

## Upaya Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerakan Dasar (Berlari, Melempar, Melompat) Siswa Kelas V SDN 16 Bukit Siayah Pesisir Selatan Melalui Pendekatan Bermain

Ariq Al Ghifary<sup>1</sup>, Weny Sasmitha<sup>2</sup>, Damrah<sup>3</sup>, Atradinal<sup>4</sup>

Email: [ariqalghifary220803@gmail.com](mailto:ariqalghifary220803@gmail.com)<sup>1</sup>, [wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [atr\\_pykh@yahoo.co.id](mailto:atr_pykh@yahoo.co.id)<sup>4</sup>

Universitas Negeri Padang<sup>1,2,3,4</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar gerak dasar (lari, lempar, lompat) murid kelas V SDN 16 Bukit Siayah Kabupaten Pesisir Selatan melalui pendekatan bermain. Penelitian dilakukan melalui deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 14 orang sampel. Pada tes lari 30 meter hasil penelitian menunjukkan rata-rata kelas meningkat dari 78,68 pada siklus I menjadi 83,57 pada siklus II, hal ini diikuti dengan tercapainya ketuntasan sebesar 100% pada akhir siklus II. Pada tes lempar lembing modifikasi capaian rata-rata kelas meningkat tajam dari 71,11 pada siklus I menjadi 80,86 pada siklus II, pendekatan bermain berhasil membawa seluruh murid mencapai nilai di atas KKM. Pada tes lompat jauh rata-rata kelas meningkat dari 76,46 pada siklus I menjadi 82,29 pada siklus II, seluruh murid berhasil menuntaskan materi dengan nilai minimal 75. Temuan tersebut mengimplikasikan bahwa penelitian ini memberikan solusi praktis dalam mentransformasi teknik atletik yang kaku menjadi aktivitas rekreatif, sehingga dapat mengatasi rendahnya motivasi murid. Hasil penelitian membuktikan bahwa pendekatan bermain efektif dalam mengalihkan distraksi eksternal menjadi fokus penuh pada tugas gerak melalui unsur kompetisi yang menyenangkan. Penerapan metode ini berdampak pada peningkatan kualitas gerak dasar (lari, lempar, lompat), di mana seluruh siswa mampu mencapai ketuntasan 100% dengan rata-rata nilai di atas KKM pada akhir siklus II.

**Kata kunci:** Hasil Belajar; Gerak Dasar; Lari; Lempar; Lompat.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the learning outcomes of basic movements (running, throwing, jumping) of fifth-grade students of SDN 16 Bukit Siayah, Pesisir Selatan Regency through a play approach. The study was conducted through quantitative descriptive in the form of percentages with a purposive sampling technique involving 14 samples. In the 30-meter running test, the results showed that the class average increased from 78.68 in cycle I to 83.57 in cycle II, this was followed by the achievement of 100% completeness at the end of cycle II. In the modified javelin throw test, the class average achievement increased sharply from 71.11 in cycle I to 80.86 in cycle II, the play approach succeeded in bringing all students to achieve scores above the KKM. In the long jump test, the class average increased from 76.46 in cycle I to 82.29 in cycle II, all students successfully completed the material with a minimum score of 75. These findings imply that this study provides a practical solution in transforming rigid athletic techniques into recreational activities, thereby overcoming low student motivation. The results of the study prove that the play approach is effective in diverting external distractions to full focus on movement tasks through fun competition elements. The application of this method has an impact on improving the quality of basic movements (running, throwing, jumping), where all students are able to achieve 100% completion with an average score above the KKM at the end of cycle II.*

**Keywords:** Learning Outcomes; Basic Movements; Running; Throwing; Jumping.

Copyright © 2026 Ariq Al Ghifary<sup>1</sup>, Weny Sasmitha<sup>2</sup>, Damrah<sup>3</sup>, Atradinal<sup>4</sup>

Corresponding Author : Universitas Negeri Padang<sup>1,2,3,4</sup>

Email : [ariqalghifary220803@gmail.com](mailto:ariqalghifary220803@gmail.com)<sup>1</sup>, [wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [atr\\_pykh@yahoo.co.id](mailto:atr_pykh@yahoo.co.id)<sup>4</sup>

