

## ***Efforts to improve basic locomotor movements in a simple cardboard jumping game for students***

**Mutiara Rahmah**<sup>ABCDE</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

*Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection*

Corresponding Author: Mutiara Rahmah, e-mail: [mrahmah530@gmail.com](mailto:mrahmah530@gmail.com)

### **Abstract**

*According to SD Negeri 01 Sungai Miai's findings for the 2022–2023 academic year, the majority of the students at this elementary school have below average talents, while there are those who think more clearly than others. Since it has been noted through observation activities during the learning process that students lose interest and motivation in physical education subjects, especially jumping material, grade IV students are given a jump game that is taken directly from kerdus material with the intention of fostering students' fundamental movement skills. This study, which used the classroom action research approach and included fourth grade pupils, included two cycles of research participants. There were 23 students participated in all. Questionnaires and observation were the research methods employed in this specific study. Findings from Cycle I The average class action value at the first cycle meeting was 69.95. Up to eight pupils were successful in finishing the KKM, whereas fourteen students failed to do so. In the second cycle, the conference as a whole had an average score of 81.04. Only four pupils failed to finish the challenge, for a total of 19 students who successfully completed the KKM. Given that there was an increase in the number of student evaluations that took place in the second cycle, it can be claimed that this study is beneficial.*

**Keywords:** *basic locomotor motion*<sup>1</sup>, *simple game*<sup>2</sup>, *cardboard jump*<sup>3</sup>

## Pendahuluan

Penyelenggaraan pendidikan yang bermutu secara langsung menjadi tanggung jawab sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan dan memiliki kemampuan untuk memajukan segala bidang yang menjadi kewenangan dalam penyelenggaraan manajemen (Sutiawan, 2022). Salah satunya adalah peningkatan metode belajar agar lebih berkualitas dan sesuai dengan keterampilan yang ingin diperoleh (Zainuri, 2020). Kualitas sumber daya manusia yang tersedia dipengaruhi oleh pendidikan, oleh karena itu sangat penting. Karena kualitas sumber daya manusia suatu negara memberikan kontribusi positif terhadap kualitas pendidikan, maka kuantitas sumber daya alam suatu negara tidak lagi menjadi faktor penentu dalam menentukan bangsa mana yang lebih unggul dari yang lain. Sebaliknya, kualitas sumber daya manusia suatu negara menentukan seberapa luar biasa negara itu. Keadaan yang baik, kondisi yang terpenuhi, dan keberadaan semua komponen pendidikan sering digunakan untuk menilai mutu pendidikan. Ini termasuk input, proses, produk, tenaga instruksional, sarana dan prasarana, dan biaya (Fitrah, 2017). Untuk mewujudkan suasana belajar yang kondusif, menyenangkan, efektif, dan antusias, maka metode pembelajaran yang digunakan harus memperhatikan rincian kekhasan mata pelajaran dan perkembangan siswa (Warsiyanti, 2019).

Kedua faktor ini merupakan faktor penyebab gagalnya upaya-upaya sebelumnya untuk meningkatkan standar pendidikan. Pertama-tama, pendekatan pembangunan pendidikan yang selama ini diterapkan lebih menitik beratkan pada input (Muttaqin, 2019). Strategi ini didasarkan pada pemikiran bahwa setelah semua input pendidikan, seperti penyediaan bahan ajar dan Institusi pendidikan akan dapat memberikan tingkat kualitas output yang sesuai setelah persyaratan untuk tambahan alat bantu pembelajaran, fasilitas pendidikan, dan pelatihan guru dan staf lainnya telah dipenuhi. Ini adalah ide sentral yang mendasari strategi ini. Komponen proses pembelajaran yang diharapkan meliputi ranah kognitif, emosional, psikomotor, dan manipulatif (Mubaligin *et al.*, 2018). Dalam proses pembelajaran seharusnya perlu ditingkatkan atau dikembangkan agar peserta didik kondusif dan semangat pada saat melakukan proses pembelajaran. Pengembangan jasmani juga bertujuan untuk membina olahraga prestasi yang dapat dicapai apabila ditunjang oleh berbagai disiplin ilmu pengembangan yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (Mahmudah, 2018).

