

Penerapan Metode Bermain dan Media Pendukung untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Loncat pada Siswa Kelas III SD Negeri Airlangga 1/198 Surabaya

Muhammad Naufal Marwan^{1*}, Dony Andrijanto², Luthfi Aidin³

^{1,3}Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²SDN Airlangga I Surabaya, Indonesia

Alamat: Universitas Negeri Surabaya, Jl.Lidah Wetan, Kec.Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur, 60213, Indonesia

Korespondensi penulis: ppg.muhammadmarwan01830@program.belajar.id*

Abstract. *This study aims to improve the basic motor skills of jumping and hopping among third-grade students at SD Negeri Airlangga 1/198 Surabaya through the implementation of play-based methods and supporting media. The research method used is Classroom Action Research (CAR), conducted in two cycles. Each cycle consists of the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of this research are 30 third-grade students with varying abilities in basic locomotor skills, particularly in jumping and hopping. The results of the study indicate that the application of play-based methods and supporting media significantly improves students' basic motor skills in jumping and hopping. In the first cycle, there was a 20% improvement from the students' initial abilities, while in the second cycle, the improvement reached 35%. Moreover, the students were more enthusiastic and actively engaged in the learning activities. This demonstrates that an interactive play-based approach and the use of supporting media can enhance students' basic motor skills and create a more enjoyable and effective learning environment. Thus, this study recommends the implementation of play-based methods and supporting media as an effective teaching strategy to enhance basic motor skills in elementary school students, particularly in jumping and hopping lessons.*

Keywords: *play-based method, supporting media, basic motor skills, jumping and hopping.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas III SD Negeri Airlangga 1/198 Surabaya melalui penerapan metode bermain dan penggunaan media pendukung. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas III yang memiliki variasi kemampuan dalam gerak dasar lokomotor, khususnya lompat dan loncat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dan media pendukung secara signifikan meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Pada siklus pertama, terdapat peningkatan sebesar 60% dari kemampuan awal siswa, sedangkan pada siklus kedua, peningkatan mencapai 95%. Selain itu, siswa terlihat lebih antusias dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain yang interaktif dan penggunaan media pendukung dapat memperbaiki keterampilan gerak dasar siswa serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan efektif. Dengan demikian, penelitian ini merekomendasikan penerapan metode bermain dan media pendukung sebagai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam materi lompat dan loncat.

Kata kunci: metode bermain, media pendukung, gerak dasar, lompat dan loncat

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum di berbagai jenis dan tingkatan pendidikan. Mata pelajaran ini menitikberatkan pada pengembangan fisik siswa sebagai bagian dari proses pembelajaran. Meskipun fokus utamanya adalah pada pengembangan fisik, pendidikan jasmani juga berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas, di mana aspek fisik menjadi sarana, bukan tujuan akhir.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk manusia secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun mental. Dari sisi fisik, pendidikan jasmani mendukung pertumbuhan, perkembangan tubuh, menjaga kesehatan, serta memberikan manfaat rehabilitasi. Aktivitas fisik yang terarah dapat mempercepat pertumbuhan fisik, mendorong gaya hidup sehat, dan membantu memperbaiki postur tubuh yang kurang baik. Sementara itu, dari sisi mental, pendidikan jasmani berperan dalam membentuk karakter siswa dengan menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, disiplin, percaya diri, kerja sama, dan mengurangi egoisme.

Pendidikan jasmani di sekolah meliputi berbagai kegiatan seperti permainan, atletik, senam, aktivitas luar sekolah, dan promosi gaya hidup sehat. Dalam kegiatan yang melibatkan permainan, baik bola besar maupun bola kecil, siswa sering menunjukkan antusiasme dan semangat yang tinggi. Antusiasme ini menjadi faktor penting dalam proses pembelajaran, karena ketika siswa merasa senang, tujuan pembelajaran lebih mudah dicapai. Sebaliknya, jika siswa kurang tertarik, pencapaian tujuan akan lebih sulit karena ketidaksukaan menyebabkan kurangnya semangat dalam beraktivitas.

Atletik adalah salah satu materi pembelajaran yang kurang diminati siswa, meskipun olahraga ini merupakan dasar dari semua cabang olahraga, mencakup jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga berfungsi sebagai sarana pendidikan jasmani untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan aspek lainnya. Berdasarkan Kurikulum Merdeka, pembelajaran atletik di Sekolah Dasar wajib dilaksanakan, karena aktivitas seperti jalan, lari, lompat, dan lempar merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang sudah sering kita lakukan.

