

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
DENGAN AKTIVITAS LOMPAT GAWANG BERVARIASI PADA
SEKOLAH DASAR**

TESIS

Oleh

Indah Yuliantika 06042682226002

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga



**MEGISTER PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2023/2024

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN
AKTIVITAS LOMPAT GAWANG BERVARIASI
PADA SEKOLAH DASAR**

TESIS

Oleh

INDAH YULIANTIKA

NIM : 06042682226002

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga

Mengesahkan,

Pembimbing I



**Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987021003**

Pembimbing II



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011**

Mengetahui,



**Dekan
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

**Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001**

**Ketua
Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN
AKTIVITAS LOMPAT GAWANG BERVARIASI
PADA SEKOLAH DASAR**

TESIS

Oleh:

**INDAH YULIANTIKA
NIM : 06042682226002**

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Jum'at

Tanggal : 29 Desember 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
3. Anggota : Prof. Dr. Hartati, M.Kes.
4. Anggota : Dr. Syafaruddin, M.Kes.
5. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd.



**Palembang, Desember 2023
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga**



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Yuliantika

NIM : 06042682226002

Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bawah tesis saya yang berjudul“ Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Aktivitas Lompat Gawang Bervariasi Pada Sekolah Dasar” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 17 Tahun

2010 tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Plagiat Di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang diberikan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun

Palembang, Desember 2023



Indah Yuliantika

NIM 06042682226002

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, Tesis yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Aktivitas Lompat Gawang Bervariasi Pada Sekolah Dasar” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Megister pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga , Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan Tesis ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Meirizal Usra,M.Kes. dan Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan Tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi selama penulisan Tesis ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufik Marwa, SE. M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administarasi selama penulisan Tesis ini. Ucapan terima kasih penulis juga mengucapkan kepada Prof. Dr. Hartati, M.Kes, Dr. Syafaruddin,M.Kes. dan Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan Tesis ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mahasiswa Pendidikan Jasmani yang telah mendukung dan membantu selama penulisan dan penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan Tesis ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga Tesis ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan Tesis ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Olahraga serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 29 Desember 2023



Indah Yuliantika

KATA PENGANTAR

AssalamualaikumWr, Wb Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan tesis yang berjudul “ Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Aktivitas Lompat Gawang Bervariasi Pada Sekolah Dasar” penulisan Makalah ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Megister Pendidikan Olahraga di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijya.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga Proposal ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Walaikumssalam Wr.Wb

Penulis



Indah Yuliantika

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillahirabbil'alamin

Di awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT,ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran serta kesuksesan salam pengerjaan Tugas Akhir Tesis ini.
- Mamak dan Papi saya , Papi H . Sukairi dan Mamak Hj. Ratmiati yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan Mamak dan Papi, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian mamak papiku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih mamak dan papi sepanjang masa.
- Prof. Dr. Meirizal Usra,M.Kes. , Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. , Dr Herri Yusfi, M.Pd, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Pendidikan Olahraga angkatan 2022.
- Mahasiswa dan Dosen Universitas Sriwijaya yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.

MOTTO

1. “ Semakin berat cobaan insya allah semakin dekat dengan kesuksesan
(penulis) “
2. “Tidak ada jalan yang lunak menuju keberhasilan,tidak mungkin tiba-tiba datang begitu saja, tetapi mereka yang mau berjuang, berikhtiar dan bekerja keraslah yang akan meraih cita-citanya itu “ (penilis)
3. “ ku tahu waktu menjanjikan berkah, ku buru pantang menyerah apalagi pasrah
“ (penulis)

