

Lompat Kodok: Modifikasi Lompat Kangkang Berbasis Permainan untuk Anak Sekolah Dasar

Emayanti Anggraeni ^{[1]*}, Mukharrar Fadji ^[2], Faida Musa'ad ^[3], La Robil^[4]

^[124] Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Sorong, Kota Sorong, Indonesia

^[3] Pendidikan Matematika, Universitas Muhammadiyah Sorong, Kota Sorong, Indonesia

Email : [1*]emayanti@um-sorong.ac.id

Received: 10.12.2025

Revised: 15.12.2025

Accepted: 28.12.2025

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar anak, salah satunya kemampuan melompat yang termasuk dalam *fundamental movement skills*. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan metode *game-based learning*. Subjek kegiatan adalah 20 siswa kelas II Sekolah Dasar. Data dikumpulkan melalui observasi keterampilan gerak, keaktifan siswa, serta dokumentasi kegiatan. Hasil menunjukkan bahwa permainan Lompat Kodok mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat, khususnya kekuatan tolakan kaki, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Selain itu, siswa menunjukkan tingkat partisipasi, keberanian, dan antusiasme yang tinggi selama pembelajaran. Permainan ini juga berdampak positif terhadap sikap sosial siswa, seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas.

Kata kunci: Lompat Kodok, lompat kangkang, pembelajaran berbasis permainan, motorik kasar, PJOK Sekolah Dasar

Abstract

To determine the effect of gender variables (male vs. female) and participation in team sports (individual sports vs. other sports (team sports)). Statistical analysis of data was performed using one-way ANOVA. Data normality was evaluated using KS and QQ plots. Levene's test was used to evaluate variance homogeneity. Missing data in the dependent variable was taken into account, so surveys with missing values were excluded. All data were analyzed using SPSS version 22. Results are reported as mean $\pm$ standard deviation and a significance level of 0.05.

Keywords: Frog jump, straddle jump, game-based learning, gross motor skills, elementary school physical education

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang berperan penting dalam perkembangan fisik dan motorik anak. Salah satu aspek yang dikembangkan melalui PJOK adalah keterampilan gerak dasar, termasuk kemampuan melompat. Keterampilan melompat termasuk dalam kategori *locomotor skills* yang merupakan bagian dari fundamental movement skills (FMS) dan menjadi pondasi bagi keterampilan motorik yang lebih kompleks di masa depan. FMS sangat penting bagi anak-anak karena berkaitan dengan partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup serta kesehatan secara menyeluruh (Piotrowski et al., 2025).

Namun, penelitian global terhadap perkembangan FMS menunjukkan bahwa banyak anak mengalami keterlambatan dalam penguasaan keterampilan gerak dasar termasuk lompatan. Penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik akibat waktu layar yang semakin tinggi dan berkurangnya kesempatan bermain luar ruang menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya perkembangan motorik anak (Piotrowski et al., 2025). Oleh karena itu, penerapan strategi pembelajaran yang menarik dan kontekstual sangat diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan gerak dasar, seperti lompatan dalam kegiatan PJOK.

Salah satu strategi efektif dalam pembelajaran motorik adalah pendekatan berbasis *play* atau permainan. Pendekatan *play-based pedagogy* telah banyak dibahas dalam literatur pendidikan jasmani internasional karena dapat meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan perkembangan motorik anak secara holistik (Jefferson-Buchanan, 2022; Smith et al., 2021). Permainan memungkinkan anak untuk belajar melalui aktivitas yang menyenangkan, yang bukan hanya mengasah fisiknya tetapi juga memupuk interaksi sosial, kreativitas, serta kemampuan kognitif.

