

Model Belajar Lompat Jauh Berbasis Bermain untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Fandhi*, Samsudin, Hernawan, Sujarwo

Program Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia.

* Correspondence: fandhibaihaqi@gmail.com

Abstract

This study originated from the problem of low learning outcomes in long jump and monotonous conventional methods. An initial survey in West Bekasi District revealed that 76.54% of students had not achieved the minimum passing criteria, supported by findings that boring learning was the main cause. The purpose of this study was to develop and test the effectiveness of a play-based long jump learning model specifically designed for fifth-grade students. The method used was Research and Development (R&D) with the Borg & Gall model, which included validation by nine experts (athletics, physical education, and play experts), a small-scale trial (25 students), a large-scale trial (45 students), and an effectiveness test with a quasi-experimental design (60 students divided into experimental and control groups). The research results successfully produced 16 structured game models based on the stages of the long jump technique. Expert validation placed the product in the "very good" category (average score of 4.22). The effectiveness test showed a very significant increase in the experimental group with an N-Gain of 76.75% (effective), while the control group only had an increase of 8.13% (ineffective). In conclusion, this play-based long jump learning model has been proven to be very effective, feasible, and can be implemented as an innovative solution to improve the quality of physical education in elementary schools.

Keywords: Learning model; long jump; play-based approach; Elementary School; R&D.

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari masalah rendahnya hasil belajar lompat jauh dan metode konvensional yang monoton survei awal di Kecamatan Bekasi Barat mengungkap 76,54% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum, didukung oleh temuan bahwa pembelajaran yang membosankan menjadi penyebab utamanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan serta menguji keefektifan sebuah model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang spesifik dirancang untuk siswa kelas V. Metode yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model Borg & Gall, yang meliputi tahap validasi oleh sembilan ahli (ahli atletik, pembelajaran PJOK, dan bermain), uji coba skala kecil (25 siswa), uji coba skala besar (45 siswa), dan uji efektivitas dengan desain *quasi-experiment* (60 siswa terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol). Hasil penelitian berhasil menghasilkan 16 model permainan yang terstruktur berdasarkan tahapan teknik lompat jauh. Validasi ahli menempatkan produk pada kategori "sangat baik" (skor rata-rata 4.22). Uji efektivitas menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen dengan N-Gain 76,75% (efektif), sementara kelompok kontrol hanya 8,13% (tidak efektif). Simpulannya, model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain ini terbukti sangat efektif, layak, dan dapat diimplementasikan sebagai solusi inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata Kunci: Model pembelajaran; lompat jauh; pendekatan berbasis permainan; Sekolah Dasar; R&D

Received: 5 Agustus 2025 | Revised: 17, 19 September, 6 Oktober 2025

Accepted: 15 November 2025 | Published: 21 November 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Pendahuluan

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter dan pengembangan kompetensi peserta didik secara holistik (Roehatul, 2025). Konteks pembelajaran PJOK tidak sekadar mentransfer keterampilan motorik, tetapi mengintegrasikan pengembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang dan berkelanjutan. Atletik sebagai salah satu komponen esensial dalam kurikulum PJOK menghadirkan tantangan tersendiri dalam implementasi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan bagi peserta didik usia Sekolah Dasar (Hidayat et al., 2021:29). Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang diajarkan di sekolah dasar dan memiliki kompleksitas tersendiri dalam implementasi pembelajarannya (Muharram, 2015).

Karakteristik teknis lompat jauh yang melibatkan koordinasi antara kecepatan lari dan kekuatan tolakan menuntut pendekatan pembelajaran yang sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik Sekolah Dasar (Hanafi, 2025). Pembelajaran lompat jauh di tingkat Sekolah Dasar menitikberatkan pada pengembangan tiga aspek secara terintegrasi aspek kognitif melalui pemahaman konsep teknik dasar, aspek afektif melalui pengembangan keberanian dan kepercayaan diri, serta aspek psikomotor melalui peningkatan pengalaman gerak dan keterampilan motorik (Sandywan et al., 2025). Namun, implementasi pembelajaran lompat jauh konvensional menghadapi berbagai tantangan signifikan yang mempengaruhi efektivitas pencapaian tujuan pembelajaran (Mujriah & Susilawati, 2024).