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
DENGAN AKTIVITAS LOMPAT GAWANG BERVARIASI PADA
SEKOLAH DASAR**

ABSTRAK

Penelitian bertujuan menghasilkan model pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi di SD YP Indra Plaju. Jenis penelitian Research and Development (R&D). Populasi penelitian berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel kelompok kecil 10 peserta didik, pengujian kelompok besar berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data adalah validasi produk, wawancara, observasi, pengisian angket. Instrumen penelitian berupa lembar validasi dan angket. Teknik analisis data validitas, analisis praktikalitas, dan analisis efektivitas. Hasil penelitian, penilaian validator revisi dan saran rata-rata 4,3 kategori layak. Angket uji skala terbatas rata-rata 4,45 kriteria cukup layak digunakan. Efektivitas dan minat materi pembelajaran lompat jauh sangat efektif, diperoleh nilai 5. Kesimpulan penelitian ini adalah model pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi dinyatakan valid penggunaannya, model pembelajaran ini praktis digunakan serta model pembelajaran efektif untuk menunjang kegiatan pembelajaran lompat jauh. Temuan penelitian, menunjukkan terdapat pengembangan model pembelajaran sintaks terhadap kebutuhan guru Pendidikan jasmani di SD YP Indra Plaju Palembang. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dari nilai $t_{hitung} = 2,579 > t_{tabel} 2,265$. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hasil penelitian menyatakan siswa memahami gerakan terdapat proses pembelajaran, mampu bekerjasama dengan kelompok saat penilaian, memiliki keterampilan gerak lompat jauh dengan lompat gawang bervariasi, mampu menguasai gerakan lari dan lompat dalam pembelajaran atletik dimodifikasi dengan lompat gawang bervariasi. Keterbatasan penelitian dan pengembangan model pembelajaran ini sebagai berikut: 1). Pengembangan model pembelajaran hanya dikembangkan untuk SD YP Indra Plaju; 2) Pengembangan model pembelajaran lompat jauh dengan bentuk sintak; 3) Penelitian ini termasuk model penelitian dengan istilah R&D.

Kata Kunci: Pembelajaran lompat jauh, aktivitas lompat gawang, bervariasi.

Development of a long jump learning model with varied hurdle jumping activities in elementary schools

ABSTRACT

This research aims to produce a long jump learning model with varied hurdle jumping activities at the YP Indra Plaju Elementary School. The type of research used is research and development (R&D), which is research to produce a product in the form of a long jump learning model with varied hurdle jumping activities. The population of this research was 30 YP Indra Plaju Elementary School students. The sampling technique in this research is for small group testing of 10 students and for large group testing of 20 students. The data collection techniques used are product validity, interviews, observations, filling out questionnaires with students. The instruments in this research are validation sheets and questionnaires. The data analysis technique is validity analysis, practicality analysis and effectiveness analysis. Based on the research results, the results of the validator assessment with revisions and suggestions obtained an average of 4.3 in the feasible and usable category. From the limited scale test questionnaire, the average score was 4.45 with adequate criteria. The large scale test obtained a score of 4.6 which is at a good level and suitable for use. The effectiveness and interest of long jump learning materials with hurdle jumping activities varies in elementary schools according to the research results. It is very effective, according to the research results, the value obtained is 5. Based on the assessment criteria, a score of 5 is in the very effective category. This means that the long jump lesson material with varied hurdle jumping activities is very effective for learning the sport of long jump at school. The conclusion of this research is that the long jump learning model with varied hurdle jumping activities can be declared valid in its use and this learning model is practical to use and this learning model is effectively used to support long jump learning activities. The implementation of the results of this research is that the long jump learning model can be carried out with varied hurdle jumping activities.

Keywords: Long jump learning, hurdle jumping activities, vary.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN AKHIR	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Pengembangan	5
1.4 Manfaat Pengembangan	5
1.5 Pentingnya Pengembangan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Teori Pembelajaran	7
2.2 Karakteristik Peserta Didik.....	8
2.3 Pembelajaran Lompat Jauh.....	9
2.3.1 Pengertian Lompat Jauh	9
2.3.2 Teknik dan Gaya Lompat Jauh.....	10
2.3.3 Pokok-pokok Peraturan Perlombaan Lompat Jauh.....	15
2.3.4 Lompat Gawang.....	17
2.3.5 Teknik Dasar Lompat gawang.....	18
2.4. Model Pembelajaran	20
2.4.1 Modifikasi Pembelajaran	21
2.5 Kajian Terdahulu yang Relevan	22

