

## SQUAT STYLE LONG JUMP LEARNING MODEL BASED ON GAMES FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS

<sup>1</sup> Muhammad Ali Ja'far, <sup>2</sup>Hidayat Humaid, <sup>3</sup>Samsudin

Correspondence: Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia  
E-mail: [alisiregar71@gmail.com](mailto:alisiregar71@gmail.com), [hidayathumaid@ymail.com](mailto:hidayathumaid@ymail.com),  
[samsudin@unj.ac.id](mailto:samsudin@unj.ac.id)

### Abstrak

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMP yang terdiri dari 20 siswa uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil), 60 siswa ujicoba utama (field testing) dan 50 Uji efektifitas model. Uji efektifitas model menggunakan tes pembelajaran lompat jauh untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh untuk siswa SMP sebelum pemberian treatment berupa model pembelajaran lompat jauh yang didesain dan untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh siswa setelah perlakuan atau treatment model pembelajaran lompat jauh yang didesain tersebut, dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat rata-rata lompat jauh siswa sebesar 21,02. kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran lompat jauh diperoleh tingkat kemampuan lompat jauh siswa sebesar 32,35. Maka model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan ini efektif dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa SMP. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh (2) Dengan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Model, Lompat Jauh

Journal Physical Education, Health and Recreation

Published by

Study Program Physical Education, Health and Recreation

### Abstract

*The purpose of research and development this is to produce learning model the long jump with the approach play in junior high school students. This research in a research & development research and development (R & D) from borg and gall, Subject in research and development this is junior high school students consisting of 20 students test oba limited (pilot small groups), 60 students pilot the field testing methodology and 50 test the effectiveness of model. So learning model the long jump with the approach this game effective in promote learning the long jump junior high school students. Based on the result of developing can be concluded that: (1) with learning model the long jump with the approach play in junior high school students can be developed and applied in learning the long jump (2) with learning model the long jump with the approach play in junior high school students which has been developed, obtained proof of this increase in show on the outcome of testing data pretes and posttest the a significant difference between before and after the introduction treatment model.*

**Keywords: Development, Model, Long Jump**

### **Introduction**

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian seseorang dalam suatu tujuan yang disenanginya. Dalam perkembangan kepribadian di dunia pendidikan terlihat pada realisasi potensial individu dan hal tersebut dapat dibawa sebagai bekal dimasa yang akan datang. Mencapai tujuan individu dalam mencapai pendidikan tersebut dibutuhkan inovasi pembelajaran yang selalu meningkat begitu juga dengan peningkatan kualitas pendidikan jasmani. Husdarta (2011) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani tentunya mempunyai tujuan-tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Mencapai tujuan pendidikan diperlukan adanya proses belajar mengajar yakni serangkaian kegiatan timbal balik antara guru dan siswa, untuk itu diperlukan adanya rangkaian kegiatan belajar mengajar yang terencana. Dengan pendidikan yang terencana serta bimbingan yang baik tujuan pendidikan akan tercapai dengan baik juga. Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 tentang sistem keolahragaan nasional dirumuskan bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Inovasi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sangat banyak cara dan metodenya, baik inovasi dalam hal sarana prasarana belajar, metode dalam mengajar, pendekatan dalam proses pembelajaran, dan lain sebagainya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan guru mampu memberikan ilmu dan pengetahuan secara menyeluruh. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru tentunya harus memperhatikan karakteristik usia pada masing-masing jenjang pendidikan, karena desain pembelajaran pendidikan jasmani mengacu pada kemampuan keterampilan sesuai teori fase-fase perkembangan anak. Secara sederhana, pembelajaran motorik dapat diartikan sebagai proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik, serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran maupun keahlian motorik. Aspek pembelajaran motorik dalam pendidikan merupakan Aspek yang berhubungan dengan tindakan atau perilaku yang ditampilkan oleh para siswa setelah menerima materi tertentu dari guru, Ricard Decapri (2013).

Melihat dari susunan di atas mengenai pendidikan dan inovasi pendidikan jasmani semua itu takkan tersusun bila tidak ada perangkat perangkat yang menunjang perangkat yang dimaksud adalah perangkat pembelajaran di antaranya RPP, Silabus dll. Semua berkaitan satu sama lain agar terciptnya susunan yang

rapi dan berkompeten sehingga semua itu saling erat untuk menciptakan pembelajaran yang baik bagi siswa adapun kompetisi dasar yang harus kita pahami.

