

Pelatihan Pembelajaran PJOK menggunakan Permainan Traditional Pada Materi Lompat Jauh

Samsudin^{1*}, Moch.Asmawi², Oman Unju Subandi³, Shela Ginanjar⁴

^{1,2}Program Studi Doktorat Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

³Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: samsudin@unj.ac.id

Abstract

The purpose of this training is to introduce physical education teachers at the junior high school level in Bekasi City, West Java regarding the use of traditional games in long jump material in junior high school physical education teachers in Bekasi City, West Java, to the use of traditional games in the long jump material for physical education learning in schools. The methodology used is an experiment with One Sample Pretest-Posttest one-sample pretest-posttest Design. The population is 50 junior high school physical education teachers in Bekasi City, West Java and the sample was taken consisted of 50 junior high school physical education teachers in Bekasi City, West Java, and the sample was selected using the Total Sampling technique. The Test Instrument is a Questionnaire on the Suitability of Long Jump Material Using Traditional Games. The results show that in the Initial Stage, $t = -2.428$, sig. 0.022, the Push Stage $t = -3.616$, sig. 0.001, the Floating Stage $t = -4.093$, sig. 0.000, and the Landing Stage $t = -3.213$, sig. 0.003. This means that traditional game training on long jump material can provide positive benefits for physical education teachers of game-based training on long jump material can yield positive benefits for physical education teachers in MGMP PJOK SMP Bekasi City, West Java.

Keywords: Long Jump Training; Traditional Games; MGMP PJOK Junior High School

Abstrak

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memperkenalkan guru pendidikan jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama di Kota Bekasi, Jawa Barat mengenai penggunaan permainan tradisional dalam materi lompat jauh dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Metodologi yang digunakan adalah eksperimen dengan One Sample Pretest-Posttest Design. Populasi adalah guru pendidikan jasmani sekolah menengah pertama di Kota Bekasi, Jawa Barat sebanyak 50 orang dan sampel diambil menggunakan teknik Total Sampling. Instrumen tes yaitu angket kesesuaian materi lompat jauh menggunakan permainan tradisional. Hasil menunjukkan pada tahap awal $t = -2.428$, sig. 0.022, tahap tolakan $t = -3.616$, sig. 0.001, tahap melayang $t = -4.093$, sig. 0.000 dan tahap mendarat $t = -3.213$, sig. 0.003. Hal ini berarti pelatihan permainan tradisional pada materi lompat jauh dapat memberikan manfaat yang positif bagi guru pendidikan jasmani MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat.