Pembelajaran lompat jauh tradisional cenderung monoton karena siswa harus melakukan gerakan berulang-ulang, yang mengakibatkan kejenuhan dan penurunan motivasi belajar. Kondisi ini menuntut inovasi dalam pendekatan pembelajaran yang dapat mengatasi kebosanan dan meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti terhadap 81 siswa kelas V Sekolah Dasar di wilayah Kecamatan Bekasi Barat mengungkapkan kondisi yang mengkhawatirkan terkait pencapaian pembelajaran lompat jauh. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 76,54% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dengan nilai standar 75, sementara hanya 23,45% siswa yang berhasil mencapai standar ketuntasan.

Investigasi lanjutan melalui survei kepada guru dan wawancara kepada siswa mengungkapkan bahwa sebagian besar guru sepakat belum terdapat model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh, dengan penyampaian materi yang cenderung monoton dan kurang variatif. Sementara itu, 76,54% siswa menyatakan bahwa materi pembelajaran lompat jauh sulit dipahami dan membosankan. Pendekatan bermain dalam pembelajaran telah terbukti memiliki potensi signifikan untuk mengatasi problematika pembelajaran konvensional. Kegiatan bermain berfungsi sebagai sarana sosialisasi yang memberikan kesempatan kepada anak untuk bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan (Wahyuni & Azizah, 2020).

Karakteristik pembelajaran berbasis bermain yang menekankan pada aspek kegembiraan dan keterlibatan aktif peserta didik berpotensi meningkatkan motivasi dan efektivitas pembelajaran lompat jauh (Alamsyah et al., 2025). Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh. Menurut (Muhaimin &

Akhmad, 2020) membuktikan bahwa metode bermain dapat meningkatkan prestasi dan aktivitas belajar peserta didik pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi lompat jauh. Temuan serupa dikemukakan oleh (Rustandi & Sukriyanto, 2020) yang menyatakan bahwa metode bermain memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penguasaan teknik dasar lompat jauh, dengan hasil penelitian menunjukkan peningkatan motivasi, keaktifan, keterampilan, dan hasil belajar siswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat jauh, tinjauan literatur mengungkapkan beberapa kesenjangan penelitian yang signifikan pertama, penelitian (Muhaimin, 2019) menggunakan metode bermain secara umum tanpa mengembangkan model pembelajaran yang terstruktur dan sistematis khusus untuk lompat jauh. Penelitian ini lebih fokus pada penerapan permainan eksisting tanpa merancang model pembelajaran yang komprehensif. Kedua, studi (Rustandi & Sukriyanto, 2020) meskipun menunjukkan efektivitas metode bermain, namun tidak mengkhususkan pada karakteristik perkembangan siswa kelas V Sekolah Dasar. Model yang digunakan bersifat general untuk tingkat sekolah dasar secara keseluruhan.

Ketiga, penelitian-penelitian sebelumnya belum mengintegrasikan secara sistematis unsur-unsur teknis lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, dan mendarat) dalam format permainan yang spesifik dan terstruktur untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Keempat, tidak ditemukan model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang dikembangkan melalui prosedur Research and Development (R&D) dengan validasi ahli dan uji efektivitas yang komprehensif untuk konteks siswa kelas V Sekolah Dasar. Kesenjangan penelitian ini mengindikasikan belum terdapatnya model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang spesifik dirancang untuk siswa kelas V sekolah dasar dengan pendekatan pengembangan yang sistematis dan tervalidasi.

Ketiadaan model pembelajaran yang terstruktur ini menjadi hambatan bagi guru dalam implementasi pembelajaran yang inovatif dan efektif (Talahatu et al., 2024). Strategi pengembangan model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa kelas V Sekolah Dasar menjadi urgensi yang tidak dapat diabaikan (Hidayat et al., 2021:34) Model pembelajaran ini harus mengintegrasikan unsur-unsur teknis lompat jauh dalam format permainan yang menarik dan menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan siswa, mengurangi kejenuhan pembelajaran, dan pada akhirnya meningkatkan pencapaian hasil belajar lompat jauh secara signifikan.