2.6 . Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENGEMBANGAN	25
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Prosedur Penelitian	33
3.3 Tempat dan Waktu.....	33
3.4. Subyek penelitian.....	33
3.5 Rancangan Penelitian.....	34
3.6 Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Pengembangan Produk Awal	45
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Tahap Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh dengan Aktivitas Lompat Gawabf Bervariasi	46
4.2.2 Penyusunan Materi Pembelajaran Lompat Jauh dengan Aktivitas Lompat Gawang Bervariasi	46
4.2.3 Hasil Desai Buku	47
4.2.4 Desai Produk Awal.....	51
4.2.5 Deskripsi Draf Produk Awal	51
4.3. Hasil Validitas Penelitian	55
4.3.1 Deskripsi Data Validasi Ahli	57
4.4. Revisi Draf Produk Awal	64
4.5. Hasil Uji Coba Produk	68
4.5.1. Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	68
4.6 Revisi Produk Uji Coba Skala Kecil	71
4.7 Hasil Uji Coba Skala Luas.....	78
4.8 Hipotesis Penelitian	82
4.8.1 Revisi Produk Uji Coba Skala Luas	84
4.9 Desain Akhir Model Pembelajaran.....	91
4.9.1 Langkah-langkah Pengembangan Model Pembelajaran.....	91
4.9.2 Pengembangan Model Pembelajaran.....	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102

5.1. Kesimpulan Penelitian	102
5.2. Saran Pemanfaatan Produk	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	30
Tabel 3.1 Instrumen Pengumpulan Data.....	43
Tabel 3.2 Kisi-kisi Wawancara.....	44
Tabel 3.3 Butir Soal Kuisisioner.....	45
Tabel 3.4 Kriteria Validator.....	45
Tabel 3.5 kisi-kisi instrumen observasi awal.....	46
Tabel 3.6 Lembar Penilaian Sikap.....	47
Tabel 3.7 Lembar Penilaian Keterampilan.....	47
Tabel 3.8 Lembar Angket.....	47
Tabel 3.9 Aspek dan Penilaian.....	49
Tabel 3.10 Aspek dan Pertanyaan.....	50
Tabel 3.11 Kriteria Penilaian.....	51
Tabel 3.12 Kisi-kisi Persentase.....	52
Tabel 3.13 Kriteria Penilaian Kemenarikan.....	52
Tabel 3.14 Kisi-kisi Persentase Pencapaian Keefektifan.....	53
Tabel 4.1 Revisi masukan ahli Materi dan Ahli Model.....	60
Tabel 4.2 Kelayakan Hasil Validasi Ahli Pendidikan Jasmani.....	60
Tabel 4.3 Hasil Uji Validasi Oleh Pakar Pada Produk Awal.....	61
Tabel 4.4 Hasil Validator Ahli Penjas.....	62
Tabel 4.5 Skor Validator Ahli Pembelajaran.....	63
Tabel 4.6 Hasil Validator Ahli Pembelajaran.....	63
Tabel 4.7 Kelayakan Hasil Validasi Penelitian Respon Peserta didik.....	63
Tabel 4.8 Skor Nilai Ahli Pendidikan Jasmani.....	64
Tabel 4.9 Hasil Analisis dari Ahli Validator Pelajaran Pendidikan Jasmani...	65
Tabel 4.10 Hasil Analisis Respon Peserta didik.....	65
Tabel 4.11 Kriteria Penilaian.....	65
Tabel 4.12. Data Hasil Penilaian Guru PJOK Uji Coba Skala Terbatas.....	71
Tabel 4.13 Skala Tanggapan Validator Terhadap Hasil Uji Validasi.....	74
Tabel 4.14. Komentar uji skala kecil.....	76