## PENDAHULUAN

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib diajarkan pada murid di sekolah, terutama di Sekolah Dasar (SD) yang bermanfaat membantu siswa untuk memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak, berbagai aktivitas jasmani (Rozi *et al.*, 2023:145). Siswa Sekolah Dasar (SD) cenderung memiliki minat besar untuk beraktivitas gerak fisik, seperti berlari, melempar, melompat, dan gerakan yang bersifat memacu otot-otot besar, agar bisa tumbuh dan berkembang secara baik (Rizqa *et al.*, 2023:75). Secara konseptual, penelitian ini berpijak pada teori *konstruktivisme* yang memandang belajar sebagai proses aktif dalam membentuk dan mengembangkan pengetahuan melalui pengalaman yang dialami secara langsung oleh murid.

Berdasarkan teori perkembangan kognitif Jean Piaget, siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, yaitu fase di mana mereka lebih mudah memahami materi melalui kegiatan nyata, praktik langsung, serta keterlibatan fisik dalam pembelajaran (Veraksa & Samuelsson, 2022). Di sisi lain, teori sosial-kultural Lev Vygotsky menjelaskan bahwa perkembangan kemampuan kognitif anak sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan dukungan lingkungan sekitarnya. Melalui konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD), dijelaskan bahwa siswa dapat mencapai tingkat kemampuan yang lebih tinggi dengan adanya bimbingan guru maupun kerja sama dengan teman sebaya (Veraksa & Samuelsson, 2022).

Model pembelajaran dengan cara pendekatan bermain merupakan suatu bentuk kegiatan pembelajaran dimana teknik pemanasan bisa dilakukan dengan cara permainan, tujuan dari model ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar murid. Itu artinya pendekatan permainan juga bisa disebut hibrida dari banyak disiplin ilmu yang berbeda (Asmanto & Tuasikal, 2022:111-117). Para ahli sepakat, anak-anak perlu bermain agar mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal. Tanpa bermain, anak akan bermasalah dikemudian hari (Pinangkaan *et al.*, 2023). Tidak mengherankan bila timbul rasa khawatir terhadap kebugaran anak-anak yang menurun dan memungkinkan terjadinya penurunan fungsi organ atau disebut degeneratif yang mengakibatkan dapat mengganggu perkembangan anak (Prayadi & Putra, 2022:48-49).

Hasil belajar dapat diartikan pula sebagai sebuah cerminan dari usaha belajar, Karenanya, hasil belajar dapat menjadi salah satu acuan dalam menilai keberhasilan pembelajaran yang dialami siswa (Yandi *et al.*, 2023). Dalam konteks pembelajaran PJOK, hasil belajar lebih menekankan pada ranah psikomotor tanpa mengesampingkan ranah kognitif dan afektif. Ranah psikomotor berkaitan dengan kemampuan melakukan gerakan dasar seperti lari, lempar, dan lompat dengan teknik yang benar, sedangkan ranah kognitif mencakup pemahaman terhadap konsep gerak dan aturan permainan. Ranah afektif tercermin melalui sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab selama pembelajaran (Asmanto & Tuasikal, 2022:111-117). Hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi, minat, kesiapan, serta kondisi fisik murid, sedangkan faktor eksternal mencakup metode

pembelajaran, lingkungan sekolah, serta ketersediaan sarana dan prasarana. Oleh karena itu, pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat, seperti pendekatan bermain, dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar (Asmanto & Tuasikal, 2022:111-117).

