

PENINGKATAN GERAK MELOMPAT DAN MELONCAT MELALUI METODE PERMAINAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

Delisa Astuti¹⁾, Perdinanto^{2)*}, Muhammad Mulhim³⁾, Recky Ahmad Haffyandi⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

¹⁾delisaastuti2@gmail.com, ²⁾perdinanto@ulm.ac.id, ³⁾muhammad.mulhim@ulm.ac.id,
⁴⁾recky.haffyandy@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa sekolah dasar, khususnya pada aspek tolakan, sikap melayang, pendaratan, dan koordinasi gerak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya strategi pembelajaran PJOK yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa kelas III SDN 1 Guntung Manggis melalui penerapan metode permainan Jump and Round Elephant. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 28 siswa kelas IIIA yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Perlakuan dilaksanakan selama enam pertemuan, sedangkan data dikumpulkan melalui tes keterampilan, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penilaian menggunakan rubrik keterampilan gerak dasar yang mencakup indikator tolakan, sikap melayang, pendaratan, dan koordinasi gerak. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Wilcoxon Signed Ranks Test, dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai meningkat dari 61,11 pada pretest menjadi 73,04 pada posttest. Uji Wilcoxon memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,283 termasuk kategori rendah. Pembelajaran berbasis permainan juga membantu siswa lebih berani, aktif, dan terlibat dalam latihan gerak secara berulang selama proses pembelajaran PJOK. Kesimpulannya, metode permainan Jump and Round Elephant dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat, meskipun peningkatannya masih rendah.

Abstract. This study was motivated by the low ability of students to perform basic jumping and leaping movements, especially in take-off, flight posture, landing, and movement coordination. This condition requires an active, enjoyable physical education strategy suited to children's development. The purpose of this study was to determine the improvement of basic jumping and leaping abilities among third-grade students of SDN 1 Guntung Manggis through the implementation of the Jump and Round Elephant game method. This research used a quantitative approach with a pre-experimental method and a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 28 students from class IIIA, selected using purposive sampling. Treatment ran for six meetings; data were collected through skill tests, observation, and documentation. The instrument was a movement skill rubric covering take-off, flight posture,

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 10 Juni 2026
Direview : 11 Juni 2026
Diterima : 15 Juni 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Melompat, Meloncat, Metode Permainan

Article History

Submitted : June 10, 2026
Reviewed : June 11, 2026
Accepted : June 15, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Jumping, Leaping, Game Method.

landing, and movement coordination. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, the Wilcoxon Signed Ranks Test, and N-Gain analysis. The results showed that the mean score increased from 61.11 in the pretest to 73.04 in the posttest. The Wilcoxon test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after treatment. The average N-Gain score was 0.283, categorized as relatively low. In conclusion, the Jump and Round Elephant game method can improve students' basic jumping and leaping abilities, although the improvement remains low.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, aspek sosial, emosional, serta karakter peserta didik (Syafuruddin et al., 2022). Pada jenjang sekolah dasar, PJOK memiliki peran penting karena menjadi fase awal pembentukan keterampilan gerak fundamental. Keterampilan gerak yang terbentuk sejak dini akan menjadi dasar bagi penguasaan berbagai aktivitas fisik dan keterampilan olahraga pada tahap perkembangan berikutnya (Masudi et al., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar di sekolah dasar perlu dirancang secara tepat agar sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Keberhasilan pembelajaran gerak dasar pada usia sekolah dasar akan berpengaruh terhadap kualitas perkembangan motorik peserta didik di masa mendatang.

Salah satu keterampilan gerak dasar yang penting dikembangkan pada anak sekolah dasar adalah keterampilan lokomotor. Keterampilan lokomotor mencakup berbagai gerakan yang memungkinkan seseorang berpindah dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Fajarwati & Arini, 2023). Menurut Gallahue & Ozmun (2006), keterampilan lokomotor merupakan fondasi utama bagi perkembangan gerak yang lebih kompleks karena melibatkan koordinasi berbagai komponen fisik dan neuromuskular secara terpadu. Gerak melompat dan meloncat menjadi bagian penting dari keterampilan lokomotor karena membutuhkan kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi, dan keberanian dalam melakukan gerakan. Kemampuan melompat dan meloncat yang berkembang dengan baik dapat mendukung peningkatan koordinasi gerak, kelincahan, kekuatan otot tungkai, serta kemampuan beradaptasi dalam berbagai aktivitas fisik (Purwanti, 2025). Sebaliknya, keterbatasan dalam menguasai gerak tersebut dapat menghambat perkembangan motorik anak dan menurunkan kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Pentingnya penguasaan gerak melompat dan meloncat telah menjadi perhatian dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan tersebut belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Hasil