Karena pentingnya pembelajaran atletik, guru PJOK seharusnya tidak mengabaikan materi ini, melainkan harus kreatif dalam membuat pembelajaran atletik menjadi lebih menyenangkan bagi siswa. Selama ini, siswa lebih antusias dan menantikan pembelajaran permainan, sementara dalam pembelajaran atletik mereka cenderung kurang bersemangat, bahkan terkesan terpaksa mengikutinya. Lebih buruk lagi, sering kali ada siswa yang mencari alasan untuk tidak ikut serta dalam pembelajaran atletik, seolah-olah alasan tersebut dibuat-buat untuk menghindari kegiatan tersebut.

Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti sebagai guru PJOK merasa penasaran dan melihat ini sebagai masalah yang belum terpecahkan. Mengapa pembelajaran permainan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa dibandingkan dengan pembelajaran atletik, terutama pada materi lompat dan loncat? Untuk menjawab pertanyaan ini, peneliti mencoba menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran, dengan harapan metode ini dapat meningkatkan daya

tarik terhadap materi lompat dan loncat. Diharapkan siswa akan lebih siap dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih mudah.

Berdasarkan hasil observasi dalam kegiatan pratindakan, terlihat bahwa minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas III SD Negeri Airlangga I/198 Surabaya masih sangat rendah. Data menunjukkan bahwa hanya 31,25% dari 30 siswa yang telah menguasai gerak dasar tersebut. Kurangnya keaktifan siswa dalam pembelajaran dapat mengurangi tingkat keberhasilan mereka. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah yang dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Penggunaan Metode Bermain dan Media Pendukung untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Loncat pada Siswa Kelas III SD Negeri Airlangga I/198 Surabaya." Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Airlangga I/198 Surabaya karena selama pembelajaran atletik, khususnya pada materi lompat dan loncat, siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran yang berfokus pada teknik. Hal ini mengakibatkan siswa merasa malas dan bosan saat mengikuti pembelajaran.

2. KAJIAN TEORITIS

Berdasarkan penjelasan dari Ujud, (2023) Pendidikan merupakan adalah sebuah proses humanime yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia. Oleh karena itu kita seharusnya bias menghormati hak asasi setiap manusia. Murid dengan kata lain siswa bagaimanapun bukan sebuah manusia mesin yang dapat diatur sekehendaknya, melainkan mereka adalah generasi yang perlu kita bantu dan memberi kepedulian dalam setiap reaksi perubahannya menuju pendewasaan supaya dapat membentuk insan yang swantrata, berpikir kritis seta memiliki sikap akhlak yang baik.

Menurut Rahman, (2022) Pemahaman tentang pendidikan terus mengalami perubahan seiring perkembangan pemikiran manusia. Perubahan ini didasarkan pada temuan-temuan baru dan perkembangan di lapangan, seiring bertambahnya komponen dalam sistem pendidikan. Pola pikir para ahli, pengelola, dan pengamat pendidikan juga berperan dalam melahirkan teori-teori baru. Selain itu, kemajuan teknologi turut memengaruhi perubahan makna dan pengertian pendidikan.

Pendidikan menurut Beno, (2022) adalah upaya manusia untuk membentuk kepribadian berdasarkan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Tujuan pendidikan adalah membantu peserta didik mengembangkan pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap, dan perilaku yang

bermanfaat bagi kehidupan. Pendidikan bertujuan untuk memanusiakan generasi muda, bukan merendahkan martabat mereka, melainkan meningkatkan kualitas, hakikat, dan derajat kemanusiaan.

Berdasarkan kutipan diatas pendidikan adalah Pendidikan melibatkan transfer pengetahuan, sikap, keyakinan, keterampilan, dan perilaku kepada generasi yang lebih muda. Ini merupakan proses pembelajaran perilaku manusia sesuai dengan harapan masyarakat. Pendidikan di Indonesia harus berpedoman pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, serta berakar pada nilai-nilai agama, budaya nasional, dan tanggap terhadap perubahan zaman.

Peran pendidikan jasmani menurut Mustafa, (2022) guru pendidikan jasmani perlu memiliki kreativitas dan pemahaman mendalam tentang ilmu pendidikan jasmani. Hal ini penting karena ada anggapan bahwa guru pendidikan jasmani seringkali menganggap tugas mereka sebagai pekerjaan praktis, yaitu mengajarkan aktivitas fisik yang dapat membantu siswa menjalani kehidupan yang lebih sehat dan baik.