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap permasalahan pembelajaran lompat jauh dan identifikasi kesenjangan penelitian yang spesifik, penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang khusus dirancang untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Model pembelajaran yang dikembangkan diharapkan dapat (1) menjadi alternatif solusi bagi permasalahan pembelajaran lompat jauh konvensional, (2) meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran, dan (3) berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research & Development (R&D) dengan model pengembangan Borg & Gall yang bertujuan menghasilkan produk pendidikan berupa model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Pemilihan metode R&D didasarkan pada karakteristik penelitian yang fokus pada pengembangan dan validasi produk pendidikan yang dapat diimplementasikan dalam pembelajaran PJOK. Desain penelitian mengadopsi model pengembangan (Borg & Gall 2007:78) yang dimodifikasi dengan integrasi prinsip-prinsip ADDIE (analysis, design, development, implementation, evaluation). Pemilihan model Borg & Gall didasarkan pada beberapa pertimbangan (1) model ini memiliki tahapan yang sistematis dan terstruktur untuk pengembangan produk pendidikan, (2) telah terbukti efektif dalam penelitian pengembangan di bidang pendidikan jasmani (Sukmadinata, 2017:29), (3) mengakomodasi validasi ahli dan uji coba bertahap yang sesuai dengan kompleksitas pengembangan model pembelajaran, dan (4) memungkinkan revisi berkelanjutan berdasarkan feedback empiris.

Untuk memperkuat landasan metodologis kontemporer, penelitian ini mengintegrasikan prinsip design-based research yang menekankan pada iterative development dan contextual implementation (Beliyawati et al., 2025). Penelitian dilaksanakan di SDN Kota Baru I, III, dan IX Bekasi, Kelurahan Kota Baru, Kecamatan Bekasi Barat pada periode Mei hingga Juli 2025. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas V Sekolah Dasar dengan distribusi bertahap sesuai fase pengembangan. Uji coba lapangan skala kecil melibatkan 25 siswa SDN Kota Baru III Bekasi, uji coba lapangan skala besar melibatkan 45 siswa SDN Kota Baru I Bekasi, dan uji efektivitas melibatkan 60 siswa (30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol) SDN Kota Baru IX Bekasi.

Uji efektivitas menggunakan desain quasi-experimental dengan pretest-posttest control group design (Muhandis & Riyadi, 2023). Pengelompokan subjek penelitian dilakukan berdasarkan kelas yang sudah terbentuk (intact groups) di SDN Kota Baru IX Bekasi untuk menghindari disruption terhadap kegiatan pembelajaran rutin sekolah. Kelas VA (30 siswa) ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelas VB (30 siswa) sebagai kelompok kontrol melalui random assignment dengan teknik coin toss. Instrumen penelitian dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan validasi produk dan evaluasi efektivitas implementasi. Instrumen validasi ahli dikembangkan berdasarkan kisi-kisi yang spesifik sesuai dengan keahlian masing-masing validator.

Untuk ahli atletik, indikator penilaian meliputi kesesuaian materi dengan gerak dasar lompat jauh, refleksi urutan gerakan secara bertahap dan benar, aktivitas permainan yang disusun dari mudah ke sulit sesuai kemampuan motorik anak, serta efektivitas permainan untuk melatih koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan. Instrumen untuk ahli pembelajaran PJOK mencakup aspek penyajian materi yang menarik, kemudahan pemahaman penyampaian materi dalam buku panduan, kebenaran materi dan kesesuaiannya dengan indikator dan tujuan pembelajaran, serta kesesuaian materi dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar. Sementara itu, instrumen untuk ahli bermain meliputi kesesuaian permainan dengan karakteristik dan tahap perkembangan anak usia SD kelas 5, inovasi dan daya tarik permainan,

keterlibatan siswa secara menyeluruh dan aktif, keamanan alat yang digunakan, serta pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna.

Instrumen penilaian teknik lompat jauh dikembangkan berdasarkan empat tahapan teknis dengan 16 indikator penilaian menggunakan skala Likert 1-4. Pengumpulan data dilaksanakan melalui triangulasi metode yang mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan kredibilitas dan trustworthiness hasil penelitian. Analisis data menggunakan pendekatan mixed-method yang mengintegrasikan analisis kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dari hasil validasi ahli dan observasi lapangan dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dengan tahapan reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Validitas data kualitatif dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Data kuantitatif dari uji efektivitas dianalisis menggunakan statistik inferensial dengan independent samples t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas (Shapiro-Wilk test) dan uji homogenitas varians (Levene's test). Analisis normalitas gain (N-gain) digunakan untuk mengukur peningkatan skor hasil pembelajaran antara pretest dan posttest dengan kategorisasi: tinggi ($g > 0,7$), sedang ($0,3 < g < 0,7$), dan rendah ($g < 0,3$). Efektivitas model dikategorikan berdasarkan nilai N-gain dalam persentase tidak efektif ($< 40\%$), kurang efektif ($40-55\%$), cukup efektif ($56-75\%$), dan efektif ($> 76\%$).