Pada tahun 2022, Pemerintah Indonesia meluncurkan Kurikulum Merdeka sebagai inisiatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia (Direktorat Sekolah Dasar, 2022). Adanya Kurikulum Merdeka diharapkan proses belajar mengajar di sekolah dapat lebih berpusat kepada siswa, sehingga dapat menghasilkan lulusan yang kreatif, inovatif, dan memiliki kompetensi yang sesuai dengan perkembangan zaman (Rahayu *et al.*, 2022). Istilah *deep learning* dalam diskursus pendidikan dipandang sebagai pendekatan pembelajaran yang akan diterapkan kepada murid untuk meningkatkan pemahaman yang lebih bermakna dan mendalam, meskipun belum sepenuhnya digantikan sebagai kurikulum baru (Kemendikdasmen, 2025). Pada jenjang ini, murid mendapatkan dasar-dasar ilmu pengetahuan, ketrampilan, dan sikap yang akan menjadi pondasi bagi perkembangan murid pada jenjang berikutnya (Aziz & Wicaksana, 2024:98-99).

Tujuan dari lari ini yaitu untuk mencapai waktu sesingkat mungkin (Firmansyah, 2024). Tujuan nomor lempar adalah untuk mengukur maksimal jarak tempuh alat (Da'i, 2023:105). Lompat Adalah aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas, pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada anak-anak kelas permulaan di sekolah dasar, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya (Dwijayanti *et al.*, 2023).

Dari pengamatan yang penulis lakukan pada tanggal 8 Januari 2026, pembelajaran PJOK di kelas V SDN 16 Bukit Siayah Kabupaten Pesisir Selatan masih menghadapi berbagai kendala yang memengaruhi pencapaian hasil belajar murid. Keterbatasan sarana dan prasarana serta kondisi lapangan sekolah yang masih berupa semen menjadi hambatan dalam pelaksanaan aktivitas fisik yang optimal dan aman. Selain itu, letak sekolah yang berada dekat dengan jalan raya serta banyaknya pedagang yang berjualan makanan di area sekolah turut mengganggu konsentrasi siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Situasi ini berdampak pada kurangnya fokus dan keterlibatan aktif murid dalam mengikuti pembelajaran PJOK secara maksimal. Di samping faktor lingkungan dan fasilitas, rendahnya motivasi belajar siswa serta minimnya penggunaan model pembelajaran yang inovatif juga menjadi permasalahan utama. Proses pembelajaran yang masih cenderung konvensional menyebabkan siswa kurang antusias dan kurang berpartisipasi aktif, sehingga pemahaman terhadap materi PJOK belum mencapai hasil yang diharapkan.

Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, dan pemahaman siswa secara menyeluruh. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah pendekatan bermain, yang diharapkan mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan,

meningkatkan keterlibatan siswa, serta pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar Gerak Dasar (Lari, Lempar, Lompat) murid kelas V SDN 16 Bukit Siayah Kabupaten Pesisir Selatan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) eksperimental. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu penelitian di kelas oleh peneliti atau bersama-sama dengan orang lain untuk memecahkan masalah, memperbaiki mutu dan meningkatkan hasil pembelajaran melalui suatu tindakan tertentu dalam suatu siklus Yulia *et al.*, (2022). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif.

Setiap penelitian selalu diawali dengan pertanyaan mengenai satu atau beberapa kelompok individual atau objek tertentu, Salah satu tujuan penelitian adalah menjelaskan sifat populasi. Hal ini berarti populasi adalah seluruh individu yang hendak diteliti (Hutami, 2024). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 16 Bukit Siayah yaitu berjumlah 107 murid. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi (Hutami, 2024). Sampel pada penelitian ini yaitu murid kelas V yang berjumlah 14 murid. Pada penelitian ini teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (sampling bertujuan).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan siklus 1 dan siklus 2. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur hasil belajar murid pada penelitian ini yaitu; tes keterampilan gerak dasar lari 30 meter, tes keterampilan gerak dasar lempar lembing modifikasi, tes keterampilan gerak dasar lompat jauh. Pada penilaian ada 2 yang pertama jarak dan waktu, kedua kualitas gerak. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui deskriptif kuantitatif dengan menggunakan perhitungan dalam bentuk persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah  $P = F/N \times 100\%$ .