Kata Kunci: Pelatihan Lompat Jauh; Permainan Tradisional; MGMP PJOK SMP

Accepted: 2025-11-11

Published: 2026-04-29

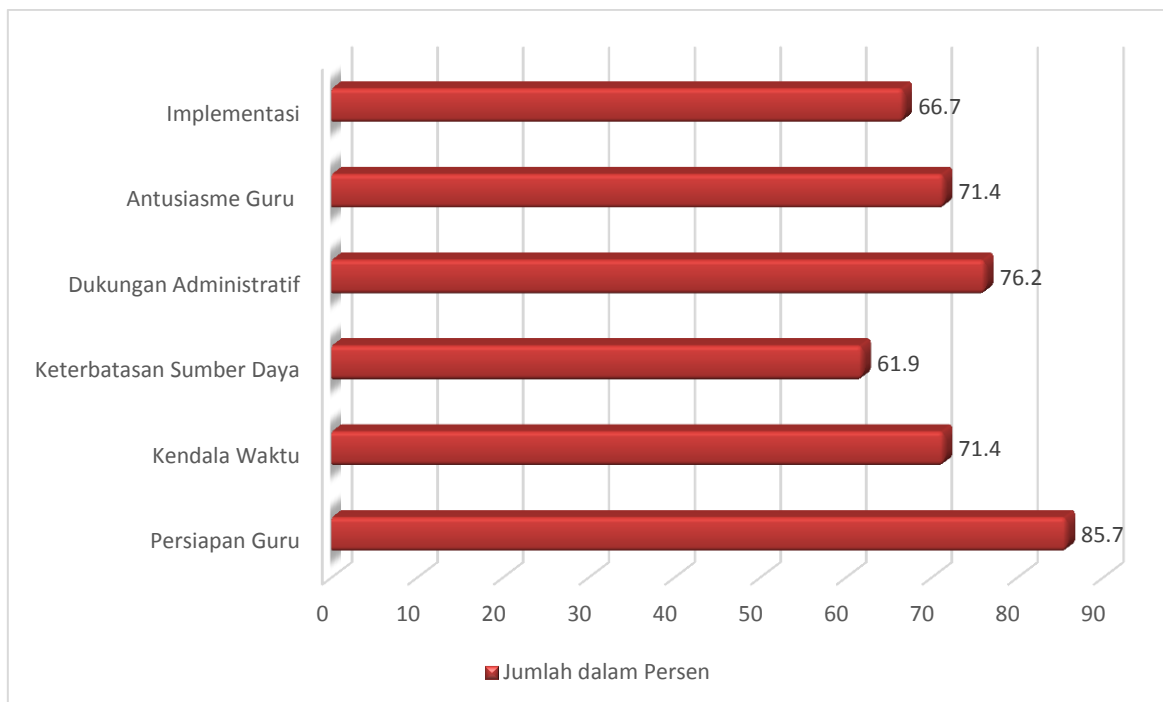
PENDAHULUAN

Dalam bidang pendidikan di sekolah dewasa ini penggunaan model pembelajaran telah disarankan guna meningkatkan hasil pembelajaran penjas, dimana sangat disarankan guna mampu memenuhi tujuan pendidikan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2023) sebagai berikut:



Grafik 1. Tujuan Pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Berdasarkan pandangan dari Grafik 1, jelas bahwa guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat mengajar dengan baik agar memiliki manfaat positif bagi siswa di sekolah. Pada kenyataan di lapangan, guru pendidikan jasmani di MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat masih banyak guru pendidikan jasmani yang dalam pembelajarannya berpusat pada guru dengan gaya komando atau *Teacher Centered*, yang membuat siswa kurang memiliki kebebasan dalam melakukan keterampilan gerak secara maksimal (Samsudin et al., 2024). Lebih spesifik, dalam materi lompat jauh masih saja ditemui siswa yang belum mampu melakukan kecepatan lari dan tolakan dengan baik sekitar 37,5% dan belum mampu melakukan kecepatan lari dan tolakan dengan baik sekitar 62,5% (Haryanto et al., 2023). Jelas, guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih inovatif dan lebih aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi sehingga membuat siswa aktif dalam pembelajaran lompat jauh dengan riang dan gembira (Ginangjar et al., 2024). Guru pendidikan jasmani harus mampu merancang dan menggunakan model pembelajaran yang tepat yang mampu menstimulus para peserta didik aktif dalam materi lompat jauh. Sebagai bahan pertimbangan bahwa pendekatan konvensional yang berpusat pada guru ini membuat siswa berpandangan bahwa pendidikan jasmani tidak menarik karena terus mengulang teknik dasar lompat jauh saja yang berdampak pada rendahnya minat (Setia et al., 2020) dan motivasi belajar (Ginangjar et al., 2023) pada materi lompat jauh. Keadaan ini jelas sangat merugikan karena mengganggu ketercapaian tujuan pembelajaran (Ginangjar et al., 2025) dan memunculkan ketidakpercayaan di dalam diri guru dalam merencanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik (Kimori & Sanderson, 2023). Maka diperlukan terobosan terbaru dalam pembelajaran yang dapat mengakomodir minat dan tumbuh kembang siswa terutama dalam materi lompat jauh.



Grafik 2. Hambatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah (Gulo et al., 2025)

Berdasarkan pandangan pada Grafik 2, terdapat beberapa permasalahan krusial yang sering terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yaitu 1) Persiapan Guru sebesar 85,7%, 2) Kendala Waktu sebesar 71,4%, 3) Keterbatasan Sumber Daya sebesar 61,9%, 4) Dukungan Administratif sebesar 76,2%, 5) Antusiasme Guru sebesar 71,4 % dan 6) Implementasi sebesar 66,7% (Gulo et al., 2025). Hambatan yang gterjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah tersebut yang paling besar berasal dari kurangnya pemahaman dan kemampuan guru pendidikan jasmani ketika merancang dan mempersiapkan pembelajaran yang baik.

Maka dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan adanya penajaman dalam aplikasinya (Metzler & Colquitt, 2021). Dalam pandangan penulis penggunaan permainan tradisional dipandang mampu memberikan warna tersendiri guna memfasilitasi siswa dalam belajar pendidikan jasmani yang kolaboratif dan sangat mudah dipahami oleh siswa (Valério et al., 2021). Jelas kolaborasi antara pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional ini akan memberikan kemampuan pembelajaran dengan baik (Nuryadi et al., 2023), dimana guru diharapkan mampu merancang, mengolah pembelajaran, mengembangkan peserta didik, dan mengevaluasi hasil pembelajaran dengan baik.

