



## MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR MELOMPAT DALAM PENJASORKES MELALUI PERMAINAN LOMPAT BERGANDENG PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR

Anggi Feri Setiadi\*, Rumini, Hasty Widyastari

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

### Info n

*Sejarah Artikel:*

Diterima Maret 2013

Ditetujui Maret 2013

Dipublikasikan Maret 2013

*Keywords:*

Learning Model,

Basic Motion

Jump Games Joining.

### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana model pembelajaran gerak dasar melompat dalam penjasorkes melalui permainan lompat bergandeng pada siswa kelas IV dapat meningkatkan aktifitas gerak dan rasa senang, serta motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Analisis produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan di lapangan. Hasil analisis data kuesioner siswa pada uji skala kecil siswa didapat presentase pilihan jawaban sesuai 83,08 % dengan kriteria baik. Hasil analisis data kuesioner siswa pada uji skala besar didapat presentase pilihan jawaban sesuai 85,39 % dengan kriteria baik. rata rata hasil analisis produk oleh ahli diperoleh presentase jawaban sebesar 77,78 % dengan kriteria baik, dengan keterangan dari ahli penjas diperoleh 75% dengan kriteria baik, dari ahli pembelajaran I diperoleh 80 % dan ahli pembelajaran II diperoleh 78,33 % dengan kriteria baik. disimpulkan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan ini dapat dipraktikkan oleh Siswa Sekolah Dasar pembelajaran penjasorkes.

### Abstract

The problem in this research is how to model learning basic movement jump in penjasorkes through the game skipping hand in the fourth grade students can enhance the activity of movement and pleasure, as well as the motivation of students in participating in physical education lessons. Analysis of the product to be developed, the initial product development, validation and revision experts, small group testing and revision, the test group and the final product. The data was collected using field observation. The results of student questionnaire data analysis on a small scale test answer choices percentage of students gained 83.08% in accordance with the criteria well. The results of student questionnaire data analysis on a large-scale test answer choices percentage gained 85.39% in accordance with the criteria well. average yield obtained by product analysis by experts answer percentage of 77.78% with a good criterion, the information obtained from experts penjas 75% with both criteria, of expert learning I gained 80% and a learning specialist II gained 78.33% with good criteria . concluded that the developed learning model that can be put into practice by learning penjasorkes Elementary School Students.

© 2012 Universitas Negeri Semarang

## PENDAHULUAN

Olahraga dapat dikatakan sebagai bentuk tersendiri dari permainan ialah bermain dan mengukur kemampuan (bertanding) merupakan ciri ciri yang hakiki dari padanya. Jadi memang ada hubungan asal antara olahraga dan permainan selain itu olahraga juga berpangkal pada permainan (Ateng, 1992: 8). Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual, dan sosial (Abdulkadir Ateng, 1992 : 4).

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran penjasorkes (Penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud No.0413/U/87. Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, atletik sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU). Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang harus di ambil. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam penjas membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti pelajaran atletik. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum meminati atletik atau bahkan tidak menyukainya. Hal ini menjadi suatu tantangan bagi guru penjas untuk mencari jalan dan upaya agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, membahagiakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang cabang olahraga lainnya (Yoyo Bahagia. dkk 2000: 1). gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar di bagi menjadi tiga, yaitu: 1) kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat, 2) kemampuan non lokomotor, dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contohnya mendorong, menarik, dll, 3) kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:20)

Menurut Piaget (dalam Arbi dan Syahrin 1991: 57) salah satu ciri anak Sekolah Dasar (SD) adalah tumbuhnya rasa ingin tau tentang segala sesuatu yang ada dalam dunia realita sekitarnya. Menurut Samsudin (2008: 122) untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Menurut Sukintaka (1992:42) anak kelas IV kira-kira berumur 9-10 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

### - Karakteristik Jasmani

Beberapa karakteristik jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar antara lain adalah perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak, daya tahan berkembang dan pertumbuhannya tetap, koordinasi mata dan tangan baik, sikap tubuh yang tidak baik mungkin di perhatikan, perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar, secara fisiologik putri umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki, gigi tetap mulai tumbuh, perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata, serta kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

### - Karakteristik Psikologik atau Mental

Pada aspek psikologi karakteristiknya antara lain adalah perhatian terhadap bentuk, berkembang dan akan berkembangnya masalah hasil atau keuntungan, kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya, sifat berkhayal masih ada, dan menyukai suara berirama dan gerak, senang meniru yang sesuai dengan idamannya, perhatian terhadap permainan yang diorganisasi berkembang, tetapi anak anak belum menepati peraturan yang sebenarnya, sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa, aktifitas yang menyenangkan bertambah, sangat menyenangi kegiatan kompetitif.

### - Karakteristik Sosial

Karakteristik pada aspek sosial siswa kelas IV Sekolah Dasar adalah mudah terangsang, tetapi juga mudah terluka karena kritik serta suatu saat suka membulat.

- Tingkat Perkembangan Motorik yang harus dicapai.

Tingkat perkembangan motorik yang harus dicapai antara lain adalah belajar rileks bila merasa lelah, belajar tentang masalah-masalah hambatan gizi, dapat menggunakan mekanika tubuh yang baik mengatasi kekurangan sebaik mungkin, berusaha menguasai keterampilan sebaik mungkin, memperbanyak kegiatan untuk meningkatkan kemampuan jasmani dengan latihan-latihan dasar, mengembangkan kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan otot, Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari pengamatan di SD tempat praktek pengalaman lapangan yang penulis laksanakan. Pada saat pengamatan di SD N Wonosari 02, permasalahan yang muncul antara lain :

- Proses pembelajaran siswa kelas IV materi atletik dasar belum berjalan secara optimal.

