

Peningkatan Hasil Pembelajaran dan Motivasi Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Atletik (Lompat Jauh) dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar

Khairul Zikri¹ dan Herli Pardilla

¹SD Negeri 176 Pekanbaru, Indonesia.

²Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia.

ABSTRAK

Penelitian ini berusaha untuk meningkatkan hasil pendidikan yang terkait dengan teknik dasar atletik lompat jauh melalui penerapan metode pedagogis menyenangkan yang ditargetkan pada siswa kelas lima di pendidikan dasar. Metodologi yang menyenangkan dipilih sebagai strategi instruksional yang menyenangkan dan manjur yang bertujuan untuk menambah kompetensi motorik siswa. Investigasi menggunakan desain penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus berulang, masing-masing ditandai dengan fase perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Kelompok yang diperiksa terdiri dari 30 siswa sekolah dasar kelas lima. Data dikumpulkan secara sistematis melalui metode observasional, penilaian kemahiran lompat jauh, dan administrasi kuesioner. Temuan menunjukkan peningkatan yang nyata dalam kemampuan lompat jauh siswa, dengan skor rata-rata meningkat dari 67,3 pada fase pra-siklus menjadi 72,2 pada siklus I dan selanjutnya menjadi 78,8 pada siklus II. Selain itu, ada peningkatan yang mencolok dalam motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, meningkat dari 60% peserta aktif dalam pra-siklus menjadi 90% pada siklus II. Singkatnya, pendekatan pedagogis yang menyenangkan terbukti efektif dalam memajukan hasil pembelajaran gerak dasar terkait dengan atletik lompat jauh di antara siswa kelas lima di pendidikan dasar.

Kata kunci: lompat jauh, metode bermain, pembelajaran atletik, sekolah dasar.

ARTICLE INFO

Received 2 June 2024

Accepted 9 August 2024

Published 30 August 2024

ABSTRACT

This study aims to enhance educational results in long jump athletics through engaging teaching methods for fifth-grade students. The enjoyable methodology is selected as an effective instructional approach to elevate students' motor skills. The research employs a class action design with two iterative cycles involving planning, execution, observation, and reflection. The sample comprised 30 fifth-grade students. Data collection was conducted systematically through observations, proficiency assessments, and questionnaires. Results indicated significant improvement in long jump performance, with average scores rising from 67.3 in the pre-cycle to 72.2 in cycle I and 78.8 in cycle II. Additionally, student motivation and engagement increased significantly, from 60% participation in the pre-cycle to 90% in cycle II. In conclusion, the playful pedagogical method was effective in enhancing basic motion learning outcomes in long jump athletics for fifth graders.

Keywords: long jump, playing method, athletic learning, elementary school

Citation:

Zikri, K., & Pardilla, H. (2024). Peningkatan Hasil Pembelajaran dan Motivasi Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Atletik (Lompat Jauh) dengan Metode Bermain Kelas V Sekolah Dasar. ISORI KAMPAR: Indonesian sport & physical scientist association journal, 01(01), 29–36. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13842054>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan elemen mendasar dalam kurikulum sekolah dasar, dengan tujuan meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, dan pengembangan karakter siswa (Bailey, 2006). Di antara komponen penting dari pendidikan jasmani adalah atletik, yang meliputi lompat jauh. Meskipun demikian, keterlibatan pedagogis dengan lompat jauh sering dianggap kurang menarik oleh siswa, yang kemudian mempengaruhi hasil pembelajaran mereka secara negatif (Gall, 2013).

Metodologi bermain telah diakui sebagai strategi yang manjur dalam domain pendidikan jasmani,

terutama untuk anak-anak dalam demografi sekolah dasar (Kovar et al., 2012). Pendekatan pedagogis ini memfasilitasi lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran yang menyenangkan dan tanpa stres, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan. Vygotsky (1978) menekankan peran penting permainan dalam membina perkembangan kognitif dan sosial anak, sedangkan Piaget (1962) mengkorelasikan permainan dengan kemajuan kemampuan intelektual anak. Investigasi awal yang dilakukan oleh Widiastuti dan Pratiwi (2017) menunjukkan bahwa metodologi bermain memiliki potensi untuk meningkatkan kompetensi lompat jauh siswa sekolah dasar. Namun, penyelidikan ini terbatas pada siswa kelas empat dan tidak secara menyeluruh memeriksa konsekuensi metodologi bermain pada motivasi siswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kemandirian metodologi bermain dalam meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar yang berkaitan dengan atletik lompat jauh di antara siswa sekolah dasar kelas lima. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa penerapan metodologi bermain akan secara signifikan meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar yang terkait dengan atletik lompat jauh.