Bahan ajar yang digunakan instruktur dan siswa di kelas merupakan salah satu aspek dari proses belajar mengajar yang perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan (Yuanta, 2019). Bahan ajar adalah kumpulan bahan tertulis dan tidak tertulis yang telah disusun secara metodis untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, seperangkat kompetensi yang komprehensif dan terpadu dengan tujuan untuk meningkatkan standar pendidikan dan mutu proses pembelajaran (Ni'mah *et al.*, 2018). Adanya tolok ukur dalam sistem evaluasi menjadi bukti bahwa kegiatan pembelajaran berhasil. Ketika kreativitas di kalangan siswa dipengaruhi oleh interaksi edukatif, itu bisa berkembang. Salah satu ukuran keberhasilan suatu pembelajaran adalah tingkat pencapaian yang dicapai. Siswa dapat menggunakan materi yang disajikan selama proses pembelajaran sesuai dengan kebutuhannya. Kebutuhan kondisi fisik, kecerdasan mental, kebutuhan emosional, dan kebutuhan sosial dipenuhi melalui layanan Pendidikan (Asiyah, 2018).

Seiring dengan perkembangan bidang pendidikan, muncul berbagai strategi pembelajaran yang dapat memberikan solusi yang berbeda untuk masalah pembelajaran tertentu (Mayasari *et al.*, 2016). Pendidikan jasmani sangat menentukan proses pendidikan di sekolah. Masalah utama dalam pendidikan jasmani bukan hanya bagaimana meningkatkan standar belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan (Sceisarriya, 2017). Pengaturan lingkungan yang menjadi masalah adalah salah satu yang mungkin dibatasi oleh faktor-faktor termasuk akar sosial, budaya, dan geografis. Akibatnya, pelaksanaan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh kebijakan dan rencana yang terkait dengan pengelolaan lingkungan pendidikan itu sendiri, selain teknik, model, strategi, dan pendekatan (Sujarwo, 2019). Memberikan siswa kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar adalah tujuan utama dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pengalaman ini diperoleh melalui partisipasi dalam kegiatan fisik yang direncanakan dan terstruktur dengan hati-hati. Menawarkan pengalaman belajar yang mendorong peningkatan perkembangan psikologis dan fisik serta penciptaan gaya hidup sehat dan aktif seumur hidup (Pertiwi *et al.*, 2018).

Pergeseran norma budaya merupakan kendala paling signifikan yang harus diatasi oleh pendidikan jasmani kontemporer. Transisi yang dimaksud adalah transisi di mana seseorang mengadopsi gaya hidup yang lebih menetap, menjauhi dari gaya hidup yang aktif (Iriany, 2014). Perubahan gaya hidup ini disebabkan oleh perubahan standar hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi yang sepenuhnya otomatis, dan kemudahan melakukan banyak hal dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai akibat dari perubahan tersebut, kecenderungan anak-anak untuk bermain-main (*homo luden*) telah berkurang secara signifikan dan menuju

kepunahan. aktivitas, termasuk secara fisik terlibat dalam berbagai aktivitas. Pemerintah Indonesia telah menetapkan, dalam kapasitas yang lebih resmi, pentingnya pendidikan jasmani dalam sistem pendidikan bangsa. Undang - Undang Republik Indonesia, 2003 Pasal 42 menguraikan mata pelajaran yang harus dicakup di seluruh sekolah dasar dan menengah dan menetapkan pencantumannya dalam kurikulum. (1) pembelajaran agama; (2) pembelajaran kewarganegaraan; (3) pembelajaran dalam bahasa; (4) pembelajaran matematika; (5) pembelajaran dalam ilmu alam; (6) pembelajaran dalam ilmu sosial; (7) pembelajaran seni dan budaya; (8) pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga; (9) pembelajaran keterampilan dan kejuruan; dan (10) pembelajaran muatan lokal. Di bidang pendidikan, topik yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dimasukkan ke dalam kurikulum di seluruh sistem pendidikan, dimulai dengan taman kanak-kanak. Ini berkaitan dengan sekolah dasar dan menengah. Pencantuman kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan hal yang harus diprioritaskan karena anak berada dalam tahap perkembangan jasmani dan memperoleh keterampilan gerak pada usia tersebut. Kemampuan ini sangat penting dalam perkembangan awal anak agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang kompeten (Rismayanthi, 2011). Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah adalah membekali anak dengan materi yang memotivasi mereka untuk bergerak dan diatur dalam standar kompetensi (SK) dan keterampilan dasar (KD) (Rahayu *et al.*, 2017).

