

## PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR GERAK DASAR LOMPAT JAUH PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI DUKUHAN KERTEN SURAKARTA

Agus Mukholid<sup>1</sup>, Witarto<sup>2</sup>, Tomy Priya Dinata<sup>3</sup> Mohammad Latif Nor Rofiq<sup>4\*</sup>, Lalang  
Atletika<sup>5</sup>, Wisnu Murti<sup>6</sup>, Bima Aji Prakosa<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Dosen (PPG Prajabatan, FKIP, Universitas Sebelas Maret)

<sup>2</sup>Guru (SD Negeri Dukuhan Kerten Surakarta)

<sup>3,4,5,6,7</sup>Mahasiswa (PPG Prajabatan, FKIP, Universitas Sebelas Maret)

Correspondence : [agusmukholid@staff.uns.ac.id](mailto:agusmukholid@staff.uns.ac.id)<sup>1</sup>, [witarto24@guru.sd.belajar.id](mailto:witarto24@guru.sd.belajar.id)<sup>2</sup>,  
[tomy199@gmail.com](mailto:tomy199@gmail.com)<sup>3</sup>, [latifrofiq99@gmail.com](mailto:latifrofiq99@gmail.com)<sup>4</sup>, [lalangatletika38@gmail.com](mailto:lalangatletika38@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[Wisnum63@gmail.com](mailto:Wisnum63@gmail.com)<sup>6</sup>, [Bimaajiprakosa99@gmail.com](mailto:Bimaajiprakosa99@gmail.com)<sup>7</sup>

### Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi belajar lompat jauh dengan penerapan metode bermain pada siswa kelas 5 SD Negeri Dukuhan Kerten Surakarta tahun pelajaran 2023/2024. Menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari tes dan observasi, hasil penelitian menunjukkan peningkatan motivasi belajar dari 59,33% sebelum siklus 1, menjadi 62,21% pada akhir siklus 1, 69,52% pada akhir siklus 2, 74% pada akhir siklus 3, dan 79,19% pada akhir siklus 4. Kesimpulannya, penerapan metode bermain dapat meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Dukuhan Kerten Surakarta.

**Kata kunci:** bermain; motivasi; lompat jauh

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
Prodi Ilmu Keolahragaan  
E-ISSN 2964-4224

### Info Artikel

Dikirim : 15 Mei 2024

Diterima : 12 Agustus 2024

Dipublikasikan : 1 November 2024

✉ Alamat korespondensi: [latifrofiq99@gmail.com](mailto:latifrofiq99@gmail.com)

Mahasiswa (PPG Prajabatan, FKIP, Universitas Sebelas Maret)

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang terpenting dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugara jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas

jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pencapaian tujuan pendidikan khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak dapat dicapai dengan mudah, hal ini dikarenakan masih ditemukannya permasalahan di dalam pelaksanaannya. Salah satunya masih ada kurangnya guru yang berkompentensi dalam mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hal ini dikarenakan masih ditemukannya mengajar yang tidak bersesuaian dengan bidang akademik keahliannya. Sementara itu sikap guru pendidikan Jasmani oalahraga dan kesehatan masih terjebak dengan kewajiban untuk melaksanakan pokok- pokok bahasan yang termuat dalam kurikulum, yang banyak hal disusun oleh para perencanaan tanpa memperhitungkan kesulitan dilapangan. Proses pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki empat unsur utama yaitu tujuan, substansi, metode dan strategi, dan asasmen serta evaluasi. Keempat unsur tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai yaitu berawal pada perencanaan tujuan dan berakhirnya pada gambaran pencapaian tujuan.

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh banyak faktor diantaranya yang paling menentukan adalah kemampuan guru dalam mengelola kelas menggunakan alat atau media dan memilih strategi atau metode pembelajaran. Berdasarkan rencana yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dan kemampuan professional guru, maka besar kemungkinan akan terwujud situasi belajar atau sistem lingkungan ditentukan oleh faktor yang berkaitan dengan fasilitas yang dapat disediakan oleh sekolah, jumlah murid dalam kelas dan ukuran ruang kelas. Karena itu dalam pengelolaan kelas hendaknya guru mengenal fasilitas dan keadaan kelas. Anak usia Sekolah Dasar tahap berfikirnya adalah tahap operasional kongkrit. Dalam periode ini berlangsung dari usia 7-11 tahun. Anak masih bergantung pada rupa benda namun dia telah mampu mempelajari kaidah mengenai konservasi dan dapat menggunakan logika sederhana dalam memecahkan berbagai permasalahan yang selalu muncul setiap kali ia berhadapan dengan benda nyata.