observasi awal di SDN 1 Guntung Manggis menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas III masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak melompat dan meloncat dengan teknik yang benar. Permasalahan yang tampak meliputi lemahnya tolakan, kurangnya keseimbangan saat tubuh melayang, serta pendaratan yang belum stabil. Beberapa siswa juga terlihat ragu dan kurang percaya diri ketika diminta melakukan aktivitas yang menuntut keberanian dan koordinasi tubuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan motorik dasar siswa masih perlu ditingkatkan melalui strategi pembelajaran yang lebih tepat.

Rendahnya kemampuan gerak melompat dan meloncat tidak hanya berdampak pada hasil belajar PJOK, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan fisik dan psikologis peserta didik secara lebih luas. Anak yang kurang menguasai keterampilan gerak dasar cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan anak yang memiliki kemampuan motorik baik (Setiawan, 2025). Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat mengurangi minat siswa untuk terlibat dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik lainnya. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi rendahnya kemampuan tersebut adalah pendekatan pembelajaran yang masih bersifat konvensional. Pembelajaran yang terlalu berpusat pada guru melalui demonstrasi dan latihan berulang sering kali kurang memberikan ruang bagi siswa untuk bereksplorasi secara aktif (Fadillah et al., 2025; Jufri et al., 2023). Padahal, menurut Taufik & Makduani (2025), anak usia sekolah dasar lebih mudah belajar melalui aktivitas yang melibatkan unsur bermain, bergerak, dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Berdasarkan karakteristik tersebut, metode permainan dinilai relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK, terutama untuk meningkatkan kemampuan gerak melompat dan meloncat. Permainan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menantang, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Nuraini et al., 2026). Zulfikar & Budiana (2019) menyatakan bahwa permainan dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Selain itu, Suminar (2019) menjelaskan bahwa aktivitas bermain merupakan media alami bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motorik karena dilakukan secara sukarela, berulang, dan tanpa tekanan psikologis. Salah satu bentuk permainan yang dapat digunakan adalah Jump and Round Elephant, yaitu permainan yang mengemas latihan gerak melompat dan meloncat ke dalam aktivitas yang sederhana, terstruktur, dan menyenangkan. Melalui permainan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk melatih tolakan, koordinasi gerak, keseimbangan, pendaratan, serta keberanian dalam melakukan gerakan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis

permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik peserta didik. Andriadi & Saputra (2021) melaporkan bahwa aktivitas bermain memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa sekolah dasar. Penelitian Marwan et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan permainan dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan kemampuan lokomotor peserta didik secara signifikan. Selain itu, Arifin (2017) menemukan bahwa pembelajaran yang aktif dan menyenangkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar sekaligus motivasi belajar siswa. Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih banyak membahas permainan secara umum dan belum secara spesifik mengkaji permainan Jump and Round Elephant untuk meningkatkan gerak melompat dan meloncat. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak melompat dan meloncat melalui metode permainan Jump and Round Elephant pada siswa kelas III SDN 1 Guntung Manggis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen (pre-experimental design) melalui desain one group pretest-posttest design (Sugiyono, 2022). Desain ini digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat setelah peserta didik memperoleh perlakuan berupa metode permainan Jump and Round Elephant. Dalam desain ini, peserta didik terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest), kemudian mengikuti pembelajaran menggunakan metode permainan Jump and Round Elephant, dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest). Pola desain penelitian ini adalah $O_1 - X - O_2$, dengan keterangan O_1 sebagai pretest kemampuan melompat dan meloncat, X sebagai perlakuan berupa metode permainan Jump and Round Elephant, dan O_2 sebagai posttest kemampuan melompat dan meloncat.

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Guntung Manggis pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IIIA yang berjumlah 28 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Kelas IIIA dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal, kemampuan melompat dan meloncat siswa masih relatif rendah. Hal tersebut terlihat dari lemahnya tolakan, kurangnya keseimbangan saat melayang, serta pendaratan yang belum stabil. Selain itu, siswa kelas III berada pada fase perkembangan gerak dasar sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.