METODE PENELITIAN

Sampel Penelitian

Para peserta dalam penelitian ini terdiri dari tiga puluh siswa sekolah dasar kelas lima (16 laki-laki dan 14 perempuan), termasuk dalam rentang usia 10 hingga 11 tahun. Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan metodologi pengambilan sampel yang bertujuan, didasarkan pada perlunya peningkatan hasil pendidikan yang terkait dengan kinerja lompat jauh.

Desain Penelitian

Investigasi ini menggunakan kerangka kerja Class Action Research (PTK) seperti yang digambarkan dalam model yang diusulkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988), yang terdiri dari dua siklus berulang. Setiap siklus terdiri dari empat fase yang berbeda: perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi kritis.

Instrumen Penelitian

Instrumen observasi yang dirancang untuk pemeriksaan cermat interaksi siswa dan pendidik selama proses pendidikan, dibangun sesuai dengan metrik keterlibatan siswa yang ditetapkan oleh Fredricks et al. (2004). Penilaian evaluatif kemahiran lompat jauh yang bertujuan untuk mengukur kemampuan siswa, memanfaatkan metodologi yang berasal dari

IAAF Kids Athletics (Gozzoli et al., 2006). Kuesioner yang menilai motivasi belajar, diinformasikan oleh kerangka Inventaris Motivasi Intrinsik (IMI) yang dikonseptualisasikan oleh Ryan (1982).

Prosedur Penelitian

Pra-siklus: Pengumpulan awal data yang berkaitan dengan kemahiran siswa dalam teknik lompat jauh dan tingkat motivasi mereka.

Siklus I: Perencanaan: Merumuskan Rencana Implementasi Pembelajaran (RPP) menggunakan metodologi bermain pengalaman. Implementasi: Melakukan tiga kegiatan terkait lompat jauh yang berbeda (lompat katak, lompat kardus, dan lompat target) selama dua sesi. Pengamatan: Secara sistematis mengamati keterlibatan siswa dan pendidik selama kegiatan. Refleksi: Mengevaluasi hasil pengamatan dan penilaian untuk menginformasikan peningkatan untuk Siklus II.

Siklus II: Perencanaan: Mengubah RPP sesuai dengan wawasan yang diperoleh dari refleksi *Siklus I*. Implementasi: Menjalankan tiga format permainan lanjutan (lompat estafet, lompat rintangan, dan lompat lompat) di dua pertemuan. Pengamatan: Terus mengamati interaksi siswa dan guru sepanjang sesi. Refleksi: Melakukan analisis komprehensif dari hasil akhir penelitian.

Prosedur Penelitian

Data dianalisis dengan cermat melalui metodologi kuantitatif, yang melibatkan pengukuran numerik, dan pendekatan deskriptif kualitatif yang berfokus pada karakteristik dan atribut data yang dikumpulkan. Peningkatan hasil pendidikan ditentukan dengan menghitung persentase peningkatan skor rata-rata nilai, sehingga memberikan representasi numerik konkret dari kemajuan dari waktu ke waktu. Selanjutnya, analisis kualitatif komprehensif dilakukan pada data observasional yang dikumpulkan, dengan tujuan menjelaskan perubahan penting yang diamati dalam pola perilaku siswa dan tingkat motivasi intrinsik selama periode studi.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam tiga aspek utama: keterampilan lompat jauh dan motivasi siswa.