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang gerakan-gerakannya terdapat di dalam aktivitas sehari-hari seperti berjalan, melompat, berlari, melempar, dan lain- lain. Gerakan-gerakan di dalam atletik cukup mudah untuk dilakukan, namun untuk mencapai hasil yang maksimal perlu dilatih secara fisik, teknik, dan juga taktik. Mochamad Djumidar A.widya (2004). atletik menjadi salah satu cabang olahraga yang dibelajarkan di sekolah- sekolah dan menjadi bagian dari kurikulum atau modul ajar dalam pembelajaran. Hal itu dimaksudkan agar Peserta Didik dapat meningkatkan diri dan bahkan berprestasi di dalam cabang olahraga atletik. Bagi jenjang Sekolah Dasar (SD), atletik

dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan gerak (motorik) Peserta Didik. Setiap nomor atletik yang diajarkan hanya sebatas gerak dasar yang memang sesuai dengan kebutuhan Peserta Didik SD termasuk gerak dasar lompat jauh seperti yang ada di dalam penelitian ini.

Olahraga lompat jauh adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki keatas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat.

Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik,. Menurut Adi, dkk (2008: 49) pengertian lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntukan keterampilan lompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kaki tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat.

Berdasarkan teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dengan aturan lari dengan jarak pendek terlebih dahulu, dengan menggunakan fisik meliputi kecepatan, keseimbangan dan otot tungkai dengan menggunakan anggota tubuh yang mendarat di dalam bak lompat.

Pembelajaran gerak dasar lompat jauh sebenarnya sama seperti dengan pembelajaran lompat jauh pada umumnya, namun hanya saja di dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gerakannya lebih sederhana dan tidak menerapkan gaya seperti gaya jongkok, gaya berjalan di udara, gaya menggantung, dan lain-lain. Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan lompatan sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan satu kali tolakan. Sedangkan menurut (Eddy Purnomo, 2011:93) menyatakan “lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya”.

Meskipun gerakannya lebih sederhana, namun jika minat belajar Peserta Didik dan pemahaman Peserta Didik itu rendah, pembelajaran yang dilakukan tidak akan mencapai hasil maksimal. Seperti yang terjadi di SDN Dukuh kerten Surakarta, minat belajar Peserta Didik rendah terutama pada saat pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Pada saat peneliti melakukan observasi yang bersamaan dengan dilakukannya PPL, minat belajar Peserta Didik yang rendah dikarenakan lapangan atau bak lompatan yang dimiliki sekolah kurang terawat. Di dalam bak lompatan terdapat banyak sekali kerikil-kerikil yang bercampur dengan pasir, meskipun sebelum pembelajaran gerak dasar lompat jauh dilaksanakan guru sudah membersihkan kerikil, rumput bersama Peserta Didik namun tetap saja kerikil yang dibersihkan hanya yang terlihat secara sepintas. Selain itu pasir yang terdapat di bak lompatan sangat keras dan hampir menyatu dengan tanah, hal ini membuat Peserta Didik tidak mau banyak mencoba untuk melatih diri dengan baik dan takut untuk melakukan yang

juga berakibat Peserta Didik tidak mau berkotor-kotoran di bak pasir untuk mendapat totalitas lompatan seperti yang dituangkan di dalam materi pembelajaran.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan lompat jauh sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut Adisasmita, 1992: 112 (Ibnu Abbas, 2015: 24) lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Bardasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berlari berusaha ke depan dengan menginjak papan tolakan dengan kaki tumpuan dan melayang di udara hingga mendarat di bak pasir sejauh- jauhnya.

Terlepas dari permasalahan lapangan atau bak lompatan, permasalahan lain pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh adalah Peserta Didik bosan dan jenuh terhadap cara guru menyampaikan materi. Keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar merupakan tujuan yang sangat diharapkan oleh semua guru, untuk itu guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan di dalamnya akan terbentuk suatu hubungan yang kuat antara Peserta Didik dan guru tanpa adanya suatu paksaan di dalam proses pembelajaran. Di SDN Dukuhan Kerten Surakarta, guru menyampaikan pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan cara kurang bervariasi saat kegiatan pembelajaran. Guru melakukan pembelajaran secara teknik atau langsung, yaitu Peserta Didik langsung diperintahkan untuk melompat sejauh mungkin. Setelah semuanya sudah melompat, guru mengganti materi pembelajaran dengan permainan yang lain seperti sepak bola, bentengan, kasti, dan lain-lain, padahal materi pembelajaran gerak dasar lompat jauh belum tersampaikan secara jelas. Hal tersebut berakibat oleh pemahaman Peserta Didik secara umum tentang materi gerak dasar lompat jauh ikut rendah menyusul dengan pendekatan yang kurang tepat yang dilakukan oleh guru, maka berakibat terhadap hasil belajar Peserta Didik yang rendah pula.