METODE

Upaya yang dilakukan oleh penulis guna memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat adalah dengan menggunakan metode Service Learning (Pangestu et al., 2022). Penggunaan metode Service Learning ini juga dipandang sebagai pendekatan pemecahan masalah yang tepat karena pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tersebut turut diberikan materi pembelajaran yang dilaksanakan di FIKK UNJ yang dikaitkan dengan permasalahan aktual yang terjadi di lingkup MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Kegiatan ini melibatkan 50 peserta dari kalangan guru pendidikan jasmani di lingkup MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Berkenaan dengan pelaksanaan kegiatan ini penulis menyusun tahapannya sebagai berikut: 1) Membentuk tim Pengabdian Kepada Masyarakat yang diketuai oleh Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, yang mengampu matakuliah Strategi dan Media

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan ahli dalam bidang Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Disamping itu juga turut melibatkan 1 Professor yang ahli dalam bidang Manajemen Pendidikan Jasmani dan Pada Cabang Atletik, 2 Dosen yang ahli dalam bidang Strategi dan Perencanaan Pengajaran Pendidikan jasmani. Selain itu dalam pelaksanaannya turut melibatkan 3 Orang Mahasiswa S3 Program Doktorat Pendidikan Jasmani guna melancarkan prosesnya. 2) Setelah tim terbentuk, dilaksanakan survei lokasi dan kondisi nyata dari peserta dari MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. 3) Setelah data awal diperoleh tim kemudian menyusun serangkaian kegiatan serta cara untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh peserta dari MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Setelah tersusun dan terencana dengan baik pada tanggal 14 Juni 2025 dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat yang dilaksanakan di sekretariat pusat MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat yang berlokasi di Perumahan Harapan Baru, Jl. Arbei No.1, RT.005/RW.016, Kota Baru, Kec. Bekasi Barat., Kota Bekasi, Jawa Barat 17133. Dimana kelompok MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat ini diketuai oleh Uci Sanusi, S.Pd., M.Pd. Adapun bentuk kegiatan dan durasi dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat fokus pada kolaborasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional pada materi lompat jauh, dimana skemanya ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Skema Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat 2025

Pelatihan Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional		
Tes Awal Lompat Jauh		
Kegiatan	Sesi	Durasi
• Peserta Pelatihan melakukan pemanasan. • Peserta melakukan kegiatan permainan tradisional.	1	20 Menit
• Peserta Pelatihan berkumpul dikelas untuk menyimak materi lompat jauh dan konsep permainan tradisional dari penanyangan PPT dan Video dari pemateri	2	30 Menit
• Peserta Pelatihan kembali ke lapangan dan dibagi menjadi 5 kelompok melakukan pertandingan permainan tradisional dengan sesama tim. • Peserta memilih perwakilan sebanyak 3 orang untuk mewakili tim	3	10 Menit
• Peserta Pelatihan melakukan lomba permainan tradisiional antar tim.	4	20 Menit
Tes Akhir Lompat Jauh		
• Peserta melakukan pendinginan • Refleksi dan Penguatan materi lompat jauh oleh Tim	5	10 Menit

Pada pelaksanaannya penulis menggunakan lembar observasi materi lompat jauh yang terdiri dari a) Tahap Awal, b) Tahap Tolakan, c) Tahap Melayang dan d) Tahap Mendarat. Indikator keberhasilan yang dilihat adalah bagaimana guru mampu menjalankan tahapan pembelajaran lompat jauh dengan mengkombinasikannya dengan permainan tradisional yang dibuktikan dengan adanya peningkatan keterampilan gerakannya. Hal ini dilakukan guna melihat sejauhmana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini memberikan dampak pada para peserta. 5) Tahap selanjutnya dilakukan analisis menggunakan *Software Microsoft Excel dan SPSS v.26*. Adapun dalam proses analisis ini disajikan data berupa Skor, Std. Deviation, Variance dan rata-rata serta setelahnya dilakukan Uji Paired guna melihat sejauhmana peningkatan hasil pelatihan sebagai dampak dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Setelah data selesai di analisis dilakukan refleksi oleh tim yang dilaksanakan setempat guna melihat dampak kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan fokus pada kolaborasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan tradisional pada materi lompat jauh. 6) Pada tahap akhir peserta kembali melakukan penajaman komponen lompat jauh berdasarkan hasil dari proses analisis dan refleksi dengan berfokus pada penyempurnaan dan strategi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani pada materi lompat jauh yang dikolaborasikan dengan permainan tradisional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, terlaksana dengan baik dimana dalam prosesnya dibagi kedalam beberapa tahapan yaitu tahapan sebelum, selama, dan sesudah pelatihan. Hal ini berkaitan dengan gambaran yang ingin diperoleh oleh tim pelaksana yang menginginkan gambaran yang lengkap dan jelas dari proses pelaksanaan pelatihannya. Adapun proses sebelum dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat dapat dilihat pada gambar 1 berikut.