Dalam konteks pembelajaran melompat, modifikasi gerak tradisional menjadi permainan kreatif dapat membantu siswa mengatasi rasa takut dan kebosanan yang sering muncul dalam pembelajaran konvensional. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa permainan kecil yang dirancang khusus mampu meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran serta meningkatkan partisipasi aktif dalam kegiatan fisik (Macovei & Popescu, 2025; Sumantri, 2015). Lompat kangkang merupakan salah satu gerakan yang termasuk dalam materi lompatan di PJOK, namun sering dianggap menantang oleh siswa Sekolah Dasar karena membutuhkan keseimbangan, kekuatan otot kaki, dan koordinasi tubuh yang baik. Permainan *Lompat Kodok* dikembangkan sebagai bentuk modifikasi lompat kangkang yang dikemas secara kreatif sehingga lebih menyerupai aktivitas bermain populer bagi anak, yaitu meniru gerakan kodok melompat. Dengan pendekatan bermain seperti ini, diharapkan siswa merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam melakukan gerakan lompatan.

Selain itu, integrasi modifikasi permainan seperti Lompat Kodok dalam pembelajaran dapat membantu guru PJOK menciptakan suasana pembelajaran yang dinamis dan menyenangkan. Permainan yang terstruktur dengan baik memberikan konteks yang aman dan menarik bagi siswa untuk mengeksplorasi kemampuan gerak mereka tanpa tekanan (Zhang et al., 2025). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa *active play* atau permainan aktif memiliki efek positif terhadap perkembangan gerak dasar anak (Yin et al., 2025). Lebih lanjut, penelitian tentang pengembangan model pembelajaran motorik berbasis permainan juga menemukan bahwa modifikasi permainan tradisional selama pembelajaran dapat memberikan respon positif dari siswa serta meningkatkan efektivitas pembelajaran motorik di sekolah dasar (Hasbi & Sukoco, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan bukan sekadar hiburan, tetapi merupakan metode pedagogis yang mampu mendukung tujuan pembelajaran PJOK secara signifikan.

Berdasarkan paparan di atas, sangat penting untuk mengembangkan dan menerapkan permainan modifikasi seperti *Lompat Kodok* dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar sebagai bentuk inovasi pedagogis. Harapannya, pendekatan ini tidak hanya membantu siswa menguasai keterampilan lompat kangkang, tetapi juga mendorong mereka untuk aktif secara

fisik, membangun kepercayaan diri, serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat menjadi alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di tingkat dasar.

METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pembelajaran berbasis permainan (game-based learning) yang dimodifikasi dari gerak dasar lompat kangkang. Permainan yang dikembangkan diberi nama “Lompat Kodok”, yaitu bentuk aktivitas lompat yang meniru gerakan kodok dengan posisi awal jongkok, tolakan kedua kaki, dan pendaratan seimbang. Pendekatan ini dipilih untuk menyesuaikan karakteristik perkembangan anak Sekolah Dasar serta meningkatkan minat, keberanian, dan keterampilan motorik kasar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Subjek kegiatan adalah siswa Sekolah Dasar kelas II dengan jumlah peserta sekitar 20 orang. Kegiatan dilaksanakan di lapangan atau halaman sekolah yang aman dan representatif untuk aktivitas gerak. Pelaksanaan program direncanakan berlangsung selama tiga hingga empat pertemuan, dengan durasi setiap pertemuan sekitar 60 menit. Pemilihan subjek dan lokasi didasarkan pada pertimbangan keamanan, kesiapan siswa, serta ketersediaan sarana pendukung pembelajaran.

Desain permainan Lompat Kodok dikembangkan melalui modifikasi lompat kangkang dengan memanfaatkan alat sederhana dan mudah diperoleh yaitu melompati temannya dengan cara membungkuk sebagai Rintangan disusun dalam bentuk lintasan permainan bertahap, mulai dari tingkat kesulitan rendah hingga sedang, sehingga siswa dapat melakukan gerakan secara bertahap dan percaya diri. Permainan dirancang bersifat menyenangkan, aman, dan fleksibel agar dapat menyesuaikan dengan kemampuan fisik serta perbedaan karakter siswa.



Gambar 1. Alur Metode Pelaksanaan

Tahap Persiapan

Pada tahap ini guru melakukan kegiatan awal sebelum permainan dimulai, yaitu:

1. Observasi kondisi siswa, meliputi kesiapan fisik, keberanian, dan kemampuan gerak dasar lompat.
2. Menyiapkan alat dan area bermain (lapangan rata, alas rumput/matras, peluit).
3. Menjelaskan aturan permainan, seperti posisi membungkuk yang aman, urutan giliran, dan larangan mendorong teman.
4. Pembagian peran siswa, yaitu siswa sebagai *kodok lompat* dan siswa sebagai *rintangan* (membungkuk).