Penjas merupakan program pelajaran yang dirasa penting oleh berbagai negara, tidak terlepas di Indonesia. Penjas merupakan pendidikan yang dicapai melalui aktivitas gerak (Johnson & Turner, 2016). Suherman (2009) menjelaskan bahwa aktivitas pembelajaran hakikatnya melibatkan komponen guru, siswa, materi dan lingkungannya dengan luaran siswa mendapatkan pengalaman belajar. Berkaitan dengan aktivitas belajar mengajar, diperlukan sosok guru yang dapat memahami bagaimana cara mengajar yang baik, salah satu diantaranya pemilihan penerapan pendekatan pembelajaran yang efektif dan efisien sebagai upaya pengembangan potensi peserta didik.

Peningkatan motivasi ini sangat diperlukan bagi peserta didik dalam melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi yang tinggi mendorong peserta didik untuk gigih dalam berlatih, tekun dan bersemangat melakukan latihan. Sehingga dengan motivasi yang tinggi yang dimiliki para peserta didik, dapat mendukung prestasi belajar yang lebih baik pula. Begitu pula sebaliknya bila motivasi peserta didik rendah maka semangat belajar akan berkurang dan hasil pembelajaran tentu dipertanyakan. Hal ini dapat dilakukan oleh para guru terutama dalam bagaimana memberikan sorongan semangat secara kejiwaan yang berkenan dengan motivasi (Fattahilah, 2015).

Motivasi mengarah pada adanya kebutuhan seseorang yang dilandasi oleh kepribadian yang bersangkutan, karena motivasi tidak bisa digeneralisasikan bagi semua orang melainkan harus ditinjau secara khusus dari satu individu ke individu lainnya. Selanjutnya motivasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang amat kompleks termasuk didalamnya intensitas atau besarnya tekanan (stress) yang menghambat seseorang mengembangkan motivasinya. Aspek motivasi merupakan aspek yang paling banyak disoroti dalam program pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dari beberapa penyebab rendahnya motivasi peserta didik diatas diharapkan kepada guru penjasorkes dapat memberi dorongan, pengarahan dan memberikan pengalaman pengalaman untuk meningkatkan motivasi peserta didik. Seorang guru penjasorkes haru menguasai teknik teknik untuk meningkatkan motivasi peserta didik. Dari kenyataan definisi motivasi mengandung tiga komponen pokok yaitu mendorong, meningkatkan dan menopang tingkah laku manusia. Sehubungan dengan itu dapat kita lihat tujuan motivasi secara umum dimana motivasi bertujusn untuk menggerakkan atau mengubah seseorang atau timbul keinginan atau kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapt memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu.

Motivasi merupakan kegiatan yang mengakibatkan, menyalurkan dan memelihara perilaku manusia, cerminan yang paling sederhana tentang motivasi dapat dilihat dari aspek perilaku ini. Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan dalam mencapai tujuan yang dikehendaknya. Dalam proses belajar mengajar motivasi peserta didik merupakan hal yang sangat penting dalam mendorong aktivitas-aktivitas dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pengajaran, guna mendapatkan hasil belajar sesuai dengan yang diinginkan.

Bagi seorang guru motivasi bertujuan untuk menggerakkan atau memacu peserta didiknya untuk timbul keinginan dan kemauannya untuk meningkatkan prestasi belajarnya sehingga tercapai tujuan pendidikan peserta didik dengan apa yang diharapkan dan diterapkan dalam kurikulum sekolah. Seorang guru penjas harus kreatif dalam mengajar keterampilan gerak dan permainan dan metode mengajar yang bervariasi agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan memudahkan anak dalam pencapaian tujuan pembelajaran (Manalu, 2017). Dengan demikian motivasi tidak hanya timbul dari dalam diri pribadi tetapi juga akan memperoleh dorongan–dorongan dari luar. Jadi, peran guru sebagai motivator untuk meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti mata pelajaran