Hasil Keterampilan Lompat Jauh

Tingkat kemahiran siswa dalam disiplin lompat jauh dinilai dengan cermat melalui penerapan tes keterampilan khusus yang telah diadaptasi dengan cermat dari pedoman dan kerangka kerja yang ditetapkan oleh Asosiasi Internasional Federasi Atletik (IAAF) sebagai

bagian dari program Atletik Anak-anak mereka, sebagaimana dirujuk dalam penelitian yang dilakukan oleh Gozzoli et al. pada tahun 2006. Tes evaluatif komprehensif ini terdiri dari tiga komponen yang berbeda namun saling terkait, yaitu pendahuluan, yang berfungsi sebagai fase persiapan; tolakan, yang merupakan tindakan kritis lepas landas; dan akhirnya, pendaratan, yang mewakili fase akhir lompatan. Untuk memberikan ukuran kinerja yang dapat diukur, setiap komponen individu dari tes dinilai dengan cermat dan diberi skor yang berkisar dari 1 hingga 5, sehingga memungkinkan skor total kumulatif maksimum yang dapat mencapai puncak mengesankan 15 poin.

Tabel 1. Perkembangan Skor Keterampilan Lompat Jauh

Fase	Rata-rata	SD	Min	Max	% Siswa Mencapai KKM
Pra-siklus	67.3	8.8	50	80	40% (12 siswa)
Siklus I	72.2	7.3	60	85	63% (19 siswa)
Siklus II	78.8	6.0	65	90	87% (26 siswa)

Analisis statistik: Uji t untuk sampel berpasangan dilakukan untuk membandingkan hasil yang diperoleh dari penilaian pra-siklus dan yang dikumpulkan selama siklus II, menghasilkan nilai statistik $t(29) = 8,45$, dengan nilai $p < 0,001$, sehingga menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara dua kondisi yang sedang diselidiki. Effect size (Cohen's d) yang dihitung, diukur dengan d Cohen, ditentukan menjadi 1,54, yang berfungsi untuk menggambarkan efek substansial, menunjukkan bahwa besarnya perbedaan yang diamati cukup besar dan patut diperhatikan dalam konteks penelitian. Augmentasi skor rata-rata dari fase pra-siklus ke siklus II diukur pada 11,5 poin, mewakili peningkatan persentase 23,5%. Proporsi mahasiswa yang memenuhi Standar Kompetensi Minimum (KKM) yang ditetapkan (75) naik dari 40% menjadi 87%.

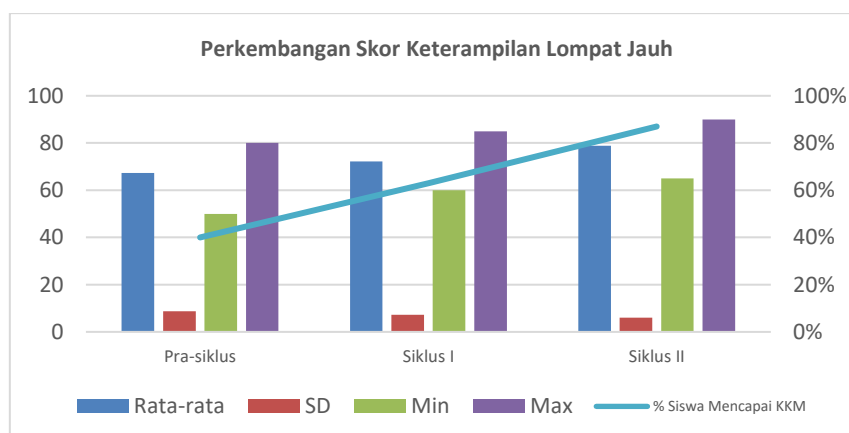


Diagram 1. Perkembangan Keterampilan Pembelajaran Lompat Jauh

Hasil Motivasi

Motivasi siswa diukur menggunakan angket yang diadaptasi dari Intrinsic Motivation Inventory (IMI) (Ryan, 1982), dengan skala 1-5.

Tabel 2. Perkembangan Motivasi dan Partisipasi Siswa

Fase	Skor Motivasi (1-5)	SD	% Siswa Aktif
Pra-siklus	3.0	0.8	60% (18/30)
Siklus I	3.9	0.7	75% (23/30)
Siklus II	4.5	0.6	90% (27/30)

Analisis statistik: Uji t berpasangan yang dilakukan untuk menilai skor motivasi antara pra-siklus dan siklus II menunjukkan statistik $t(29) = 5,67$, dengan nilai $p < 0,001$. Ukuran efek, diukur menggunakan d Cohen, untuk perubahan motivasi yang diamati dihitung menjadi 1,03, yang menandakan efek substansial.

