



Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Mepedeon Yuriadi¹, Setiawan Risky²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

E-mail: yuriadimepedeon.2024@student.uny.ac.id¹, riskysetiawan@uny.ac.id²

 <https://doi.org/10.24036/Mensana.10012025.65>

Abstract

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lompat tinggi melalui penerapan pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional. Subjek penelitian terdiri atas 20 siswa kelas V. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model spiral Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data penelitian dikumpulkan melalui asesmen formatif serta observasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada capaian belajar siswa di setiap siklus. Nilai rata-rata siswa meningkat dari 69,00 pada siklus I, menjadi 75,50 pada siklus II, dan mencapai 81,50 pada siklus III. Persentase ketuntasan belajar klasikal juga mengalami peningkatan, yakni dari 65% pada siklus I, naik menjadi 75% pada siklus II, dan mencapai 90% pada siklus III. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar, mendorong keterlibatan aktif, serta memperkuat motivasi siswa dalam pembelajaran lompat tinggi.

Kata Kunci: lompat tinggi, permainan tradisional, PTK, hasil belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum nasional yang memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik agar sehat secara fisik, bugar, serta memiliki karakter tangguh dan berdaya saing dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Lebih dari sekadar aktivitas gerak, pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara terpadu dan menyeluruh.

Pada jenjang pendidikan dasar, khususnya di Sekolah Dasar (SD), pendidikan jasmani berfungsi sebagai fondasi bagi penguasaan keterampilan gerak dasar, pemahaman terhadap prinsip-prinsip gerakan, serta penanaman nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama, dan

disiplin (Muslich, 2011; Suyadi & Ulfah, 2013).

Pendidikan pada jenjang sekolah dasar berperan sebagai fondasi utama dalam membentuk perkembangan anak secara menyeluruh, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik serta kecenderungan belajar melalui pengalaman bermain.

Dengan demikian, proses pembelajaran pendidikan jasmani pada tahap ini sebaiknya dirancang dalam suasana yang aktif, menyenangkan, dan relevan dengan kehidupan siswa. Baik Kurikulum Merdeka maupun Kurikulum 2013 sama-sama menegaskan pentingnya penerapan strategi pembelajaran yang mendorong rasa ingin tahu sekaligus memberi kesempatan bagi siswa untuk

mengeksplorasi beragam keterampilan gerak (Kemdikbud, 2021).

Namun demikian, praktik pelaksanaan pendidikan jasmani di lapangan masih menghadapi sejumlah tantangan, terutama terkait penerapan pendekatan dan metode pembelajaran yang efektif.

Hasil penelitian Handayani dan Munastiwi (2022) menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar masih didominasi oleh penggunaan metode instruksional yang bersifat satu arah dan kurang adaptif.

Dalam pelaksanaannya, guru lebih berperan sebagai penyampai instruksi, sementara siswa cenderung pasif dalam menerima materi. Pola tersebut mengakibatkan proses pembelajaran menjadi kurang bermakna, tidak mampu menumbuhkan motivasi belajar, serta belum sepenuhnya mengakomodasi potensi kinestetik siswa.

Kondisi ini berdampak pada rendahnya pencapaian kompetensi siswa, khususnya dalam keterampilan motorik dasar, termasuk pada cabang aktivitas atletik seperti lompat tinggi.

Lompat tinggi merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam cabang olahraga atletik yang menuntut perpaduan koordinasi motorik, kekuatan fisik, kecepatan, serta keberanian dalam pelaksanaannya.

Namun, bagi sebagian siswa sekolah dasar, aktivitas ini kerap menimbulkan rasa cemas dan takut, terlebih jika pembelajaran dilakukan secara langsung tanpa memperhatikan tahapan perkembangan yang sesuai. Kusuma dan Pratama (2024) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan lompat tinggi pada siswa sekolah dasar masih berada pada kategori sedang hingga rendah.

Rendahnya capaian ini tidak lepas dari keterbatasan variasi metode pembelajaran, minimnya fasilitas pendukung, serta rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani.

Situasi tersebut menegaskan perlunya inovasi dalam strategi pembelajaran agar siswa lebih terlibat aktif, termotivasi, dan merasa aman dalam proses belajar. Salah satu alternatif yang relevan adalah penggunaan pendekatan berbasis permainan tradisional.