Jim Lavin (2008) mendefinisikan sebagai berikut: *Every child is capable of being creative. However, when pupils are forced to suppress their creativity by participating in an activity they dislike or which does not motivate them, then their response can lead to inappropriate behavior.*

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa setiap anak memiliki kemampuan dalam mengembangkan kreativitas, tetapi ketika anak dipaksa untuk menekankan kreativitas mereka dengan berpartisipasi dalam suatu kegiatan yang tidak disukai atau yang tidak memotivasi mereka, maka kreativitas sulit untuk dimunculkan.

Lompat jauh meliputi gaya jongkok, gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam pembelajaran lompat jauh khususnya di Wilayah Sumatra Utara masih sangat kurang serta ditemukan fakta-fakta sebagai berikut: Kelemahan dalam pendidikan jasmani sering terjadi pengembangan model yang monoton sering membuat siswa mengalami kejenuhan dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, pengajaran pada saat pelaksanaan olahraga tertuju pada materi yang akan di praktekan, di tambah lagi sarana prasarana yang tidak sesuai dengan seharusnya, minat anak yang tidak menyukai olahraga tersebut, guru tidak dapat memberikan motivasi didalam pembelajaran sehingga anak enggan mengikuti olahraga serta rasa percaya diri yang rendah.

Sangat diharapkan dengan adanya model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa akan lebih aktif dan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pun akan meningkat. Serta diharapkan juga dalam menggunakan model-model ini guru bisa menyelaraskan dengan kondisi dan situasi yang dihadapi oleh siswa. Pembuatan model pengembangan yang tepat di dalam materi lompat jauh gaya jongkok yang tentu saja gerakannya harus mendukung yang berhubungan dengan lompat jauh (awalan, tolakan, melayang dan mendarat). Terkait dengan pernyataan-pernyataan yang telah dikemukakan di atas maka hal tersebut menunjukkan bahwa perlu dikembangkan model lompat jauh gaya jongkok dengan permainan, yang nantinya dapat dijadikan sebagai solusi untuk memudahkan siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok secara lebih efektif.

Penelitian dan pengembangan model lompat jauh gaya jongkok untuk siswa usia SMP secara khusus ada beberapa tujuan antara lain: a) Mengembangkan dan menerapkan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan permainan bagi siswa SMP. b) Memperoleh data empiris tentang efektivitas hasil pengembangan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan untuk siswa usia SMP.

Lompat jauh adalah gerakan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan ke dapan sejauh-jauhnya dengan mengandalkan kecepatan dan tumpuan pada kaki, seperti Widiastuti (2011) mengatakan "Lompat

jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Serta Widiastuti (2011) mengatakan Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ketitik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancap-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Serta lompat jauh menurut Purnomo dan Dapan (2014) mengatakan Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana di bandingkan nomor nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. dan teori lain yang mendukung tentang atletik adalah Winendra adi (2008) dkk mengatakan “Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan biasanya pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh sebab penempatan fisik kedua olahraga itu hampir sama yaitu kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek dan hentakan kaki”.

Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibanding nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan dapat mempelajari lompat jauh dengan benar, Eddy Purnomo dan Dapan (2014). Ada beberapa macam gaya dalam lompat jauh yang sering digunakan, diantaranya lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan diudara. Namun teknik lompat jauh yang digunakan dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok.

Gaya jongkok bila di lihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin, dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpuh di bawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersama dengan ke dua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

Lompat jauh sesuai dengan pernyataan di atas maka di simpulkan bahwa lompat jauh adalah salah satu olahraga atletik yang mengedepankan kekuatan kaki baik dari lari ataupun tolakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal kearah depan yang lebih jauh.