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangatlah berperan aktif dalam mengembangkan bakat dan minat peserta didik untuk mengikuti pelajaran tersebut (Subakti, 2018)

Dalam upaya meningkatkan hasil belajar pada Peserta Didik SDN Dukuh Kerten Surakarta maka dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang tepat. Di zaman yang telah berkembang ini metode pembelajaran sangat maju, salah satunya adalah dengan metode bermain. Bermain dan permainan merupakan dua istilah yang sering di pakai secara bergantian. Bermain adalah kata kerja dan permainan adalah kata benda. Hampir disetiap aktivitasnya, anak SD berimajinasi dan mengekspresikan kreativitasnya melalui permainan-permainan. Saat mereka melakukan permainan yang melibatkan aktivitas fisik sebenarn yaitu merupakan gerakan yang cukup kompleks bagi gerak dasar mereka. Dengan dikombinasikan dengan materi pembelajaran penjas maka itu akan sangat efektif. Pada dasarnya didalam penyampaian pembelajaran penjas terutama untuk anak SD juga tidak dapat lepas dari bermain dan juga seusia anak SD merupakan usia yang sangat gemar bermain dan dalam hal apapun.

Dengan permainan – permainan didalam penyampaian pembelajaran penjas dirasa akan sangat membantu untuk peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh Peserta Didik kelas V SDN Dukuh kerten . Diharapkan Peserta Didik mampu mengikuti pembelajaran dengan senang hati, tidak ada rasabosan, tidak malas untuk mencoba dan memperbanyak bergerak agar gerak dasar mereka dapat terlatih dengan baik. Pemilihan permainan itu pun juga harus berkaitan dengan materi pembelajaran yang disampaikan agar tetap tidak melenceng dari tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Bentuk permainan yang terpilih adalah lompat katak, lompat angsa dan kanguru, lompat-lompat bilah, lompat- lompat kardus, lompatan raih bola, lompat-lompat ban bekas. Dengan permainan itu diharapkan tujuan pembelajaran mampu dicapai dengan baik seperti yang penulis harapkan.

Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh pada peserta didik dengan menggunakan metode bermain, karena dengan metode bermain akan mampu membuat siswa senang mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya, tujuan dalam metode bermain ini adalah supaya siswa mampu menguasai teknik dalam lompat jauh dengan benar. Metode bermain yang di gunakan adalah metode yang mengutamakan teknik belajar supaya dapat mencapai sasaran pelajaran yang diinginkan.

Metode adalah cara sistematis dan berfikir secara baik untuk mencapai tujuan, prinsip dan praktek-praktek pengajaran, metode juga dapat dikatakan sebagai suatu siasat atau usaha yang diberikan kepada para peserta didik untuk dapat mencapai pembelajaran yang diharapkan. Sedangkan bermain adalah sebuah fenomena yang berkembang secara menyeluruh di dalam masyarakat, setiap orang bermain setiap harinya,meskipun begitu bermain di dalam ruang lingkungan sekolah masih terasa terlarang.

Dalam penelitian ini metode bermain adalah suatu aktivitas yang diberikan kepada peserta didik, aktivitas tersebut adalah aktivitas yang membuat mereka senang dandidak membosankan, meskipun begitu aktivitas atau metode ini memiliki hubungan untuk

meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan lompat jauh. Untuk melakukan metode ini penelitian menggunakan beberapa alat antara lain Holahop, Gawang, dan Cone .

Penerapan metode bermain ini seperti yang tertera di dalam Modul Ajar yang telah di selesaikan. Permainan tersebut yaitu peserta didik melompat dengan kedua kaki di dalam rintangan Hoolahop kemudian melompat dengan satu kaki di dalam rintangan Gawang. Penerapan metode bermain ini bertujuan untuk melatih Tolakan dalam Lompat Jauh.

Berdasarkan uraian di atasmaka terlihat jelas bahwa kondisi tersebut menarik minat penulis untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul ‘’Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas V SDN Dukuhan Kerten Surakarta Tahun Pelajaran 2023 / 2024 ‘’.

Observasi, digunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas Peserta Didik (afektif) dan guru dalam kegiatan belajar mengajar gerak dasar lompat jauh dengan penerapan pendekatan bermain (psikomotorik), serta hasil tes pemahaman (kognitif) Peserta Didik baik secara lisan maupun tulisan yang diberikan.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang merupakan suatu pendekatan penelitian yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dalam konteks ruang kelas. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pada proses pembelajaran dan perbaikan yang dapat dilakukan melalui intervensi yang direncanakan dan diimplementasikan oleh peneliti.