Melalui permainan, siswa dapat berlatih keterampilan gerak secara bertahap dalam suasana yang menyenangkan, sehingga mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, sekaligus mengoptimalkan penguasaan keterampilan motorik dasar termasuk lompat tinggi.

Selain itu, menurunnya tingkat aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk perkembangan kemampuan jasmani siswa.

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang diterapkan pada periode tersebut membatasi kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas motorik terstruktur di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, permainan tradisional memiliki keunggulan tersendiri karena mengandung nilai-nilai lokal sekaligus sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang aktif, imajinatif, dan menyukai aktivitas bermain (Ariska & Rahayu, 2022).

Kondisi tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pascapandemi, terutama dalam upaya memulihkan tingkat kebugaran fisik sekaligus menumbuhkan kembali minat siswa terhadap aktivitas jasmani melalui pendekatan yang menyenangkan, kontekstual, dan bermakna.

Sebagai respons terhadap berbagai tantangan tersebut, diperlukan adanya inovasi strategi pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam pengajaran keterampilan lompat tinggi. Salah satu alternatif yang banyak dianggap efektif adalah pendekatan pembelajaran berbasis permainan, terutama permainan tradisional, karena mampu meningkatkan partisipasi sekaligus capaian belajar peserta didik.



Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan motivasi, partisipasi aktif, serta hasil belajar siswa (Arifin, 2017; Nuryanto, 2020).

Permainan tradisional seperti lompat tali karet, lompat karet tinggi, maupun inting domprak terbukti efektif dalam melatih keterampilan psikomotorik melompat, memperkuat koordinasi motorik, serta mendorong interaksi sosial antar siswa (Yani, 2018).

Keunggulan utama permainan tradisional tidak hanya terletak pada kesesuaiannya dengan karakteristik anak sekolah dasar yang aktif, imajinatif, dan gemar bermain, tetapi juga pada nilai-nilai kearifan lokal yang terkandung di dalamnya.

Dengan demikian, permainan tradisional dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang kontekstual sekaligus sarana untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, termasuk keterampilan lompat tinggi.

Kendati demikian, penerapan pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan permainan tradisional dalam pengajaran lompat tinggi masih belum mendapatkan perhatian yang memadai dalam kajian ilmiah yang bersifat sistematis.

Penelitian yang secara komprehensif menelaah keterkaitan antara integrasi permainan tradisional dan pengembangan keterampilan atletik—khususnya keterampilan lompat tinggi—masih relatif terbatas.

Keterbatasan ini tampak dari minimnya penelitian tindakan kelas (PTK) yang menitikberatkan pada refleksi kritis dan kontekstualisasi sesuai dengan kebutuhan nyata di lingkungan sekolah dasar.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, penelitian ini dirancang untuk

mengimplementasikan pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional sebagai sarana pengembangan keterampilan lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri Mangaris.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran empiris mengenai efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan atletik, sekaligus memperkaya strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih adaptif, menyenangkan, dan kontekstual.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan lompat tinggi melalui penerapan model pembelajaran yang menarik, sesuai dengan tahap perkembangan, serta kontekstual dengan kebutuhan peserta didik.

Penelitian ini juga dimaksudkan untuk menelaah efektivitas strategi pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan keterlibatan aktif siswa, memperkuat pemahaman terhadap keterampilan dasar lompat tinggi, serta mendorong pengembangan kemampuan fisik secara berkelanjutan.

Dalam jangka panjang, penerapan strategi ini diharapkan dapat menjadi alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian hasil, tetapi juga menekankan pada proses pembelajaran yang bermakna, inklusif, dan berkelanjutan.

Mengingat keterbatasan sarana dan prasarana yang sering dijumpai di sekolah dasar, terutama di wilayah pinggiran atau pedesaan, pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional menawarkan solusi yang praktis dan mudah diimplementasikan. Selain tidak memerlukan fasilitas yang kompleks, permainan tradisional berfungsi sebagai media yang efektif dalam memperkuat nilai-nilai budaya lokal yang turut

mendukung pengembangan karakter peserta didik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan praktik pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, sekaligus menjadi sumber referensi bagi para pendidik dalam merancang model pembelajaran inovatif yang adaptif terhadap konteks lokal dan kebutuhan peserta didik.