Gerakan dasar bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan teknik dasar dalam olahraga dengan menggunakan anggota badan (Wiarto, 2015). Sebagai hasil dari fakta bahwa gerak fundamental berfungsi sebagai dasar untuk perolehan dan pengembangan kemampuan teknis atletik yang lebih rumit, gerak dasar secara tidak sengaja membantu peningkatan kebugaran fisik dan prestasi atletik. Terutama dalam latihan seperti lari cepat, lompat jauh, dan olahraga lain yang memerlukan perubahan postur atau pusat gravitasi, gerak lokomotor sangat penting dalam pendidikan jasmani (Sugito, 2015). Akan tetapi, kenyataannya adalah bahwa siswa di sekolah dasar sering menghadapi tantangan atau kesulitan saat mengikuti program pendidikan jasmani yang melibatkan keterampilan gerak (Hartini *et al.*, 2015). Agar anak-anak dapat meningkatkan gerak lokomotor dasar mereka selama di sekolah, proses pembelajaran harus dimulai dengan gerak lokomotor sebelum beralih ke topik yang bercabang ke bidang yang lebih khusus (Azis *et al.*, 2022). Namun, prinsip dasar gerak lokomotor yang diajarkan di berbagai tingkat sekolah masing-masing memiliki model penerapan yang agak berbeda. Penggunaan gerak dasar lokomotor di sekolah dimodifikasi sesuai dengan kategorisasi usia siswa karena terdapat berbagai kemampuan anak-anak dalam hal derajat gerak dan kapasitas mereka untuk memahami instruksi gerak. Jenis gerakan yang paling mendasar, yang dikenal sebagai gerakan lokomotor, melibatkan perpindahan lokasi atau titik berat badan dari satu titik tumpu ke titik tumpu lainnya (Pike *et al.*, 2023). Jenis gerakan ini ditentukan oleh gerakan seluruh tubuh selama proses berlangsung. Berjalan, berlari, dan melompat adalah contoh-contoh kegiatan lokomotor yang harus diajarkan di sekolah dasar dan diberi kesempatan untuk perbaikan. Istilah "gerakan lokomotor" mengacu pada suatu bentuk gerakan yang melibatkan pergerakan seluruh tubuh sebagai bagian dari proses perpindahan lokasi atau titik berat tubuh dari satu titik tumpu ke titik tumpu lainnya (Gagnon *et al.*, 2017). Jenis gerakan ini dibedakan oleh fakta bahwa gerakan ini melibatkan seluruh tubuh. Gerak berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain merupakan contoh gerak lokomotor. Lari, lompat jauh, lompat tinggi, dan aktivitas lain yang menuntut perubahan postur atau pusat gravitasi semuanya termasuk aktivitas lokomotor yang sangat penting untuk penerapan pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa di sekolah dasar diajarkan berbagai tindakan, seperti berjalan, berlari, dan melompat.

Hasil observasi SD Negeri 01 Sungai Miai tahun pelajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa rendahnya rata-rata kompetensi anak-anak di sekolah dasar tersebut, Selain itu, ada beberapa anak dengan tingkat kecerdasan di atas rata-rata. Siswa kelas IV mengalami penurunan minat dan motivasi pada materi pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompatan yang terlihat dari kegiatan observasi selama proses pembelajaran. Siswa hanya menganggap pendidikan jasmani sebagai jalan yang menyenangkan. Beberapa siswa terus berbicara dengan temannya sementara yang lain terlalu lelah atau lamban untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh instruktur. Karena kurangnya variasi informasi yang disampaikan oleh guru, sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas (Zainuri, 2020).

Pada kenyataannya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lokomotor tidak sama seperti yang diamati pada pembelajaran gerak dasar lokomotor di Kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin dalam menyajikan hasil belajar siswa yang menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai KKM. Kriteria Ketuntasan (KKM) yaitu 75. Hal ini menggambarkan bahwa dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor terdapat tantangan yang harus ditemukan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Damayanti & Adhe, 2022). Sumber daya dan infrastruktur pendidikan yang tidak memadai disediakan di sekolah-sekolah ini. Selama guru penjasorkes kurang

kondusif dalam proses pembelajaran, siswa kurang semangat dan kemauan untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes (Wahyuni *et al.*, 2021).