Tahap Demonstrasi Gerak

Guru atau siswa yang ditunjuk memperagakan gerakan **Lompat Kodok** secara bertahap:

1. Posisi awal jongkok dengan lutut ditekuk.
2. Kedua tangan menumpu ringan pada punggung teman yang membungkuk.
3. Gerakan tolakan kuat menggunakan kedua kaki.
4. Pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan dan lutut sedikit ditekuk.

Tahap Pelaksanaan Permainan

Pada tahap ini siswa mulai melakukan permainan secara langsung:

1. Siswa dibagi berpasangan atau kelompok kecil.
2. Satu siswa membungkuk sebagai rintangan, siswa lain melompat seperti kodok.
3. Setelah satu kali lompatan, siswa bertukar peran.
4. Guru mengawasi teknik tolakan, tumpuan tangan, dan pendaratan.

Tahap Variasi Permainan

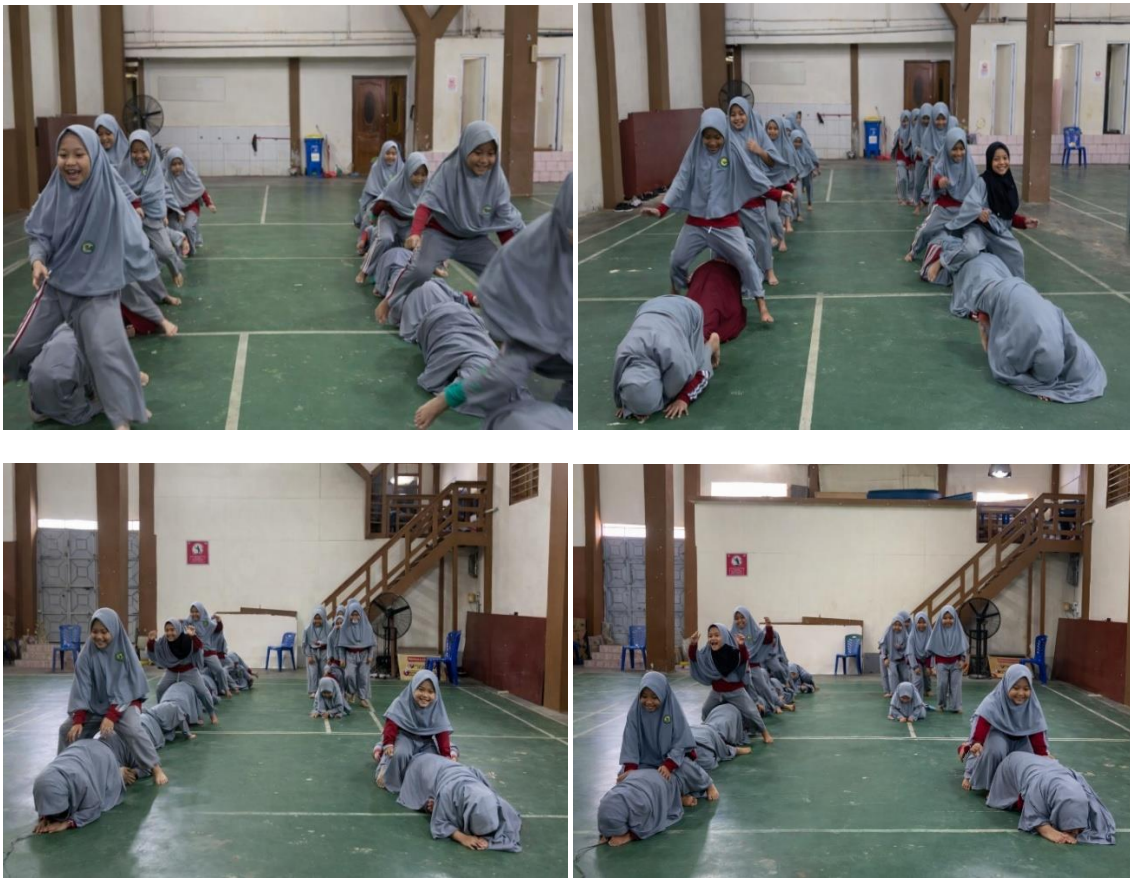
Untuk meningkatkan motivasi dan antusiasme, permainan divariasikan:

1. Lompat Kodok Berantai: beberapa siswa membungkuk berjajar.
2. Lompat Kodok Estafet: siswa melompat secara bergantian dalam kelompok.
3. Lompat Kodok Berirama: lompatan mengikuti hitungan atau musik.
4. Tantangan Jarak: jarak antar siswa disesuaikan kemampuan.

Tahap Evaluasi dan Refleksi

Tahap akhir dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan:

1. Guru melakukan observasi dan penilaian teknik gerak (tolakan, posisi tangan, pendaratan).
2. Mengamati keaktifan, keberanian, dan kerja sama siswa.
3. Mengajak siswa melakukan refleksi singkat, seperti perasaan saat bermain dan kesulitan yang dialami.
4. Menyimpulkan hasil pembelajaran bersama siswa.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan permainan Lompat Kodok sebagai modifikasi gerak dasar lompat kangkang menunjukkan hasil yang positif terhadap keterampilan motorik dan partisipasi siswa Sekolah Dasar. Kegiatan dilakukan melalui pembelajaran berbasis permainan dengan melibatkan siswa secara aktif dalam suasana yang menyenangkan dan aman. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, diperoleh temuan sebagai berikut:

1. Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lompat

Sebagian besar siswa mampu melakukan gerakan lompat dengan teknik yang lebih baik dibandingkan sebelum penerapan permainan. Siswa menunjukkan peningkatan pada:

- Kekuatan tolakan kedua kaki
- Koordinasi tangan dan kaki saat melompati rintangan
- Pendaratan yang lebih seimbang dan terkontrol

2. Tingkat Partisipasi dan Antusiasme Siswa

Siswa tampak antusias mengikuti permainan Lompat Kodok. Hal ini terlihat dari:

- Keberanian siswa mencoba melompat tanpa ragu
- Keterlibatan aktif seluruh siswa tanpa terkecuali
- Ekspresi gembira dan interaksi positif antar siswa selama kegiatan

3. Peningkatan Kerja Sama dan Sikap Sosial

Permainan yang dilakukan secara berpasangan dan berkelompok mendorong siswa untuk:

- Saling bekerja sama
- Bergantian peran sebagai pelompat dan rintangan

c. Menunjukkan sikap disiplin dan sportivitas

4. **Keamanan dan Kenyamanan Pembelajaran**

Modifikasi lompat kangkang melalui permainan Lompat Kodok terbukti aman diterapkan. Tidak ditemukan cedera atau keluhan fisik dari siswa karena:

- a. Gerakan disesuaikan dengan karakteristik fisik anak SD
- b. Tinggi rintangan rendah (teman membungkuk)

Hasil pelaksanaan permainan Lompat Kodok menunjukkan bahwa modifikasi gerak dasar lompat kangkang dalam bentuk permainan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Secara pedagogis, pembelajaran berbasis permainan membuat siswa lebih berani, aktif, dan tidak merasa terbebani. Gerakan lompat yang sebelumnya dianggap sulit dan menakutkan menjadi lebih mudah dipahami karena dikemas dalam aktivitas bermain. Hal ini sejalan dengan prinsip joyful learning, di mana siswa belajar melalui pengalaman langsung yang menyenangkan. Dari sisi perkembangan motorik, permainan Lompat Kodok berkontribusi pada pengembangan motorik kasar, khususnya kekuatan otot tungkai, koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan. Aktivitas melompati badan teman yang membungkuk melatih siswa untuk mengatur tolakan dan pendaratan secara tepat, sehingga keterampilan gerak dasar lompat berkembang secara optimal. Selain aspek fisik, permainan ini juga memberikan dampak positif pada perkembangan sosial dan emosional siswa. Interaksi antarsiswa dalam permainan melatih kerja sama, kepercayaan diri, dan rasa tanggung jawab. Siswa belajar menunggu giliran, menghargai teman, serta mengikuti aturan permainan. Dengan demikian, penerapan permainan Lompat Kodok sebagai modifikasi lompat kangkang dapat menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang efektif, aman, dan menyenangkan bagi anak Sekolah Dasar. Model pembelajaran ini juga relevan dengan karakteristik Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran aktif, bermakna, dan berpusat pada peserta didik. Secara keseluruhan, kegiatan dinyatakan berhasil karena:

1. $\geq 75\%$ siswa mampu melakukan gerak lompat dengan teknik dasar yang benar
2. Siswa aktif dan antusias mengikuti pembelajaran
3. Pembelajaran berlangsung aman, menyenangkan, dan bermakna

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan Lompat Kodok sebagai modifikasi gerak dasar lompat kangkang berbasis permainan efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Modifikasi gerak dalam bentuk permainan mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, khususnya kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, dan keseimbangan tubuh.

Penerapan permainan Lompat Kodok juga meningkatkan partisipasi, keberanian, dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa lebih aktif dan tidak merasa takut dalam melakukan gerakan lompat karena aktivitas dikemas secara menyenangkan, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak Sekolah Dasar. Selain aspek fisik, permainan ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial siswa, seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Proses pembelajaran berlangsung dalam suasana yang kondusif, aman, dan bermakna, serta sejalan dengan prinsip pembelajaran berbasis permainan dan Kurikulum Merdeka

DAFTAR PUSTAKA

- Dapp, L. C., Gashaj, V., & Roebbers, C. M. (2021). Physical activity and motor skills in children: A differentiated approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 54, 101916. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101916>

- Gonçalves, A., Gomes, T. N., Martins, J., & Lopes, V. P. (2024). Exploring the use of a learning-based exergame to enhance physical literacy and motivation in school-age children. *JMIR Serious Games*, 12, e51234. <https://doi.org/10.2196/51234>
- Ihsan, A., Hasyim, M. Q., Sufitriyono, S., & Irawati, A. F. (2023). Efektivitas pemanfaatan permainan loncat katak untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2148–2153. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.21617>.
- Indra, K. B., Maftukin, H., Utvi Hinda, Z., & Lukas, W. T. (2025). Peningkatan hasil belajar lompat kangkang senam lantai melalui penerapan media pembelajaran audio visual pada peserta didik kelas XI SMA N 2 Semarang (Prosiding). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru (PSNPPG). (lihat ringkasan prosiding).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (panduan/kurikulum)*. (Dokumen resmi kurikulum mencantumkan kompetensi gerak dasar seperti lompat kangkang — berguna untuk landasan kebijakan dan rujukan kurikulum dalam pembahasan).
- McDonough, D. J., Liu, W., Gao, Z., & Ji, M. (2020). Effects of physical activity on children's motor skill development: A systematic review of randomized controlled trials. *BioMed Research International*, 2020, 8165069. <https://doi.org/10.1155/2020/8165069>
- Mo, W., Chen, Y., Chen, Z., & Zhang, T. (2024). Effects of game-based physical education programs on enjoyment in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1124. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18541-7>
- Nevitaningrum, N. (2023). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (artikel membahas efektivitas permainan tradisional/berbasis permainan pada SD untuk kerja sama, percaya diri, disiplin).
- Nevitaningrum, N. (2023). Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam membentuk karakter peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Park, S. W., Kim, J. H., & Lee, J. Y. (2025). Effectiveness of a game-based physical activity intervention on children's engagement and physical fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(3), 1895. <https://doi.org/10.3390/ijerph22031895>
- Pratiwi, Y. K. R. W. I., Khotimah, K., & Izzulhaq, A. R. (2024). Pembelajaran pendidikan jasmani variasi permainan gerak lokomotor lompat berbasis blended learning sekolah dasar. *Jurnal KEJAORA: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*, 9(1). DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.2480>.
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The effect of sports game interventions on children's fundamental motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11(2), 214. <https://doi.org/10.3390/children11020214>
- Wahidah, W. S. (2024). Upaya meningkatkan perkembangan otot kaki dan tangan anak melalui tari kreasi Tokecang. *Global: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>