METODE

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dikategorikan sebagai Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berfokus pada penerapan pendekatan pembelajaran demonstrasi dalam materi lompat tinggi sebagai upaya meningkatkan kualitas proses maupun hasil pembelajaran. PTK dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan reflektif-partisipatif serta memadukan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Dalam pelaksanaannya, guru berperan sebagai peneliti praktisi yang terlibat secara langsung dalam setiap tahapan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, hingga refleksi. Pemilihan pendekatan PTK didasarkan pada keunggulannya dalam memberikan kesempatan bagi pendidik untuk menilai, merefleksikan, dan meningkatkan strategi pengajaran melalui data yang diperoleh secara langsung dari pengalaman pembelajaran di kelas (Kemmis & McTaggart, 1988; Hopkins, 2011).

Penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam keterampilan penguasaan teknik dasar lompat tinggi. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar lompat tinggi secara optimal, yang ditunjukkan oleh rendahnya tingkat ketuntasan belajar serta kurangnya keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, model pembelajaran demonstrasi dipilih sebagai pendekatan yang dianggap efektif, karena mampu menyajikan visualisasi gerakan motorik secara konkret sehingga memudahkan siswa dalam menirukan, memahami, dan mempraktikkan teknik yang benar.

2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian ditetapkan di SD Negeri Mangaris, Kecamatan Dusun Selatan, Kabupaten Barito Selatan, Kalimantan Tengah. Subjek penelitian terdiri atas dua puluh siswa kelas V, yang terdiri dari sepuluh siswa laki-laki dan sepuluh siswa perempuan. Mengingat jumlah siswa yang relatif kecil, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh siswa dilibatkan sebagai partisipan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024, bertepatan dengan semester genap tahun ajaran 2023/2024. Kegiatan pembelajaran dilaksanakan dalam dua bentuk, yakni praktik keterampilan lompat tinggi di lapangan olahraga sekolah serta kegiatan evaluasi dan diskusi di dalam kelas. Peneliti utama dalam hal ini adalah guru mata pelajaran, yang berperan langsung dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran sekaligus melakukan pemantauan terhadap jalannya proses penelitian.

3. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan model spiral Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diperkenalkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988), yang mencakup empat tahap pokok dalam setiap siklus, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, serta (4) refleksi. Penelitian ini dirancang berlangsung dalam tiga siklus, di mana setiap siklus difokuskan pada satu subtopik materi lompat tinggi. Pada akhir setiap siklus dilaksanakan tes formatif yang berfungsi sebagai instrumen evaluasi untuk mengukur tingkat pencapaian hasil belajar siswa.



a. Perencanaan

Tahap perencanaan diawali dengan identifikasi permasalahan pembelajaran melalui observasi awal serta analisis dokumen pembelajaran yang telah digunakan sebelumnya. Berdasarkan temuan tersebut, guru menyusun rencana tindakan dengan menyiapkan perangkat pembelajaran, yang mencakup silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), serta media pendukung berupa gambar dan video demonstrasi teknik lompat tinggi. Selain itu, instrumen penelitian seperti lembar observasi aktivitas siswa dan guru serta soal tes formatif juga disiapkan untuk mendukung proses pengumpulan data. Seluruh perencanaan dirancang dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik dan kondisi lingkungan belajar yang ada, sehingga strategi yang diterapkan lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, guru menerapkan pembelajaran dengan model demonstrasi melalui peragaan teknik lompat tinggi yang dilakukan secara bertahap dan sistematis. Setelah itu, siswa diberi kesempatan untuk menirukan gerakan yang dicontohkan, baik secara individual maupun dalam kelompok. Untuk memperkuat pemahaman terhadap teknik yang benar, pembelajaran didukung dengan media visual berupa gambar rangkaian gerakan. Setiap siklus pembelajaran dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan, dengan fokus utama pada penguasaan keterampilan tolakan, posisi tubuh di udara, serta teknik pendaratan.

c. Observasi (*Observation*)

Observasi dilaksanakan secara terstruktur untuk memantau jalannya pembelajaran sekaligus menilai respons siswa selama proses berlangsung. Aspek yang diamati meliputi tingkat partisipasi, antusiasme, pemahaman materi, serta ketepatan penerapan teknik lompat tinggi yang diajarkan. Instrumen yang digunakan

berupa lembar observasi guru dan siswa yang dikembangkan berdasarkan indikator keberhasilan pembelajaran. Fokus utama observasi diarahkan pada dua komponen, yaitu (1) efektivitas implementasi metode demonstrasi, dan (2) tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar.

