

## PENDEKATAN GERAK DOMINAN DALAM PERMAINAN YANG DI RANCANG DALAM LOMPAT JAUH SISWA SMPN 3 KELUA

Muhammad Ikhsanudin<sup>1</sup>, Akhmad Amirudin<sup>2</sup>, Rahmadi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin,  
Indonesia

Email: [ikhsanhoy9@gmail.com](mailto:ikhsanhoy9@gmail.com)<sup>1</sup>, [akhmad.amirudin@ulm.ac.id](mailto:akhmad.amirudin@ulm.ac.id)<sup>2</sup>, [rahmadi@ulm.ac.id](mailto:rahmadi@ulm.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas pendekatan permainan berbasis gerak dominan terhadap peningkatan kemampuan siswa kelas VIII A SMPN 3 Kelua dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pre-test post-test. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa yang dinilai oleh tiga guru PJOK. Instrumen utama berupa penilaian kemampuan gerak dasar lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, mendarat) menggunakan skala Likert 1–4. Selain itu, digunakan juga instrumen observasi gerak dominan dalam permainan sebagai data pendukung. Hasil uji-t menunjukkan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test ( $p = 0,000$ ), sedangkan rata-rata N-Gain sebesar 0,6855 (kategori sedang-tinggi). Data penguat observasi menunjukkan 76% siswa masuk kategori “Baik” hingga “Sangat Baik” dalam gerak dominan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan efektif digunakan sebagai strategi alternatif dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa secara menyenangkan, kontekstual, dan aktif.

**Keywords:** *Atletik, Gerak Dominan, Lompat Jauh*

### PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu aspek dasar yang memiliki peran penting dalam pembangunan manusia yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas individu dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut (Rahmadi et al., 2023) Pendidikan adalah suatu proses pembinaan yang dilakukan secara sadar dan terencana oleh guru kepada siswa dengan tujuan membentuk pribadi yang berkualitas dan unggul, baik secara fisik maupun secara mental. Salah satu bentuk pendidikan yang berperan penting dalam perkembangan fisik dan pembentukan karakter siswa adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK adalah unsur krusial dalam sistem pendidikan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis, keseimbangan emosi, kemampuan sosial, penalaran, sikap moral melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, serta kebugaran jasmani (Salasiah et al., 2020). Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi tubuh secara menyeluruh yang mendukung individu untuk menjalani kehidupan secara produktif serta mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan fisik yang dihadapi (Dirgantoro & Fauzan, 2021).

Di Indonesia, PJOK telah ditetapkan sebagai mata pelajaran yang wajib di setiap tingkat pendidikan formal. PJOK yang diajarkan di institusi pendidikan berperan penting dalam menanamkan pemahaman kepada generasi muda tentang pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup (Kurniawan et al., 2022). Namun, dalam implementasinya, pendidikan jasmani di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan, seperti kurangnya fasilitas, keterbatasan sumber daya manusia, serta metode pembelajaran yang masih bersifat monoton dan kurang bervariasi. Salah satu bentuk olahraga yang termasuk dalam materi PJOK adalah cabang olahraga atletik, yang merupakan fondasi dari berbagai cabang olahraga lainnya. Dalam Pendidikan Jasmani, atletik termasuk bagian dari materi inti yang diberikan kepada siswa dari jenjang SD hingga SMA (Ihsan et al., 2023). Atletik mencakup berbagai jenis nomor, antara lain lari, lompat, dan lempar, adapun salah satu nomor atletik yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah lompat jauh. Menurut (Hafidz et al., 2021) Lompat jauh merupakan gerakan meloncat dengan mengayunkan kaki ke atas dan ke depan guna mempertahankan titik berat tubuh agar tetap melayang di udara selama mungkin, dilakukan secara cepat dengan dorongan satu kaki sebagai tolakan untuk memperoleh jarak sejauh mungkin. Dalam pembelajaran lompat jauh, siswa harus memahami dan menguasai beberapa tahapan penting, seperti fase awalan, tolakan, melayang di udara, sampai mendarat. Setiap fase

ini membutuhkan penguasaan teknik serta kemampuan fisik tertentu yang disebut dengan gerak dominan.