## **PEMBAHASAN**

Abid menunjukkan performa awal yang cukup solid pada Siklus I dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 76,6. Nilai ini merupakan akumulasi dari kemampuannya di tiga item tes, di mana ia mencatatkan nilai 80 pada aspek lari, serta nilai 75 masing-masing pada aspek lempar dan lompat. Di sisi lain, Aura mengawali Siklus I dengan capaian rata-rata sebesar 71,5. Meskipun ia tampil baik pada nomor lari dengan skor 80, namun pada nomor lempar ia masih mengalami kesulitan dengan skor 61, sementara pada nomor lompat ia meraih skor 73,5. Azahra mencatatkan nilai rata-rata individu sebesar 74,5 pada Siklus I dengan kemampuan yang tergolong merata di setiap aspek, meliputi skor lari sebesar 76,5 serta skor lempar dan lompat di angka 73,5. Sementara itu, Cinta memperoleh nilai rata-rata sebesar 71,3 pada akhir pelaksanaan

Siklus I. Data menunjukkan bahwa Cinta meraih skor 73,5 untuk lari, 68,5 untuk lempar, dan 72 untuk nomor lompat, yang mengindikasikan perlunya peningkatan di semua aspek gerak dasar.

Fatul tampil sebagai salah satu murid dengan capaian tertinggi pada Siklus I dengan rata-rata nilai mencapai 85,5. Ia menunjukkan dominasi pada semua materi, yaitu lari dengan skor 89, lempar 83, dan lompat 84,5. Berbanding terbalik dengan Fatul, Haliza menghadapi tantangan cukup besar dengan perolehan nilai rata-rata terendah di kelas, yaitu 66,3. Skor yang diperoleh Haliza adalah 69 untuk lari, 69 untuk lempar, dan hanya 61 untuk aspek lompat. Inaya meraih nilai rata-rata individu sebesar 78,6 pada pelaksanaan Siklus I yang didukung oleh skor lari stabil di angka 80, serta performa yang cukup baik pada lempar (78,5) dan lompat (77,5). Di sisi lain, Azam mencatatkan nilai rata-rata sebesar 73,1. Meskipun Azam meraih skor tinggi pada aspek lompat (80) dan lari (76,5), namun nilai lemparnya yang berada di angka 63 cukup memengaruhi rata-rata keseluruhannya secara signifikan.

Zikra memiliki rata-rata nilai individu sebesar 74,5 pada Siklus I dengan rincian performa skor 76,5 pada aspek lari, 70,5 pada aspek lempar, dan kembali mencatat 76,5 pada aspek lompat. Nafla juga menunjukkan hasil yang kompetitif dengan nilai rata-rata sebesar 77,6. Ia sangat unggul di nomor lari dengan skor 89, namun pada nomor lempar dan lompat Nafla masing-masing hanya meraih skor 69 dan 75. Nayla mencatatkan performa yang sangat baik dengan rata-rata nilai individu sebesar 85,5 pada Siklus I. Konsistensinya terlihat jelas dari perolehan skor lari 86, lempar 84,5, dan lompat 86. Sementara itu, Nazira memperoleh nilai rata-rata sebesar 70,8 pada Siklus I. Ia meraih skor 75 untuk lari, namun pada nomor lempar hanya mendapatkan 61, yang kemudian sedikit tertutupi oleh skor lompat sebesar 76,5. Nurma mencatat nilai rata-rata sebesar 72 pada pelaksanaan Siklus I, yang merupakan gabungan dari skor lari 77, skor lempar 64, dan skor lompat 75. Kemudian Olivia meraih nilai rata-rata individu sebesar 77,8. Olivia menunjukkan kemampuan fisik yang menonjol pada aspek lompat dengan skor 84,5, sedangkan pada aspek lari dan lempar ia masing-masing meraih skor 73,5 dan 75.

Secara kolektif, data Siklus I menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar murid telah mencapai nilai di atas 70, masih terdapat variasi kemampuan yang signifikan antar individu. Kesenjangan ini terlihat terutama pada aspek lempar dan lompat yang memerlukan penguasaan teknik lebih kompleks dibandingkan lari. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengoptimalkan pendekatan bermain pada siklus berikutnya guna pemeratakan dan meningkatkan hasil belajar seluruh murid.