Dari permasalahan yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar sistem lokomotor, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV di SD Negeri 01 Sungai Miai dengan judul “Gerak Muskuloskeletal Dalam Permainan Lompat Papan Sederhana Bagi Siswa Di SDN IV 01 Sungai Miai Banjarmasin” dikarenakan adanya kesulitan fisik guru pendidikan dalam menyampaikan materi, khususnya gerak dasar sistem lokomotor. Jumlah siswanya 23 orang, terdiri dari 12 laki-laki dan 11 perempuan. Pengamatan di SD Negeri 01 Sungai Miai telah mengungkap permasalahan tersebut, khususnya pada pembelajaran gerak dasar lokomotor. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tindakan khusus pada pembelajaran alat gerak dasar untuk membangkitkan semangat dan motivasi di kalangan siswa, sehingga mereka tertarik dan senang belajar pendidikan jasmani. Penting bagi tumbuh kembang siswa agar siswa memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuannya.

## **Metode Penelitian**

### **Subyek Penelitian**

Subyek penelitian adalah peneliti sebagai observer dan guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas IV, sedangkan obyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin yang terdiri dari 23 siswa yaitu dari 12 laki-laki dan 11 perempuan.

### **Obyek Penelitian**

Objek Penelitian adalah Siswa SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin Kelas IV .

### **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 1 kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin 2022-2023 yaitu pada bulan September sampai Desember tahun 2022.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan dan lapangan SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin yang merupakan tempat pengenalan lapangan persekolahan (plp 2) peneliti sebagai pengganti guru Penjaskes.

### **Indikator Efektivitas Belajar**

Penelitian Tindakan Kelas ini untuk mengukur keefektifan pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan permainan sederhana lompat kardus. Salah satu indikator keefektifan pembelajaran adalah peningkatan hasil belajar siswa, yang merupakan cara lain untuk menyatakan efektif atau tidaknya suatu proses pembelajaran. seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil belajar secara keseluruhan. Kajian tentang kegiatan pembelajaran berupa tindakan yang sengaja dimunculkan dan berlangsung di dalam ruang kelas disebut dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dan merupakan salah satu jenis penelitian. PTK bertanggung jawab atas pengembangan berbagai macam model pembelajaran yang masing-masing termasuk sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap mutu pendidikan secara keseluruhan.

Berdasarkan fakta bahwa metodologi ilmiah sebelumnya tidak mampu mengubah masalah menjadi penyelidikan sosial, diperlukan metode yang lebih fokus pada masalah praktis daripada teoritis. Selain itu, perlu dilakukan kerjasama untuk meningkatkan profesionalisme pendidik dan tenaga kependidikan (Nurgiansah *et al.*, 2021).

## **Analisis Data**

Analisis data adalah metode analisis fakta untuk mengevaluasi benar atau tidaknya suatu hipotesis. Kendala ini menunjukkan bahwa proses analisis data secara jelas menguraikan upaya untuk menemukan tema dan mengembangkan ide-ide seperti yang diungkapkan oleh data untuk memberikan saran untuk tema dan ide (Zein *et al.*, 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu pemeriksaan terhadap kegiatan berupa tindakan yang sengaja dimunculkan dan dilakukan di ruang kelas. Menurut Arikunto (2017), Siswa melakukan tindakan yang ditugaskan oleh guru atau dengan instruksi dari guru. Jika dilihat dari perspektif ini, PTK sangat aplikatif dalam bidang pendidikan (Yanto, 2016). Hal ini dapat ditunjukkan dengan mencermati tindakan didaktis siswa yang tidak dapat dilakukan tanpa pengawasan guru (Siregar *et al.*, 2022)

Tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk terus memperbaiki dan meningkatkan teknik pembelajaran di kelas (Mufidah, 2020). Ada banyak ahli yang mengusulkan grafik yang berbeda untuk model pencarian tindakan

kelas, tetapi seringkali ada empat tahap: (1) perencanaan, (2) implementasi, (3) observasi, dan (4) refleksi (Jaelani, 2022).

## Hasil dan Pembahasan

### Tindakan Kelas Siklus I

Tindakan kelas siklus I merupakan tindak lanjut sebagai solusi pembelajaran gerak dasar melompat peserta didik kelas IV SDN Sungai Miai 1 yang menunjukkan bahwa memiliki masalah pembelajaran gerak dasar melompat.

Perencanaan (Planning) yaitu Pada tahap ini peneliti dan orang-orang yang bekerja dengan mereka telah menetapkan tanggal, yaitu 17 November 2022. Para peneliti membuat alat seperti bola kecil, bom air, dan meteran rol untuk menguji seberapa baik orang bisa melempar.

