



Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh Dalam Pembelajaran Penjasorkes

Probo Winasis[✉], Rumini

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Februari 2016

Disetujui September 2016

Dipublikasikan October 2016

Keywords:

**development; long
jump; physical education**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan sarana pembelajaran penjasorkes siswa sekolah menengah pertama melalui pengembangan bak pendaratan lompat jauh. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli serta kuesioner siswa dan menggunakan hasil pengamatan dilapangan. Teknis analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase. Hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba kelompok kecil didapat presentase sebesar 85%, hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh sebesar 82,37%. Dari hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba kelompok besar diperoleh sebesar 94%, sedangkan hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba kelompok besar diperoleh sebesar 93,36%. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini layak digunakan untuk pembelajaran penjasorkes bagi siswa SMP N 1 Ajibarang.

Abstract

The purpose of this study is to produce learning tools penjasorkes middle school students through the development of long jump landing tub. This research is a development. The data collection was conducted using questionnaires obtained from the evaluation experts and kuesioner students and use the results of field observations. Technical analysis of the data used is descriptive percentage. The average yield on the expert validation trials small group obtained a percentage of 85%, the average yield of the student questionnaire on small group trial was obtained by 82.37%. Of the average yield of expert validation in a large group trial was obtained by 94%, while the average yield kuesioner students in a large group trial was obtained by 93.36%. Based on the research results, it can be concluded that the development of the long jump landing tub is suitable for use in penjasorkes learning for students of SMP N 1 Ajibarang.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail : probo.winasis@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna yang diberikan oleh orang dewasa. Tujuan utama pendidikan adalah meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang maha Esa, kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bertanggungjawab.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya yaitu: memberikan pengalaman secara langsung maupun tidak langsung kepada siswa untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar. Pengalaman yang diberikan bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat. Selain itu pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak, yang mana pengetahuan tersebut akan menjadi gerakan yang bermakna dengan cara membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan hingga tingkatan yang lebih tinggi.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu dari mata pelajaran wajib di semua jenjang satuan pendidikan baik sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas. Mata pelajaran penjasorkes memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kemampuan fisik dan kebugaran jasmani agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari di dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu penjasorkes juga berusaha meningkatkan kemampuan sikap sosial terhadap sesama serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggungjawab untuk menciptakan kepribadian yang kuat.

Mata pelajaran penjasorkes merupakan pendidikan aktivitas fisik yang mana membutuhkan media/ ruang gerak yang luas untuk men-

capai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dimaksud adalah aktivitas gerak siswa dalam berbagai cabang olahraga. Sungguh ideal apabila sekolah memiliki prasarana yang memadai guna menunjang pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Fakta di lapangan sekarang ini sekolah memiliki keterbatasan lahan yang disebabkan oleh pembangunan di sekitar lingkungan sekolah, disaat sekolah membutuhkan fasilitas prasarana pendidikan namun disisi lain tidak adanya lahan untuk mendirikan fasilitas tersebut. Padahal berjalannya pembelajaran tidak terlepas dari ketersediaan prasarana dan sarana yang memadai.

Pembelajaran atletik biasanya jarang diberikan pada siswa, pembelajaran atletik ini hanya sebatas pemenuhan kebutuhan akan kurikulum yang ada dengan menggunakan alat-alat serta fasilitas yang tersedia. Sarana untuk pembelajaran atletik yang harus dimiliki oleh sekolah lanjutan yaitu sarana atau alat-alat yang mendukung terlaksananya nomor-nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum yang telah ditentukan.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa mata pelajaran olahraga yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani, salah satu cabang pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (sekolah dasar) sampai PT (Perguruan Tinggi). Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani tersebut maka terdapat materi pembelajaran atletik nomor lompat yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah gerakan melompat yang diawali dengan lari secepat-cepatnya kemudian menolak dengan satu kaki dan melompat sejauh-jauhnya. Sarana dan prasarana lompat jauh yaitu bak lompat jauh, papan tolakan dan lintasan lari untuk awalan.