Abid mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada Siklus II dengan nilai rata-rata melonjak menjadi 86,1, naik sebesar 9,5 poin dari siklus sebelumnya. Peningkatan merata terjadi pada aspek lari yang mencapai 89,5, serta lempar dan lompat yang masing-masing berada di angka 84,5. Sementara itu, Aura menunjukkan progres positif dengan perolehan rata-rata 77,1. Ia berhasil memperbaiki skor lemparnya secara drastis dari 61 menjadi 75, serta meningkatkan performa lari dan lompatnya sehingga mencapai

standar ketuntasan. Azahra mencatatkan kenaikan rata-rata menjadi 83 pada Siklus II, di mana peningkatan terlihat jelas pada semua aspek gerak dasar. Peningkatan yang paling menonjol bagi Azahra adalah pada sektor lempar yang naik menjadi 81,5 dan lompat yang mencapai angka 83. Di sisi lain, Cinta berhasil mencapai rata-rata 77,1 pada Siklus II, yang membuktikan efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan minat belajarnya. Peningkatan terbesar bagi Cinta terjadi pada aspek lari yang mencapai 81,5, sementara aspek lempar dan lompat kini stabil di angka 75.

Fatul semakin memperkuat posisinya sebagai murid dengan capaian tertinggi melalui perolehan rata-rata nilai 93,5 pada Siklus II. Ia hampir mencapai nilai sempurna pada aspek lari dan lempar dengan skor masing-masing 94, serta performa lompat di angka 92,5. Kemajuan yang luar biasa juga ditunjukkan oleh Haliza yang kini berhasil mencapai ambang batas 75 pada Siklus II. Haliza sukses menaikkan skor lompatnya dari 61 menjadi 75, sebuah lonjakan yang memberikan dampak positif bagi kepercayaan dirinya di lapangan. Inaya mampu mempertahankan tren positifnya dengan mencatatkan rata-rata nilai sebesar 81,5 pada Siklus II. Peningkatan paling signifikan pada Inaya terlihat pada aspek lempar yang naik menjadi 84,5 dibandingkan hasil pada siklus sebelumnya. Sementara itu, Azam berhasil meraih kenaikan nilai rata-rata yang cukup tajam menjadi 82,5 pada Siklus II. Perubahan paling berarti bagi Azam terletak pada teknik lemparnya yang meningkat dari skor 63 menjadi 80 berkat penerapan pendekatan bermain yang lebih variatif.

Zikra mencatatkan rata-rata nilai 84 pada Siklus II, yang merupakan kenaikan sebesar 9,5 poin dari perolehan di Siklus I. Ketiga aspek gerak dasarnya meningkat secara konsisten, terutama pada lari dan lompat yang keduanya berhasil mencapai skor 84,5. Nafla juga menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 82,5 pada Siklus II. Meskipun nilai lari Nafla sudah tinggi sejak awal, ia mampu memperbaiki aspek lemparnya secara drastis dari skor 69 menjadi 80 pada siklus ini. Nayla mencapai rata-rata nilai yang sangat mengesankan sebesar 87,6 pada Siklus II. Ia menunjukkan keunggulan luar biasa pada aspek lompat dengan perolehan skor 94, yang merupakan nilai tertinggi di kelasnya untuk kategori tersebut. Di sisi lain, Nazira juga berhasil menaikkan rata-rata nilainya menjadi 79,8 pada Siklus II. Perbaikan signifikan bagi Nazira terjadi pada aspek lempar yang meningkat dari 61 menjadi 80, mengindikasikan bahwa ia mulai menguasai teknik lempar dengan sangat baik. Nurma mencatatkan kenaikan rata-rata menjadi 76,6 pada Siklus II melalui penerapan pendekatan bermain, di mana ia berhasil menaikkan skor lari menjadi 80 dan skor lemparnya menjadi 75. Kemudian, Olivia berhasil meraih nilai rata-rata 84,6 pada akhir Siklus II ini. Olivia menunjukkan bakat besar pada aspek lompat jauh dengan perolehan skor mencapai 92,5, yang didukung oleh peningkatan pada aspek lari dan lempar yang kini masing-masing berada di angka 81,5 dan 80.