Pelaksanaan Tindakan (Action) yaitu Siklus pertama berlangsung pada 24 November 2022, dan berlangsung selama tiga jam (90 menit). topik belajar gerak dasar, dengan melompat sebagai subtopik. Setiap kelompok siswa lompat dibagi menjadi dua, kelompok pertama terdiri dari siswa laki-laki dan kelompok kedua terdiri dari siswa perempuan. Bentuk pembelajarannya menggunakan strategi media jumping target. Siswa lompat dalam latihan pembelajaran ini untuk melatih gerak dasar lari dan lompat. Dimulai dari anggota tim paling depan, bergerak mundur sampai anggota tim paling belakang digendong oleh anggota paling depan, dan seterusnya. Melompati puzzle selama latihan ini dilakukan dengan kedua kaki. Tim yang mengumpulkan cone paling banyak menang, dan guru langsung mengganti cone tersebut dengan tambahan yang masih tersedia.

Observasi (Observation) yaitu Pada siklus pertama, peneliti dan rekan berbicara tentang bagaimana mereka melihat lingkungan belajar yang menyenangkan untuk anak-anak. Anak-anak tampaknya belajar sebagaimana mestinya, tetapi masih banyak siswa yang terlalu cepat dan tidak kooperatif untuk bermain game. Hasilnya, peneliti pada siklus kedua masih mengacu pada tujuan penelitian sambil merencanakan permainan lugas versi yang lebih baik.

Refleksi (Reflection) yaitu Setelah tindakan siklus I selesai, peneliti memeriksa hasil pengamatan mereka. Mereka menemukan bahwa ada peningkatan jumlah anak yang belajar melompat; 8 siswa tersebut telah mencapai nilai KKM, namun 14 lainnya belum. Peningkatan hasil belajar siswa masih jauh dari KKM, sehingga perlu dilakukan tindakan pada siklus kedua dengan memperkenalkan varian pembelajaran lompat menggunakan kardus dan cone yang diletakkan sedemikian rupa sehingga siswa dapat melompati kotak dengan mudah. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pertemuan pertama dikumpulkan data untuk kegiatan siklus 1 pertemuan I dan disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.** Nilai siklus 1 gerak dasar melompat

No	Nama	L/P	Nilai	Keterangan
1	AM	L	75	Tuntas
2	AK	P	75	Tuntas
3	ATR	L	71	Tidak tuntas
4	AZ	L	72	Tidak tuntas
5	AN	P	65	Tidak tuntas
6	AZA	L	75	Tuntas
7	A	L	71	Tidak tuntas
8	GA	P	75	Tuntas
9	M	P	75	Tuntas
10	YA	L	68	Tidak tuntas
11	MR	L	68	Tidak tuntas
12	MAZ	P	32	Tidak tuntas
13	MF	L	75	Tuntas
14	MN	L	69	Tidak tuntas
15	MS	L	69	Tidak tuntas
16	NS	P	69	Tidak tuntas
17	NAS	P	69	Tidak tuntas
18	NJZ	P	75	Tuntas

19	NSK	P	71	Tidak tuntas
20	PS	P	75	Tuntas
21	QNM	P	-	Tidak tuntas
22	RWP	L	72	Tidak tuntas
23	D	L	71	Tidak tuntas
<b>TOTAL</b>				<b>1539</b>
<b>JUMLAH RATA-RATA KELAS</b>				<b>69.95</b>
<b>JUMLAH SISWA YANG TUNTAS</b>				<b>8</b>
<b>JUMLAH SISWA YANG TIDAK TUNTAS</b>				<b>14</b>
<b>PERSENTASE KELULUSAN</b>				<b>35%</b>

Jumlah keseluruhan nilai tindakan kelas pada bagian I adalah 69,95. Jumlah didik yang telah mencapai KKM kurang lebih 8 orang; jumlah didik yang belum mencapai KKM kurang lebih 14 orang.

### Tindakan Kelas Siklus II

Lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk melakukan tindakan lompatan mendasar dengan atau tanpa alat ditekankan selama siklus II (kedua) pengajaran. Bersamaan dengan melakukan ini, instruktur berharap dapat membantu siswa menjadi lebih baik dalam melakukan tindakan lompat sederhana. Aksi lompat dasar juga dilakukan, bersama dengan membagi siswa menjadi mereka yang mampu melakukannya dengan benar dan mereka yang tidak mampu. Diharapkan para siswa tersebut menjadi lebih termotivasi dan tidak ketinggalan jauh dari teman sebayanya. Saat pemanasan, instruktur memainkan permainan yang mendorong kerja tim sehingga lingkungan lebih menyenangkan dan siswa lebih bersemangat untuk berpartisipasi dalam mempelajari gerakan dasar lompat.