Berdasarkan pandangan konstruktivisme yang dikemukakan oleh Piaget dan Vygotsky (Bustomi et al., 2024), proses belajar yang efektif terjadi ketika siswa berperan aktif dalam membangun pemahamannya melalui pengalaman nyata, interaksi sosial, serta eksplorasi lingkungan. Pembelajaran yang pasif dan berpusat pada guru dinilai tidak sejalan dengan prinsip tersebut. Sayangnya, dalam praktiknya, seperti yang terjadi di banyak sekolah, pembelajaran PJOK masih didominasi oleh metode konvensional dan demonstrasi, yang tidak memberi ruang eksplorasi gerak aktif bagi siswa. Ketidaksesuaian antara pendekatan teoretis yang konstruktivis dengan praktik pembelajaran yang cenderung konvensional ini menunjukkan adanya kesenjangan yang perlu diatasi melalui inovasi pendekatan pembelajaran yang lebih aktif, seperti permainan berbasis gerak dominan. Berdasarkan penelitian (Zainuri, 2020) menunjukkan bahwa 85% siswa Kelas IV SD Negeri 37 Ampenan belum berhasil memenuhi standar Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) sebesar 7,2 dalam pembelajaran lompat jauh ketika menggunakan metode konvensional, namun mengalami peningkatan ketika diterapkan metode permainan. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian (Sobarna & Hambali, 2020) yang menemukan adanya perbedaan signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dalam kemampuan lompat jauh gaya jongkok setelah siswa diterapkan pembelajaran berbasis *kids' athletics* yang bersifat permainan.

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada performa hasil akhir seperti jarak lompatan atau nilai akhir, tanpa mengeksplorasi secara spesifik bagaimana setiap fase gerak dasar dapat dilatih melalui permainan. Padahal, tiap fase awalan, tolakan, melayang, dan mendarat memiliki karakteristik gerak dominan tersendiri yang perlu dilatih secara kontekstual. Masih sedikit penelitian yang secara eksplisit mengembangkan dan menguji permainan yang dirancang secara khusus untuk melatih gerak dominan pada setiap fase tersebut. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk menjawab kekosongan tersebut dengan merancang pendekatan permainan yang terstruktur dan kontekstual, serta menilai dampaknya terhadap peningkatan kemampuan gerak dominan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan observasi awal di SMPN 3 Kelua, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Rata-rata siswa belum mampu mengoptimalkan gerak dominan pada setiap fase gerak dasar, yang menyebabkan hasil belajar berada di bawah KKM. Salah satu faktornya adalah pendekatan pembelajaran yang diterapkan cenderung bersifat monoton dan kurang memberikan stimulus gerak yang kontekstual bagi siswa. Selain itu pembelajaran yang bersifat repetitif dan tanpa variasi sering kali membuat siswa cepat bosan dan kurang termotivasi untuk berlatih secara optimal. Menurut (Amirudin, 2018) Pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru memiliki peran krusial dalam proses belajar di sekolah. Diperkuat oleh pendapat (Anggara et al., 2021) guru berperan sebagai pemimpin yang memiliki tanggung jawab untuk merespons dan memenuhi beragam pertanyaan serta kebutuhan siswa. Selain itu, motivasi siswa juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kelancaran dan efektivitas proses pembelajaran.

Guna menjawab permasalahan tersebut, dibutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, menyenangkan, dan relevan. Salah satunya adalah penggunaan permainan yang dirancang untuk menstimulasi gerak dominan dalam setiap fase lompat jauh. Pendekatan ini tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kemampuan teknik siswa, melainkan juga menumbuhkan motivasi dan keterlibatan aktif mereka dalam proses belajar mengajar. Dalam penelitian ini, dikembangkan empat jenis permainan yang masing-masing disesuaikan dengan fase gerak dasar: Lari Estafet untuk awalan, Lompat Injak Kertas untuk tolakan, Cium Lutut Udara untuk melayang, dan Jongkok di Sarang untuk fase mendarat. Setiap permainan dirancang agar siswa dapat mengembangkan keterampilan teknik secara bertahap melalui