1. Hasil Kegiatan



Gambar 1. Kondisi Sebelum Kegiatan Pelatihan Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional Bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat

Pada Gambar 1, terlihat kondisi sebelum dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, terlihat banyak guru pendidikan jasmani yang menunjukkan sikap negatif dalam pembelajaran, misalkan dengan mencemooh dan bertolak pinggang saat temannya melakukan aktivitas. Kondisi ini sangat memprihatinkan, karena bila dicontoh oleh siswa akan memberikan dampak negatif pada perkembangan sikapnya.



Gambar 2. Pembukaan dan Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional Bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat

Pada Gambar 2, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, ini diberikan penguatan materi lompat jauh menggunakan permainan tradisional dan Peserta juga terlihat sangat serius dalam mengikuti serta memahami materi yang disampaikan dalam kegiatan tersebut.



Gambar 3. Kondisi Setelah Kegiatan Pelatihan Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional Bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat

Pada Gambar 3, adalah kondisi setelah dilaksanaannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Guru pendidikan jasmani mencoba mengaplikasikan materi lompat jauh menggunakan permainan tradisional dengan konsentrasi penuh dan terlihat perubahan sikap dengan saling mendukung dengan sesama peserta lainnya.

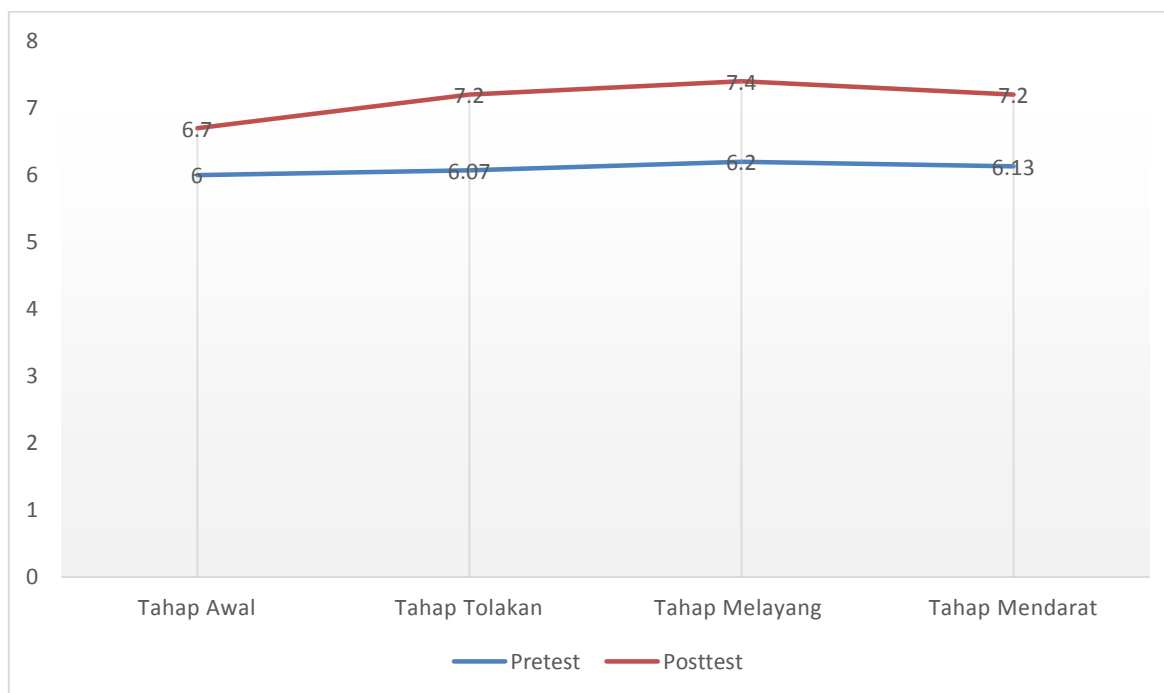
2. Pengolahan Data

Berikut secara ringkas disajikan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, adapun hasilnya sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Pelatihan Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional

Hasil	Skor	Std. Deviation	Variance
Tahap Awal <i>Pretest</i>	180.00	1.31306	1.724
Tahap Awal <i>Posttest</i>	201.00	1.53466	2.355
Tahap Tolakan <i>Pretest</i>	182.00	1.41259	1.995
Tahap Tolakan <i>Posttest</i>	216.00	1.39951	1.959
Tahap Melayang <i>Pretest</i>	186.00	1.44795	2.097
Tahap Melayang <i>Posttest</i>	222.00	1.30252	1.697
Tahap Mendarat <i>Pretest</i>	184.00	1.45586	2.120
Tahap Mendarat <i>Posttest</i>	216.00	1.39951	1.959