Di era modern ini dengan pembangunan yang telah melaju pesat kebutuhan guru dan siswa yang saat ini terjadi adalah kurangnya sarana dan prasarana untuk pembelajaran penjasorkes. Salah satunya sarana yang dibutuhkan sekolah adalah bak lompat jauh. Bak lompat jauh yang dibutuhkan sepanjang 9 meter, lebar 2,75 meter dan panjang lintasan lari 40-50 meter.

Berdasarkan survey peneliti di SMP Negeri 1 Ajibarang Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas terdapat salah satu permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran, yaitu tidak tersedianya bak lompat jauh hal ini menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan wawancara dengan siswa kelas VIII membenarkan terkendalanya pembelajaran dengan tidak adanya pembelajaran lompat jauh. Sekolah tidak memiliki bak lompat jauh, disebab-

kan memang kondisi sekolah yang memiliki keterbatasan lahan yang berakibat kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di SMP N 1 Ajibarang, akibatnya mata pelajaran lompat jauh yang diajarkan hanya sebatas teknik dasarnya saja, tidak di praktikan secara keseluruhan.

Sampel pada penelitian ini peneliti ambil dari kelas 8 siswa SMP Negeri 1 Ajibarang karena sesuai dengan setandar kompetensi yang berbunyi mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, serta kompetensi dasar yang berbunyi mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

SMP Negeri 1 Ajibarang ini terletak di area padat penduduk dan pertokoan, kondisi sekolah diapit oleh pertokoan dan pemukiman penduduk. Hal ini berakibat sekolah tidak bisa melakukan memperlebar pembangunan, yang bisa hanya melakukan pembangunan keatas, itupun untuk ruang kelas siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik dan dipandang penting untuk mengembangkan bak pendaratan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Ajibarang. Pengembangan bak pendaratan lompat jauh sangat bermanfaat untuk mengantisipasi terbatasnya prasarana dan sarana di sekolah khususnya lompat jauh sehingga pelaksanaan pembelajaran lompat jauh lebih efektif dan efisien. Penulis akan membuat penelitian tentang "Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ajibarang".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil kuesioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas dan narasumber secara lisan maupun tulisan sebagai bahan revisi produk. Data kuantitatif diperoleh melalui pengamatan dan pemberian angket terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ajibarang dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes lompat jauh.

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknis analisis deskriptif berbentuk presentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

HASIL DAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui lembar pengamatan dan kuesioner yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dapat disimpulkan sebagai berikut:

Diketahui hasil kelompok kecil aspek kognitif diperoleh jawaban 83,85% sehingga alam kriteria baik. Sebagian besar siswa mengetahui dan memahami pengembangan bak pendaratan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh.

Aspek afektif diperoleh presentase sebesar 82,59% sehingga termasuk dalam kriteria baik. Dalam aspek ini siswa dapat mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran lompat jauh.

Sedangkan aspek psikomotor diperoleh presentase sebesar 80,69% sehingga termasuk dalam kriteria baik. Dalam aspek ini siswa mampu melakukan gerakan lompat jauh, baik awalan, tolakan, melayang maupun mendarat.

Sedangkan berdasarkan data pada hasil kuesioner ahli pada uji coba kelompok kecil, diperoleh presentase jawaban yang sesuai dengan aspek yang dinilai sebesar 85%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka memenuhi kriteria baik sehingga pengembangan bak pendaratan lompat jauh dapat dinyatakan layak untuk diujicobakan dalam kelompok besar.

Sedangkan diketahui hasil kelompok besar aspek kognitif diperoleh jawaban 95,52% sehingga alam kriteria sangat baik. Sebagian besar siswa mengetahui dan memahami pengembangan bak pendaratan lompat jauh dalam pembelajaran lompat jauh.

Aspek afektif diperoleh presentase sebesar 93,53% sehingga termasuk dalam kriteria sangat baik. Dalam aspek ini siswa dapat mengamalkan nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran lompat jauh.