Perencanaan (Planning) yaitu Siklus kedua akan berlangsung pada 8 Desember 2022 dengan slot waktu 90 menit dengan konten yang berbeda dengan putaran pertama. Tindakan diperlukan pada siklus kedua setelah dilakukan refleksi oleh peneliti dan rekan pada siklus pertama. Proses pembelajaran siswa pada siklus I belum sepenuhnya menghasilkan nilai KKM 75; masih terdapat 14 siswa yang belum memenuhi syarat yang diharapkan pada siklus 1. Hal ini menjadi dasar untuk mewujudkan tindakan siklus kedua. Tindakan akan dilakukan pada siklus kedua dengan memasukkan varian tambahan dalam mengajarkan anak lompat dengan menggunakan kardus dan cone yang diletakkan sedemikian rupa sehingga mereka dapat melakukannya dengan mudah.

Pelaksanaan Tindakan (Action) yaitu Pada siklus kedua akan berlangsung selama 90 menit dan berlangsung pada 8 Desember 2022. Siklus ini menggunakan bahan yang berbeda dari putaran pertama karena mengevaluasi seberapa baik anak belajar melompat menggunakan kardus. Cone ditambahkan dan ditempatkan dalam siklus ini untuk membuat kompetisi lompat kardus di mana anak-anak dapat melompat dengan berbagai gerakan.

Observasi (Observation) yaitu Dengan tambahan kardus yang disusun sebagai alat bantu lompat, banyak anak yang mampu melompat dengan benar, dan anak-anak terlihat sudah aktif dan kreatif, demikian menurut para peneliti dan mitra yang mengerjakan siklus kedua ini. Pelajaran berjalan sesuai rencana, lebih banyak kesempatan untuk melompat, dan teknik awal, postur, dan lompatan semuanya meningkat.

Refleksi (Reflection) yaitu Di akhir kegiatan siklus kedua ini, peneliti dan mitra membicarakan hasil temuan observasi pembelajaran. Diyakini bahwa mengajari anak-anak untuk melompat dengan menambahkan kotak-kotak yang diposisikan agar mereka dapat melompat dengan benar akan berhasil dengan baik; pada siklus II rata-rata kemampuan siswa mencapai 83% KKM, atau 75 lompatan dengan teknik tepat. Ada peningkatan dari sebelumnya; mereka lebih menunjukkan semangat, melakukannya dengan rela tanpa merasa tertekan, serta tidak mengurangi semangat atau keseriusan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Tidak ada siswa yang mengajak mereka jalan santai dari siklus pertama ke siklus kedua. Fakta bahwa 19 dari 23 siswa yang dipelajari memenuhi tingkat penyelesaian yang dipersyaratkan semakin mendukung hal ini.

Kekurangan proses pembelajaran diatasi dengan pengenalan tindakan kelas pada siklus II. Kesimpulan tersebut didasarkan pada refleksi yang telah dilakukan terhadap tindakan yang dilaksanakan pada siklus I. Penyelesaian proses pembelajaran pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan baik proses maupun hasil tindakan lompatan mendasar. Alhasil, hasil belajar siswa kelas IV SDN Sungai Miai 1 meningkat.

**Tabel 5.** Nilai siklus II gerak dasar melompat

NO	NAMA	L/P	NILAI	KETERANGAN
1	AM	L	86	Tuntas
2	AK	P	82	Tuntas
3	ATR	L	83	Tuntas
4	AZ	L	85	Tuntas
5	AN	P	72	Tidak tuntas
6	AZA	L	83	Tuntas
7	A	L	74	Tidak tuntas
8	GA	P	81	Tuntas
9	M	P	82	Tuntas
10	YA	L	85	Tuntas
11	MZR	L	83	Tuntas
12	MAZ	P	67	Tidak tuntas
13	MF	L	82	Tuntas
14	MN	L	83	Tuntas
15	MS	L	85	Tuntas
16	NS	P	86	Tuntas
17	NAS	P	83	Tuntas
18	NJAZ	P	85	Tuntas
19	NSK	P	81	Tuntas
20	PS	P	85	Tuntas
21	QNM	P	69	Tidak tuntas
22	RWP	L	81	Tuntas
23	D	L	82	Tuntas
<b>TOTAL</b>				<b>1864</b>
<b>JUMLAH RATA-RATA KELAS</b>				<b>81.04</b>
<b>JUMLAH SISWA YANG TUNTAS</b>				<b>19</b>
<b>JUMLAH SISWA YANG TIDAK TUNTAS</b>				<b>4</b>
<b>PERSENTASE KELULUSAN</b>				<b>83%</b>

Pada pertemuan siklus II nilai tindakan kelas diberikan nilai rata-rata 81,04 poin. Ada total 19 siswa yang berhasil menyelesaikan KKM, sementara hanya ada 4 siswa yang tidak mampu menyelesaikan tantangan.

