

# **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

***Ely Yuliawan***  
**(Universitas Jambi)**

## **ABSTRAK**

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil belajar siswa melalui pengembangan model pembelajaran lompat jauh pada Sekolah Dasar kelas V SD Negeri 13 Pagi Duren Sawit Jakarta Timur. Selain itu penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang pengembangan model pembelajaran lompat jauh pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan Pengembangan Model. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 13 Pagi duren sawit Jakarta Timur yang berjumlah 39 orang.

Penelitian ini dilakukan dengan 7 langkah, langkah pertama yaitu menentukan sebuah ide-ide yang akan dikembangkan, kedua pembuatan model pembelajaran dengan bentuk rancangan model permainan, ketiga merevisi produk I yang dilakukan oleh ahli bersangkutan, keempat produksi prototype dilakukan dengan memperaktek kan model permainan dilapangan, kelima uji coba prototype, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun tahap II lalu direvisi kembali oleh ahli guna menghasilkan produk sempurna, dan terakhir yang ketujuh ialah penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pengembangan. Dari tahapan-tahapan tersebut maka didapatkan hasil dari penelitian tersebut dengan analisis evaluasi tahap pertama dengan 49 produk dihasilkan total skor responden 484 dengan jumlah total keseluruhan skor responden 588 sehingga dapat dipersentasekan 82.3%, dan berdasarkan analisis evaluasi tahap II dengan menggunakan produk final berjumlah maka dihasilkan total skor responden 459 dan jumlah total keseluruhan skor responden 540, dan persentasenya adalah 85% sehingga memenuhi kriteria Valid.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan, siswa Sekolah Dasar sangat dibutuhkan oleh para guru pendidikan jasmanis serta mampu meningkatkan belajar secara efektif dan efisien. (2) Dengan model pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa lebih termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

***Kata kunci : Pengembangan model, pembelajaran lompat jauh untuk siswa***

## PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia mempunyai kebutuhan untuk bertahan hidup sehingga segala usaha-usaha akan dilakukan untuk mempertahankan hidup baik dengan cara mempertinggi kecakapan dan ketangkasan hingga kompetisi atau pertandingan-pertandingan melawan sesamanya. Usaha yang mampu meningkatkan kegiatan tersebut ialah manusia harus berperan aktif dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu dalam proses ini pendidikan jasmani mempunyai peran penting dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri manusia.

Pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik mampu mengembangkan keterampilan, mengembangkan hidup sehat dan menyumbangkan pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang sudah direncanakan, yang mempunyai kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan aktifitas olahraga yang sistematis.

Atletik adalah aktivitas jasmani yg bersifat kompetitif dan memiliki beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat tinggi. Sebagai bagian pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembelajaran pendidikan jasmani yang sering dilombakan, jenis - jenis nomor lompat ini harus selalu dikembangkan kemampuan gerakannya. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga dan dijadikan sebagai mata pelajaran wajib yang diajarkan

siswa disekolah dasar sesuai dengan materi kurikulum 2004.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Dalam pembelajaran lompat jauh, seseorang akan berlari secepat-cepatnya sebagai awalan dilanjutkan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-sekuatnya untuk melompat dan mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Karena lompat jauh termasuk bagian nomor lompat yang diajarkan, maka seorang pendidik memerlukan pengembangan kemampuan gerak dasar lompat jauh dengan berbagai permainan yang bertujuan terciptanya rasa gembira dan senang ketika sedang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan secara tidak langsung dengan sendirinya akan timbul motivasi dalam diri anak untuk terus mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut ; Bagaimanakah materi pembelajaran gerak dasar lompat jauh mampu meningkatkan kemampuan hasil belajar bagi siswa kelas V SD Negeri 13 Pagi Duren sawit Jakarta Timur.

## TINJAUAN PUSTAKA

Selama ini ada kesan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani hanya merupakan seperangkat teknik dasar yang membosankan, menonton dan tidak bervariasi. Unsur keragaman dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.

Oleh karena itu, tidak heran apabila pelajaran pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian. Fenomena yang diungkapkan filosof tentang ciri hakiki manusia sebagai makhluk bermain, "*Homo Ludens*", kurang mendapat perhatian dari

guru-guru pendidikan jasmani, dalam proses belajar-mengajar.

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani agar dapat diterima dan diperhatikan secara antusias oleh siswa dalam mengikutinya.

Permainan tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan subsansi pokok materi. Akan tetapi permainan berisikan seperangkat gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar.

### **Pengertian Model**

Model menggambarkan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofis pembelajaran. Model digunakan untuk menyeleksi dan menyusun strategi pembelajaran, metode keterampilan, dan aktivitas pembelajar untuk memberikan tekanan pada salah satu bagian pembelajaran. Joyce et al mengidentifikasi empat model, yakni: (1) model proses informasi; (2) model personal; (3) model interaksi; dan (4) model tingkah laku.