aktivitas yang menyenangkan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih kreatif dan inovatif. Selain itu, Hasil temuan ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakter siswa, guna mengoptimalkan pencapaian belajar pada materi lompat jauh.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu tipe *one group pre-test post-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan permainan berbasis gerak dominan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa. Menurut Sugiyono (2013) metode kuantitatif didasarkan pada paradigma positivisme, dan digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu, dengan data yang dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian dan dianalisis secara numerik. Pendekatan ini menekankan pada objektivitas, dengan data yang dikumpulkan dan diolah menggunakan metode analisis statistik (Nur et al., 2024). Pelaksanaan penelitian ini berada di SMPN 3 Kelua yang beralamat di Karang Putih, Kec. Kelua, Kabupaten Tabalong, Kalimantan Selatan. Waktu penelitian akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal pelajaran PJOK serta ketersediaan siswa untuk mengikuti kegiatan penelitian. Penelitian ini mencakup semua siswa kelas VIII A SMPN 3 Kelua sebagai populasi, yang berjumlah 25 orang.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua: pertama, instrumen *pre-test* dan *post-test* berupa lembar penilaian empat fase gerakan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang, dan mendarat) menggunakan skala Likert 1–4 dan dinilai oleh tiga guru PJOK. Kedua, instrumen observasi permainan sebagai data pendukung, yang disesuaikan dengan fase gerak dasar Lari Estafet (awalan), Lompat Injak Kertas (tolakan), Cium Lutut Udara (melayang), dan Jongkok di Sarang (mendarat). Prosedur penelitian terdiri atas tiga tahap: (1) pelaksanaan *pre-test* untuk menilai kemampuan awal; (2) perlakuan berupa pembelajaran menggunakan permainan yang dirancang sesuai fase gerak dasar lompat jauh; dan (3) *post-test* untuk menilai perubahan keterampilan setelah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif, uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk menguji signifikansi perubahan skor, serta N-Gain untuk mengukur efektivitas perlakuan. Sementara data observasi permainan dianalisis dengan distribusi persentase kategori untuk mengetahui pencapaian gerak dominan siswa.

## **HASIL**

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk menelaah sejauh mana pengaruh pendekatan permainan yang dirancang berdasarkan fase gerak dominan terhadap peningkatan kemampuan melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok pada siswa kelas VIII A SMPN 3 Kelua. Data dikumpulkan melalui dua instrumen, yakni instrumen penilaian gerak dominan dalam permainan dan instrumen penilaian *pre-test* dan *post-test* kemampuan lompat jauh yang dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif. Instrumen penilaian gerak dominan digunakan untuk mengobservasi kualitas gerak dominan siswa dalam 4 permainan yang telah dirancang untuk mewakili setiap fase gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok, adapun permainannya yaitu (1) Lari Estafet mewakili fase awalan, bertujuan melatih kecepatan dan irama lari, (2) Lompat Injak Kertas mewakili fase tolakan, melatih kekuatan tolakan dengan satu kaki dan daya dorong, (3) Cium Lutut Udara mewakili fase melayang, melatih fleksibilitas dan kontrol tubuh saat di udara, dan (4) Jongkok di sarang mewakili fase mendarat, melatih koordinasi dan ketepatan sikap tubuh saat mendarat. Sedangkan instrumen *pre-test* dan *post-test* berfungsi sebagai alat ukur utama untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pendekatan permainan berbasis gerak dominan terhadap peningkatan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa. Aspek penilaian pada setiap instrumen dinilai menggunakan skala Likert

1–4 oleh tiga orang penilai, dan nilai yang digunakan merupakan hasil rata-rata dari ketiga penilai untuk masing-masing aspek.