d. Refleksi (*Reflection*)

Tahap refleksi dilaksanakan setelah seluruh tindakan pembelajaran, observasi, dan tes formatif selesai dilakukan. Refleksi dilakukan secara kolaboratif bersama guru pendamping untuk menilai efektivitas tindakan, mengidentifikasi kendala yang muncul, serta merumuskan strategi perbaikan pada siklus berikutnya. Hasil refleksi tersebut menjadi acuan utama dalam penyusunan rencana tindakan selanjutnya. Penelitian dihentikan apabila tingkat ketuntasan klasikal mencapai sekurang-kurangnya 85% siswa dengan nilai minimal 65, sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang berlaku di sekolah.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk mengumpulkan data secara komprehensif dan sistematis. Instrumen tersebut meliputi:

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP disusun berdasarkan Kurikulum 2013 dengan mengadopsi pendekatan saintifik dan mengintegrasikan metode demonstrasi. Dokumen ini berfungsi sebagai acuan sistematis dalam pelaksanaan pembelajaran.

2. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LKPD dirancang sebagai media pembelajaran yang membantu siswa dalam memahami materi lompat tinggi sekaligus melakukan refleksi, baik secara individu maupun berkelompok.

3. Lembar Observasi Guru dan Siswa

Instrumen ini berisi indikator yang berkaitan dengan keterlibatan siswa, kesiapan belajar, penguasaan teknik gerakan, serta efektivitas penerapan metode demonstrasi.

4. Tes Formatif

Tes dalam bentuk soal pilihan ganda digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi lompat tinggi. Penyusunan soal didasarkan pada tujuan pembelajaran yang tercantum dalam RPP, sehingga hasilnya dapat mencerminkan pencapaian belajar secara objektif.

Seluruh instrumen penelitian telah melalui proses validasi isi oleh ahli untuk memastikan kelayakan, validitas, dan reliabilitas data yang diperoleh (Sugiyono, 2021).

5. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua metode utama, yaitu observasi langsung selama proses pembelajaran serta pelaksanaan tes formatif pada akhir setiap siklus. Data yang terkumpul kemudian dikategorikan ke dalam dua jenis, yaitu:

1. **Data Kualitatif:** Data ini diperoleh melalui lembar observasi aktivitas guru dan siswa, serta hasil refleksi pada setiap siklus. Analisis dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan tujuan menggambarkan tingkat keterlibatan siswa, efektivitas penerapan pembelajaran, serta perkembangan sikap dan keterampilan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.
2. **Data Kuantitatif:** Data kuantitatif berasal dari hasil tes formatif yang diberikan pada akhir setiap siklus sebagai indikator pencapaian hasil belajar. Analisis dilakukan dengan menghitung:

a. **Rata-rata nilai siswa**, untuk mengetahui gambaran umum tingkat pencapaian hasil belajar.

b. **Persentase ketuntasan belajar**, dengan membandingkan jumlah siswa yang mencapai nilai minimal sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan jumlah seluruh siswa, sehingga dapat diketahui tingkat ketuntasan klasikal.

c. Rata-rata nilai kelas: $\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$

d. di mana $\bar{X}$ adalah rata-rata kelas, $\sum X$ adalah jumlah seluruh nilai siswa, dan N adalah jumlah siswa.

e. **Ketuntasan belajar secara individu:** ditetapkan apabila siswa mencapai nilai ≥ 65 .

Ketuntasan klasikal: **Dicapai apabila $\geq 85\%$ siswa memperoleh nilai tuntas (Depdikbud, 1994).**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa pada materi *lompat tinggi* melalui penerapan pendekatan permainan tradisional yang dipadukan dengan metode demonstrasi. Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas V SD Negeri Mangaris.

Penelitian dilaksanakan dalam tiga siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahapan pokok, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada periode Maret hingga April 2023, pada semester genap tahun ajaran 2023/2024.