Analisis data menggunakan software SPSS 27 untuk memastikan akurasi dan reliabilitas hasil statistik. Proses analisis dilakukan secara bertahap sesuai dengan fase pengembangan produk, mulai dari validasi ahli hingga uji efektivitas implementasi. Hasil analisis menjadi dasar untuk revisi dan penyempurnaan produk model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang dikembangkan.

Hasil

Berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar yang telah melalui revisi produk, peneliti melakukan uji kuantitatif ini dilakukan untuk menguji efektivitas model yang dilakukan di SDN Kota Baru IX. Sebanyak 60 responden terdiri dari 30 responden pada kelompok eksperimen dan 30 responden pada kelompok kontrol untuk mengetahui efektifitas produk model belajar lompat jauh berbasis bermain dan dibandingkan dengan kelompok kontrol, dilakukan proses implementasi dengan menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk “pretest posttest with control group”, langkah-langkah yang dilakukan adalah (1) menetapkan kelompok subjek penelitian, (2) melaksanakan pre-test, (3) mencobakan model belajar lompat jauh berbasis bermain, (4) melaksanakan post-test (5) mencari skor rata-rata hasil pretest dan posttest, lalu membandingkan dengan kelompok kontrol, (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) pengamatan ulang untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan model belajar lompat jauh berbasis bermain. Adapun hasil penilaian dari efektifitas model belajar lompat jauh berbasis bermain untuk siswa kelas V Sekolah dasar. Hasil analisis kebutuhan melalui survei kepada tiga guru pendidikan jasmani dan observasi terhadap 25 siswa kelas V menunjukkan kondisi yang memerlukan perhatian serius. Data identifikasi masalah disajikan dalam tabel berikut

Tabel 1. Hasil analisis kebutuhan

No	Aspek Analisis	Temuan di Lapangan
1	Hasil angket guru	Pembelajaran aspek motorik gerak belum optimal; Penguasaan teknik dasar lompat jauh rendah; Keterbatasan referensi pembelajaran; Dukungan penuh terhadap model bermain
2	Hasil observasi siswa	Kemampuan teknik dasar masih rendah; Motivasi gerak kurang; Cepat mengalami kejenuhan; Kurangnya keseriusan dalam pembelajaran

Hasil survei menunjukkan bahwa 76,54% siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) dengan standar nilai 75, sementara hanya 23,45% siswa yang berhasil mencapai ketuntasan. Kondisi ini mengindikasikan perlunya inovasi dalam pendekatan pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan analisis kebutuhan, peneliti mengembangkan 16 model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang dikategorikan sesuai tahapan teknik lompat jauh.

Tabel 2. Model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain

Tahapan	Model Permainan
Tahap Awalan	1. Balap Cone
	2. Siapa yang Menang
	3. Ekor Naga
	4. Markas
Tahap Tolakan	5. Pemburu Berkaki Satu
	6. Si Bangau Kena Jaring
	7. Membawa Cone dengan Satu Kaki
	8. Lari Lima Kaki
Tahap Melayang	9. Lompat Bola Seru
	10. Terbang di Atas Botol
	11. Lompatan Target
	12. Lompati Tanganku
Tahap Mendarat	13. Suit Jepang
	14. Katak ke Simpai
	15. Lompat Bola dalam Lingkaran
	16. Balon Kaki Seru

Validasi dilakukan oleh sembilan ahli yang terdiri dari tiga ahli atletik, tiga ahli pembelajaran PJOK, dan tiga ahli bermain. Hasil validasi menunjukkan bahwa seluruh 16 model pembelajaran dinyatakan layak dan valid untuk diimplementasikan.