Secara keseluruhan, perbandingan data antara Siklus I dan Siklus II membuktikan bahwa pendekatan bermain sangat efektif dalam meningkatkan rata-rata individu setiap murid di kelas V SDN 16 Bukit Siayah.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa tidak ada lagi murid yang memiliki nilai di bawah standar minimal, yang menjadi bukti nyata keberhasilan tindakan penelitian dalam memperbaiki hasil belajar gerak dasar lari, lempar, dan lompat. Kondisi ini menunjukkan bahwa modifikasi pembelajaran melalui permainan mampu menstimulasi kemampuan motorik murid secara optimal.

**Tabel 1. Hasil Belajar Gerak Dasar**

No.	Nama	Lari		Lempar		Lompat	
		Siklus	Siklus	Siklus	Siklus	Siklus	Siklus
		I	II	I	II	I	II
1.	Abid	80	89,5	75	84,5	75	84,5
2.	Aura	80	81,5	61	75	73,5	75
3.	Azahra	76,5	84,5	73,5	81,5	73,5	83
4.	Cinta	73,5	81,5	68,5	75	72	75
5.	Fatul	89	94	83	94	84,5	92,5
6.	Haliza	69	75	69	75	61	75
7.	Inaya	80	80	78,5	84,5	77,5	80
8.	Azam	76,5	83	63	80	80	84,5
9.	Zikra	76,5	84,5	70,5	83	76,5	84,5
10.	Nafla	89	92,5	69	80	75	75
11.	Nayla	86	84,5	84,5	84,5	86	94
12.	Nazira	75	78	61	80	76,5	81,5
13.	Nurma	77	80	64	75	75	75
14.	Olivia	73,5	81,5	75	80	84,5	92,5

Sumber: Hasil Penelitian Skripsi Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar (Lari, Lempar, Lompat) Murid Kelas V SDN 16 Bukit Siayah Kabupaten Pesisir Selatan Melalui Pendekatan Bermain (2026).

Analisis terhadap nilai rata-rata kelas menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek gerak dasar setelah diterapkannya pendekatan bermain di kelas V SDN 16 Bukit Siayah. Pada aspek gerak dasar lari, nilai rata-rata kelas meningkat dari 78,68 pada Siklus I menjadi 83,57 pada Siklus II. Kenaikan ini mengindikasikan bahwa penggunaan modifikasi permainan dalam lari tidak hanya meningkatkan kecepatan murid secara teknis, tetapi juga membangun antusiasme yang lebih besar dibandingkan metode konvensional, sehingga berdampak positif pada pencapaian hasil belajar kolektif. Peningkatan yang paling mencolok terlihat pada aspek gerak dasar lempar, di mana nilai rata-rata kelas

melonjak dari 71,11 pada Siklus I menjadi 80,86 pada Siklus II. Sebelumnya, aspek lempar merupakan materi yang paling sulit dikuasai oleh murid karena keterbatasan koordinasi gerak tangan dan tumpuan kaki. Namun, melalui pendekatan bermain yang lebih variatif dan alat bantu yang dimodifikasi pada siklus kedua, murid mampu memahami teknik lempar dengan lebih rileks dan menyenangkan, sehingga rata-rata kelas dapat melampaui standar ketuntasan secara meyakinkan.

Aspek gerak dasar lompat juga mengalami kenaikan yang positif, dengan rata-rata kelas pada Siklus I sebesar 76,46 yang kemudian meningkat menjadi 82,29 pada Siklus II. Kenaikan nilai pada materi lompat ini mencerminkan adanya perbaikan dalam teknik tolakan dan pendaratan murid setelah diberikan stimulasi melalui permainan lompat zona yang lebih menantang pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain efektif dalam mengurangi rasa takut murid saat melakukan lompatan, yang pada akhirnya mendongkrak performa rata-rata kelas secara keseluruhan. Secara kumulatif, data rata-rata kelas dari ketiga aspek gerak dasar tersebut membuktikan bahwa siklus pembelajaran kedua berhasil menyempurnakan kekurangan yang ada pada siklus pertama. Konsistensi kenaikan nilai di setiap parameter baik lari, lempar, maupun lompat menegaskan bahwa efektivitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh ketepatan guru dalam memilih model instruksional yang sesuai dengan karakteristik murid sekolah dasar. Nilai *mean* kelas yang seluruhnya berada di atas angka 80 pada siklus akhir menunjukkan tingkat keberhasilan yang tinggi dalam upaya meningkatkan kompetensi fisik murid.

