

PENGEMBANGAN PERMAINAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH DASAR

Afri Rizka Nugraheni
Jurusan Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Semarang

Abstrak

Pencapaian tujuan pembelajaran guru pendidikan jasmani di SD 4 Adiwarno kabupaten kudos mengalami masalah seperti: (a)kurangnya inovasi metode mengajar, (b) metode pengajar yang monoton. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Brog & Gall: (1)Melakukan penelitian pendahuluan dan menemukan suatu masalah, (2)Pengumpulan informasi, (3)Mengembangkan bentuk produk awal, (4)Validasi para ahli dengan menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran, Uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis, (5)Revisi produk, (6)Ujicoba skala kecil, (7)Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (8)Uji skala besar, (9)Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan, (10)Hasil akhir model permainan loka dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SD 4 Adiwarno kabupaten kudos yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase untuk mengungkap aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa yang telah menggunakan produk. Berdasarkan data yang ada dapat disimpulkan bahwa pengembangan permainan lompat jauh gaya jongkok ini dapat diterapkan untuk siswa kelas IV dan V SD 4 Adiwarno kabupaten kudos. Dapat disarankan bagi guru penjasorkes SD 4 Adiwarno kabupaten kudos agar model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian pembelajaran dengan adanya model permainan ini diharapkan pembelajaran akan lebih menarik dan variatif.

Kata Kunci: Permainan lompat jauh gaya jongkok, permainan lompat kanguru (loka), Penjasorkes

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional. Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler (UU No 3,2005: 10), program ekstrakurikuler diperuntukan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga, dan program intrakurikuler lebih menekankan pada perbaikan gerak dasar dan pengenalan ketrampilan dasar cabang-cabang olahraga. Program intrakurikuler mengajarkan kemampuan gerak dari ketrampilan dasar olahraga yang diajarkan pada jam sekolah, sehingga bukan prestasi olahraga yang ingin diperoleh melainkan pembelajaran dan pengenalan terhadap cabang-cabang olahraga.

Pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya. Pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmaniah, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat melalui medium kesehatan jasmaniah. Ahli lain tentunya memasukkan parameter yang lain lagi, misalnya spiritual dan lainnya (Suherman, 2000 :17-20).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan

secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Depdiknas, 2003:5).

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Dalam proses pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, nilai – nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama, dan lain – lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah adalah atletik. Atletik merupakan induk dari berbagai cabang olahraga, sehingga pembinaan dalam cabang atletik ini dapat menjadi dasar dalam pencapaian prestasi cabang olahraga lain. Unsur-unsur dalam atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Dasar (SD).

Menurut Muhtar (2009:16) menyatakan bahwa Lompat jauh adalah: suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh - jauhnya. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Resultante dari dua gaya menemukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas. Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