Pendidikan jasmani menurut Abduljabar, (2011) dapat diartikan sebagai pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik. Pengertian ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berhubungan dengan fisik, tetapi juga melibatkan respon emosional, interaksi sosial, perilaku kelompok, serta pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika. Melalui aktivitas fisik, tujuan pendidikan jasmani mencakup berbagai aspek perkembangan siswa, termasuk pertumbuhan mental dan sosial.

Menurut Budi, (2021) dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berlandaskan prinsip DAP (*Developmentally Appropriate Practice*), diperlukan modifikasi dalam program pembelajaran. Modifikasi ini bertujuan untuk memudahkan siswa menguasai keterampilan gerak, membuat mereka merasa nyaman dan senang selama proses belajar, serta membantu mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan oleh guru. Modifikasi yang dapat dilakukan meliputi perubahan pada materi, peralatan, fasilitas, dan aturan pembelajaran, serta aspek lainnya yang mendukung proses belajar siswa.

Berdasarkan kutipan diatas pendidikan jasmani adalah perkembangan fisik yang menyeluruh melalui aktivitas fisik. Ketika aktivitas ini dibimbing oleh guru yang kompeten, hasilnya tidak hanya berupa perkembangan fisik, tetapi juga perkembangan holistik manusia. Perkembangan ini hanya bisa tercapai jika aktivitas fisik menjadi bagian dari budaya dan kebiasaan sehari-hari atau melalui latihan fisik yang rutin.

Bermain menurut Ester & Giamulia, (2021) adalah kegiatan yang dilakukan secara alami untuk bersenang-senang. Anak-anak tidak merasa dipaksa untuk bermain, melainkan mendapatkan kesenangan, informasi, pengetahuan, imajinasi, serta motivasi untuk

bersosialisasi. Bermain memiliki banyak manfaat, baik untuk anak, guru, orang tua, maupun dalam aspek lain perkembangan anak.

Menurut Inten, (2017) bermain memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, baik fisik maupun mental. Melalui permainan, anak-anak dapat menguji asumsi mereka tentang cara kerja dunia, yang sering kali menghasilkan pemahaman yang baik meskipun terkadang keliru. Saat bermain, anak-anak mengeksplorasi dan bereksperimen dengan berbagai hal di sekitarnya, dan mereka belajar banyak hal selama proses bermain tersebut.

Berdasarkan penjelasan dari Karisman, (2020) keterampilan bermain dapat ditingkatkan melalui permainan sederhana. Dalam kegiatan ini, siswa didorong untuk memahami keterampilan taktis serta mengembangkan kesadaran taktis mereka. Pemahaman ini dapat diperoleh melalui permainan yang melibatkan diskusi kelompok selama permainan berlangsung, sehingga memungkinkan siswa untuk belajar secara kolaboratif dan reflektif.

Melalui bermain, anak dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, kreativitas, bahasa, perilaku, ketajaman indra, serta berfungsi sebagai cara melepaskan ketegangan dan terapi untuk fisik, mental, atau gangguan perkembangan lainnya.

Menurut Rianto, (2022) media pembelajaran pada dasarnya adalah sarana yang mendukung proses belajar mengajar. Media ini mencakup segala sesuatu yang membantu seseorang dalam memahami dan mempelajari teori atau materi tertentu. Fungsinya adalah untuk melatih kemampuan atau keterampilan yang mendukung proses belajar.

Berdasarkan penjelasan dari Sobarna, (2018) dalam pengajaran, banyak guru tidak memanfaatkan media atau alat bantu. Padahal, jika diteliti lebih lanjut, penggunaan alat bantu dapat membuat informasi atau pesan yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami oleh siswa. Hal ini dapat meningkatkan efektivitas, efisiensi, serta daya tarik proses pembelajaran.

Media pendukung menurut Cahyaningtias & Ridwan, (2021) adalah memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan proses belajar. Guru perlu memiliki keterampilan mengajar yang baik serta mampu menggunakan media pendukung yang menarik dan inovatif.

Berdasarkan kutipan diatas media pendukung akan membantu menciptakan pembelajaran yang berpusat pada siswa, sehingga dapat mendorong motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi, serta kemandirian siswa secara optimal dalam mengikuti proses pembelajaran.