Tabel 4.15. Revisi Produk Uji Coba Skala Kecil.....	76
Tabel 4.16. Data Hasil Penilaian Guru PJOK Uji Coba Skala Luas.....	82
Tabel 4.17 Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh.....	83
Tabel 4.18. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh Lompat Gawang Bervariasi Melewati Kardus	83
Tabel 4.19. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh dengan Variasi Lompat Gawang Melewati Zig Zag.....	84
Tabel 4.20 Lompat gawang bervariasi	84
Tabel 4.21 Data Hasil Uji Hipotesis	86
Tabel 4.22 Skala Tanggapan Validator Terhadap Hasil Uji Validasi.....	89
Tabel 4.23. Komentar Uji Coba Skala Luas	91
Tabel 4.24 Hasil Penelitian Lompat Jauh	99
Tabel 4.25 Hasil Penelitian Lompat Gawang Bervariasi	100
Tabel 4.26 Hasil Penelitian Melewati Ziq Zaq	101
Tabel 4.27 Hasil Penelitian Kun	102
Tabel 4.28 Hasil Penelitian	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Awalan	14
Gambar 2.2 Tolakan.....	14
Gambar 2.3 Sikap Badan Di Udara.....	15
Gambar 2.4 Gaya Jongkok.....	16
Gambar 2.5 Gaya Berjalan di Udara	17
Gambar 2.6 Teknik Menggantung	18
Gambar 2.7 Sikap Mendarat	18
Gambar 2.8 Bak Pendaratan.....	22
Gambar 2.9 Lompat Gawang	22
Gambar 2.10 fase Bertolak.....	23
Gambar 2.11 Fase Melewati Gawang	24
Gambar 2.12 Fase Mendarat	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian Pengembangan	32
Gambar 3.2 Draf Pemilihan Produk	36
Gambar 3.3 Draf Lompat Jauh.....	38
Gambar 3.4 lompat gawang bervariasi melewati kardus	39
Gambar 3.5 lompat gawang melewati zig-zag.....	40
Gambar 3.6 lompat gawang bervariasi kun.....	41
Gambar 3.7 pendinginan	41
Gambar 4.1 Lompat Jauh	56
Gambar 4.2 Lompat gawang	57
Gambar 4.3 Gerakan Statis kepala	67
Gambar 4.4 Gerakan Statis Lengan	67
Gambar 4.5 peserta didik melakukan gerakan lompat jauh	68
Gambar 4.6 peserta didik melakukan lompat gawang melewati kardus.....	69
Gambar 4.7 peserta didik melakukan lompat gawang bervariasi zig-zag.....	69
Gambar 4.8 peserta didik melakukan lompatan gawang bervariasi kun.....	70
Gambar 4.9 Gerakan Statis kepala	78
Gambar 4. 10 Gerakan Statis Lengan	78

Gambar 4.11 peserta didik melakukan gerakan lompat jauh	79
Gambar 4.12 peserta didik melakukan lompat gawang melewati kardus	80
Gambar 4.13 peserta didik melakukan lompat gawang bervariasi zig-zag.....	81
Gambar 4.14 peserta didik melakukan lompatan gawang bervariasi kun	81
Gambar 4.15 Kurva Regresi Uji t Persial.....	87
Gambar 4.16 Gerakan Statis kepala	92
Gambar 4.17 Gerakan Statis Lengan	92
Gambar 4 18 Lompat Jauh	94
Gambar 4.19 Lompat gawang	95
Gambar 4.20 Lompat Gawang	96
Gambar 4.21 Lompat gawang bervariasi kun	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lompat jauh.....	115
Lampiran 2. Lompat Jauh Lompat gawang bervariasi melewati kardus	116
Lampiran 3. Lompat jauh dengan variasi Lompat Gawang Melewati Zig-Zag	117
Lampiran 4. Lompat Jauh dengan Lompat Gawang Bervariasi (kun).....	118
Lampiran 5. Skor Validasi Ahli Materi.....	119
Lampiran 6. Skor Validasi Ahli Model.....	119
Lampiran 7. Data Hasil Penilaian Guru PJOK Uji Coba Skala Terbatas	119
Lampiran 8. Data Hasil Penilaian Guru PJOK Uji Coba Skala Luas	119
Lampiran 9. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh	119
Lampiran 10. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh Lompat Gawang Bervariasi Melewati Kardus.....	120
Lampiran 11. Tabel Hasil Penelitian Model Pembelajaran Santeks menggunakan media dari kardus berbentuk ziq zaq	120
Lampiran 12. Tabel Hasil Penelitian Model Pembelajaran Santeks menggunakan media dari kardus berbentuk ziq zaq (Kompak Gawang Bervariasi 15 Menit)	121
Lampiran 13. Tabel Hasil Penelitian Model Pembelajaran Santeks menggunakan media dari kardus berbentuk ziq zaq (Lompat Gawang Bervariasi Melewati Ziq Zaq).....	122
Lampiran 14. Tabel Hasil Penelitian Model Pembelajaran Santeks menggunakan media dari kardus berbentuk ziq zaq (Lompat Gawang Bervariasi Kun).....	123
Lampiran 15. Tabel Hasil Penelitian Model Pembelajaran Santeks menggunakan media dari kardus berbentuk ziq zaq (Pendinginan 15 Menit).	124
Lampiran 16. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh dengan Variasi Lompat Gawang Melewati Zig Zag	125