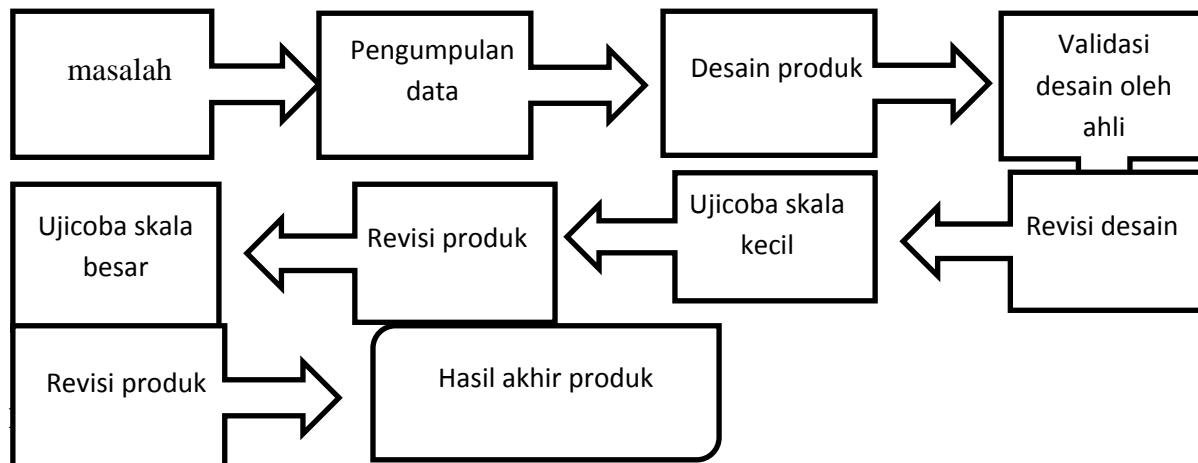
Berdasarkan hasil observasi awal terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar kabupaten Kudus kelas IV dan V untuk pendidikan jasmani menggambarkan bahwa kegiatan pembelajaran lompat jauh masih dengan pola untuk melakukan lompatan saja yaitu siswa dibuat kelompok yang kemudian siswa melakukan gerakan lompat jauh secara bergantian di lapangan sekolah. Guru pendidikan jasmani hanya memberikan contoh gerakan yang kemudian siswa disuruh mempraktikan. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan jasmani, peranan guru sangat penting dalam kegiatan pembelajaran. Pencapaian tujuan pembelajaran guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar kabupaten Kudus kelas IV dan V mengalami masalah seperti: (a)kurangnya inovasi metode mengajar, sehingga siswa tidak bisa memahami dan menerima materi dengan baik, (b) metode pengajar yang monoton dalam artian materi yang diajarkan saja, sehingga siswa merasa tidak senang karena kegiatan pendidikan jasmani yang menjemukan dan berakibat melelahkan. Hasilnya siswa tidak memahami pembelajaran yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani dengan maksimal. Penelitian pengembangan ini

bertujuan untuk menghasilkan suatu produk permainan lompat jauh gaya jongkok yang dapat digunakan sebagai alat bantu guru dalam proses belajar mengajar siswa sekolah dasar

Metode penelitian

Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiono, 2013 : 407).

Adapun prosedur pengembangan adalah sebagai berikut:



Penelitian dapat berang dari adanya masalah. Masalah, seperti telah dikemukakan adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi. Masalah ini dapat diatasi melalui R & D dengan cara meneliti sehingga dapat ditemukan suatu model, pola, sistem penanganan terpadu yang efektif yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut (Sugiyono, 2013 : 410).

Mengumpulkan informasi

Setelah masalah ditemukan, maka selanjutnya perlu pengumpulan data berupa informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk merencanakan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut. Disini diperlukan metode penelitian tersendiri. Metode apa yang akan digunakan untuk penelitian tergantung permasalahan dan ketelitian tujuan yang ingin dicapai (Sugiyono, 2013 : 411).

Desain Produk

Desain produk harus diwujudkan dalam gambar atau bagan, sehingga dapat digunakan sebagai pegangan untuk menilai dan membuatnya. Desain produk dalam penelitian ini adalah pengembangan permainan lompat jauh gaya jongkok yang berupa lompat kanguru (loka).

Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini metode mengajar baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Dikatakan secara rasional, karena validasi disini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum fakta lapangan (Sugiyono, 2013 : 414).

Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghasirkan beberapa pakar atau ahli yang sudah berpengalaman untuk emnilai produk baru yang dirancang tersebut. Setiap pakar diminta untuk menilai desai tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatan. Validasi desain dapat dilakukan dengan forum diskusi. Sebelum diskusi peneliti mempresentasikan penelitian samapi ditemukan desain tersebut berikut keunggulannya (Sugiyono, 2013 : 414). Validasi produk dalam penelitian ini adalah satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran.

Revisi Desain

Setelah desain produk divalidasi melalui forum diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat mengetahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas untuk memperbaiki desain adalah peneliti yang mau menghasilkan produk tersebut (Sugiyono, 2013 : 414).

Coba skala kecil

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan, efisiensi, dan/atau daya tarik dari produk yang dihasilkan. Bagian ini secara berurutan perlu dikemukakan desain uji coba, subjek uji coba, jenis data, instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Tahapan uji skala kecil ini peneliti melibatkan siswa kelas IV dan V untuk melakukan uji coba dalam skala kecil, dan selanjutnya hasil dari uji coba skala kecil ini dilakukan evaluasi dan penyempurnaan seperlunya.