Joyce et al mengungkapkan bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana yang dapat digunakan untuk kurikulum (materi pembelajaran yang panjang), mendesain materi pembelajaran, dan untuk mengantarkan pembelajaran di dalam maupun di luar kelas. Lebih lanjut Joyce et al menjelaskan bahwa model pembelajaran adalah suatu proses perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat

pembelajaran serta mengarahkan kita untuk membantu pembelajar sedemikian hingga tujuan tercapai.

Model seperti dijelaskan oleh Richey adalah gambaran yang ditimbulkan dari kenyataan yang mempunyai susunan dari urutan tertentu. Menurutny model dapat digunakan untuk mengorganisasikan berbagai sumber kemudian dipakai sebagai stimulus untuk mengembangkan hipotesis dan membangun teori ke dalam istilah/keadaan yang konkrit untuk menerapkannya pada praktik atau menguji teori.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dalam penelitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model merupakan pola langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan.

### **Model Pembelajaran**

Pengembangan model pembelajaran adalah serangkaian proses atau kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan suatu model pembelajaran berdasarkan teori pengembangan yang telah ada. Model pembelajaran merupakan penggunaan pendekatan sistem pembelajaran. Banyak model pembelajaran yang dikembangkan oleh para ahli dibidangnya, masing-masing model memiliki karakteristik yang berbeda dan kegunaan yang berbeda pula. Pada dasarnya semua model pembelajaran yang dikembangkan adalah bertujuan untuk peningkatan hasil belajar.

Perancangan pembelajaran menurut sistem pendekatan model Dick & Cerey, yang dikembangkan oleh Walter Dick & Lou Carey. Model pengembangan ini ada kemiripan dengan model yang dikembangkan Kemp, tetapi ditambah dengan komponen melaksanakan analisis pembelajaran, terdapat beberapa komponen

yang akan dilewati di dalam proses pengembangan dan perencanaan tersebut.

### Lompat Jauh

Lompat jauh adalah gerakan lompatan yang dilakukan di lintasan dengan bak pasir yang digunakan untuk mendarat yang ukurannya sudah ditentukan.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu titik kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Teknik lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut, yaitu: awalan atau ancang-ancang (*approach-run*), tolakan (*take off*), gerak badan di udara (*action in the air*), dan gerak mendarat (*landing*). Adisasmita mengatakan hal yang sama bahwa lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat terdiri dari unsur-unsur: (1) awalan, (2) tumpuan, (3) melayang, dan (4) mendarat, yang mana keempat unsur ini merupakan satu kesatuan yaitu gerakan lompat yang tidak terputus.

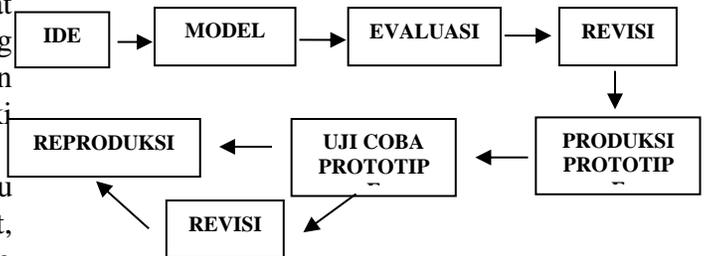
## METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan, sehingga dapat membantu proses pembelajaran yang ada pada saat ini yang lebih efektif dan efisien, serta menambah semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Pagi Duren Sawit Jakarta Timur,. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan mei dari tanggal 8 mei sampai 11 mei 2013 dengan frekwensi penelitian adalah empat kali pertemuan untuk satu kali seminggu. Subyek penelitian dalam penelitian model

pembelajaran (*passing*) atas bola voli dengan pola pendekatan bermain pada pendidikan jasmani adalah siswa kelas IV yang ada di SD Negeri 13 Pagi Duren Sawit Jakarta Timur.

Rancangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh bagi siswa sekolah dasar, dikutip dari sadiman memiliki langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar. Model Perancangan dan Pengembangan Pembelajaran Menurut Dick & Carey

Sumber : Sardiman, Arif. S. *Media*

*Pendidikan Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan*, (Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003), h. 6

1) Pertama kali yang ditentukan adalah sebuah ide-ide yang akan dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, 2) Pembuatan model pembelajaran (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah model permainan, 3) Revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, 4) produksi prototype, dilakukan dengan mempraktikkan model permainan dilapangan, 5) Uji coba prototype, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji tahap II, 6) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli, guna memperoleh ahli yang sempurna, 7) Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan.

### Analisis Data

Penggunaan analisis pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli/pelatih atletik dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani mengenai hasil produk yang dikembangkan.

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli/pelatih atletik dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani.

Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba

$$P = \frac{X}{X_i} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba

X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba

X = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba

100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 3.8 Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

Persentase	Keterangan	Makna
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan ini tertulis dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dalam bentuk pembelajaran yang dimodifikasi dengan pendekatan gerak dasar lompat jauh, yang diaplikasikan dalam permainan.

### Hasil Analisis Kebutuhan

Secara keseluruhan terdapat tiga tujuan umum yang hendak diungkap dalam studi pendahuluan atau analisis kebutuhan, yaitu: (1) seberapa intens pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh sejalan dengan karakteristik implementasi kurikulum seperti yang telah dirumuskan; (2) seberapa penting pengembangan pembelajaran lompat jauh; (3) kendala dan dukungan apa yang dijumpai dalam model pembelajaran.