Lampiran 17 Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh dengan Lompat Gawang Bervariasi (kun) 15 Menit.....	125
Lampiran 18. Hasil Uji Validasi Oleh Guru Pakar pada Produk Awal	126
Lampiran 19 Tabel Skor Nilai Ahli Pendidikan Jasmani.....	129
Lampiran 20. Kuisisioner Penelitian	130
Lampiran 21. Lembar Evaluasi Ahli.....	132

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran bagian dari pendidikan yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan jasmani untuk mengembangkan individu dalam aspek keterampilan, pengetahuan, sikap dan sosial. Lutan mendefinisikan Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi anak didik dengan lingkungannya yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial (Wisma Darani, 2020). Pendidikan jasmani bertujuan untuk aspek fisik, mental, emosi dan sosial pada arah yang lebih positif.

(Syarif, 2017). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang disampaikan kepada siswa dengan tujuan memberikan berbagai pengenalan gerak dan keterampilan gerak dasar. Proses pembelajarannya yang lebih menekankan pada pembentukan keterampilan gerak, membuat peserta didik sekolah dasar yang belum mengenal gerak tidak akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani juga memberikan bekal pengetahuan secara teoretis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku.

Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani ingin mewujudkan semboyannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangan anak dalam pendidikan jasmani bersifat menyeluruh yaitu meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Aspek kognitif pada siswa terkait dengan pemahaman, wawasan atau penguasaan siswa pada materi pelajaran. Aspek afektif adalah perilaku atau sikap

anak pada saat mengikuti pembelajaran, sedangkan aspek psikomotorik adalah berkaitan dengan aktivitas gerak siswa saat melaksanakan pembelajaran.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar khususnya, terdapat berbagai macam kompetensi Dasar, salah satunya adalah atletik. Dalam pembelajaran atletik terdapat berbagai nomor seperti nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu bagian dari nomor lompat adalah lompat jauh selain ada nomor lompat tinggi dan lompat jangkit. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi nomor-nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti (Sutanto, 2016a) Atletik merupakan salah satu materi pelajaran yang ada pada mata pelajaran penjaskes yang menekankan pada aspek Psikomotor.

(Suastri, 2019). Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain. Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari misalnya berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

(Hasibuan, 2014). Atletik adalah olahraga dasar dari atletik, atletik sering juga disebut sebagai induk/ ibu dari cabang olahraga. Atletik pada umumnya berisikan gerak dasar alamiah manusia yang berisikan jalan, lari, lompat, dan lempar. Adapun yang menjadi bahan penelitian adalah cabang olahraga lompat yang terdiri dari lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), lompat tinggi (*high jump*), dan lompat galah (*pole vault*).

Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain. Mengingat bahwa atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik dengan disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga atletik

dimasukannya di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran penjasokes diharapkan untuk meningkatkan motivasi peserta didik untuk mengikutinya. Namun kenyataan di lapangan berbanding terbalik dengan harapan. Pada mata pelajaran atletik masih banyak siswa belum meminati pelajaran atletik dan cenderung kurang menyukai pelajaran atletik ini, termasuk pada nomor lompat. Lompat jauh merupakan salah satu bagian nomor lompat dalam pengajaran atletik yang ada dalam materi kurikulum disekolah.

Pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan peserta didik dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di sekolah yang merupakan latihan bagi peserta didik untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan/tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh. Lompat jauh merupakan materi pelajaran yang pada umumnya kurang diminati oleh peserta didik, hal ini terlihat kurangnya antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran atletik. Hal ini banyak disebabkan oleh banyak faktor. Salah satunya penyajian materi yang monoton dan kurang variatif. Begitu juga yang terjadi pada siswa kelas V SD YP INDRA PLAJU Jl. Pintu Besi No 4, Plaju Ilir, Kec. Plaju, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30119. Berdasarkan hasil pengamatan di peroleh informasi bahwa; pembelajaran lompat jauh belum berjalan dengan baik dan kurang variatif. Minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani, masih tampak beberapa peserta didik yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas malasan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Siswa lebih suka pelajaran-permainan, seperti pelajaran sepak bola.