Keberhasilan peningkatan nilai rata-rata kelas ini sekaligus memberikan kesimpulan kuat bahwa pendekatan bermain adalah strategi yang tepat untuk diterapkan di SDN 16 Bukit Siayah. Peningkatan ini tidak hanya bersifat angka administratif semata, melainkan merepresentasikan perubahan nyata dalam penguasaan gerak dasar atletik murid. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti nyata bahwa melalui suasana belajar yang gembira dan aktif, murid kelas V mampu mencapai hasil belajar yang optimal pada materi gerak dasar lari, lempar, dan lompat.

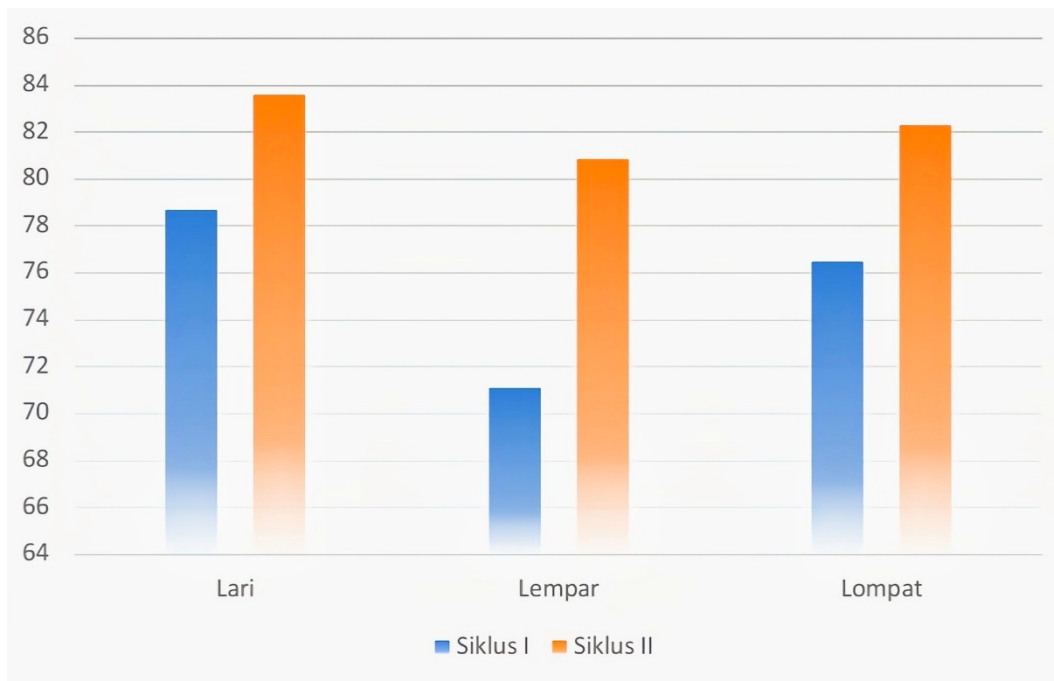
**Tabel 2. Mean Nilai Kelas Hasil Belajar Gerak Dasar**

No.	Gerak Dasar	Rata-Rata Kelas	
		Siklus I	Siklus II
1.	Lari	78,68	83,57
2.	Lempar	71,11	80,86
3.	Lompat	76,46	82,29

*Sumber:* Hasil Penelitian Skripsi Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar (Lari, Lempar, Lompat) Murid Kelas V SDN 16 Bukit Siayah Kabupaten Pesisir Selatan Melalui Pendekatan Bermain (2026).