Gambar 1. Teknik dasar Lompat Jauh

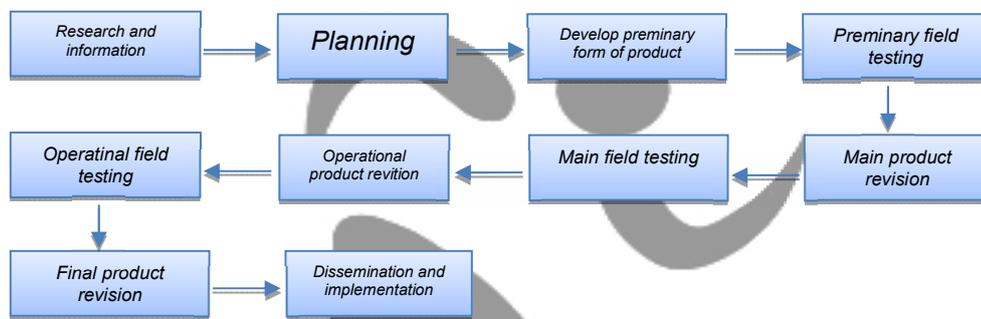


Teknik dasar lompat jauh adalah sebuah rangkaian gerakan yang sistematis. Adapun teknik dasar lompat jauh dibagi menjadi beberapa tahap yaitu adanya awalan, tolakan, melayang dan mendarat hal tersebut senada dengan yang diucapkan, Giri Wiarto (2013) Dalam lompat jauh ini terbagi menjadi beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pelompat yaitu: awalan, tolakan atau tumpuan, melayang dan mendarat.

## Method

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 23 Medan, SMP 20 Medan dan SMP Nurul Hadina Medan. Waktu yang diperlukan dalam penelitian dan pengembangan ini mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Borg and Gall yang direncanakan selama dua bulan, dengan rincian sebagai berikut:

Gambar 2. *Instructional Design R & D*



- a. Studi Pendahuluan (*Research and Information Collecting*)
- b. Merencanakan Penelitian (*Planning*)
- c. Pengembangan Desain (*Develop Preliminary of Product*)
- d. *Preliminary Field Testing*.
- e. Revisi Hasil Uji Lapangan Terbatas (*Main Product Revision*)
- f. *Main Field Test*,
- g. Revisi Hasil Uji Lapangan Lebih Luas (*Operational Product Revision*),
- h. Uji Kelayakan (*Operational Field Testing*),
- i. Revisi Final Hasil Uji Kelayakan (*Final Product Revision*),
- j. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (*Dissemination and Implementation*).

Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini adalah dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Siswa duduk di jenjang SMP.
- b. Siswayang sedang duduk pada kelas VII, ini diasumsikan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk.

Berikut ini merupakan kriteria subjek penelitian, yang akan dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Tahap Penelitian	Jumlah Subyek	Kriteria	Instrumen
1	Penelitian Pendahuluan	3	• 3 Orang guru Penjasorkes	- Wawancara
2	Evaluasi Pakar	3	• 2Orang ahli Penjasorkes • 1 Orang ahli lompat jauh	28 model
3	Uji Coba Produk			
	a. <i>Small group try-out</i>	20	• 20 Orang siswa SMP	28 model
	b. <i>Field try group</i>	60	• Evaluasi dengan skala terbatas 60 orang siswa dari SMP	28 model pengembangan yang telah di revisi
4.	Uji Efektivitas Produk	50	• 50 orang siswa SMP	28 model

## Discussion

Hasil pengembangan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP ini ditulis dalam Pengumpulan data efektifitas model lompat jauh *pre test* dan *post test* siswa. Berikut akan disajikan data-data tersebut secara ringkas:

Tabel 2. Data *Pre Test* dan *Post Test* Lompat Jauh

No	Pretest	Posttest
X1	45	65
X2	40	64
X3	45	60
X4	36	61
X5	44	62
X6	36	64
X7	38	63
X8	39	63
X9	42	62
X10	31	60
X11	40	62
X12	40	62
X13	37	63
X14	35	63
X15	40	61
X16	43	60
X17	43	63
X18	45	62
X19	40	58
X20	41	60
X21	40	63
X22	38	63
X23	45	58
X24	39	65
X25	50	62
X26	40	59
X27	38	62
X28	38	67
X29	39	64
X30	38	66
X31	55	74
X32	36	66
X33	39	67
X34	54	71
X35	46	65
X36	34	67
X37	43	68
X38	35	61
X39	33	69
X40	40	69
X41	37	66
X42	55	72

Sambungan...

X43	40	66
X44	42	69
X45	55	71
X46	55	71
X47	53	68
X48	53	72
X49	55	75
X50	37	61
TOTAL	2102	3235

Di atas telah dipaparkan tabel hasil uji *pretest* dan *posttest* siswa. Uji *pretest* dilakukan setelah uji kelompok besar. *Pretest* dilakukan sebelum menerapkan 30 model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan. Hasil *pretest* pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan adalah 1124. Setelah dilakukan perlakuan dengan 30 model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan maka dilakukan *posttest* atau tes akhir dan nilai dari *posttest*nya adalah 1896.

Berdasarkan uraian diatas, maka rata-rata hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan uji T *Paired Sample Test* dengan SPSS 16.