Menurut (Sutanto, 2016b) Lompat jauh adalah olahraga yang mengharuskan seorang atlet untuk melompat sejauh-jauhnya. Pada olahraga ini akan disediakan bak lompatan sebagai tempat mendarat dengan panjang sekitar 9 meter. Pelari harus berlari secepat mungkin, lalu melompat di balok tumpuan, dan yang terakhir adalah mendarat sejauh-jauhnya di bak lompatan. Pengembangan pembelajaran lompat

jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi diharapkan dapat membuat peserta didik lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan dan menekankan pada aspek keterampilan, sikap dan pengetahuan peserta didik.

Menurut Jospiah, J. (2017) Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Menurut (Wiarto, 2013) Lompat jauh adalah salah satu dari cabang-cabang atletik yang populer diperlombakan. Salah satu contoh atlet terbaik dunia adalah Mike Powell yang memiliki lompatan sejauh 8,95 m dari Amerika dan diakui sebagai pemegang rekor dunia yang sampai saat ini belum terpecahkan.

(Wajdi, R., & Jamaluddin, 2019). menyatakan bahwa “Lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari pandangan antara kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), dan ketepatan (*accuracy*).

(Rahmat Z., 2014). (Rahmat, 2014) Lompat jauh yaitu suatu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan gerak dasar awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, dan mendarat yang bertujuan melompat sejauh-jauhnya kedepan dengan gerak horizontal.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengembangan model pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi pada sekolah dasar, sebagai wahana pembelajaran penjas yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa yang sekaligus bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Alasan pemilihan judul tersebut adalah pertama, pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi peserta didik SD YP INDRA PLAJU agar peserta didik memiliki kecakapan kognitif, afektif, psikomotorik, sehat jasmani dan rohani. Kedua, pembelajaran Penjas di sekolah dasar bertujuan agar peserta didik aktif bergerak dan senang dengan bermain bukan pada hasil atau prestasi. Ketiga, siswa

SD YP INDRA PLAJU perlu dirangsang dan diberikan model pembelajaran lompat jauh yang menarik agar peserta didik memiliki minat belajar tinggi, sehingga akan mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana Pengembangan model pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi pada Sekolah Dasar?
2. Bagaimana keefektifan dan menariknya materi pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi pada sekolah dasar?

1.3 Tujuan Pengembangan

1. Menghasilkan model pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi pada Sekolah Dasar sesuai dengan karakteristik peserta didik kelas V SD YP INDRA PLAJU dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Menghasilkan Model Pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi pada Sekolah Dasar.

1.4 Manfaat Pengembangan

Hasil Penelitian berupa materi pembelajaran lompat jauh dengan aktivitas lompat gawang bervariasi. Pembelajaran ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

a. Teoritis

- a. Memberikan sumbangan ilmu bagi perkembangan pengetahuan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar.
- b. Dapat dijadikan kajian untuk penelitian selanjutnya dalam mendalami hasil yang lebih baik lagi.
- c. Secara tidak langsung membantu pemerintah dibidang pendidikan dalam mewujudkan sistem pendidikan yang membudayakan warisan negara Indonesia.

b. Praktis

1). Bagi Guru

- (a) Mendapatkan bahan model pembelajaran yang dimodifikasi dalam lompat
- (b) dengan lompat gawang bervariasi Memotivasi pendidik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- (c) Informasi ini bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang lebih baik.
- (d) Memberikan keefektifan pembelajaran dan solusi dari proses pembelajaran yang kurang menarik.

2). Bagi Peserta Didik

- (a) Adanya model permainan ini memberikan kemudahan proses pembelajaran dalam memahami materi yang diajarkan.
- (b) Meningkatkan motivasi dan prestasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani
- (c) Menambah wawasan ilmu budaya leluhur dalam berolahraga yang dikhususkan dalam permainan sederhana.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Setiap hasil studi diharapkan dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang studi yang dikenal dengan Penjasorkes. Hasil analisis studi kasus penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan gagasan kepada guru pendidikan khusus tentang bagaimana membekali peserta didik dengan model pembelajaran lompat jauh dan lompat gawang yang sesuai dan menarik melalui dengan aktivitas bervariasi di ruang kelas pendidikan umum.