Lompat dan loncat menurut Ariawan & Hartono, (2014) merupakan rangkaian gerakan yang bertujuan mengangkat tubuh ke atas melalui beberapa tahap, yaitu lari, tumpuan, melayang, dan mendarat. Gerakan ini melibatkan koordinasi yang baik antara kekuatan,

keseimbangan, dan kelincihan, serta membutuhkan konsentrasi dan teknik yang tepat untuk memastikan bahwa setiap tahap dapat dilakukan secara efisien dan aman. Penguasaan gerakan ini penting untuk meningkatkan kemampuan fisik serta membangun rasa percaya diri siswa dalam olahraga.

Berdasarkan penjelasan dari Magfiroh, (2019) untuk memotivasi minat belajar siswa dalam pembelajaran melompat dapat diterapkan dengan menggunakan permainan lompat ceria. Permainan lompat ceria merupakan permainan fisik motorik kasar yang dirancang dalam bentuk yang bervariasi dan menyenangkan. Permainan ini dikreasikan dengan berbagai aktivitas beruntun, seperti meloncat menirukan gerakan kangguru, berjalan melangkahi dingsklik, lompat dan loncat, duduk dengan kaki terbuka sambil memindahkan bentuk geometri, serta memindahkan bendera dengan melompati karet gelang yang diikatkan pada botol. Tujuan permainan ini adalah untuk melatih kekuatan, keseimbangan, kelenturan, kelincihan, dan ketepatan.

Menurut Jasmani, (2021) gerakan loncat adalah bisa digunakan dengan cara loncat katak, bentuk gerakan melompat yang melibatkan pengangkatan kaki ke atas dan ke depan, dengan tujuan membawa titik berat badan selama mungkin di udara. Tolakan dilakukan menggunakan kedua kaki untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin. Dalam perlombaan loncat katak, seorang pelompat akan berupaya untuk melompat sejauh mungkin ke depan.

Berdasarkan kutipan diatas lompat dan loncat adalah gerakan yang bertujuan mengangkat tubuh ke atas dengan melibatkan beberapa tahap, yaitu lari, tumpuan, melayang, dan mendarat. Kedua gerakan ini melatih kekuatan, keseimbangan, dan kelincihan tubuh. Untuk anak SD, lompat dan loncat bisa dilakukan melalui permainan sederhana yang menyenangkan, seperti menirukan gerakan hewan atau melompat melewati rintangan. Hal ini membantu anak belajar koordinasi gerak sekaligus meningkatkan rasa percaya diri dan kesenangan dalam berolahraga.

3. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu Penilaian Tindakan Kelas (PTK). Berdasarkan penjelasan dari Eka Fitriana Hamsyah & Gustina, (2023) Penelitian Tindakan Kelas adalah sebuah proses yang melibatkan pengamatan dan tindakan terhadap masalah yang teridentifikasi dalam proses pembelajaran. Penelitian ini merupakan sebuah karya ilmiah yang menyajikan hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan berdasarkan metodologi tertentu untuk mengumpulkan data dan informasi dari lapangan. Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas adalah untuk memberikan solusi dan meningkatkan hasil belajar

siswa. Proses ini biasanya dilakukan melalui beberapa siklus, mengikuti model penelitian tindakan kelas (PTK) Kemmis dan Mc.Taggart, yang terdiri dari empat tahapan: perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflection*).



Gambar 1 (<https://shorturl.at/5Wzq7>)

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari empat pertemuan. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa kelas III dengan variasi kemampuan dalam gerak dasar lokomotor. Pemilihan siswa dengan kemampuan yang beragam diharapkan memberikan gambaran yang komprehensif tentang peningkatan keterampilan.

Pada tahap perencanaan, peneliti merancang rencana pembelajaran yang mencakup tujuan pembelajaran, metode yang akan digunakan, serta media pendukung yang diperlukan. Rencana ini juga meliputi penjadwalan kegiatan serta pemilihan alat permainan yang sesuai untuk mendukung proses pembelajaran.

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, peneliti menerapkan metode bermain yang menyenangkan, di mana siswa diajak untuk berlatih gerakan lompat dan loncat melalui permainan yang interaktif. Alat bantu visual, seperti gambar gerakan, dan alat fisik, seperti bola dan matras, digunakan untuk membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerakan dengan lebih baik.

Selama pelaksanaan, peneliti melakukan observasi untuk mencatat keterlibatan siswa dan perkembangan keterampilan mereka. Data yang dikumpulkan dari observasi mencakup tingkat antusiasme siswa, sikap mereka selama pembelajaran, serta kemampuan gerak dasar yang mereka tunjukkan.

Setelah setiap siklus, peneliti melakukan refleksi untuk mengevaluasi hasil yang diperoleh. Analisis dilakukan terhadap data yang terkumpul untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari metode yang diterapkan. Hal ini memungkinkan peneliti untuk

merencanakan perbaikan dan strategi yang lebih efektif pada siklus berikutnya.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan mencakup lembar observasi dan tes keterampilan gerak dasar. Lembar observasi berfungsi untuk mencatat aktivitas siswa, sementara tes keterampilan dilaksanakan sebelum dan sesudah siklus untuk mengukur peningkatan kemampuan lompat dan loncat siswa.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, dengan membandingkan hasil tes kemampuan sebelum dan sesudah penerapan metode. Selain itu, analisis juga dilakukan terhadap data observasi untuk mengevaluasi tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan gerak dasar lompat dan loncat siswa setelah penerapan metode bermain dan penggunaan media pendukung. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus melibatkan empat pertemuan.

Pada siklus pertama, tes keterampilan menunjukkan bahwa 60% siswa mampu melakukan gerakan lompat dan loncat dengan baik, sedangkan 40% siswa masih membutuhkan bimbingan lebih lanjut. Setelah menerapkan perbaikan berdasarkan refleksi dari siklus pertama, pada siklus kedua, terjadi peningkatan yang signifikan. Di siklus kedua, 95% siswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam gerakan lompat dan loncat, dengan hanya 5% siswa yang masih memerlukan bantuan.

Keterlibatan dan antusiasme siswa selama pembelajaran juga meningkat. Observasi menunjukkan bahwa siswa lebih aktif berpartisipasi dalam setiap sesi pelatihan, menunjukkan minat yang tinggi terhadap aktivitas yang dilakukan. Penggunaan media pendukung, seperti gambar dan alat fisik, membantu siswa dalam memahami gerakan dengan lebih jelas.

Tabel.1 Hasil dari Penelitian

NO	Aspek yang Dinilai	Siklus Pertama	Siklus Kedua	Perubahan
1	Kemampuan Melompat	60 (%)	95 (%)	35 (%)
2	Kemampuan Loncat	60 (%)	90 (%)	30 (%)
3	Keterlibatan Siswa	70 (%)	100 (%)	30 (%)
4	Antusiasme Siswa	65 (%)	95 (%)	30 (%)

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan metode bermain dan media pendukung dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode ini dapat memberikan

dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan fisik siswa serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

Peningkatan kemampuan gerak dasar siswa dari siklus pertama ke siklus kedua sangat mencolok. Pada siklus pertama, hanya 60% siswa yang mampu melaksanakan gerakan lompat dan loncat dengan baik. Namun, setelah perbaikan dan penerapan strategi pembelajaran yang lebih interaktif, persentase ini meningkat menjadi 95% pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggunakan metode bermain dapat membuat siswa lebih memahami dan mempraktikkan gerakan dengan lebih baik. Metode bermain mengedepankan pengalaman langsung, di mana siswa dapat belajar melalui praktik dan eksplorasi, sehingga meningkatkan retensi mereka terhadap keterampilan yang diajarkan.

Keterlibatan siswa yang meningkat juga menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan penelitian ini. Observasi menunjukkan bahwa siswa lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, merasa lebih bersemangat, dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap aktivitas fisik yang dilakukan. Keterlibatan aktif ini tidak hanya meningkatkan pengalaman belajar siswa, tetapi juga mendorong pengembangan keterampilan sosial, seperti kerja sama dan komunikasi, saat bermain dalam kelompok.

Penggunaan media pendukung, seperti alat bantu visual dan alat fisik, juga memainkan peranan penting dalam proses pembelajaran. Media ini membantu siswa memahami gerakan dengan lebih jelas dan konkret. Misalnya, gambar atau alat fisik memberikan gambaran yang lebih baik tentang bagaimana melakukan gerakan lompat dan loncat, sehingga siswa dapat lebih mudah meniru dan berlatih. Selain itu, media pendukung menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk berlatih.

Namun, perlu dicatat bahwa meskipun hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, terdapat siswa yang masih memerlukan bimbingan lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki kecepatan belajar yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk tetap memberikan perhatian individual kepada siswa yang membutuhkan bantuan ekstra untuk memastikan bahwa semua siswa dapat mencapai potensi maksimal mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode bermain dan media pendukung tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat dan loncat siswa, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang positif dan menyenangkan. Pendekatan ini dapat direkomendasikan untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk mengoptimalkan perkembangan fisik dan sosial siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penerapan metode bermain dan media pendukung dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat siswa kelas III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan fisik siswa serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.