Sedangkan aspek psikomotor diperoleh presentase sebesar 91,04% sehingga termasuk dalam kriteria sangat baik. Dalam aspek ini siswa mampu melakukan gerakan lompat jauh, baik awalan, tolakan, melayang maupun mendarat.

Berdasarkan data pada hasil kuesioner ahli pada uji coba kelompok besar, diperoleh presentase jawaban yang sesuai dengan aspek yang dinilai sebesar 94%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka memenuhi kriteria sangat baik sehingga pengembangan bak pendaratan lompat jauh dapat dinyatakan layak untuk diujicobakan sesuai saran ahli.

SIMPULAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk pengembangan bak pendaratan lompat jauh kakabus berdasarkan data pada saat uji coba kelompok kecil (N=34) dan uji coba kelompok besar (N=67).

Berdasarkan data uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi meliputi:

1. Kerangka bak pendaratan yang semula tidak dilindungi busa kemudian ditambah busa untuk melindungi hal-hal yang tidak diinginkan.
2. Penambahan papan tolak bantu untuk mempermudah siswa dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Penambahan busa 7 cm pada bagian tengah pada pendaratan lompat jauh untuk membuat siswa lebih nyaman saat pembelajaran.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan bak pendaratan lompat jauh sudah dapat digunakan atau dipraktikkan pada siswa SMP N 1 Ajibarang. Hal itu berdasarkan analisis dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata presentase sebesar 85% pada uji coba kelompok kecil, maka termasuk dalam kriteria "baik" dan pada uji coba kelompok besar didapat rata-rata penilaian ahli 94%, maka termasuk dalam kriteria "sangat baik" sehingga produk pengembangan bak pendaratan ini dikatakan layak digunakan untuk pembelajaran lompat jauh pada siswa SMP N 1 Ajibarang.

Faktor yang menjadikan pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini dapat diterima oleh siswa SMP N 1 Ajibarang adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 80% siswa dapat mempraktikkan dengan baik dalam pembelajaran lompat jauh, baik dari pemahaman mengenai lompat jauh, penerapan sikap dalam pembelajaran lompat jauh maupun aktifitas gerak dasar lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Depdikbud
- Amung Ma'mun dan Saputra, Yudha. M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdiknas
- Andang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Depdiknas
- Erbina Barus. 2013. *Arti Warna Dalam Psikologi*. Available at <https://erbinabaroews.wordpress.com/2013/06/24/arti-warna-dalam-ilmu-psikologi-lalu-apa-warna-kepribadianmu/> (diunduh 18 september 2015)
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar pengetahuan Olahraga*. Laskar Askara
- Giri Wiarto. 2013. *Atletik*. Graha Ilmu
- Husdarta dan Yudha Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Khomsin. 2011. *Atletik 1*. UNNES PRESS
- Mabe. 2012. *Filosofi*. Available at <http://p4noram4bedu.blogspot.co.id/2012/02/filosofi-warna-hijau.html> (diunduh 19 september 2015)
- Martin Sudarmono. 2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009 / 2010*. Skripsi, Semarang: Tidak Diterbitkan.
- Max Darsono. 2000. *Belajar Pembelajaran*. Semarang. CV. Ikip Semarang Press
- Punaji Setiyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group
- Rusli Lautan, sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Depdiknas
- Rusli Lautan. 2000. *Manajemen penjaskes*. Depdiknas
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (SMP)*. Jakarta. Litera prenada media group
- Si Mbah. 2014. *Psikologi warna, arti warna dan dampaknya*. Available at <http://www.si-pedia.com/2014/12/psikologi-warna-arti-warna-dan-dampaknya.html> (diunduh 18 september 2015)
- Soepartono. 2000a. *Sarana dan prasarana olahraga*. Depdiknas
- 2000b. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta
- Susilo Fitri Yatmoko. 2010. Available at *Pengertian Inovasi Pembelajaran*. <https://susilofy.wordpress.com>. (diunduh pada 31 maret 2016)
- Syaodih Nana Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Trisna Rahayu Ega. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan)*. Bandung. Alfabeta
- Yoyo Bahagia, Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas