kelas berbeda atau cabang olahraga lain, agar efektivitasnya dapat diuji secara lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

Al Ardha, M. A. (2022). Inovasi digital learning pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*, 39–45.

Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.

Fatmawati, I. (2021). Peran guru dalam pengembangan kurikulum dan pembelajaran. *Revorma: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran*, *1*(1), 20–37.

Febianti, Y. N. (2018). Peningkatan motivasi belajar dengan pemberian reward and punishment yang positif. *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi*, *6*(2), 93–102.

Fizi, R. M., Winarni, S., & Hartanto, A. (2023). A game model in physical education to improve motor skills, cooperation, and discipline of primary school learners. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, *27*(6), 448–455.

Hasibuan, A. T., & Prastowo, A. (2019). Konsep pendidikan abad 21: kepemimpinan dan pengembangan sumber daya manusia sd/mi. *MAGISTRA: Media Pengembangan Ilmu Pendidikan Dasar Dan Keislaman*, *10*(1).

Ma'ruf, M. F. (2020). Implementasi Permendikbud Nomor 20 tahun 2018 tentang Penguatan Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Dewantara: Media Komunikasi, Kreasi Dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, *6*(2), 93–102.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Machmud, N. W., Samad, F., Samad, R., & Achmad, F. (n.d.). *Analisis Gerak Lokomotor Dalam Permainan Tradisional Dalam Permainan Hadang Kelas B1 Usia 5-6 Tahun Di PAUD Negeri Pembina 1 Kota Ternate*.

Martha, A. (2025). *Media Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Pada Era Digital*. Takaza Innovatix Labs.

Mo, W., Saibon, J. Bin, LI, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, *24*(1), 1–20. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6

Mubarak, J. A., Purnomo, A. M. I., & Firmansyah, M. Y. (2025). Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Bermain Pada Pelajaran PJOK Kelas III: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 686–691. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.428

Prasetyo, K. W. D., & Prayoga, A. S. (2021). Penerapan Gerak Teknik Dasar Pencak Silat Bagi Perkembangan Motorik Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Wonokerto 4. *Journal Active of Sports*, *1*(1), 19–27.

Rahayu, S., Harjono, A., & Gunawan, G. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Strategi Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Fisika Indonesia*, *1*(1).

Rohimah, S. I., Hayu, W. R. R., & Suherman, I. (2020). Hubungan Kegiatan Belajar Peserta Didik dengan Kreativitas Peserta Didik Sekolah Dasar. *SITTAH: Journal of Primary Education*, *1*(2), 175–189.

Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *2*(2), 137–148. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559

Saputra, R. F., Santi, D., Alvina, R., Hasna, S. N., Rahmawati, A., Melyani, R. N., Pu'adah, M. H. K., & Permana, R. (2025). Persepsi guru PJOK dan guru kelas terhadap peran PJOK dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, *2*(3), 259–275.

Simbolon, N. (2023). *Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi lompat jauh di Kelas V SD Negeri 200508 Padangsidimpuan*. UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan.

Suparman, H. (2023). Paradigma Pendidikan Untuk Meningkatkan Sdm (Sumber Daya Manusia). *Jurnal Dinamika Pendidikan*, *16*(3), 302–311. https://doi.org/10.51212/jdp.v16i3.227

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. (2003). Pemerintah Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia*, *1*, 1–78.

Wibowo, Y. (2019). *Studi tingkat pengetahuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tentang manajemen cedera di SMA Negeri Kota Malang*. Universitas Negeri Malang.

Yulianto, A., Nopitasari, D., Qolbi, I. P., & Aprilia, R. (2020). *Pengaruh Model Role Playing Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Pada Pembelajaran Matematika SMP*. *3*(1), 97–102. https://doi.org/https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.173

Yusantika, F. D. (2020). Pendampingan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Calon Guru di MI NU Tegalsari. *Jurnal Panjar: Pengabdian Bidang Pembelajaran*, *2*(1), 8–13.