Peningkatan kemampuan gerak dasar siswa dari siklus pertama ke siklus kedua sangat mencolok. Pada siklus pertama, hanya 60% siswa yang mampu melaksanakan gerakan lompat dan loncat dengan baik. Namun, setelah perbaikan dan penerapan strategi pembelajaran yang lebih interaktif, persentase ini meningkat menjadi 95% pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menggunakan metode bermain dapat membuat siswa lebih memahami dan mempraktikkan gerakan dengan lebih baik. Metode bermain mengedepankan pengalaman langsung, di mana siswa dapat belajar melalui praktik dan eksplorasi, sehingga meningkatkan retensi mereka terhadap keterampilan yang diajarkan.

Keterlibatan siswa yang meningkat juga menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan penelitian ini. Observasi menunjukkan bahwa siswa lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran, merasa lebih bersemangat, dan menunjukkan minat yang tinggi terhadap aktivitas fisik yang dilakukan. Keterlibatan aktif ini tidak hanya meningkatkan pengalaman belajar siswa, tetapi juga mendorong pengembangan keterampilan sosial, seperti kerja sama dan komunikasi, saat bermain dalam kelompok.

Penggunaan media pendukung, seperti alat bantu visual dan alat fisik, juga memainkan peranan penting dalam proses pembelajaran. Media ini membantu siswa memahami gerakan dengan lebih jelas dan konkret. Misalnya, gambar atau alat fisik memberikan gambaran yang lebih baik tentang bagaimana melakukan gerakan lompat dan loncat, sehingga siswa dapat lebih mudah meniru dan berlatih. Selain itu, media pendukung menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk berlatih.

Namun, perlu dicatat bahwa meskipun hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, terdapat siswa yang masih memerlukan bimbingan lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki kecepatan belajar yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk tetap memberikan perhatian individual kepada siswa yang membutuhkan bantuan ekstra untuk memastikan bahwa semua siswa dapat mencapai potensi maksimal mereka.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan metode bermain dan media pendukung tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat dan loncat siswa, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang positif dan menyenangkan. Pendekatan ini dapat direkomendasikan untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk mengoptimalkan perkembangan fisik dan sosial siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Abduljabar, B. (2011). *Pengertian pendidikan jasmani*. Ilmu Pendidikan, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Ariawan, D. C., & Hartono, M. (2014). Upaya meningkatkan hasil belajar lompat dan loncat melalui permainan tali merdeka. *E-Jurnal Physical Education*, 1(2), 125–128.
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Pengertian pendidikan, sistem pendidikan sekolah luar biasa, dan jenis-jenis sekolah luar biasa. *EDUKASI NONFORMAL*, 3(1), 1–12.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas penerapan media pembelajaran interaktif terhadap motivasi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5727>
- Hamsyah, E. F., & Gustina, G. (2023). Pelatihan penyusunan penelitian tindakan kelas (PTK) bagi mahasiswa STKIP Pi Makassar. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(5), 931–938. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i5.6605>
- Ester, E., & Giamulia, D. S. (2021). Metode bermain: Salah satu metode pembelajaran untuk anak. *Veritas Lux Mea (Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen)*, 3(1), 35–45. <https://doi.org/10.59177/veritas.v3i1.103>
- Inten, D. N. (2017). Pengembangan keterampilan berkomunikasi anak usia dini melalui metode bermain peran. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 10(1), 109–120. <https://doi.org/10.29313/mediator.v10i1.2712>
- Jasmani, J. (2021). Hubungan antara power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan dengan kemampuan loncat katak kids athletic pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(1), 17–26. <https://doi.org/10.36728/jis.v21i1.1326>
- Karisman, V. A. (2020). Implementasi model pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan bermain bola voli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 80. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3096>
- Magfiroh, L., Wulandari, R. T., & Maningtyas, R. T. (2019). Penerapan permainan lompat ceria untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 1–10. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jpaud>

- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan, dan unsur-unsur pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rianto, B., Ridha, M. R., & Alsa, I. (2022). Media pembelajaran berbasis multimedia untuk mata pelajaran PJOK di SMA N 1 Tembilahan. *Jurnal Tekno Kompak*, 16(1), 175. <https://doi.org/10.33365/jtk.v16i1.1373>
- Sobarna, A. (2018). Penerapan modifikasi alat bantu terhadap minat siswa dalam pembelajaran tolak peluru. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(2), 103–108. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i2.12951>
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>