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bagaimana hasil pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Untuk Tahap Awal *Pretest* diperoleh nilai 180.00, *Std. Deviation* 1.31306 dan *Variance* 1.724, sedangkan untuk Tahap Awal *Posttest* diperoleh nilai 201.00, *Std. Deviation* 1.53466 dan *Variance* 2.355. Untuk Tahap Tolakan *Pretest* diperoleh nilai 182.00, *Std. Deviation* 1.41259 dan *Variance* 1.995, sedangkan untuk Tahap Tolakan *Posttest* diperoleh nilai 216.00, *Std. Deviation* 1.39951 dan *Variance* 1.959. Untuk Tahap Melayang *Pretest* diperoleh nilai 186.00, *Std. Deviation* 1.44795 dan *Variance* 2.097, sedangkan untuk Tahap Melayang *Posttest* diperoleh nilai 222.00, *Std. Deviation* 1.30252 dan *Variance* 1.697. Untuk Tahap Mendarat *Pretest* diperoleh nilai 184.00, *Std. Deviation* 1.45586 dan *Variance* 2.120, sedangkan untuk Tahap Mendarat *Posttest* diperoleh nilai 216.00, *Std. Deviation* 1.39951 dan *Variance* 1.959.



Grafik 3. Rata-rata Peningkatan Hasil Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional Bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat

Berdasarkan Grafik 3 mengenai Rata-rata Peningkatan Hasil Lompat Jauh Menggunakan Permainan Tradisional Bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat ini dapat dilihat bahwa pada Tahap Awal *Pretest* sebesar 6.00 dan *Posttest* 6.70 dimana terjadi peningkatan rata-rata sebesar 0.7. Pada Tahap Tolakan *Pretest* sebesar 6.07 dan *Posttest* 7.20 dimana terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1.13. Pada Tahap Melayang *Pretest* sebesar 6.2 dan *Posttest* 7.4 dimana terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1.2. Pada Tahap Mendarat *Pretest* sebesar 6.13 dan *Posttest* 7.2 dimana terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1.07. Maka dapat dilihat bahwa kolaborasi pendidikan jasmani dan permainan tradisional pada materi lompat jauh memberikan peningkatan pada kemampuan lompat jauh dari para peserta.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Normalitas	Statistic	Sig.
Tahap Awal <i>Pretest</i>	0.156	0.059
Tahap Awal <i>Posttest</i>	0.143	0.123
Tahap Tolakan <i>Pretest</i>	0.154	0.066
Tahap Tolakan <i>Posttest</i>	0.150	0.085
Tahap Melayang <i>Pretest</i>	0.157	0.057
Tahap Melayang <i>Posttest</i>	0.157	0.057
Tahap Mendarat <i>Pretest</i>	0.149	0.090
Tahap Mendarat <i>Posttest</i>	0.150	0.085

Berdasarkan Tabel 3 mengenai uji normalitas data hasil pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Untuk Tahap Awal *Pretest* diperoleh nilai statistik 0.156, *Sig.* 0.059 dan Tahap Awal *Posttest* diperoleh nilai statistik 0.143, *Sig.* 0.123. Untuk Tahap Tolakan *Pretest* diperoleh nilai statistik 0.154, *Sig.* 0.066 dan Tahap Tolakan *Posttest* diperoleh nilai statistik 0.150, *Sig.* 0.085. Untuk Tahap Melayang *Pretest* diperoleh nilai statistik 0.157, *Sig.* 0.057 dan Tahap Melayang *Posttest* diperoleh nilai statistik 0.157, *Sig.* 0.057. Untuk Tahap Mendarat *Pretest* diperoleh nilai statistik 0.149, *Sig.* 0.090 dan Tahap Mendarat *Posttest* diperoleh nilai statistik 0.150, *Sig.* 0.085. Karena nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka seluruh data berdistribusi normal dan pengujian dilanjutkan menggunakan *Paired Samples Test*.