### 1. Analisis Gerak Dominan dalam Permainan

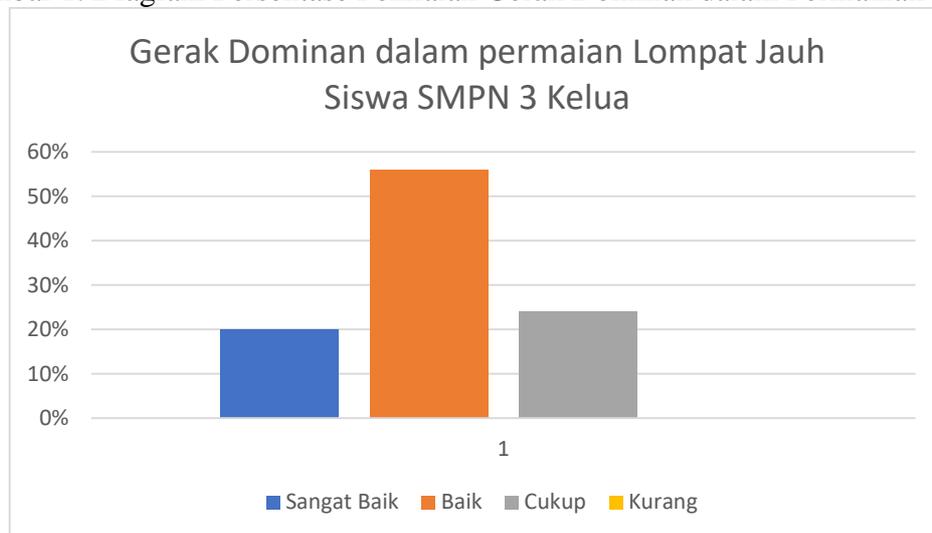
Selain data *pre-test* dan *post-test*, penelitian ini juga diperkuat dengan data dari instrumen penilaian gerak dominan dalam permainan. Instrumen ini berfungsi untuk mengukur tingkat kemampuan siswa dalam menampilkan keterampilan motorik sesuai tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok yang dikembangkan melalui pendekatan berbasis permainan. Data hasil penilaian disajikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Kategori Penilaian Gerak Dominan dalam Permainan

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	5	20%
Baik	14	56%
Cukup	6	24%
Kurang	0	0%
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa 76% siswa berada pada kategori Baik hingga Sangat Baik. Temuan ini mendukung bahwa model permainan yang diterapkan telah berhasil meningkatkan penguasaan gerak sesuai dengan teknik dalam lompat jauh. Untuk memperjelas sebaran kemampuan siswa dalam setiap kategori, distribusi hasil penilaian gerak dominan juga disajikan dalam bentuk diagram batang berikut:

Gambar 1. Diagram Persentase Penilaian Gerak Dominan dalam Permainan



### 2. Uji Normalized Gain (N-Gain)

Tabel 3. Rata-rata N-gain dan kategorinya

N-Gain	Nilai	Kategori
Skor Rata-rata	0,6855	Sedang–Tinggi
Persentase	68,55%	

Setelah mengamati kualitas gerak dominan siswa melalui permainan, langkah selanjutnya adalah mengukur efektivitas pendekatan terhadap peningkatan hasil belajar menggunakan perhitungan *Normalized Gain* (N-Gain). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-Gain adalah 0,6855 atau setara dengan 68,55%, yang termasuk dalam kategori “sedang menuju tinggi”. Rentang nilai individu berkisar antara 0,42 hingga 1,00, menunjukkan

bahwa secara umum seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan yang cukup berarti setelah diterapkannya pendekatan permainan.

### 3. Uji T-test

Tabel 1. Hasil Statistik Sampel Berpasangan

Statistik	Pre-test	Post-test
Mean	9,628	13,746
Std. Deviaton	1,96090	1,53561
N	25	25

Sebagai pengujian akhir, dilakukan uji-t berpasangan untuk mengetahui apakah adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa sebelum perlakuan (*pre-test*), rata-rata nilai siswa adalah 9,628 dengan standar deviasi 1,96090. Nilai ini menggambarkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan gerakan dasar lompat jauh masih berada pada kategori sedang. Setelah perlakuan diberikan melalui pendekatan permainan selama beberapa pertemuan, nilai rata-rata siswa mengalami peningkatan signifikan menjadi 13,746 dengan standar deviasi 1,53561 pada *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa mengalami perkembangan keterampilan teknik lompat jauh yang cukup baik setelah mengikuti pembelajaran dengan pendekatan permainan berbasis gerak dominan.