Histogram tersebut menyajikan visualisasi data perbandingan nilai rata-rata *mean* kelas untuk tiga aspek gerak dasar, yaitu lari, lempar, dan lompat, yang diukur pada dua tahap penelitian yaitu Siklus I (batang berwarna biru) dan Siklus II (batang berwarna jingga). Secara keseluruhan, grafik menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten dan signifikan pada semua parameter keterampilan gerak dasar setelah penerapan tindakan melalui pendekatan bermain. Sebagai kesimpulan dari visualisasi data tersebut, batang jingga (Siklus II) yang secara konsisten lebih tinggi dari batang biru (Siklus I) memberikan bukti empiris bahwa upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar murid kelas V SDN 16 Bukit Siayah telah tercapai. Peningkatan rata-rata kelas yang kini semuanya berada di atas angka 80 menegaskan bahwa pendekatan bermain merupakan metode yang berhasil dalam pembelajaran PJOK di lokasi penelitian tersebut.

**Gambar 1. Histogram Nilai Mean Kelas Hasil Belajar Gerak Dasar (Lari, Lempar, Lompat)**



*Sumber: Hasil Penelitian Skripsi Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar (Lari, Lempar, Lompat) Murid Kelas V SDN 16 Bukit Siayah Kabupaten Pesisir Selatan Melalui Pendekatan Bermain (2026).*

## KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar (lari, lempar, lompat) melalui pendekatan bermain, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain terbukti mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Hal ini terlihat dari adanya perubahan positif dalam proses pembelajaran, di mana siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan terlibat secara langsung dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Pendekatan bermain memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143-153.
- Veraksa, N., & Samuelsson, IP (2022). Piaget dan Vygotsky di abad XXI. *Wacana dalam pendidikan anak usia dini. Cham: Springer International Publishing AG*.
- Asmanto, S., & Tuasikal, A. R. S. (2022). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 111-117.
- Rizqa, M., Gusril, G., Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(1), 74-81.
- Yandi, A., Putri, ANK, & Putri, YSK (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar murid (tinjauan literatur). *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 1 (1), 13-2.
- Yulia, Shasliani., & Leli A. 2022. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournaments (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar tentang Kegiatan Ekonomi Siswa Ke-las V UPTD SPF SDN 20 Totakka Kecamatan Lalabata Kabupate Soppeng. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 01 (2).
- Hutami, W. F. (2024). Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Public Relations Mercu Buana, Query date*, 21, 23.
- Pinangkaan, E. A., Silaban, R. A., & Ramli, M. (2023). Teori Bermain. *Penerbit Tahta Media*.
- Prayadi, H. Y., & Putra, H. D. C. (2022). Peran Guru PJOK dalam Upaya Meningkatkan Minat dan Pelaksanaan Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 48-56.
- Direktorat Sekolah Dasar. (2022). *Luncurkan Kurikulum Merdeka, Mendikbudristek: Ini Lebih Fleksibel!* Kemdikbudristek. <https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/luncurkan-kurikulum-merdeka-mendikbudristek-ini-lebih-fleksibel>
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi kurikulum merdeka belajar di sekolah penggerak. *Jurnal basicedu*, 6(4), 6313-6319. <http://dx.doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3237>
- Aziz, M. Z., & Wicaksana, A. I. (2024). Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum merdeka pada mata pelajaran PJOK di sekolah dasar banjardowo 1 kabupaten jombang. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 97-106.
- Kemendikdasmen. (2025). *Kurikulum Merdeka: Fleksibilitas pembelajaran untuk peserta didik*.
- Firmansyah, N (2024). *Upaya Meningkatkan Kualitas Belajar Teknik Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams Games Tournament).*, repository.stkipgrisumenep.ac.id, <http://repository.stkipgrisumenep.ac.id/2520/7/8.%2020852011A002371-2024-BAB%20I.pdf>
- Da'i, M (2023). *Pembelajaran Atletik.*, repository.unugiri.ac.id, [https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4981/1/Editor%20Buku\\_Pembelajaran%20Atletik%202023.pdf](https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4981/1/Editor%20Buku_Pembelajaran%20Atletik%202023.pdf)
- Dwijayanti, K, Firdaus, M, & Yusuf, M (2023). Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan ...*, ojs.mahadewa.ac.id, <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2538>