Tabel 4. Hasil Uji Paired

Normalitas	Statistic	Sig.
Tahap Awal <i>Pretest X Posttest</i>	-2.428	0.022
Tahap Tolakan <i>Pretest X Posttest</i>	-3.616	0.001
Tahap Melayang <i>Pretest X Posttest</i>	-4.093	0.000
Tahap Mendarat <i>Pretest X Posttest</i>	-3.213	0.003

Berdasarkan Tabel 4 mengenai uji Paired data hasil pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat. Untuk Tahap Awal diperoleh nilai *t* -2.428, *Sig.* 0.022. Untuk Tahap Tolakan diperoleh nilai *t* -3.616, *Sig.* 0.001. Untuk Tahap Melayang diperoleh nilai *t* -4.093, *Sig.* 0.000. Untuk Tahap Mendarat diperoleh nilai *t* -3.213, *Sig.* 0.003. Karena nilai signifikansi seluruhnya kurang dari 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan hasil pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, pada Tahap Awal, Tahap Tolakan, Tahap Melayang dan Tahap Mendarat.

3. Pembahasan

Sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat,

kondisi ini berarti guru pendidikan jasmani MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat belum memiliki pemahaman yang baik tentang materi lompat jauh. Permasalahan yang terjadi sebelum diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, ini adalah masih rendahnya kemampuan guru pendidikan jasmani dalam merancang pembelajaran dengan materi lompat jauh. Padahal sangat penting bagi guru pendidikan jasmani untuk mampu meningkatkan keterlibatan aktivitas fisik (Ginanjari & Julianti, 2024; Samsudin et al., 2024), jelas ini adalah sebuah kondisi yang tidak akan diperoleh bila guru pendidikan jasmaninya sendiri belum bisa mempersiapkan pembelajarannya dengan baik yang biasanya menggunakan Gaya Komando / *teacher centered* (Ginanjari et al., 2020). Misalkan Edi (Peserta Guru Laki-laki) yang berpendapat bahwa "Ooh.. Ternyata permainan tradisional juga bisa dikolaborasikan dengan materi lompat jauh. Biasanya saya hanya menginstruksikan siswa saya hanya berlari dan melompat saja tanpa adanya persiapan yang menajamkan teknik siswa untuk melompat dengan baik". Dalam kegiatan awal juga terlihat banyak peserta pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat ini yang menunggu giliran. Kondisi ini perlu diperbaiki karena keaktifan merupakan kunci keberhasilan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Puklavec et al., 2021), dimana permainan tradisional ini merupakan penunjang yang paling sesuai bila digabungkan dengan materi lompat jauh.

Selama dilaksanakannya kegiatan guru pendidikan jasmani terlihat serius mendalami materi, bila dikelola dengan baik ternyata dapat menjadi pembelajaran yang menyenangkan dan disukai siswa ketika pembelajaran (Samsudin et al., 2021, 2023, 2024). Hal ini turut diungkapkan oleh Susi (Peserta Guru Perempuan) yang menyatakan bahwa "Kalau pembelajarannya seperti ini sih, siswa kami pasti akan antusias dan lebih termotivasi ketika materi lompat jauh dilaksanakan disekolah". Melalui kolaborasi antara permainan tradisional dalam materi lompat jauh ini digunakan permainan sederhana untuk mengasah materi atau keterampilan yang harus dikuasai siswa, sehingga tanpa dirasa bahwa kebutuhan perkembangan Gerak siswa tetap terpenuhi (Putranto et al., 2023). Lebih jauh, penggunaan permainan tradisional yang dikolaborasikan dalam materi lompat jauh dinilai dapat meningkatkan keterampilan dasar dan kemampuan fisik siswa dan kesehatan siswa (Vlooswijk et al., 2022), kebugaran (Hermawan et al., 2023), dan motivasi belajar siswa (Haryanto et al., 2023) yang mendukung terjadinya peningkatan keterampilan belajar siswa (Subiyanto et al., 2023).



Gambar 4. Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Setelah Pelatihan Menggunakan Permainan Tradisional Bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat

Kondisi Pembelajaran yang menggunakan permainan tradisional dalam materi lompat jauh yang membuat peserta terlibat aktif (Sukacké et al., 2022) dan mempermudah guru pendidikan

jasmani dalam mengarahkan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Terasahnya kemampuan keterampilan dasarnya dalam pembelajaran positif ini turut membentuk kemandirian dalam diri peserta untuk menguasai materi yang diberikan. Terlebih prosesnya yang tidak menuntut waktu yang relatif lama untuk membuat siswa mampu mempelajari dan mengembangkannya (Fahlifi et al., 2023) karena peserta bisa mempelajarinya sekaligus.