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas V di SD Negeri Dukuhan Kerten pada tahun pelajaran 2023/2024. Total ada 35 peserta didik yang terlibat, terdiri dari 16 peserta didik laki-laki dan 19 peserta didik perempuan. Mereka menjadi objek penelitian untuk mengevaluasi efektivitas metode bermain dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar mereka dalam gerak dasar lompat jauh.

Dalam pengumpulan data, tes digunakan untuk mengukur kemajuan belajar peserta didik dalam lompat jauh. Tes ini memberikan gambaran tentang sejauh mana pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam melakukan gerakan lompat jauh. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk memantau aktivitas peserta didik dan guru selama proses pembelajaran. Observasi ini mencakup interaksi antara peserta didik, partisipasi mereka dalam kegiatan, serta respons mereka terhadap metode pembelajaran yang diterapkan.

Dengan menggunakan kedua teknik ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang komprehensif untuk mengevaluasi efektivitas metode bermain dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik dalam gerak dasar lompat jauh. Ini memungkinkan peneliti untuk membuat perubahan dan penyesuaian yang diperlukan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan penelitian yang ditetapkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian mulai dilaksanakan pada semester genap bulan Mei 2024, penelitian ini dilaksanakan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di kelas V SDN Dukuhan Kerten Surakarta. Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut 1 kali pertemuan per minggunya yaitu 2 jam pelajaran pada hari senin jam ke 1-2. Dengan demikian mereka mengikuti pelajaran penjasorkes 1 kali selama satu minggunya di sekolah, namun untuk pengambilan data ptk ini ada jadwal olahraga kelas lain yang diambil untuk ptk ini. Sebagaimana telah penulis sampaikan di depan, di kelas ini sebagian dari peserta didik kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran Pendidikan jasmani khususnya pada olahraga lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, tepatnya pada bulan Mei 2024. Penelitian ini dilakukan pada saat pelajaran pendidikan jasmani di kelas V SDN Dukuhan Kerten Surakarta. Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut adalah 1 kali pertemuan per minggunya, yaitu 2 jam pelajaran pada hari Senin jam ke-1 dan ke-2. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes angket motivasi belajar lompat jauh yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan. Hasil tes angket motivasi belajar lompat jauh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar peserta didik setelah pelaksanaan tindakan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil tes lompat jauh sebelum dan sesudah pelaksanaan tindakan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh setelah pelaksanaan tindakan. Peserta didik juga lebih mudah memahami materi pembelajaran dan lebih percaya diri dalam melakukan lompat jauh.

Hasil wawancara dengan peserta didik menunjukkan bahwa mereka merasa lebih senang dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat jauh lompat jauh setelah pelaksanaan tindakan. Peserta didik juga merasa lebih mudah untuk belajar lompat jauh dengan menggunakan metode bermain untuk meningkatkan motivasi pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini. Hasil angket menunjukkan bahwa peserta didik memberikan respon yang positif terhadap metode pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini. Peserta didik merasa bahwa metode pembelajaran ini membantu mereka untuk lebih mudah belajar lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil belajar peserta didik setelah pelaksanaan tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain untuk meningkatkan motivasi pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam lompat jauh. Peningkatan hasil belajar peserta didik ini kemungkinan besar disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: Penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi dan menarik. Pemanfaatan media pembelajaran yang tepat. Pemberian penghargaan dan penguatan positif kepada peserta didik.

Pemberian kesempatan kepada peserta didik untuk belajar secara mandiri dan berkelompok. Metode bermain untuk meningkatkan motivasi pembelajaran yang diterapkan

dalam penelitian ini memungkinkan peserta didik untuk belajar secara aktif dan kreatif. Hal ini membuat peserta didik lebih mudah memahami materi pembelajaran dan lebih termotivasi untuk belajar. Pemanfaatan media pembelajaran yang tepat juga membantu peserta didik untuk lebih mudah memahami materi pembelajaran. Media pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini, seperti video dan gambar, membuat pembelajaran lebih menarik dan tidak membosankan. Pemberian penghargaan dan penguatan positif kepada peserta didik juga membantu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Peserta didik merasa senang dan dihargai ketika mereka berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Pemberian kesempatan kepada peserta didik untuk belajar secara mandiri dan berkelompok juga membantu meningkatkan kemandirian dan kreativitas peserta didik. Peserta didik dapat belajar sesuai dengan gaya belajar mereka masing- masing dan saling membantu dalam proses belajar mengajar. Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode bermain untuk meningkatkan pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam lompat jauh. Metode bermain untuk meningkatkan motivasi belajar ini dapat digunakan oleh guru- guru pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam gerak dasar lompat jauh.