Berdasarkan tujuan umum tersebut maka peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan instrumen wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada guru pendidikan jasmani serta melakukan survey karena tujuan utamanya adalah melakukan persiapan teknis dengan menjajagi lebih dahulu karakteristik subyek penelitian dan tempat yang akan dilakukan penelitian dan pengembangan. Hal tersebut untuk mengetahui seberapa penting model pembelajaran lompat jauh yang akan dikembangkan oleh peneliti.

Hasil studi pendahuluan atau temuan lapangan selanjutnya dideskripsikan dan dianalisis sehingga dapat diperoleh suatu rumusan hasil data yang telah dikumpulkan.

Rumusan hasil ini bersifat deskriptif dan analitis, dengan mengacu kepada tujuan studi pendahuluan baik tujuan umum.

### **Efektivitas Model**

Revisi tahap I pada model pembelajaran lompat jauh dengan pola pendekatan bermain yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi pada tahap selanjutnya yaitu ujicoba tahap II. Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan evaluasi dan saran dari para ahli/pelatih atletik:

Selanjutnya pada revisi tahap ini II dilakukan setelah mendapatkan masukan dan saran dari uji coba tahap II atau uji coba lapangan. Data yang diperoleh akan digunakan sebagai landasan dalam melakukan revisi tahap terakhir pada model pembelajaran menggiring bola dengan pola pendekatan bermain .

Berikut merupakan ringkasan revisi berdasarkan masukan dan saran setelah uji coba tahap II:

1. Memberikan contoh gerakan sehingga mudah untuk dimengerti
2. Menyesuaikan dengan tingkat perkembangan anak

Berikut akan di sajikan mengenai pengelolaan data dari ahli sepakbola, ahli pendidikan jasmani, ahli guru pendidikan jasmani pada uji coba tahap I dan uji coba lapangan/kelompok besar.

Analisis data uji coba tahap I berdasarkan hasil analisis evaluasi dosen atletik, pelatih atletik dan guru pendidikan jasmani diketahui jumlah total skor responden ( $\sum X$ ) adalah **484** dan jumlah total keseluruhan skor responden ( $\sum X$ ) adalah **588** sehingga, persentasenya adalah **82.3%** dan kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa Memberikan contoh gerakan sehingga mudah untuk dimengerti

memenuhi kriteria **VALID (80% - 100%)** sehingga dapat digunakan dalam proses penelitian.

Analisis data ahli uji coba tahap II berdasarkan hasil analisis evaluasi dosen atletik, pelatih atletik dan guru pendidikan jasmani diketahui jumlah total skor responden ( $\sum X$ ) adalah **459** dan jumlah total keseluruhan skor responden ( $\sum X$ ) adalah **540** sehingga, persentasenya adalah **85.0%** dan kriteria yang ditentukan dan dapat dikatakan bahwa Memberikan contoh gerakan sehingga mudah untuk dimengerti memenuhi kriteria **VALID (80% - 100%)** sehingga dapat digunakan dalam proses penelitian.

### **Pembahasan**

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh dalam atletik untuk siswa kelas V sekolah dasar. Model ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan anak dalam aktivitas gerak, yang secara psikologis anak-anak kelas V usia 11-12 tahun ini lebih senang dengan aktivitas bermain, maka dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip pendekatan bermain.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba kelompok kecil dan ujicoba lapangan serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan, siswa Sekolah Dasar sangat dibutuhkan oleh para guru pendidikan jasmanis serta mampu meningkatkan belajar secara efektif dan efisien.
2. Dengan model pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, siswa lebih

termotivasi serta aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

Implikasi dalam penelitian pengembangan pembelajaran lompat jauh ini, menjadikan siswa lebih aktif dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani serta menjadi efektif dan efisien. dan pengembangan model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan dilaksanakan pada siswa kelas V Sekolah Dasar ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dalam proses belajar mengajar.

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan ini disusun kembali menjadi lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model pembelajaran yang dikembangkan.
- b. Agar model pembelajaran gerak dasar lompat jauh dengan permainan ini dapat digunakan oleh para guru Sekolah Dasar, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya para guru sekolah dasar dapat memahami dengan baik, sehingga dapat mengaplikasikannya.

Borg. W. R dan Gall, M. D, *Educational Research An Introduction* New York : Longman, 1983

Joyce, Bruce. *Model of Teaching* Boston: Allyn and Bacon, 1996

Richey. Rita C. *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design* New York: Nichols Publishing Company, 1986

Syarifuddin, Aip. *Atletik* Jakarta :Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan , 1992

Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Fosdakarya,1990

Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek* Surabaya: Pustaka Ilmu, 2007

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, M. Yusuf, *Olahraga Pilihan Atletik* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992
- Amir. Nyak, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani* Banda Aceh : Syiah Kuala University Press, 2006
- Arif. S. Sadiman, *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya* Jakarta: Pustekom Dikbud, 2003