Revisi Produk

Pegujian efektivitas metode mengajar baru pada sampel yang terbatas tersebut menunjukkan bahwa metode mengajar baru ternyata yang lebih efektif dari metode lama. Perbedaan sangat signifikan sehingga metode mengajar baru tersebut dapat dilakukan pada kelas yang lebih luas diman sampel tersebut diambil. Namun dari hasil pengujian terlihat bahwa kreatifitas murid baru mendapatkan nilai 60% dari yang diharapkan. Untuk itu maka desai metode mengajar perlu direvisi agar kreatifitas murid dalam belajar dapat meningkat pada gradasi yang tinggi. Setelah direvisi maka perlu diujucobakan lagi kelas yang lebih luas.

Tahapan Uji Skala Besar

Tahapan ini adalah tahapan dimana peneliti melakukan uji coba dalam skala besar, dan selanjutnya hasil dari skala besar ini dievaluasi dan dianalisis serta dilakukan penyempurnaan produk akhir.

Revisi Produk Akhir

Revisi produk ini dilakukan, apabila dalam uji coba skala besar terdapat kekurangan dan kelemahan. Dalam uji coba skala besar, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk dalam hal ini adalah metode mengajar. Revisi produk akhir ini dilakukan bertujuan untuk menyempurnakan produk pada tahapan uji skala besar.

Hasil Akhir Produk

Bila produk yang berupa metode mengajar baru tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa kali pengujian, maka metode mengajar baru tersebut dapat diterapkan. Hasil akhir produk dapat digunakan setelah melalui beberapa pengujian dari desain produk kemudian divalidasi oleh ahli, diujicobakan pada skala kecil, direvisi pertama, diujicobakan skala besar, direvisi akhir, abru setelah itu menghasilkan produk yang siap diterapkan dalam proses pembelajaran.

Jenis Data

Data yang diperoleh adalah data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara dan kuesioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas dan narasumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan untuk bahan revisi produk.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2010:149). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli terkait dengan model yang dikembangkan apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran penjasorkes.

Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alas an memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

Dalampengolahan data, persentasediperolehdenganrumusdariSukirman, dkk. (2003 : 879), yaitu :

$$F = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

F = Frekuensi relatife / angka persentase

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah seluruh data

100 % = Konstanta

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data sebagaimana tabel berikut:

Klasifikasi Persentase

No	Persentase	Klasifikasi	Makna
1	0 % - 20%	Tidak baik	Dibuang
2	20,1% - 40%	Kurang baik	Diperbaiki
3	40,1% - 70%	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
4	70,1% - 90%	Baik	Digunakan
5	90,1% - 100%	Sangat baik	Digunakan

Sumber Guilford (Dalam Faqih, 1996 : 57)

HasildanPembahasan

1. Analisis Kebutuhan

Untuk mengetahui permasalahan – permasalahan yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka / kajian literatur.

Sesuai dengan kompetensi dasar pada materi dasar lompat jauh gaya jongkok, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai – nilai yang terkandung didalamnya. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kurangnya inovasi metode mengajar, sehingga siswa tidak bisa memahami dan menerima materi dengan baik, metode pengajar yang monoton dalam artian materi yang diajarkan saja, sehingga siswa merasa tidak senang karena kegiatan pendidikan jasmani yang menjemukan dan berakibat melelahkan. Hasilnya siswa tidak memahami pembelajaran yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani dengan maksimal. Guru penjasorkes belum melaksanakan proses pembelajaran dengan modifikasi permainan, melalui permainan kegiatan olahraga dapat tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berusaha mengembangkan model permainan loka bagi siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan serta dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat membantu guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ke dalam permainan sederhana yang lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

2. Draf Produk Awal Permainan LOKA (Lompat Kanguru)

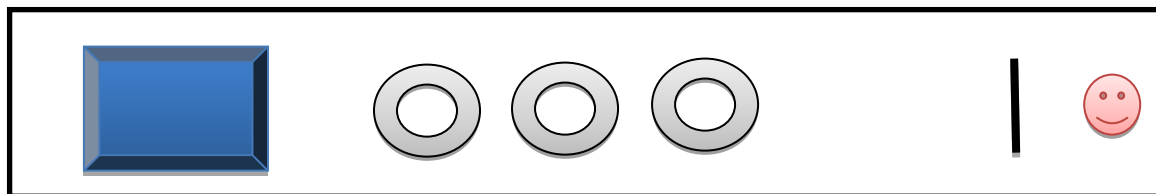
Permainan loka adalah sebuah modifikasi permainan yang sangat sederhana, yaitu permainan rintangan yang mengandung kecepatan, kelincahan, ketepatan dan kekuatan. Dalam pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok dimodifikasi melalui suasana bermain, memberi kesan yang baru bagi anak tentang atletik yang menyenangkan melalui permainan rintangan. Permainan loka ini berasal dari kata lompat kanguru yang berarti gerakan permainan ini menirukan gerakan kanguru.

Permainan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, tetapi dalam pembelajaran ini dilakukan secara kelompok atau *team*, lintasan yang digunakan yaitu berupa rintangan – rintangan seperti ban sepeda dan kardus sebagai lintasan yang mengandung maksud dan tujuan peserta didik dapat melatih gerak dasar seperti kecepatan, kelincahan, ketepatan dan kekuatan. Sehingga dalam permainan ini memiliki suatu tantangan yang benar – benar membutuhkan kerjasama atau kekompakan *team*.

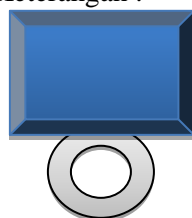
Pelaksanaan dalam permainan rintangan adalah sebagai berikut :

- a) Sebelum melakukan permainan siswa diberi pemanasan terlebih dahulu.

- b) Kelompok dibariskan berbanjar dengan menghadap rintangan – rintangan yang akan dilewati.
- c) Dimulai dari nomor urut pertama pada masing – masing *team* siswa berlari dari garis start.
- d) Rintangan pertama adalah berlari menuju ban-ban melewatinya dengan cara melangkahkan kaki kedalam lingkaran ban, siswa tidak boleh menginjak ban melainkan harus melewati di dalam lingkarannya.
- e) Rintangan kedua yaitu meloncat melewati kardus. Siswa meloncati dengan dua kaki seperti kanguru saat berjalan, yaitu dengan menggunakan dua kaki secara bersamaan.
- f) Setelah pemain pertama mendarat, pemain kedua melakukan permainan seperti pemain pertama dan begitu seterusnya sampai dengan orang terakhir.



Keterangan :



= kardus

= ban



= garis start

= siswa

Simpulan

Dari data yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan permainan lompat jauh gaya jongkok ini dapat digunakan oleh guru penjasorkes sekolah dasar kabupaten kudus. Penelitian pengembangan ini melalui beberapa tahapan-tahapan. Adapun prosedur pengembangan adalah sebagai berikut: 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan menemukan suatu masalah, 2) Pengumpulan informasi, 3) Mengembangkan bentuk produk awal, 4) Validasi para ahli dengan, 5) Revisi produk, 6) Ujicoba skala kecil, 7) Revisi produk pertama, 8) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan, 9) Hasil akhir model permainan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV dan V SD 4 Adiwarno kabupaten kudus yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

Daftar Pustaka

- Adang Suherman, dkk. 2000. *Dasar – dasar Penjaskes* Jakarta: Depdikbud.
- Carpedia. *Model Pembelajaran*. http://model_pembelajaran_inovatif.com. 24 september 2012
- Irna Istiana. 2013. Peningkatn Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Ban Bekas Bola Plastik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Volume 2 no. 1. Hal 262.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2002). *BelajarBerlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Muhammad Murni dan Yudha M. Saputra. 2000. *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta: Depdiknas
- UndangUndangRepublik Indonesia No 3 Tahun 2005 *TentangSistemKeolahragaanNasional*.
- Unnes. 2011. *PedomanPenulisanTesisdanDisertasi*. Semarang: Program Pascasarjana.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabedia. Yogyakarta
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT Fajar Interpratama
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta.

- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. (2010) *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan untuk SMP*. Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. 2013. Bandung: Alfabeta
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik 2*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Tarmizi Ramadhan. 2008. *Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, dan Menyenangkan*.
<http://tarmizi.wordpress.com>. 22 September 2012
- Trianto. 2010. *Model-model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: PT Bumi Aksara