Deskripsi hasil penelitian tindakan kelas tentang Motivasi Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Dukuhan Kerten Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024 pada indikator motivasi belajar dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel.1. Perbandingan Motivasi Belajar PJOK Peserta didik Pada Siklus I dan Siklus VI Kelas V SDN Dukuhan Kerten Surakarta

INDIKATOR	SIKLUS I	SIKLUS 2	SIKLUS 3	SIKLUS 4
Tekun Dalam Menghadapi Tugas	2,45	2,88	3	3,11
Ulet dalam menghadapi kesulitan	2,57	3,18	3,21	3,21
Senang bekerja mandiri	2,64	2,96	3,11	3,29
Cepat bosan pada tugas- tugas rutin	2,29	2,47	2,76	2,97
Dapat mempertahankan pendapatnya	2,47	2,5	2,87	3,1
Tidak mudah melepas hal yang diyakini	2,4	2,44	2,85	3,16
Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal	2,75	2,78	2,99	3,38

Tabel 2. Presentase Perbandingan Motivasi Belajar PJOK Peserta didik Pada Siklus I dan Siklus VI Kelas V SDN Dukuhan Kerten Surakarta

PRESENTASE SETIAP INDIKATOR	SIKLUS I	SIKLUS 2	SIKLUS 3	SIKLUS 4
-----------------------------	----------	----------	----------	----------

	1	2	3	4
Tekun Dalam Menghadapi Tugas	61,25	72,14	73,3	71,86
Ulet dalam menghadapi kesulitan	64,28	79,71	79,28	80,43
Senang bekerja mandiri	66,14	74,14	77,14	82,28
Cepat bosan pada tugas- tugas rutin	57,28	61,85	68,71	74,43
Dapat mempertahankan pendapatnya	61,71	62,57	72,85	77,57
Tidak mudah melepas hal yang diyakini	60	61,19	70,71	79,05
Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal	68,8	69,52	75,23	84,52
Rata rata	62,61	69,1	74	79,19

### Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

Adapun hasil penelitian melalui pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 1 dan siklus 1 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar peserta didik, adapun data dari hasil penelitian siklus I dapat dilihat pada table.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase motivasi pertama yaitu tekun dalam menghadapi tugas hanya 61,25 % dari peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kedua yaitu Ulet dalam menghadapi kesulitan 64,28% peserta didik yang melaksanakan. Aktivitas ke tiga Senang bekerja mandiri hanya 66,14 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas keempat Cepat bosan pada tugas-tugas rutin hanya 57,28 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kelima Dapat mempertahankan pendapatnya hanya 61, 71 % peserta didik yang melaksankannya, Aktivitas keenam Tidak mudah melepas hal yang diyakini hanya 60 % peserta didik yang melaksankannya dan aktivitas terakhir Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal terdapat 68,80 % peserta didik yang melaksanakannya. Dari Ketujuh indikator tersebut jika dirata- ratakan maka hanya 62,61 % peserta didik yang memiliki motivasi dalam pembelajaran PJOK khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

### Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus II

Adapun hasil penelitian melalui pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 2 dan siklus 2 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar peserta didik, adapun data dari hasil penelitian siklus 2 dapat dilihat pada table.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase motivasi pertama yaitu tekun dalam menghadapi tugas 72,14 % dari peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kedua yaitu Ulet dalam menghadapi kesulitan terdapat 79,71 % peserta didik yang melaksanakan. Aktivitas ke tiga Senang bekerja mandiri 74,14 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas keempat Cepat bosan pada tugas-tugas rutin hanya 61,85 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kelima Dapat mempertahankan pendapatnya hanya 62,57 % peserta didik yang melaksankannya, Aktivitas keenam Tidak mudah melepas hal yang diyakini hanya 61,19 % peserta didik yang melaksankannya dan aktivitas terakhir Senang

mencari dan memecahkan masalah soal-soal terdapat 69.52 % peserta didik yang melaksanakannya. Dari Ketujuh indikator tersebut jika dirata-ratakan maka hanya 69.1 % peserta didik yang memiliki motivasi dalam pembelajaran PJOK khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

### **Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus III**

Adapun hasil penelitian melalui pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 3 dan siklus 3 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar peserta didik, adapun data dari hasil penelitian siklus 3 dapat dilihat pada table.