Terbukti, berdasarkan temuan observasi peneliti yang dilakukan dengan bantuan lembar observasi proses pembelajaran berupa gerak dasar lompat dengan permainan lugas yaitu lompat kardus, menunjukkan masih ada kesenjangan pembelajaran atau kekurangan pelaksanaan siklus II pembelajaran lompat dasar. Berikut rangkuman tindakan yang dilakukan siswa yang belajar di Kelas IV SDN Sungai Miai 1 dalam peningkatan nilai siswa yang ditampilkan pada tabel di bawah ini untuk tindakan kelas siklus I dan II:

**Tabel 6.** Rekapitulasi Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Dalam Tindakan Kelas Pada Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Nilai Rata-Rata	Jumlah Tuntas	Jumlah Tidak Tuntas
Siklus I	69.95	8	14
Siklus II	81.04	19	4

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IV SDN Sungai Miai 1 semakin mampu mempelajari gerak dasar lempar. Nilai rata-rata yang diberikan tindakan kelas pada siklus I adalah 73,30 atau tuntas 8 siswa, dan nilai rata-rata siklus II adalah 81,04 atau tuntas 19 siswa. Banyak siswa yang secara individu telah menyelesaikan KKM dengan skor rata-rata lebih dari 75.

Keberhasilan siklus II dapat dinilai dari bagaimana siswa menanggapi dan mengikuti proses pembelajaran, dan keberhasilan tersebut tidak terlepas dari penggunaan teknologi bantu dalam perbaikan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti di kelas. Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh penggunaan metode pembelajaran yang tepat dan efisien.

## Kesimpulan

Pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Sungai Miai Banjarmasin upaya peningkatan gerak dasar lokomotor pada permainan lompat kardus langsung menunjukkan peningkatan yang baik. Hasil pembelajaran siswa pada setiap siklus menunjukkan hal tersebut. Pada siklus 1 dan 2 secara berurutan hasil belajar siswa adalah 69,95 dan 81,04. Keterlibatan siswa meningkat, mendukung proses pembelajaran, dan reaksi siswa dalam menggunakan paradigma pembelajaran gerak dasar lokomotor dengan permainan langsung lompat kardus sangat baik.

## Pengakuan

Terima kasih kepada Allah SWT, terima kasih banyak kepada prodi pendidikan olahraga universitas islam kalimantan (uniska) Muhammad arsyad al-banjari Banjarmasin, terimakasih kepada bapak yamani selaku guru pamong Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin, Terimakasih juga kepada ibu kepala sekolah Nurul Ilmiah, S.Pd serta seluruh jajaran guru dan staf sekolah SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin yang mana telah diberikan izin untuk melakukan penelitian tindakan kelas di SDN Sungai Miai 1 Banjarmasin.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Asiyah, D. (2018). Dampak Pola Pembelajaran Sekolah Inklusi terhadap Anak Berkebutuhan Khusus. *Prophetic*, 1(1), 69–82.
- Azis, P. A., Trisna Rahayu, E., Kurniawan, F., Keguruan, F., Pendidikan, I., Singaperbangsa, U., & Abstract, K. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Locomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7052145>
- Damayanti, A. P., & Adhe, K. R. (2022). Pengembangan Papan Lipat Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Locomotor Anak TK A. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 4(1), 1.
- Fitrah, M. (2017). Peran Kepala Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 3(1), 31–42.
- Gagnon, D. H., Cunha, J. da, Boyer-Delestre, M., Bosquet, L., & Duclos, C. (2017). How does wearable robotic exoskeleton affect overground walking performance measured with the 10-m and six-minute walk tests after a basic locomotor training in healthy individuals? *Gait & Posture*, 58, 340–345. <https://doi.org/10.1016/J.GAITPOST.2017.08.027>
- Hartini, B., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodok's Dengan Media Modifikasi Bola Kasti Di SDN. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4), 1–18.
- Iriany, I. S. (2014). Pendidikan Karakter sebagai Upaya Revitalisasi Jati Diri Bangsa. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 8(1), 54–85. [www.journal.uniga.ac.id](http://www.journal.uniga.ac.id)
- Jaelani, L. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Media Gambar Dan Modifikasi Mistar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pasirsari 05 Tahun Pelajaran 2020-2021. *Jurnal UNISAedu*, 5(5), 21–28.
- Mahmudah, M. (2018). Pengelolaan Kelas: Upaya Mengukur Keberhasilan Proses Pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 53–70. <https://doi.org/10.24090/jk.v6i1.1696>
- Mayasari, T., Kadarohman, A., Rusdiana, D., & Kaniawati, I. (2016). Apakah Model Pembelajaran Problem Based Learning Dan Project Based Learning Mampu Melatihkan Keterampilan Abad 21? *JPFK*, 2(1), 48–55. <http://e-journal.ikipgrimadiun.ac.id/index.php/JPFK>
- Mubaligin, H., Candra, A. T., & Irawan, L. R. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 3(1), 162–171.
- Mufidah, L. (2020). Urgensi Penelitian Tindakan Kelas Dalam Memperbaiki Praksis Pembelajaran. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 4(2), 168–177. <https://doi.org/10.24127/att.v6521a1426>
- Muttaqin, A. (2019). Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Madrasah Aliyah Model (Studi Di Man Ciwaringin Cirebon Dan Man I Kota Bandung). *Jurnal Educationem*, 1(1), 1–13.