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, melalui pelatihan tersebut mampu memberikan pengaruh yang positif pada kemampuan menyusun perencanaan pembelajaran yang baik dari guru pendidikan jasmani pada materi lompat jauh ini. Pembelajaran lompat jauh yang digabungkan dengan permainan tradisional, dalam pelaksanaannya menggunakan permainan tradisional sederhana yang menyenangkan itu mampu muncul aspek-aspek keberanian untuk mencoba kembali, ulet, bersungguh-sungguh dan pantang menyerah dalam diri peserta (Ingyu et al., 2020). Peningkatan ini terjadi karena pembelajaran pendidikan jasmani pada materi lompat jauh yang dikolaborasikan dengan permainan tradisional ini sangat dipahami sehingga sangat mudah bagi siapa saja untuk melaksanakannya serta lebih menyenangkan daripada pembelajaran konvensional (Solihin et al., 2022). Berkaca dari hasil tersebut Guru pendidikan jasmani harus mampu merancang kegiatannya dengan baik terlebih lagi agar meningkatkan motivasi dan *active learning time* siswa (Harvey et al., 2018) agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat, terbukti bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dikolaborasikan dengan permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan juga keterampilan teknis pada materi lompat jauh. Penguatan materi lompat jauh menggunakan permainan tradisional yang diberikan selama kegiatan berlangsung juga membuat peserta terlihat sangat antusias dan meningkatkan keaktifan pembelajaran pada materi lompat jauh ini. Selain itu pada aspek yang lainnya penggunaan permainan tradisional yang dikolaborasikan dengan materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki pondasi yang kuat terutama dalam kaitannya dengan pembinaan karakter oleh para peserta tanpa menghilangkan unsur kesenangan dalam proses memperlajarnya. Jelas ini bisa jadi suatu keunggulan tersendiri terutama bila daerah memiliki permainan tradisional yang unik. Selain itu faktor terpenting adalah kejelian melihat komponen teknik yang akan dikolaborasikan dengan permainan tradisional menjadi sangat krusial, penggunaan permainan tradisional yang tepat harus sesuai dengan teknik yang dibutuhkan dalam komponen materinya.

Rekomendasi hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pelatihan lompat jauh menggunakan permainan tradisional bagi MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat ini adalah 1) Guru pendidikan jasmani di lingkup MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat dapat menggunakan permainan tradisional guna meningkatkan hasil pembelajaran materi pendidikan jasmani di sekolah, 2) Sekolah di lingkup MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat perlu melengkapi peralatan permainan tradisional ini karena dampaknya yang sangat positif bila digabungkan dengan materi yang sesuai. 3) Permainan tradisional asli setempat yang belum dikenal luas perlu digalakan sebagai sarana pembelajaran aktif dan edukatif. 4) Perlunya dukungan pemerintah setempat yang konsisten karena selain turut melestarikan budaya asli daerah, penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan citra daerah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada LPPM UNJ dan Universitas Negeri Jakarta atas dukungan berupa pendanaan Skema Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Binaan Fakultas 2025 dengan SK Nomor : 00127/UN39.7.FIKK/PKM/2025. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada MGMP PJOK SMP Kota Bekasi, Jawa Barat yang telah menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini. Serta penulis turut mengucapkan terima kasih pada pihak-pihak yang telah membantu mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fahlifi, R., Cicilia Kristina, P., Ayu, S., & Putri, R. (2023). Analysis of Factors Affecting the Achievement of Long Jump Skills of Students of SD Negeri 05 Kikim Timur. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 974–981.
- Ginanjar, S., & Julianti, E. (2024). Pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model TGFU terhadap disiplin diri siswa MTS Al-Musyawah, Lembang. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 93–104. <http://jopi.kemempora.go.id/index.php/jopi>
- Ginanjar, S., Rihatno, T., & Widyawan, D. (2023). THE SPORT EDUCATION MODELS ON PHYSICAL ACTIVITY OF JUMPING ROPE PERFORMANCE IN ELEMENTARY SCHOOL. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(3), 521–530. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.1000>
- Ginanjar, S., Samsudin, Resmana, D., & Anugrah, S. M. (2024). Comparing project-based learning with conventional models: Enhancing students' enjoyment of physical education. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 64–81. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5\(1\).15183](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vol5(1).15183)
- Ginanjar, S., Samsudin, & Rihatno, T. (2025). THE COMPARISON OF SELF-REGULATED STUDENT DURING SPORT EDUCATION MODEL AND CONVENTIONAL IN PHYSICAL FITNESS PROGRAM. *The 2nd International Conference on Sport Science, Physical Education and Health (ICSSPEH 2024)*, 53–65. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-354-2_6
- Ginanjar, S., Tarigan, B., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. (2020). Enhancing Kinaesthetic Intelligence Using Project-Based Learning Models. In Health & P. E. (ICSSHPE 2019) 4th I. C. on Sport Science (Eds.), *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education* (pp. 75–78).
- Gulo, J. S. P., Aulia, C., Lombu, S., Daviansyah, L., & Zebua, H. (2025). Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna. *Journal Physical Health Recreation*, 5(4), 434–453. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>
- Harvey, S., Pill, S., & Almond, L. (2018). Old wine in new bottles: a response to claims that teaching games for understanding was not developed as a theoretically based pedagogical framework. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 166–180. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1359526>
- Haryanto, G. Y., Hartati, H., & Victorian, A. R. (2023). Impact of Running Speed and Limb Muscle Strength on Squat Style Long Jump for Secondary School. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 4(2), 248–253. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v4i2.504>
- Hermawan, I., Fachrezzy, F., Ginanjar, S., Widyawan, D., Husaini, F., & Syaifullah, R. (2023). TRAINING TO IMPROVE THE PHYSICAL CONDITION OF INDONESIA BADMINTON ELITE ATHLETES. *International Journal of Engagement and Empowerment*, 3(2). <https://doi.org/10.53067/ije2.v3i2>
- Ingyu, M., Frost, A. K., & Kim, M. (2020). The role of physical activity on psychological distress and health-related quality of life for people with comorbid mental illness and health conditions. *Social Work in Mental Health*, 410–428. <https://doi.org/10.1080/15332985.2020.1776808>