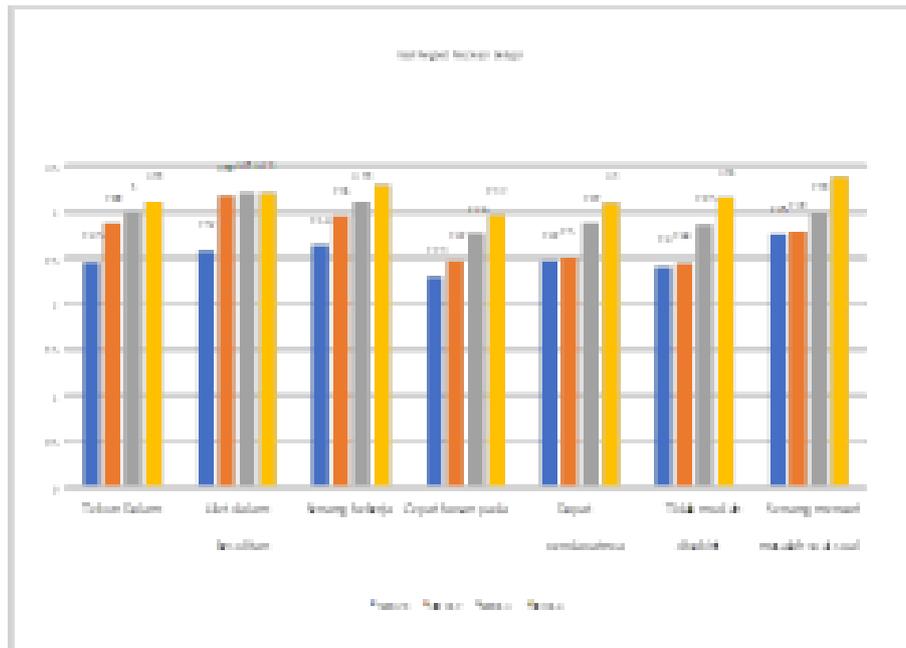
Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase motivasi pertama yaitu tekun dalam menghadapi tugas 73,3 % dari peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kedua yaitu Ulet dalam menghadapi kesulitan terdapat 79,28 % peserta didik yang melaksanakan. Aktivitas ke tiga Senang bekerja mandiri 77,14 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas keempat Cepat bosan pada tugas-tugas rutin hanya 68.71 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kelima Dapat mempertahankan pendapatnya hanya 72,85 % peserta didik yang melaksankannya, Aktivitas keenam Tidak mudah melepas hal yang diyakini hanya 70,71% peserta didik yang melaksankannya dan aktivitas terakhir Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal terdapat 75,23 % peserta didik yang melaksanakannya. Dari Ketujuh indikator tersebut jika dirata-ratakan maka hanya 74 % peserta didik yang memiliki motivasi dalam pembelajaran PJOK khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

### **Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus IV**

Adapun hasil penelitian melalui pengamatan dan penilaian yang dilakukan pada pertemuan ke 4 dan siklus 4 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan motivasi belajar peserta didik, adapun data dari hasil penelitian siklus 4 dapat dilihat pada table.

Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase motivasi pertama yaitu tekun dalam menghadapi tugas 71,86 % dari peserta didik yang melaksanakannya. masalah soal-soal terdapat 84,52 % peserta didik yang melaksanakannya. Dari Ketujuh indikator tersebut jika dirata-ratakan maka hanya 79.19 % peserta didik yang memiliki motivasi dalam pembelajaran PJOK khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan tabel perbandingan tersebut dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan motivasi / aktivitas belajar peserta didik dari siklus I dan Siklus IV. Untuk lebih jelasnya perbandingan aktivitas pada masing-masing siklus dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Grafik 1. Perbandingan Keterampilan Peserta didik pada Siklus I dan Siklus IV.