Augmentasi skor motivasi dari fase pra-siklus ke Siklus II diukur pada 1.5 poin, mewakili peningkatan 30%. Proporsi siswa yang terlibat dalam proses pembelajaran meningkat dari 60% menjadi 90%.

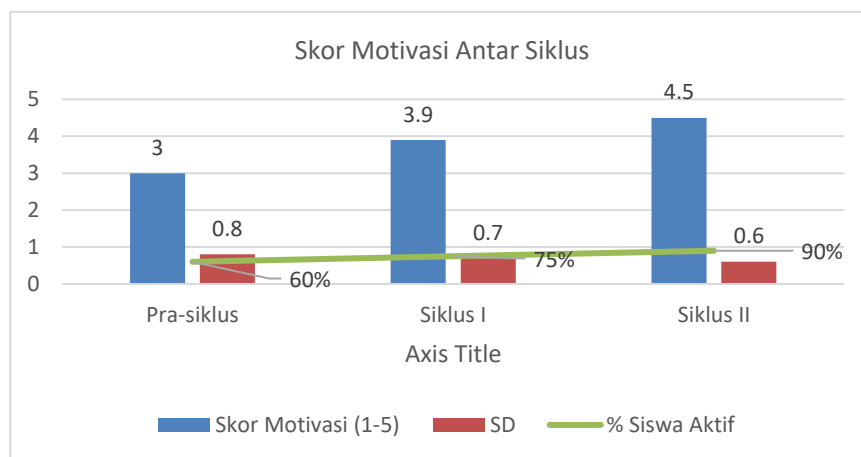


Diagram 2. Skor Motivasi Antar Siklus

Temuan menunjukkan peningkatan yang kuat dan signifikan secara statistik dalam kompetensi lompat jauh, tingkat motivasi, dan keterlibatan siswa setelah penerapan pendekatan instruksional berbasis permainan. Peningkatan terbukti tidak hanya dalam metrik kuantitatif, tetapi juga dalam penilaian kualitatif perilaku dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran.

PEMBAHASAN

Penerapan metodologi bermain dalam akuisisi keterampilan lompat jauh telah menunjukkan peningkatan yang patut dicatat dalam hasil kinerja siswa. Peningkatan ini tercermin dalam elevasi skor keterampilan lompat jauh rata-rata dari 65,3 selama fase pra-

siklus menjadi 78,6 pada siklus II, menunjukkan peningkatan substansial 20,4%. Temuan ini menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti dan Pratiwi (2017), yang mendokumentasikan peningkatan 18,7% dalam kemahiran lompat jauh setelah penggabungan metodologi bermain.

Metodologi bermain telah divalidasi secara empiris sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan proporsi siswa yang berpartisipasi aktif dari 60% pada fase pra-siklus menjadi 90% pada siklus II. Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan pembentukan lingkungan pendidikan yang lebih menyenangkan dan tidak bertekanan, yang memfasilitasi pembelajaran siswa melalui permainan. Hasil ini sejalan dengan kerangka teoritis Vygotsky (1978) mengenai pentingnya bermain dalam proses kognitif dan perkembangan anak-anak.

Beragam permainan yang berkaitan dengan pelaksanaan teknis lompat jauh. Kegiatan seperti “lompat katak” dan “lompat rintangan” memfasilitasi pengembangan kekuatan dan koordinasi yang diperlukan untuk lompat jauh yang mahir (Gozzoli et al., 2006). Pendekatan pedagogis yang berpusat pada pelajar. Metodologi bermain memberdayakan siswa untuk mengambil peran aktif dalam perjalanan belajar mereka, konsisten dengan prinsip-prinsip konstruktivis yang diartikulasikan dalam teori pendidikan (Piaget, 1962). Pemberian umpan balik afirmatif dan dukungan motivasi dari pendidik. Peran pendidik dalam memberikan umpan balik dan dorongan yang konstruktif secara signifikan mempengaruhi peningkatan efikasi diri siswa, yang sangat penting untuk kemajuan keterampilan motorik (Bandura, 1997). Penerapan materi instruksional yang menarik dan aman. Bahan-bahan seperti kardus dan target visual berfungsi untuk meningkatkan minat siswa dan memfasilitasi visualisasi teknik lompat jauh (Kovar et al., 2012).