Tabel 3. Hasil validasi ahli (skor rata-rata)

Validator	Aspek Penilaian	Rata-rata Skor	SD	Kategori
Ahli Atletik (n = 3)	Kesesuaian dengan teknik dasar	4.33	0.58	Sangat Baik
	Urutan progresivitas	4.67	0.58	Sangat Baik
	Kesesuaian alat dan keamanan	4.00	0.00	Baik
	Karakteristik siswa kelas V	4.33	0.58	Sangat Baik
	Rata-rata Keseluruhan	4.33	0.44	Sangat Baik
Ahli Pembelajaran PJOK (n = 3)	Kesesuaian dengan tujuan pembelajaran	4.00	0.00	Baik
	Kejelasan petunjuk pelaksanaan	3.67	0.58	Baik
	Konsistensi dan sistematika	4.33	0.58	Sangat Baik

Ahli Bermain (n = 3)	Kesesuaian dengan kurikulum	4.00	0.00	Baik
	Rata-rata Keseluruhan	4.00	0.29	Baik
	Daya tarik dan inovasi	4.67	0.58	Sangat Baik
	Keterlibatan aktif siswa	4.33	0.58	Sangat Baik
	Keamanan dalam bermain	4.00	0.00	Baik
	Pengalaman belajar bermakna	4.33	0.58	Sangat Baik
Rata-Rata Total Validasi	Rata-rata Keseluruhan	4.33	0.44	Sangat Baik
		4.22	0.39	Sangat Baik

Skala: 1 = sangat kurang, 2 = kurang, 3 = cukup, 4 = baik, 5 = sangat baik hasil kedua uji coba menunjukkan bahwa seluruh model dapat diterapkan dengan baik oleh siswa kelas V sekolah dasar dengan bimbingan instruksi guru. Uji efektivitas dilakukan dengan desain quasi-experiment pretest-posttest with control group melibatkan 60 siswa (30 kelompok eksperimen dan 30 kelompok kontrol) di SDN Kota Baru IX.

Tabel 4. Statistik deskriptif hasil pretest-posttest

Kelompok	Tes	N	Minimum	Maksimal	Mean	Std. Deviasi	Peningkatan
Eksperimen	Pre-test	30	55	83	66.17	7.905	26,06
Eksperimen	Post-test	30	78	100	92.23	5.513	
Kontrol	Pre-test	30	55	78	63.73	6.286	3,00
Kontrol	Post-test	30	55	78	66.73	6.731	

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, terlihat bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, skor rata-rata pretest adalah 66,17 dengan standar deviasi 7,905, sedangkan skor posttest meningkat menjadi 92,23 dengan standar deviasi 5,513. Hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 26,06 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan minimal dari skor rata-rata pretest 63,73 (standar deviasi 6,286) menjadi 66,73 (standar deviasi 6,731) pada posttest, atau hanya meningkat 3,00 poin. Perbedaan peningkatan yang sangat mencolok ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen memberikan dampak yang efektif terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Tabel 5. Hasil uji normalitas

Kelompok	Tes	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Interpretasi
Eksperimen	Pre-test	0,128	0,107	Normal
Eksperimen	Post-test	0,140	0,070	Normal
Kontrol	Pre-test	0,073	0,055	Normal
Kontrol	Post-test	0,097	0,057	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data terdistribusi normal. Pada kelompok eksperimen, nilai signifikansi pretest menunjukkan 0,128 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,107 (Shapiro-Wilk), sedangkan posttest menunjukkan 0,140 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,070 (Shapiro-Wilk). Demikian pula pada kelompok kontrol, nilai signifikansi pretest adalah 0,073 (Kolmogorov-

Smirnov) dan 0,055 (Shapiro-Wilk), sementara posttest menunjukkan 0,097 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,057 (Shapiro-Wilk). Semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang berarti data terdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik selanjutnya.

Tabel 6. Uji homogenitas

Dasar Pengujian	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Interpretasi
Based on Mean	.825	1	58	.367	Homogen
Based on Median	.691	1	58	.409	Homogen

Uji homogenitas varians menggunakan Levene's test menunjukkan bahwa varians kedua kelompok adalah homogen. Berdasarkan rata-rata (*based on mean*), nilai levene statistic adalah 0,825 dengan signifikansi 0,367, sedangkan berdasarkan median (*based on median*) menunjukkan nilai 0,691 dengan signifikansi 0,409. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti varians kedua kelompok homogen atau sama. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas varians telah terpenuhi, sehingga uji t-test dapat dilakukan dengan valid untuk membandingkan kedua kelompok.