1. Uji Validitas, Reliabilitas, Taraf Kesukaran, dan Daya Pembeda Butir Soal

Sebelum pelaksanaan tindakan kelas, dilakukan uji coba instrumen berupa tes formatif yang terdiri atas 46 butir soal



pilihan ganda. Analisis butir soal mencakup validitas, reliabilitas, taraf kesukaran, dan daya pembeda. Hasil analisis menunjukkan:

- Validitas:** Dari total 46 butir soal, sebanyak 30 butir dinyatakan valid, sementara 16 butir lainnya tidak valid. Sebuah butir soal dikategorikan valid apabila nilai korelasi antara skor butir dengan skor total melebihi nilai r-tabel (Arikunto, 2013).
- Reliabilitas:** Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Kuder Richardson (KR-20), diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,775, yang melebihi nilai r-tabel sebesar 0,444 ($N = 20, \alpha = 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang baik (Sugiyono, 2021).
- Taraf kesukaran:** Soal-soal diuji dan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tingkat kesulitan, yakni 20 soal tergolong mudah, 16 soal berkategori sedang, dan 10 soal termasuk sukar.
- Daya pembeda:** Hasil analisis menunjukkan terdapat 10 soal dengan daya pembeda baik, 20 soal cukup, 14 soal kurang, dan 2 soal tidak memenuhi kriteria baik. Daya pembeda ini menggambarkan kemampuan soal dalam membedakan antara siswa dengan kemampuan tinggi dan rendah.

Secara umum, hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen tes yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang memadai. Dengan demikian, instrumen tersebut layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini karena mampu memberikan gambaran yang objektif mengenai hasil belajar siswa.

2. Hasil Siklus I

Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2023 dengan menerapkan pendekatan permainan tradisional yang dipadukan dengan metode demonstrasi. Pada tahap ini, guru menyiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri atas Rencana

Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), media visual, serta instrumen evaluasi. Fokus pembelajaran diarahkan pada pengenalan teknik dasar lompat tinggi, meliputi tahapan tolakan, posisi tubuh saat berada di udara, dan teknik pendaratan yang benar.

Hasil evaluasi pada akhir siklus I menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas mencapai **69,00**. Dari 20 siswa yang mengikuti evaluasi, sebanyak 13 siswa (65%) berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai ≥ 65 , sedangkan 7 siswa (35%) belum mencapai kriteria ketuntasan. Tingkat ketuntasan klasikal yang ditetapkan sebesar $\geq 85\%$ belum terpenuhi pada siklus ini.

Berdasarkan hasil observasi dan refleksi, ditemukan beberapa hambatan yang memengaruhi capaian belajar siswa, antara lain:

1. Pemahaman siswa terhadap instruksi gerakan masih kurang optimal.
2. Partisipasi aktif siswa dalam sesi praktik tergolong rendah.
3. Adaptasi siswa terhadap penerapan metode demonstrasi masih terbatas.

Meskipun hasil siklus I belum optimal, pelaksanaan tindakan ini memberikan gambaran awal mengenai efektivitas pendekatan permainan tradisional yang dipadukan dengan metode demonstrasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyempurnaan strategi pembelajaran pada siklus II guna meningkatkan keterlibatan siswa serta efektivitas penerapan metode.

3. Hasil Siklus II

Siklus II dilaksanakan pada tanggal 4 April 2023 sebagai tindak lanjut dari temuan pada siklus I. Guru melakukan beberapa penyesuaian strategi pembelajaran, di antaranya: (1) penyederhanaan instruksi agar lebih mudah dipahami siswa, (2) penggunaan media interaktif berupa video gerakan atlet sebagai contoh, serta (3) peningkatan

partisipasi siswa melalui penerapan permainan tradisional yang relevan dengan materi lompat tinggi, seperti lompat tali dan lompat tinggi karet.

Hasil evaluasi pada akhir siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Nilai rata-rata kelas naik menjadi 75,50. Dari 20 siswa, sebanyak 15 siswa (75%) berhasil mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 5 siswa (25%) masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Berdasarkan hasil observasi, tampak adanya peningkatan antusiasme siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa mulai menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap urutan gerakan serta mampu menirukan demonstrasi guru dengan lebih tepat. Refleksi hasil pembelajaran juga mengindikasikan bahwa penerapan pendekatan kontekstual melalui permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar dan penguasaan keterampilan motorik siswa.

Meskipun tingkat ketuntasan klasikal belum mencapai target $\geq 85\%$, peningkatan hasil dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan mulai efektif. Guru menyadari bahwa aspek komunikasi instruksional dan pengelolaan waktu praktik perlu ditingkatkan lagi sebagai fokus perbaikan untuk siklus III.

Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi yang dikombinasikan dengan permainan tradisional efektif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa pada materi lompat tinggi. Peningkatan hasil belajar dari siklus ke siklus membuktikan bahwa strategi ini relevan untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan Azizah (2021) yang menegaskan bahwa model demonstrasi dapat memfasilitasi pemahaman konsep gerak

4. Hasil Siklus III

Siklus III dilaksanakan pada tanggal 11 April 2023 sebagai kelanjutan dari siklus II. Pada tahap ini, guru mempertahankan pendekatan yang sebelumnya terbukti efektif, sekaligus melakukan penyempurnaan pada aspek manajemen kelas dan konsistensi penerapan metode demonstrasi. Beberapa strategi yang diterapkan antara lain: memberikan umpan balik langsung kepada siswa, memperbanyak kesempatan praktik individual, serta menggunakan penilaian formatif (assessment for learning) selama proses pembelajaran.

Hasil evaluasi pada siklus III menunjukkan pencapaian yang optimal. Nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 81,50. Dari 20 siswa, sebanyak 18 siswa (90%) telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan hanya 2 siswa (10%) yang masih berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dengan capaian ketuntasan klasikal yang telah melebihi 85%, maka pembelajaran dinyatakan berhasil.

Selain peningkatan aspek kognitif, hasil pengamatan menunjukkan perkembangan yang signifikan pada ranah afektif dan psikomotorik siswa. Mereka tampak lebih percaya diri, berani mencoba teknik lompat tinggi, serta menunjukkan koordinasi gerakan yang lebih baik.

melalui visualisasi langsung, sehingga siswa lebih mudah meniru dan mengimplementasikan gerakan dengan tepat. Dalam konteks penelitian ini, metode demonstrasi membantu siswa memahami tahapan tolakan, posisi tubuh di udara, serta teknik pendaratan dalam lompat tinggi.

Selain itu, pemanfaatan permainan tradisional sebagai pendekatan pembelajaran juga terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa. Hal ini mendukung temuan Unandar et al. (2023) yang menyebutkan bahwa pembelajaran berbasis budaya lokal mampu



menciptakan kedekatan emosional sekaligus memperkaya pengalaman belajar. Permainan tradisional seperti lompat tali dan engklek tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik dasar, tetapi juga mendorong keterampilan sosial, termasuk kerja sama, komunikasi, serta rasa kebersamaan antar siswa.

Peningkatan prestasi belajar siswa antar siklus juga selaras dengan teori konstruktivistik, yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara aktif melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial (Vygotsky, 1978). Dengan dilibatkan secara langsung dalam praktik gerak serta menerima umpan balik dari guru maupun teman sebaya, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan berkesan bagi siswa.

Lebih lanjut, penelitian ini menegaskan pentingnya refleksi berkelanjutan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Setiap siklus menghasilkan data empiris yang digunakan sebagai dasar evaluasi dan perbaikan pada siklus berikutnya. Proses tersebut sesuai dengan model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis & McTaggart (1988), yaitu perbaikan berkelanjutan melalui tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Dengan demikian, pembelajaran dapat terus disempurnakan berdasarkan pengalaman nyata di lapangan.

KESIMPULAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam tiga siklus pada siswa kelas V SD Negeri Mangaris, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan pada materi lompat tinggi. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan persentase ketuntasan belajar, yaitu 65% pada siklus I, 75% pada siklus II, dan mencapai 90% pada siklus III, disertai dengan peningkatan nilai rata-rata kelas.

Temuan ini menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran yang dilakukan secara berkesinambungan berdampak nyata pada kualitas proses dan hasil belajar.

Keberhasilan penelitian ini terutama ditopang oleh penggunaan metode demonstrasi yang dipadukan dengan permainan tradisional, seperti lompat tali karet, lompat karet tinggi, dan inting domprak. Permainan tersebut tidak hanya relevan dengan materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, dan bermakna. Melalui keterlibatan langsung dalam praktik gerak, siswa memperoleh penguatan keterampilan psikomotorik sekaligus mengembangkan keberanian, koordinasi, dan motivasi belajar. Proses ini selaras dengan teori belajar sosial Bandura dan pendekatan konstruktivistik, yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman.

Dari sisi pedagogis, kombinasi metode demonstrasi dan permainan tradisional berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Guru berperan sebagai fasilitator yang secara reflektif merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi pembelajaran pada setiap tahapan PTK. Dengan demikian, guru tidak hanya bertindak sebagai pelaksana kurikulum, tetapi juga sebagai agen perubahan dalam peningkatan mutu pendidikan.