- Ni'mah, S., Ulimaz, A., & Lestari, N. C. (2018). Penerapan Bahan Ajar Berbasis Inkuiri Terbimbing Terhadap Pemahaman Konsep Biologi Siswa SMP Di Banjarmasin Barat. *Jurnal Biotek*, 6(2), 120–130.
- Nurgiansah, T. H., Pratama, F. F., & Nurchotimah, A. S. I. (2021). Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan PKN Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(1), 10–23.
- Pertiwi, R. M., Nurhasan, N., & Syam, T. A. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif Anak Down Syndrome. *Jendela Olahraga*, 3(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Pike, A., McGuckian, T. B., Steenbergen, B., Cole, M. H., & Wilson, P. H. (2023). How Reliable and Valid are Dual-Task Cost Metrics? A Meta-analysis of Locomotor-Cognitive Dual-Task Paradigms. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 104(2), 302–314. <https://doi.org/10.1016/J.APMR.2022.07.014>
- Rahayu, P., Rahayu, T., & Rifai, A. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket Info Artikel. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 186–192. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Sceisarriya, V. M. (2017). Problematika Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Profesionalisme Tegara Profesi*, 1(1), 167–173. [www.kompas.com.health.news.2004](http://www.kompas.com.health.news.2004)
- Siregar, Y. S., Darwis, M., Baroroh, R., & Andriyani, W. (2022). Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik dengan Menggunakan Media Pembelajaran yang Menarik pada Masa Pandemi Covid 19 di SD Swasta HKBP 1 Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 2(1), 69–75. <https://doi.org/10.56972/jikm.v2i1.33>
- Sugito, Y. N. H. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *JURNAL SPORTIF*, 1(1), 60–73.
- Sujarwo. (2019). Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Melalui Strategi Pembelajaran Inquiry Siswa Kelas Ix-B Di Smp Negeri 3 Ngadirojo, Kabupaten Pacitan Pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Revolusi Pendidikan*, 2(2), 1–10.
- Sutiawan, A. (2022). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 145 Binongjati. *Jurnal Ilmu Sosial*, 5(2), 132–140.
- Undang - Undang Republik Indonesia. (2003). *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Wahyuni, N., Kresnapati, P., & Zannisa, U. H. (2021). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas Di Kecamatan Pati Kabupaten Pati Tahun 2021. *Journal STAND : Sports and Development*, 2(1), 1–7. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 5(3), 179–187.
- Yanto, E. A. N. (2016). Implementasi Model Pembelajaran Arias Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Belajar Ips. *Premiere Educandum*, 6(2), 222–240.
- Yuanta, F. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(2), 91–100.
- 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.
- Zein, S., Yasyifa, L., Ghozi, R., Harahap, E., Badruzzaman, F., & Darmawan, D. (2019). Pengolahan Dan Analisis Data Kuantitatif Menggunakan Aplikasi SPSS. *JTEP - Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 839–845.