Perlakuan diberikan melalui metode permainan Jump and Round Elephant, yaitu metode pembelajaran yang mengemas latihan gerak dasar melompat dan meloncat dalam bentuk permainan yang menyenangkan, aktif, dan terstruktur. Pembelajaran dilaksanakan selama 6 pertemuan dengan durasi 2×35 menit setiap pertemuan. Kegiatan pembelajaran meliputi tahap pendahuluan, pemanasan, pelaksanaan permainan Jump and Round Elephant,

latihan gerak dasar melompat dan meloncat yang terintegrasi dalam permainan, serta pendinginan dan refleksi. Melalui permainan ini, siswa melakukan berbagai aktivitas seperti berlari, melompat, meloncat, bergerak mengelilingi penanda, dan menyelesaikan tantangan gerak secara berulang. Aktivitas tersebut diharapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan gerak dasar melompat dan meloncat yang disusun dalam bentuk rubrik penilaian. Penilaian dilakukan terhadap empat indikator keterampilan, yaitu tolakan, sikap melayang, pendaratan, dan koordinasi gerak. Setiap indikator dinilai menggunakan skala 1 sampai 4, dengan skor 1 menunjukkan kategori sangat kurang dan skor 4 menunjukkan kategori sangat baik. Skor total kemudian dikonversi ke dalam skala 0–100 untuk memudahkan interpretasi hasil belajar siswa. Sebelum digunakan, instrumen divalidasi oleh ahli PJOK dan ahli evaluasi pembelajaran, kemudian diuji coba untuk mengetahui kelayakan instrumen. Teknik pengumpulan data meliputi tes keterampilan, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Wilcoxon Signed Rank Test, dan analisis N-Gain dengan kategori rendah ($g < 0,30$), sedang ($0,30 \leq g < 0,70$), dan tinggi ($g \geq 0,70$).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa setelah penerapan metode permainan Jump and Round Elephant. Data yang dianalisis meliputi hasil pretest, posttest, uji normalitas, uji Wilcoxon Signed Ranks Test, dan analisis N-Gain. Statistik deskriptif kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Gerak Dasar Melompat dan Meloncat

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	28	50	81	61,11	9,535
Posttest	28	56	88	73,04	7,763

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa sebelum diberikan perlakuan adalah 61,11, dengan nilai minimum 50 dan maksimum 81. Setelah pembelajaran menggunakan metode permainan Jump and Round Elephant, rata-rata nilai meningkat menjadi 73,04, dengan nilai minimum 56 dan maksimum 88. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 11,93 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam gerak dasar melompat dan meloncat mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Uji ini digunakan karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 siswa. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,897	28	0,010
Posttest	0,917	28	0,029

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi data pretest sebesar 0,010 dan data posttest sebesar 0,029. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil uji Wilcoxon disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	2	3,00	6,00
Positive Ranks	24	14,38	345,00
Ties	2	-	-
Total	28	-	-

Tabel 4. Statistik Uji Wilcoxon

Z	Sig. (2-tailed)	Keterangan
-4,323	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3 dan Tabel 4, terdapat 24 siswa yang mengalami peningkatan nilai setelah perlakuan, 2 siswa mengalami penurunan nilai, dan 2 siswa memperoleh nilai yang tetap. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa setelah penerapan metode permainan Jump and Round Elephant.

Selanjutnya, analisis N-Gain dilakukan untuk mengetahui tingkat peningkatan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Hasil analisis N-Gain disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Analisis N-Gain

N	Minimum	Maximum	Mean	Kategori
28	-0,32	0,68	0,283	Rendah

Berdasarkan Tabel 5, nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,283 dan termasuk dalam kategori rendah. Nilai N-Gain minimum sebesar -0,32, sedangkan nilai maksimum sebesar 0,68. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa

mengalami peningkatan setelah mengikuti pembelajaran menggunakan metode permainan Jump and Round Elephant, meskipun tingkat peningkatannya masih berada pada kategori rendah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode permainan Jump and Round Elephant dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa kelas III SDN 1 Guntung Manggis. Peningkatan tersebut terlihat dari naiknya nilai rata-rata posttest dibandingkan pretest. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Namun, berdasarkan nilai N-Gain, peningkatan kemampuan siswa masih berada pada kategori rendah, sehingga metode permainan ini perlu dikembangkan dan diterapkan secara lebih optimal dalam pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode permainan Jump and Round Elephant mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa kelas III SDN 1 Guntung Manggis. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata pretest sebesar 61,11 menjadi 73,04 pada posttest. Selisih peningkatan sebesar 11,93 poin menunjukkan adanya perubahan kemampuan siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, metode permainan Jump and Round Elephant memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa.