Hasil penelitian ini menguatkan bahwa PTK merupakan instrumen strategis untuk meningkatkan profesionalisme guru dalam mengidentifikasi masalah pembelajaran, merumuskan solusi kontekstual, dan mengimplementasikan strategi inovatif sesuai kebutuhan siswa. Model pembelajaran berbasis permainan tradisional ini sejalan dengan prinsip pembelajaran abad ke-21 yang berpusat pada siswa, kolaboratif, serta berbasis praktik.

Dengan demikian, penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran psikomotorik, khususnya lompat tinggi, terbukti efektif, kontekstual, dan adaptif. Selain meningkatkan prestasi akademik, pendekatan ini juga mengembangkan keterampilan hidup, seperti kerja sama, pemecahan masalah, dan tanggung jawab. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kurikulum yang fleksibel, mengintegrasikan budaya lokal dan aktivitas fisik yang menyenangkan dengan metode pembelajaran inovatif. Oleh karena itu, disarankan agar guru PJOK maupun guru kelas lainnya mengadopsi strategi serupa dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar pada pendidikan dasar, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sekaligus melestarikan nilai-nilai budaya lokal.

b. Saran

Dalam rangka meningkatkan kualitas proses pembelajaran, guru dianjurkan untuk secara berkelanjutan mengembangkan serta menerapkan strategi pembelajaran yang bersifat interaktif dan kontekstual, terutama melalui penggunaan metode demonstrasi. Metode ini memiliki relevansi tinggi untuk materi pembelajaran yang menuntut keterampilan praktik serta pemahaman konkret. Dengan penerapan demonstrasi, peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih autentik, sehingga pemahaman terhadap konsep maupun keterampilan dapat terbentuk secara lebih mendalam. Selain itu, evaluasi dan refleksi yang dilakukan secara sistematis pasca pembelajaran menjadi langkah esensial untuk menilai efektivitas metode yang digunakan sekaligus sebagai dasar dalam penyesuaian strategi pembelajaran agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan awal bagi pengembangan kajian lanjutan yang lebih komprehensif, khususnya terkait efektivitas metode demonstrasi dalam berbagai mata pelajaran maupun jenjang pendidikan yang berbeda.

Studi mendatang disarankan untuk memperluas fokus dengan mengintegrasikan variabel tambahan seperti motivasi belajar, gaya belajar siswa, serta pemanfaatan media digital dalam pembelajaran. Integrasi metode demonstrasi dengan pendekatan permainan tradisional juga berpotensi memperkaya pemahaman tentang dinamika pembelajaran berbasis praktik, sehingga mampu mendukung peningkatan mutu pendidikan secara lebih menyeluruh pada berbagai konteks dan lingkungan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2017). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ariska, T., & Rahayu, D. (2022). Dampak pandemi terhadap aktivitas fisik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 55–62.
- Azizah, S. N. (2021). *Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Demonstrasi pada Pembelajaran PJOK*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 34–41.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Sekolah Dasar: Pedoman Khusus Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Fatah, A., Prasetyo, D., & Wibowo, S. (2019). *Implementasi PTK dalam Peningkatan Pembelajaran PJOK*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 25(2), 100–110.
- Handayani, L., & Munastiwi, E. (2022). Evaluasi pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 23(3), 112–120.
- Hopkins, D. (2011). *A Teacher's Guide to Classroom Research* (4th ed.). McGraw-Hill Education.



- Kemdikbud. (2021). *Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Kusuma, R., & Pratama, H. (2024). Analisis kemampuan dasar atletik siswa SD. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(2), 89–97.
- Muslich, M. (2011). *Pendidikan Karakter Berbasis Kegiatan Penjas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nuryanto, H. (2020). Permainan tradisional sebagai media pembelajaran penjas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 23–35.
- Rahmat, A., & Mirnawati, N. (2020). *Strategi Pembelajaran Aktif dalam Meningkatkan
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi, & Ulfah, M. (2013). *Permainan Tradisional untuk Pendidikan Karakter Anak*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Unandar, R., Saefudin, D., & Permana, Y. (2023). *Penggunaan Pendekatan Kontekstual dalam Pembelajaran Penjas untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa*. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 7(1), 15–25.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological
- Yani, S. (2018). Pengembangan gerak dasar melalui permainan lokal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 44–51.