Untuk mencapai tingkat pencapaian pendidikan yang diinginkan, situasi di atas dapat dilihat sebagai insentif untuk partisipasi olahraga berbasis sekolah dalam rangka peningkatan kualitas pendidikan jasmani untuk menunjang pencapaian tujuan pendidikan yang diharapkan.

DAFTAR PUSAKA

- Agustiani, I. N., & Karini, R. S. R. A. (2017). Pengaruh Word of Mouth Marketing terhadap Citra Perguruan Tinggi dan Dampaknya terhadap Keputusan Menjadi Mahasiswa di STKIP Pasundan Cimahi. *Tourism Scientific Journal*, 3(1).
- Ali, M., Humaid, H., & Samsudin, S. (2021). Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Berbasis Permainan Pada Siswa SMP. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2).
- Arfani, L. (n.d.). Mengurai hakikat pendidikan, belajar dan pembelajaran. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 11(2).
- Bompa, T.O & Buzzichelli, C. . (2019). No Titl. *Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Hasil Lari 1500 Meter*. <https:ojs.unm.ac.id>
- Hanifah, D. N. (2023). No Titl. *Model Model Pembelajaran Beserta Sintaknya*. <https://www.academia.edu>
- Harsono. (2019). *Dinamika Psikologis dalam Pelatihan Olahraga*. <https://balaiyanpus.jogjaprov.go.id>
- Hasibuan, R. (2014). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas XI SMA Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 20(77). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pembelajaran Media Rintangan Pada Siswa Kelas XI SMA Swasta 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2013/2014.*” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 20(77). <https://jurnal.unimed.ac.id>
- Hayanti, N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Putra Kelas XI MAN 2 Kampar. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2).
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model pembelajaran daring sebagai alternatif proses kegiatan belajar pendidikan jasmani di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2).
- Kurniawan, F. (2012). Pintar Pengetahuan Olahraga. *Jakarta Timur: Laskar Aksara*.
- Martin, S. (2010). *Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Ajaran 2009/2010*.
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2).

- Prihandana, D. A. (2017). *Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui alat bantu.*
- Rahmat, Z. (2014). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek, 1*(2).
- Riyanto, R. (2021). Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lompat dengan Rintangan pada Siswa KELAS XII IPA 4 SMA Negeri 2 Kayuagung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 2*(12).
- Rusman. (2014). Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru. *Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.*
- Sidik, D. Z. (2014). Mengajar Dan Melatih Atletik. *Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.*
- Siregar, Y. I., Situmeang, R., & Nasution, M. F. A. (2014). Pengembangan Variasi Pembelajaran Lompat Jauh Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED." *JURNAL PRESTASI 4*(2). *Pengembangan Variasi Pembelajaran Lompat Jauh Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNIMED." JURNAL PRESTASI 4*(2). <https://jurnal.unimed.ac.id>
- Suastri, N. K. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada." *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran 3*(2). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada." Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran 3*(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. In Sugiyono, METODE PENELITIAN PENDIDIKAN. *Bandung: ALFABETA,Cv, p54.*
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, R&D. *Bandung: ALFABETA,Cv.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, R&D.* ALFABETA,cv.
- Sumarni, S., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Contoh Dan Non-Contoh." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi 8*(2). *Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Contoh Dan Non-Contoh." Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi 8*(2). <https://ojs.mahadewa.ac.id>
- Sutanto, T. (2016a). Buku Pintar Olahraga. *Yogyakarta: Pasuka Baru Press.*
- Sutanto, T. (2016b). *No Title.* Baru Press.
- Syarif, A. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan

Menggunakan Rekaman Visual.” *Jurnal Keolahragaan* 5(2). *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Rekaman Visual.” Jurnal Keolahragaan* 5(2).

Tegeh, M. (2014). *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.

Umar Sidiq, M. C. (2019). *METODE PENELITIAN KUALITATIF DI BIDANG PENDIDIKAN*.

Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-model pembelajaran pendidikan jasmani*. Jakad Media Publishing.

Wajdi, R., & Jamaluddin, J. (2019). Studi Tentang Implementasi Kurikulum 2013 Pada Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2).

Wiarso, G. (2013). *ATELETIK*. GRAHA ILMU.

Wisma Darani, N. L. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (STAD) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1).