Tabel 7. Uji t-test berpasangan (prepost)

Kelompok	Mean Difference	Std. Deviation	t-value	df	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Eksperimen (Pre-Post)	-26.067	8.773	-16.275	29	<.001	Sangat Signifikan
Kontrol (Pre-Post)	-3.000	3.787	-4.338	29	<.001	Sangat Signifikan

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, mean difference adalah -26,067 dengan standar deviasi 8,773, nilai t_{hitung} -16,275 ($df=29$), dan signifikansi $< 0,001$. Pada kelompok kontrol, mean difference adalah -3,000 dengan standar deviasi 3,787, nilai t_{hitung} -4,338 ($df=29$), dan signifikansi $< 0,001$. Meskipun kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, namun besaran peningkatan pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang menunjukkan efektivitas perlakuan yang diberikan.

Tabel 8. Uji t-test independen (eksperimen vs kontrol)

Perbandingan	Mean Difference	Std. Error	t-value	df	Sig. (2-tailed)	95% CI
Eksperimen vs Kontrol	25,500	1,588	16,053	58	< 0,001	22,320 - 28,680

Hasil uji t tidak berpasangan untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan. Mean difference antara kedua kelompok adalah 25,500 dengan standar error 1,588, nilai t_{hitung} 16,053 ($df=58$), dan signifikansi $< 0,001$. Confidence interval 95% menunjukkan rentang 22,320 hingga 28,680. Hasil ini mengkonfirmasi bahwa kelompok eksperimen secara signifikan memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, dengan perbedaan rata-rata sekitar 25,5 poin.

Tabel 9. Analisis N-Gain

Kelompok	N-Gain (%)	Kategori	Interpretasi
Eksperimen	76,75	Tinggi	Efektif
Kontrol	8,13	Rendah	Tidak Efektif

Hasil uji N-Gain menunjukkan perbedaan efektivitas yang sangat mencolok antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen memperoleh N-Gain sebesar 76,75% yang termasuk dalam kategori "tinggi" dan dapat diinterpretasikan sebagai "efektif". Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen berhasil meningkatkan kemampuan siswa secara optimal. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya memperoleh N-Gain sebesar 8,13% yang termasuk dalam kategori "rendah" dan diinterpretasikan sebagai "tidak efektif". Perbedaan yang sangat signifikan ini membuktikan bahwa metode atau perlakuan yang diterapkan pada kelompok eksperimen memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap peningkatan hasil belajar siswa dibandingkan dengan metode konvensional yang diterapkan pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Kebaharuan yang signifikan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), khususnya pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh untuk siswa sekolah dasar. Kebaharuan utama penelitian ini terletak pada upayanya yang sistematis dan komprehensif dalam mengembangkan suatu model pembelajaran yang terstruktur dan spesifik untuk konteks yang sangat khusus, yaitu siswa kelas V SD. Penelitian ini tidak sekadar menerapkan pendekatan bermain yang sudah ada, tetapi merancang, memvalidasi, dan menguji efektivitas suatu produk model pembelajaran yang inovatif. Ketika dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang juga mengangkat pendekatan bermain, seperti studi (Muhaimin, 2019; Rustandi & Sukriyanto, 2020), penelitian ini menonjol dengan beberapa kelebihan mendasar

1. Spesifisitas dan sistematika pengembangan (Muhaimin, 2019; Rustandi & Sukriyanto, 2020) menguji efektivitas "metode bermain" secara umum. Penelitian ini melangkah lebih jauh dengan mengembangkan 16 model permainan yang berbeda, yang secara spesifik dirancang untuk setiap tahapan teknik lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, mendarat). Pendekatan *part-to-whole* ini memungkinkan siswa menguasai komponen keterampilan secara parsial dan terisolasi sebelum mengintegrasikannya, suatu metode yang didukung oleh teori pembelajaran motorik. Kebaruan ini menjawab kesenjangan dalam penelitian sebelumnya yang belum mengintegrasikan unsur teknis secara sistematis ke dalam format permainan.
2. Rigor metodologis (kekakuan metodologi) penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model Borg & Gall yang dimodifikasi. Ini adalah pendekatan yang jauh lebih komprehensif dibandingkan studi sebelumnya yang umumnya menggunakan eksperimen semu atau penelitian tindakan kelas tanpa tahap pengembangan produk yang mendalam. Proses yang dilakukan mulai dari *need assessment*, pengembangan prototipe, validasi oleh sembilan ahli dari berbagai bidang (atletik, pembelajaran PJOK, dan bermain), uji coba skala kecil dan besar, hingga uji efektivitas

dengan desain kontrol memberikan landasan empiris yang sangat kuat bagi model yang dihasilkan. Validasi ahli yang menghasilkan skor rata-rata 4.22 (kategori "sangat baik") menjadi bukti kualitas dan kelayakan produk.