Tabel 2. Hasil Uji Sampel Berpasangan

Pasangan uji	t	df	Sig. (2-tailed)
N-Gain rata-rata	-21,105	24	0.000

Kemudian, untuk mengetahui signifikansi peningkatan tersebut, dapat dilihat dari tabel 2, diperoleh nilai *t* sebesar -21,105 dengan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* ( $p < 0,05$ ). Sehingga bisa dikatakan, temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik dalam meningkatkan kemampuan siswa ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan permainan berbasis gerak dominan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa. Hal ini terbukti melalui analisis uji-t berpasangan yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara kemampuan awal siswa sebelum perlakuan dan setelah mengikuti pembelajaran. Selain itu skor rata-rata N-Gain sebesar 0,6855 atau 68,55% memperkuat bukti efektivitas model ini. Nilai tersebut tergolong dalam kategori sedang menuju tinggi, yang artinya mayoritas siswa tidak hanya mengalami peningkatan, tetapi peningkatan tersebut cukup bermakna dalam konteks pembelajaran. Hal ini menandakan bahwa pendekatan permainan bukan hanya berhasil meningkatkan capaian belajar siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam proses belajar yang aktif dan menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Smiderle et al., 2020) yang menekankan bahwa Pendekatan permainan efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa, mengembangkan kemampuan motorik, serta memaksimalkan proses belajar layaknya mekanisme yang terjadi dalam sebuah permainan. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan tidak hanya berperan sebagai media hiburan, namun juga memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh. Melalui kegiatan bermain, siswa dapat menyalurkan energi berlebih, memperoleh pengetahuan secara spontan, serta belajar memahami dan menyelesaikan masalah

melalui interaksi fisik maupun sosial yang muncul selama permainan berlangsung (Satyawan & Dartini, 2021) Hal ini menandakan bahwa pendekatan permainan merupakan strategi pembelajaran yang efektif, khususnya dalam konteks pembelajaran PJOK di tingkat SMP.

Permainan yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan fase-fase teknik lompat jauh gaya jongkok. Lari estafet melatih kecepatan dan kontrol awalan, Lompat Injak Kertas mengembangkan kekuatan tolakan satu kaki, Cium Lutut Udara menstimulasi kontrol tubuh di udara, dan Lompat di Sarang membantu siswa memahami teknik pendaratan yang benar. Keempat permainan ini menyentuh aspek fisik dan koordinatif sekaligus, memberikan kesempatan siswa untuk mengalami gerak dominan secara langsung dalam bentuk yang kontekstual dan menyenangkan. Permainan-permainan tersebut juga memungkinkan siswa untuk memahami dan mengeksplorasi konsep gerakan secara mendalam melalui keterlibatan langsung. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan (Adipat et al., 2021) yang menyebutkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat mendorong siswa untuk menjelajahi lingkungan belajar yang menantang sekaligus membantu mereka meraih tujuan pembelajaran yang diharapkan. Lebih lanjut, pola gerak dominan juga dinilai sangat cocok diterapkan pada siswa sekolah dasar karena memiliki keunggulan menarik, yakni pelaksanaannya yang terstruktur serta berlangsung secara berkelanjutan, dimulai dari gerakan yang sederhana hingga berkembang menjadi gerakan yang lebih kompleks (Zulkifli & Lamusu., 2023 21328).

Selain itu, data observasi gerak dominan menunjukkan bahwa 76% siswa termasuk dalam kategori “Baik” hingga “Sangat Baik”, mengindikasikan keberhasilan pendekatan ini dalam meningkatkan penguasaan teknik siswa. Studi yang dilakukan oleh (Fauzi & Septiani, 2020) menyebutkan penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran atletik terbukti cukup efektif, khususnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Pendekatan ini tidak hanya memudahkan siswa dalam memahami materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Sejalan dengan pendapat (Nurdiansyah et al., 2023) Pembelajaran berbasis permainan tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam mengeksplorasi gerakan, karena pendekatan ini menyentuh ranah kognitif, afektif, dan psikomotor secara bersamaan. Oleh karena itu, atletik sebaiknya diperkenalkan kepada anak dalam bentuk permainan, agar mereka merasa tertarik dan termotivasi untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran (Muliadi, 2022).