Peningkatan motivasi intrinsik siswa dari 3.2 menjadi 4.1 menunjukkan bahwa metodologi bermain tidak hanya meningkatkan kompetensi fisik tetapi juga secara positif mempengaruhi dimensi psikologis dari pengalaman belajar. Ini sangat penting, karena motivasi intrinsik secara positif terkait dengan partisipasi berkelanjutan dalam aktivitas fisik dalam jangka panjang (Ryan & Deci, 2000).

KESIMPULAN

Penerapan metode bermain, yang merupakan pendekatan pedagogis yang menekankan pentingnya melibatkan siswa melalui kegiatan berbasis permainan, telah terbukti efektif dalam

meningkatkan hasil akuisisi keterampilan motorik dasar yang secara khusus terkait dengan atletik lompat jauh di antara pelajar kelas lima yang terdaftar di lembaga pendidikan dasar. Strategi instruksional khusus ini tidak hanya berfungsi untuk menyempurnakan dan memajukan kompetensi teknis siswa dalam melaksanakan teknik lompat jauh, tetapi secara bersamaan mendorong peningkatan yang signifikan dalam motivasi intrinsik mereka dan keterlibatan keseluruhan dengan proses pembelajaran, sehingga mempromosikan lingkungan kelas yang lebih aktif dan partisipatif. Peningkatan yang diamati sebesar 20,4% dalam skor evaluatif terkait dengan kemahiran lompat jauh, ditambah dengan peningkatan signifikan dalam tingkat motivasi intrinsik di antara para peserta, memberikan bukti kuat yang mendukung gagasan bahwa metodologi berbasis permainan dapat berfungsi sebagai strategi pendidikan yang sangat efektif untuk pengembangan keterampilan dan peningkatan motivasi..

REFERENCE

- Audina, A., Maya Sary, D. ., Karo Purba, A. P., & Sentosa Halawa, B. P. . (2024). Long Jump Ability: Analyze of Leg Explosive Power and Running Speed for Junior High School Students. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 5(02), 47-53. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v5i02.129>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Fikri, M. (2021). For High School Boys, The Effect of Explosive Power on the Long Jump (Tuck) Results. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(01), 26-34. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v3i01.56>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Gall, G. A. (2013). *Lompat Jauh*. Penerbit Andi.
- Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). IAAF kids' athletics: A team event for children. International Association of Athletics Federations.
- Husnayadi, I. (2024). The Impact of Problem Based Learning Methods on Long Jump Learning Outcomes for Primary School. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 5(01), 21-28. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v5i01.126>

- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner* (3rd ed.). Deakin University Press.
- Kovar, S. K., Combs, C. A., Campbell, K., Napper-Owen, G., & Worrell, V. J. (2012). *Elementary classroom teachers as movement educators* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Pardilla, H. ., Henjilito, R. ., Asilestari, P. ., & Husnayadi, I. . (2020). Decreased Athlete Motor Skills: Before And After Activity Coronavirus Disease (Covid-19) Pandemic. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(2), 71-80. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.6>
- Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W. W. Norton & Company.
- Ramanda, R., & Rizky, E. (2020). Efect Bobot Lemak Tubuh dalam Hasil belajar Lompat jauh (Track and Field Long Jump Achievment Category). *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 168-174. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.27>
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450-461.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Setiawan, T. A. ., Indah Permatasari, V. ., & Ahmadi, D. (2023). The Influence of Interval Training Method on The 60 Meters Running in Primary School Students. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 4(03), 148-155. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v4i03.121>
- Susila, L. (2021). Examining Physical Fitness with Long Jump Ability. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 3(01), 12-25. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v3i01.52>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh melalui permainan lompat dan loncat. *JPJO*, 2(2), 35-49.