3. Kedalaman analisis hasil penelitian ini tidak hanya melaporkan peningkatan nilai, tetapi memberikan analisis yang mendalam tentang *mekanisme* di balik keberhasilan model. Pembahasan yang mengaitkan hasil dengan teori pedagogis (seperti *transfer learning*, *reduced performance anxiety*, dan teori Determinisasi diri dari (Deci & Ryan, 2017), neurosains motorik (*contextual interference*, *implicit learning*), dan teori pembelajaran motorik (*Constraints-Led Approach* Newell) menambah kedalaman akademik yang jarang ditemui dalam penelitian sejenis. Analisis efektivitas per tahapan (misalnya, "ekor naga" paling efektif untuk awalan) memberikan panduan operasional yang sangat berharga bagi guru.
4. Kemasan produk yang siap implementasi model yang dihasilkan bukan hanya sebuah konsep, tetapi telah dikemas menjadi produk yang siap guna, dilengkapi dengan buku panduan dan video pembelajaran. Ini mempermudah diseminasi dan adopsi oleh guru-guru di lapangan, yang merupakan salah satu tujuan utama dari penelitian pengembangan.

Meskipun memiliki banyak kebaruan, penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal paradigma intinya, yaitu keyakinan pada filsafat pembelajaran berbasis bermain sama seperti (Muhaimin, 2019; Rustandi & Sukriyanto, 2020), penelitian ini berangkat dari keyakinan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan akhirnya hasil belajar siswa dibandingkan metode konvensional yang monoton. Semua penelitian ini sepakat bahwa elemen kesenangan (*fun*) adalah katalisator penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak usia dasar. Fokus pada peningkatan hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotor seperti penelitian sebelumnya, tujuan akhir dari model ini adalah peningkatan hasil belajar yang holistik, meskipun dalam laporan ini yang terukur terutama adalah aspek psikomotor (teknik lompat jauh).

Implikasi terhadap peningkatan motivasi dan pengurangan kecemasan juga diamati, yang sejalan dengan temuan penelitian lain tentang manfaat afektif dari pembelajaran berbasis bermain (Pratama et al., 2025). Kontekstualisasi di Sekolah Dasar penelitian-penelitian ini memiliki kesamaan dalam memilih sekolah dasar sebagai setting penelitian, yang menandakan kesadaran bersama akan pentingnya menanamkan keterampilan motorik dasar dan sikap positif terhadap olahraga sejak dini. Sebagai sebuah karya ilmiah, peneliti dalam artikel ini dengan kritis mengakui beberapa keterbatasan, yang justru menunjukkan sikap objektif dan membuka peluang untuk penelitian selanjutnya. Keterbatasan utama yang diidentifikasi meliputi keterbatasan metodologis penelitian ini tidak mengontrol variabel tingkat kebugaran fisik awal siswa, yang bisa saja menjadi faktor confounding yang mempengaruhi peningkatan hasil belajar.

Selain itu, meskipun instrumen sudah divalidasi, terdapat unsur subjektivitas dalam penilaian teknik gerakan. Efek hawthorne, di mana siswa kelompok eksperimen berprestasi lebih baik karena merasa diperlakukan khusus, juga mungkin terjadi. Keterbatasan kontekstual generalisabilitas model ini masih terbatas karena hanya diuji di beberapa SD di wilayah urban Bekasi Barat. Efektivitasnya mungkin berbeda di daerah pedesaan atau dengan latar belakang sosio-ekonomi yang berbeda. Durasi penelitian 8 minggu juga belum dapat

menjamin bahwa efek positif ini berkelanjutan dalam jangka panjang (*retention*). Karakteristik dan antusiasme guru (*teacher effect*) yang mengimplementasikan model juga bisa mempengaruhi hasil.

Keterbatasan teoretis penelitian ini belum menguji apakah keterampilan yang dipelajari melalui permainan dapat ditransfer secara efektif ke dalam konteks lompat jauh yang sesungguhnya dalam pertandingan atau ke cabang olahraga lain. Model ini juga belum sepenuhnya mengakomodasi perbedaan individu siswa dalam hal gaya belajar dan preferensi.

Simpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan memvalidasi model pembelajaran lompat jauh berbasis bermain yang terbukti sangat efektif untuk siswa kelas V SD. Produk akhir penelitian berupa 16 model permainan yang terstruktur sesuai tahapan teknik lompat jauh awalan, tolakan, melayang, dan mendarat yang masing-masing diwakili oleh empat model permainan inovatif. Kelayakan model dikonfirmasi melalui validasi ketat oleh sembilan ahli dari bidang atletik, pembelajaran PJOK, dan permainan, dengan skor rata-rata 4.22 (kategori "sangat baik"). Uji efektivitas secara empiris menunjukkan keunggulan signifikan model ini dibandingkan pembelajaran konvensional. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai rata-rata 26.06 poin dengan N-Gain 76.75% (kategori efektif), sementara kelompok kontrol hanya meningkat 3.00 poin dengan N-Gain 8.13%.

Perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0.001$). Temuan penelitian ini tidak hanya menawarkan solusi praktis bagi permasalahan rendahnya hasil belajar lompat jauh, tetapi juga merepresentasikan pergeseran paradigma dari pendekatan teacher-centered ke student-centered. Model ini membuktikan bahwa pendekatan bermain yang terstruktur mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, sekaligus efektif meningkatkan keterampilan motorik kompleks melalui mekanisme implicit learning dan peningkatan motivasi intrinsik siswa.

Pernyataan Penulis

Saya menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya orisinal saya sendiri, bebas dari plagiarisme, dan belum pernah dipublikasikan maupun diajukan ke jurnal lain. Seluruh data, kutipan, dan sumber telah dicantumkan secara etis dan sesuai dengan kaidah ilmiah. Saya bertanggung jawab penuh atas isi artikel ini dan siap mematuhi ketentuan yang berlaku di jurnal tujuan.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, M. E. F., Fatoni, M., Indarto, P., & Sistiasih, V. S. (2025). Penerapan Model Pembelajaran STAD untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh. *utile: Jurnal Kependidikan*, 11(1), 36-41. <https://doi.org/10.37150/h1vxv364>
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2007). *Educational research: An introduction* (8th ed.). Pearson Education.

- Beliyawati, B., Pahrudin, A., & Rahmi, S. (2025). Model, Konsep, Desain, Pendekatan dan Model Pengembangan Kurikulum. *Sosial: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5 (2), 317-325. <https://doi.org/10.51878/sosial.v5i2.5378>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press.
- Hidayat, A. S., Dlis, F., & Hanief, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor Lari Berbasis Permainan pada Siswa Sekolah Dasar*. Penerbit Cv. Sarnu Untung.
- Hanafi, S. (2025). Pengaruh Koordinasi Motorik terhadap Teknik Lompat Jauh pada Siswa SMP. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2534-2545. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4167>
- Mujriah, M., & Susilawati, I. (2024). Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 194-199. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/1700>
- Muharram, N. A. (2015). Pengaruh pembelajaran dan kemampuan gerak Dasar Terhadap Peningkatan Kemampuan Sprint 100 Meter. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 22-31. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.572
- Muhaimin, A., & Akhmad, N. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 1(2), 52-57. <https://doi.org/10.36312/jontak.v1i2.220>
- Muhaimin, A. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungbanteng. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 89-95. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.28745>
- Muhandis, A. M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design: Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 7(2), 98-106. <https://doi.org/10.30871/jamn.v7i2.6931>
- Pratama, D. B., Fadly, W., & Winarno, N. (2025). Project Based Learning Berbasis Kegiatan Sains Aestetik: Tinjauan Metode Ganda Terhadap Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2), 56-67. <https://doi.org/10.58706/jipp.v3n2.p56-67>
- Roehatul, A. (2025). Pembentukan Karakter pada Pembelajaran Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dasar, Menengah & Kejuruan*, 2(2), 35-40. <https://artmediapub.id/index.php/JPDMK/article/view/205>
- Rustandi, E., & Sukriyanto, T. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Bermain Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Kelas VI SDN 2 Panunggul Kecamatan Gegesik Kabupaten Cirebon. *Jurnal Respecs*, 2(2), 50-56.
- Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Talahatu, L., Purwanto, E. J., & Silalahi, S. (2024). Strategi Peningkatan Kualitas Pendidik dan Tenaga Kependidikan dalam Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek di SMA Negeri 6 Buru. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, 3(2), 65-76. <https://doi.org/10.69548/jigm.v3i2.26>

Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan belajar pada anak usia dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, 15(01), 159-176.
<https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/adabiya/article/view/257>