Tabel 3. Hasil *Paired Sample Statistic*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	42.04	50	6.474	.915
	Posttest	64.70	50	4.180	.591

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan sebelum diberikan model pembelajaran lompat jauh adalah 42.04 dan setelah diberikan perlakuan dengan model lompat jauh adalah 64.70 artinya bahwa nilai rata-rata lompat jauh dengan pendekatan permainan adanya peningkatan.

Tabel 4. Hasil *Paired Sample Test*

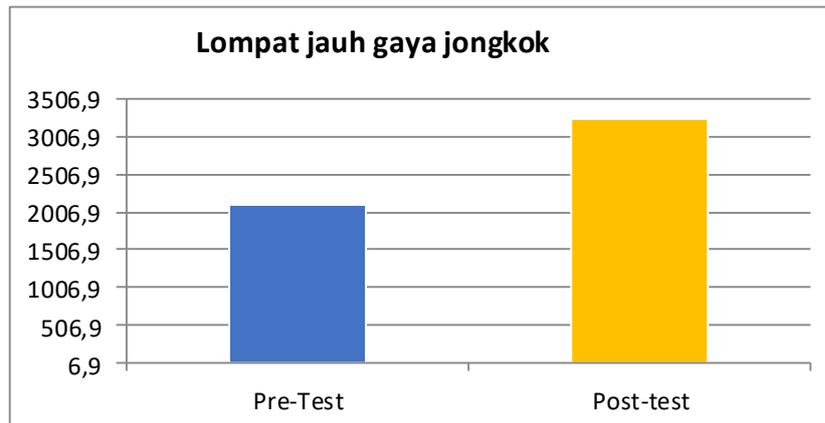
		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-22.6600	5.33609	.75464	-24.17650	-21.14350	-30.028	49	.000

Dalam uji signifikansi pengaruh dengan SPSS 16 didapat mean = -22.66000 menunjukkan selisih dari *pretest* dan *posttest*, hasil t-hitung = -30.028 df

= 49 dan taraf signifikansi  $0,00 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan.

Diagram dibawah ini merupakan gambaran perbandingan hasil rata-rata tes lompat jauh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan.

Gambar 3. Diagram batang (Uji Efektifitas Model)



Data hasil uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan, serta uji efektifitas yang telah dipaparkan, telah di dapat hasil bahwa produk model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini dianggap efektif dan memenuhi syarat untuk diaplikasikan untuk siswa SMP. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari ahli lompat jauh, serta data pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan dari siswa SMP, maka ada beberapa bagian produk yang perlu direvisi. Hal ini dilakukan untuk lebih mengoptimalkan manfaat pengembangan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan.

Dalam penelitian ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari penulis, namun dalam penelitian masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

- Produk belum memiliki kemampuan analisis hasil tes pembelajaran lompat jauh,
- Uji coba produk hanya terbatas pada siswa SMPN 23 Medan, SMPN 20 Medan dan SMP Nurul Hadina yang mengikuti pelajaran olahraga.
- Karena keterbatasan waktu dan dana, maka saat perlakuan yang diberikan subyek tidak diberikan penanganan khusus kecuali perlakuan model,

- d. Adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol antara lain, minat, percaya diri, dan faktor psikologis lainnya.
- e. Penjelasan gambar dan pelaksanaan model pembelajaran yang kurang sempurna.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini, antara lain:

- a. Memberikan pemahaman pembelajaran lompat jauh.
- b. Memperkaya pengetahuan gerak siswa.
- c. Siswa menjadi lebih aktif, gembira dan antusias.
- d. Kegiatan belajar menjadi lebih menarik.
- e. Mempermudah Guru dalam pembelajaran lompat jauh.
- f. Item model ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit.
- g. Waktu yang digunakan dapat dimanfaatkan secara optimal.
- h. Siswa dapat mengulang-ulang gerakan yang dianggap penting dalam penguasaan pembelajaran lompat jauh.

### **Conclusion**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka penulis menyimpulkan bahwa: (1) Model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh (2) Model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

### **References**

- Giri Wiarto, 2013. *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Husdarta, H.J.S, 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Jim Lavin, 2008. *Creative Approaches to Physical Education Helping Children to Achieve Their True Potensial*. Canada: Routledge.
- Purnomo dan Dapan, 2011. *Dasar dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfa Media.
- Ricard Decaprio, 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Jogjakarta: DIVA Press.
- Winendra adi dkk, 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Intan Madani.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: PT. Bumi Timur Raya.