- Kimori, D., & Sanderson, S. (2023). ENHANCING PRESERVICE TEACHERS' SCIENCE TEACHING EFFICACY BELIEFS THROUGH ROLEPLAY. *International Journal of Humanities and Social Development Research*. <https://doi.org/10.30546/2523-4331.2023.7.2.45>
- Metzler, M., & Colquitt, G. T. (2021). *Instructional Models for Physical Education 4th Edition*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Nuryadi, A., Harmono, A. B., Wahyono, M., & Saputro, A. A. (2023). The accuracy of PJOK in Service Teachers Designing Assesment: A Case Study of Long Jump. *Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)*, 5, 205–211. <https://doi.org/10.31949/respecs.v5i1.4691>
- Pangestu, A., Malagola, Y., Rahmasari, S., Puspita, H., Virgiandini, A., Aisyah, S., & Latifah, S. (2022). Peningkatan Budaya Literasi Pada Anak-Anak Di Daerah Terpencil Menggunakan Metode Service Learning. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Teuku Umar*, 1(1), 27–34. <http://jurnal.utu.ac.id/abdimutu>
- Puklavec, A., Antekolović, L., & Mikulić, P. (2021). Acquisition of the long jump skill using varying feedback. *Croatian Journal of Education*, 23(1), 107–132. <https://doi.org/10.15516/CJE.V23I1.3994>
- Putranto, J. S., Heriyanto, J., Kenny, Achmad, S., & Kurniawan, A. (2023). Implementation of virtual reality technology for sports education and training: Systematic literature review. *Procedia Computer Science*, 216, 293–300. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.139>
- Samsudin, Asmawi, M., Wiradihardja, S., & Ginanjar, S. (2024). The Collaboration of the Teaching Games for Understanding Model with Tag-Games to Improve Long Jump Skills in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(6), 953–962. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120607>
- Samsudin, Setiawan, I., & Dwi, D. R. A. S. (2023). Development of the play-based model on volleyball basic techniques for junior high school. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 232–240. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.52231>
- Samsudin, Setiawan, I., Taufik, M. S., & Solahuddin, S. (2021). Volleyball fundamental movement learning model in primary school. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 194–199. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.3.02>
- Setia, C., Cahyadi, A., Nahdatul, U., Cirebon, U., Education, P., & Lampung, U. (2020). *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani LEARNING MODEL OF DRIBBLING FUTSAL BALL GAME*. 4(2).
- Solihin, A. O., Ginanjar, A., & Budiman, A. (2022). The Involvement of Preservice Teachers in Delivering of Sport Education. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20641>
- Subiyanto, K., Rahman, A., & Hermansah, B. (2023). Analysis of Improving the Results of the Hang Style Long Jump with the Play Method of Class X Students. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 610–619.
- Valério, C., Farias, C., & Mesquita, I. (2021). Pre-service teachers' learning and implementation of student-centred models in physical education: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(6), 3326–3338. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.06452>
- Vlooswijk, C., Oerlemans, S., Ezendam, N. P. M., Schep, G., Slot, S., Thong, M. S. Y., Vissers, P. A. J., & Beijer, S. (2022). Physical Activity is Associated with Health Related Quality of Life in Lymphoma Survivors Regardless of Body Mass Index; Results from the Profiles Registry. *Nutrition and Cancer*, 74(1), 158–167. <https://doi.org/10.1080/01635581.2021.1881570>