Dalam kegiatan pada sebelum diadakan Aktivitas kedua yaitu Ulet dalam menghadapi kesulitan terdapat 80,43 % peserta didik yang melaksanakan. Aktivitas ke tiga Senang bekerja mandiri 82,28 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas keempat Cepat bosan pada tugas-tugas rutin hanya 74,43 % peserta didik yang melaksanakannya. Aktivitas kelima Dapat mempertahankan pendapatnya hanya 77,57% peserta didik yang melaksankannya, Aktivitas keenam Tidak mudah melepas hal yang diyakini hanya 79,05 % peserta didik yang melaksankannya dan aktivitas terakhir Senang mencari dan memecahkan sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga akan lebih meningkat. Model pembelajaran berbasis bermain memungkinkan anak untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dengan proses belajar. Hal ini membangkitkan minat dan keceriaan mereka dalam belajar, sehingga mereka lebih mudah menerima materi pelajaran. Melihat manfaat yang positif dari penerapan model pembelajaran berbasis bermain pada aspek aktivitas jasmani, diperlukan langkah selanjutnya untuk memaksimalkan manfaatnya. Pada siklus pembelajaran berikutnya, model pembelajaran berbasis bermain dapat diterapkan pada aspek-aspek lain dalam pembelajaran.

## SIMPULAN

Setelah melaksanakan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan berdasarkan hasil observasi dan hasil refleksi yang telah dilakukan selama penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.
2. Dalam proses pembelajaran PJOK sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.
3. Penerapan metode bermain terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lompat jauh pada peserta didik kelas V SD Negeri Dukuhan Kerten Surakarta. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa yang signifikan dari pra-siklus ke siklus I dan siklus II. Peningkatan ini juga terlihat dari hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, aktif, dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh setelah penerapan metode bermain.

Metode bermain yang diterapkan dalam penelitian ini bervariasi dan menarik, sehingga dapat membantu siswa untuk lebih mudah memahami materi pembelajaran dan lebih termotivasi untuk belajar. Metode bermain yang digunakan dalam penelitian ini, seperti permainan estafet lompat jauh, permainan lompat tali, dan permainan lompat karet, membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Guru perlu kreatif dan inovatif dalam mengembangkan metode bermain yang sesuai dengan materi pembelajaran dan karakteristik siswa. Guru juga perlu memperhatikan kelebihan dan kekurangan metode bermain dalam pembelajaran dan mengambil langkah - langkah yang tepat untuk memaksimalkan manfaatnya dan meminimalkan kekurangannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. R., Yusuf, M. D., Saputra, A. D., Priyanto, F., Ihsan, M. H., Widiyono, I. P., Olahraga, P. P., & Covid, P. (2023). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Motivasi Belajar Peserta didik Mts Dalam Pembelajaran Pjok Pasca Pandemi Covid-19 Learning Motivation Of Mts Students In Pjok Learning After The Covid-19 Pandemic Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. 11, 182–191.
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Peserta didik Dalam Proses Pembelajaran Pendidikanjasmani Olahraga Kesehatan. Ural Patriot, 2, 171–181.
- Kusumaningrini, D. L., & Sudibjo, N. (2021). The Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Peserta didik Di Era Pandemi Covid-19. Akademika, 10(01), 145–161. <https://doi.org/10.34005/akademik.a.v10i01.1271>
- Muryani, S. (2019). Teams Games Tournament Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Kemampuan Berlatih Lari Pada Peserta didik Kelas 3 SD Negeri Nganjat Polanharjo Klaten 2018/2019 Semester I. JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan, 5(4), 260–270.
- Nur, L., & Malik, A. A. (2020). Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani: Penerapan Teknik Memotivasi Teaching by Invitation pada Pendekatan Teknis. TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School, 3(2), 31–36. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24060>
- Nurhidayah, S. (2020). No Title. SELL Journal, 5(1), 55.



- Panjaitan, K., & Fardana, N. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Peserta didik Melalui Pendekatan Permainan dalam Pembelajaran Penjas. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 54–61. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.6857>
- Pramadya Hardiansyah Putera, Mochammad Ridwan, & Juheri. (2023). Peningkatan Motivasi Belajar Peserta didik Kelas VII dengan Pendekatan Bermain Pada Mata Pelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 133–139. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.304>
- Resi Amelia Syarwah, Moh. Fauziddin, A. H. (2019). Peningkatan Motivasi Belajar Peserta didik Menggunakan Media Audio Visual Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(5), 936–945.
- Santosa, J. A. (2021). Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 75. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31241>
- Yulis, N., Ramadi, R., & Vai, A. (2021). Motivasi Belajar Peserta didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta didik Sman 1 Tanah Putih Kecamatan Tanah Putih. *Jurnal Online Mahapeserta didik Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. [https://jom.unri.ac.id/index.php/JO\\_MFKIP/article/view/14029](https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MFKIP/article/view/14029)