Selain itu, Latihan melalui permainan memungkinkan siswa untuk mengembangkan pemahaman gerak secara alami melalui eksplorasi, pengulangan, dan *feedback* langsung dari aktivitas yang dilakukan. Lebih lanjut, pendekatan ini juga berkontribusi terhadap motivasi intrinsik siswa. motivasi intrinsik memiliki hubungan positif terhadap keberhasilan belajar dalam aktivitas motorik karena siswa merasa tertantang dan terlibat secara emosional. Sejalan dengan penelitian (Mercader-Rubio et al., 2023) yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkorelasi positif dengan perhatian emosional, empati, dan regulasi emosi, serta berkontribusi terhadap hasil belajar yang lebih baik dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Hal Ini tercermin dalam respons siswa yang aktif dan peningkatan signifikan skor *post-test* dalam penelitian ini. Dengan demikian, pendekatan berbasis permainan bukan hanya meningkatkan aspek kognitif dan afektif, tetapi juga sangat efektif dalam membentuk keterampilan motorik yang spesifik sesuai kebutuhan teknik lompat jauh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil temuan dan data yang telah di analisis, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran melalui permainan yang dirancang berdasarkan fase gerak dominan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII A SMPN 3 Kelua. Hal ini terbukti dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis berdasarkan uji-t berpasangan, serta persentase 56% yang tergolong dalam kategori **baik**. Selain itu, hasil observasi terhadap pelaksanaan permainan

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menampilkan gerak dominan sesuai teknik, yang mendukung keberhasilan model pembelajaran ini. Oleh karena itu, pendekatan permainan dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, dan efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa, khususnya dalam materi lompat jauh gongkok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adipat, S., Laksana, K., Busayanon, K., Ausawasowan, A., & Adipat, B. (2021). Engaging Students in the Learning Process with Game-Based Learning: The Fundamental Concepts. *International Journal of Technology in Education*, 4(3), 542–552. <https://doi.org/10.46328/ijte.169>
- Amirudin, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 102–106.
- Anggara, N., Perdinanto, & Erliana, M. (2021). Sosialisasi Dasar Pembelajaran Permainan Bola Besar Berbasis Record untuk Guru PJOK di Kecamatan Kusan Hilir Kabupaten Tanah Bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 249–254. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i3.2491>
- Bustomi, Sukardi, I., & Astuti, M. (2024). Pemikiran Konstruktivisme dalam Teori Pendidikan Kognitif Jean Piaget dan Lev Vygotsky. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 16376–16383.
- Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2021). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 211–218. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i3.2478>
- Fauzi, R. S., & Septiani, N. (2020). Pengaruh Pendekatan Bermain terhadap Optimalisasi Gerak Dasar Lari Estafet pada Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Lurah Kabupaten Cirebon. *Research Physical Education and Sports*, 2(1), 20–23.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2, 104–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4637>
- Ihsan, A., Hasyim, M. Q., Sufitriyono, & Irawati, A. F. (2023). Efektivitas Pemanfaatan Permainan Lompat Katak Untuk Meningkatkan Vhasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Viii A Smp Negeri 3 Sinjai. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(2), 2148–2153. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.21617>
- Kurniawan, S., Perdinanto, P., & Basuki, S. (2022). Minat Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Dusun Tengah Kabupaten Barito Timur Provinsi Kalimantan Tengah dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dalam Masa Pandemi Covid – 19. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 27–37. <https://doi.org/10.20527/mpj.v3i1.1541>
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Silva, S., Furtado, G., & Brito-Costa, S. (2023). Intrinsic Motivation: Knowledge, Achievement, and Experimentation in Sports Science Students—Relations with Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*, 13(7), 589. <https://doi.org/10.3390/bs13070589>
- Muliadi. (2022). Pembelajaran Atletik di SD dengan Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–11.
- Nur, M. T., Sudirman, & Kasmad, R. (2024). Analisis Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Majene. *Global Journal Sport*, 2, 334–340. <https://doi.org/https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>
- Nurdiansyah, Arifin, R., Hakim Siregar, A., Hasyim, & Ramadhani. (2023). Development of a Swimming Learning Model With a Play Approach to Elementary School Students.

- Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 451–457.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.27806>
- Rahmadi, R., Indah, E. P., & Rakhman, A. (2023). Development Of A Physical Activity Learning Model Multimedia Based In Flood PROne Areas. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 202. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v0i0.12945>
- Salasiah, Rahmadi, & Irianto, T. (2020). Instrumen Penilaian Harian Aspek Kognitif Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.476>
- Satyawati, I. M., & Dartini, N. P. D. S. (2021). Thematic Physical Education Games Model for Grade 1 Elementary School Student. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.31487>
- Smiderle, R., Rigo, S. J., Marques, L. B., Peçanha de Miranda Coelho, J. A., & Jaques, P. A. (2020). The impact of gamification on students' learning, engagement and behavior based on their personality traits. *Smart Learning Environments*, 7(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s40561-019-0098-x>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72–80. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.