Peningkatan kemampuan siswa dapat dijelaskan melalui karakteristik permainan Jump and Round Elephant yang menggabungkan aktivitas berlari, melompat, dan meloncat dalam suasana belajar yang menyenangkan dan terstruktur. Melalui permainan, siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan pengulangan gerakan secara alami tanpa merasa terbebani seperti dalam latihan teknik yang bersifat konvensional (Al-Aviv et al., 2025). Pengulangan gerak tersebut membantu siswa memperbaiki tolakan, sikap tubuh saat melayang, koordinasi gerak, dan pendaratan. Dalam teori perkembangan motorik, penguasaan keterampilan gerak dipengaruhi oleh frekuensi latihan, kesempatan bergerak, serta keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran (Seba et al., 2019). Menurut Gallahue & Ozmun (2006), keterampilan gerak fundamental akan berkembang lebih optimal apabila anak memperoleh pengalaman gerak yang berulang dalam lingkungan belajar yang mendukung. Oleh karena itu, permainan ini dapat menjadi media yang sesuai untuk melatih kemampuan melompat dan meloncat secara bertahap.

Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Lutan (2001) yang menyatakan bahwa aktivitas bermain merupakan sarana alami bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motorik. Bermain dilakukan secara sukarela, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Dalam penelitian ini, siswa tidak hanya melakukan gerakan melompat dan meloncat sebagai tugas pembelajaran, tetapi juga melakukannya dalam bentuk aktivitas permainan. Kondisi tersebut membuat siswa lebih antusias, percaya diri, dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil ini memperkuat temuan Logan et al. (2012) yang menunjukkan bahwa program intervensi keterampilan gerak fundamental yang memberikan pengalaman gerak aktif mampu meningkatkan kemampuan motorik anak secara signifikan. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan Suharnoko & Firmansyah (2018) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran gerak dasar melompat melalui permainan dapat meningkatkan keterampilan melompat siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Maryani et al. (2025) yang melaporkan bahwa metode bermain mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar. Aktivitas bermain memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi gerakan secara lebih luas sehingga kemampuan lokomotor dapat berkembang lebih optimal. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Kurniawan et al. (2025) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan berkontribusi positif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. Hal ini terjadi karena permainan mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, hasil analisis N-Gain menunjukkan nilai rata-rata sebesar 0,283 yang termasuk kategori rendah. Artinya, meskipun peningkatan kemampuan siswa signifikan secara statistik, tingkat peningkatan yang dicapai belum berada pada kategori sedang atau tinggi.

Rendahnya kategori N-Gain dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, kemampuan awal siswa yang relatif rendah membuat sebagian peserta didik membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai teknik melompat dan meloncat dengan benar. Kedua, durasi perlakuan yang terbatas menyebabkan kesempatan latihan belum cukup untuk menghasilkan peningkatan yang lebih besar. Ketiga, perkembangan keterampilan gerak pada anak sekolah dasar memerlukan proses latihan yang berulang dan berkelanjutan. Oleh karena itu, peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini lebih menunjukkan bahwa metode permainan Jump and Round Elephant mampu memberikan stimulasi awal yang positif terhadap kemampuan gerak dasar siswa. Secara praktis, guru PJOK dapat menggunakan permainan ini sebagai alternatif pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris mengenai penerapan permainan Jump and Round Elephant dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar

melompat dan meloncat. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas permainan secara umum, penelitian ini secara khusus mengkaji permainan Jump and Round Elephant sebagai bentuk intervensi pembelajaran yang terstruktur. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga hasil perlakuan belum dapat dibandingkan dengan model pembelajaran lain. Kedua, jumlah sampel terbatas pada satu kelas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, durasi perlakuan yang relatif singkat memungkinkan peningkatan kemampuan siswa belum mencapai hasil yang optimal, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, sampel yang lebih besar, dan waktu perlakuan yang lebih panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan Jump and Round Elephant mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat dan meloncat siswa kelas III SDN 1 Guntung Manggis. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai dari 61,11 pada pretest menjadi 73,04 pada posttest, serta hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Meskipun hasil analisis N-Gain sebesar 0,283 masih berada pada kategori rendah, metode permainan ini tetap memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan siswa. Pembelajaran melalui permainan yang menyenangkan dan terstruktur dapat mendorong keterlibatan aktif siswa, memberikan kesempatan berlatih secara berulang, serta membantu mengembangkan koordinasi gerak, tolakan, keseimbangan, dan pendaratan. Dengan demikian, metode permainan Jump and Round Elephant dapat digunakan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan lokomotor siswa sekolah dasar, khususnya gerak melompat dan meloncat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Aviv, M. B., Sundi, V. H., & Sapii, P. (2025). Penerapan permainan modifikasi terhadap pola gerak dasar lokomotor pada anak kelas 6 di UPTD SDN Serua 01. *Semnastip*, 2(2), 2574–2585. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/28637>
- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 41–47. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/35422>

- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Fadillah, M., Mashud, M., & Arifin, S. (2025). An innovative model of physical education teaching based on audio visual media to minimize bullying cases in school. *Studia Sportiva*, 19(2), 1–15. <https://doi.org/10.5817/StS2025-2-1>
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model pembelajaran berbasis lokomotor dalam peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia 5–6 tahun. *Journal of Education Research*, 4(1), 317–324.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Ganeswara, R. (2025). Online physical education (olpe) and its influence on high school students' life skills. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(1), 18-31.
- Jufri, A. P., Asri, W. K., Mannahali, M., & Vidya, A. (2023). *Strategi pembelajaran: Menggali potensi belajar melalui model, pendekatan, dan metode yang efektif*. Ananta Vidya.
- Kurniawan, R., Mahyudi, Y. V., & Sinulingga, A. R. (2025). Efektivitas pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), 196–204. <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.86683>
- Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas, W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 305–315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Marwan, M. N., Andrijanto, D., & Aidin, L. (2024). Penerapan metode bermain dan media pendukung untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat pada siswa kelas III SD Negeri Airlangga 1/198 Surabaya. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 149–160. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2489>
- Maryani, D., Agust, K., & Vai, A. (2025). Peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor menggunakan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas IV SDN 123 Pekanbaru. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 78–86. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i2.1181>
- Masudi, M., Oktori, A. R., & Humaira, A. (2024). *Strategi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan motor ability (kemampuan gerak) pada siswa kelas IV SDN 50 Rejang Lebong*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Nuraini, S., Rihatno, T., Marini, I. A., Safitri, D., & Novalia, R. (2026). *Belajar aktif dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani melalui permainan di sekolah dasar*. Penerbit K-Media.

- Purwanti, A. (2025). Perkembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan aktivitas fisik: A literature review. *Jurnal PENDAKI*, 4(2), 1–10. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jpdaj/article/view/81295>
- Saputri, R. O. S. R. O., Perdinanto, P., Mulhim, M. M. M., & Haffyandi, R. A. H. R. A. (2026). Efforts to Improve Static and Dynamic Balance Movement of Elementary School Students Through Games. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 18(1), 1499–1510. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i1.656>
- Seba, L., Maryati, S., & Rohendi, A. (2019). *Pembelajaran psikomotorik dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. CV Salam Insan Mulia.
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh pembelajaran motorik dasar terhadap koordinasi gerak siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, 1(2), 65–74. <https://doi.org/10.70716/jeer.v1i2.69>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan model pembelajaran melompat melalui permainan lompat cermin untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Suminar, D. R. (2019). *Psikologi bermain: Bermain dan permainan bagi perkembangan anak*. Airlangga University Press.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>
- Taufik, C., & Makduani, R. (2025). Memahami karakteristik anak usia sekolah dasar. *JITU: Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.36915/jitu.v15i1.418>
- Zulfikar, M. L., & Budiana, D. (2019). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe teams games tournament untuk meningkatkan partisipasi belajar siswa. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 86–91. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.15080>