- Hampir sebagian besar siswa, merasa takut dan tidak percaya diri untuk melakukan lompatan saat pembelajaran lompat jauh atletik dasar.

- Alat pembelajaran yang digunakan oleh guru penjas pada pembelajaran yang seperti biasanya merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya

### - Sarana dan Prasarana Atletik

Karakteristik sekolah dan sarana dan prasarana yang memungkinkan untuk membuat terobosan baru suatu pembelajaran.

Melalui peneletian ini, siswa akan memperoleh pembelajaran penjas yang didalamnya terdapat kemampuan dan ketrampilan yang kaitanya dengan menyempurnakan keterampilan gerak (motor skill),

serta kemampuan lain seperti aspek kognitif, aspek afektif, dan fisik. Bentuk lain dari penjelasan aspek kemampuan dan ketrampilan siswa yang didapat dari penelitian ini antara lain :

- Pada aspek afektif, sikap siswa saat bermain permainan lompat bergandeng akan di arahkan pada sikap-sikap tertentu yang telah dirancang dan terkandung dalam permainan. Beberapa pembelajaran sikap yang didapat adalah sikap kepribadian : Sportif, mentaati peraturan. Sedangkan pada aspek social pembelajaran sikap sosial yang di dapat: melatih kerjasama.

- Pada aspek kognitif dalam permainan Lompat Bergandeng pembelajaran tentang pengetahuan dan pemahaman siswa antara lain adalah bagaimana siswa mengetahui cara bermain, dan mengetahui peraturan-peraturan permainan. Bagaimana anak menyebutkan alat apa saja yang digunakan dalam permainan lompat bergandeng. Bagaimana Anak dapat menjelaskan bagaimana cara bermain, aturan yang berlaku, sampai ketahapan memberitahu teman. Bagaimana anak dapat mengetahui kelebihan, kekurangan permainan ini dan strategi apa yang harus dilakukan agar dapat memenangkan pertandingan. Tetapi tidak semua anak bisa mencapai ketahap ini.

- Pada permainan lompat bergandeng ini pembelajaran aspek psikomotorik anak yang dapat berkembang, antara lain adalah: Anak dapat melakukan gerak dasar melompat, gerak dasar berlari, gerakan bergandengan tangan. Serta anak dapat melakukan gerak bergandeng dengan menggunakan alat bantu (manipulatif )

- Pada aspek fisik terdapat sepuluh kondisi fisik, dari sepuluh komponen kondisi fisik yang ada, terdapat 4 kemampuan komponen kondisi fisik yang dapat dikembangkan dalam permainan lompat bergandeng ini yang dapat meningkatkan, antara lain : kekuatan (Strength): kekuatan kaki pada saat tumpuan kaki saat lompatan, kecepatan (Speed): kecepatan pada saat berlari sprint kearah start untuk melakukan tos, keseimbangan (Balance): pada saat siswa bergandengan, ketepatan (Accuracy): pada saat lompat melewati rintangan lingkaran ban (dalam hal ini akurasi lompatan kedalam lingkaran ban).

Pada pembuatan produk awal, pengertian tentang permainan lompat bergandeng adalah permainan melompat bergandengan tangan antara dua siswa yang dilakukan secara berkelompok dengan cara melewati rintangan dari garis start sampai ke garis finish. Berawal dari pemain yang berada di barisan paling depan. tugas dari pemain di barisan paling depan ditiap barisan pada masing masing kelompok yaitu mengangkut pemain di belakangnya dengan cara menggandeng sampai ke garis finish.

Adapun gerak dasar yang muncul dalam permainan lompat bergandeng adalah sebagai berikut :

- Gerak Dasar Lokomotor

Gerak lokomotor, merupakan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Pada permainan lompat begandeng gerak dasar yang muncul antara lain :

Pertama, gerak dasar lokomotor yang muncul

adalah gerakan lari. Gerak dasar lari yang terdapat dalam permainan lompat bergandeng muncul ketika permainan lompat bergandeng baru dimulai, gerakan sebelum memasuki lingkaran ban adalah lari bebas beraturan dan setelah masuk pada rintangan ban yang dibuat untuk berlari dengan mengacu pembelajaran dasar lari A running.

Kedua, gerak dasar lokomotor yang muncul adalah gerakan lompat. Gerak dasar lompat yang terdapat dalam permainan lompat bergandeng muncul ketika tahapan permainan lompat bergandeng telah melewati tahap rintangan ban, yang dilanjutkan pada tahapan melompati rintangan kardus yang tertata.

Gerak Dasar Manipulatif

Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:20) gerak dasar ini muncul ketika siswa melakukan gerakan bergandengan dengan menggunakan media karet gelang yang dirangkai.

Setelah di ujicobakan dan direvisi beberapa ahli, kemudian didapat pengertian lompat bergandeng produk ahir yang mana adalah permainan lompat bergandeng adalah permainan melompat bergandengan tangan antara dua siswa yang dilakukan secara berkelompok dengan cara melewati rintangan dari garis start ke garis finis yang dilombakan. Tugas dari pemain pada masing masing kelompok ialah bergandengan secara berpasangan dengan teratur dengan membentuk barisan kelompok, hingga siap untuk bermain.

Dalam permainan lompat bergandeng terdapat variasi gerakan yang masih bisa diterapkan, antara lain yaitu :

-Dalam permainan lompat bergandeng cara gandengannya tidak harus menggandeng dengan tangan antara dua siswa, tapi bisa diubah menjadi bergandengan dengan menggunakan tongkat estafet kayu, sambil melompat melewati rintangan dari garis start ke garis finish.

- Ketika melewati rintangan lingkaran bambu, gerakan lari yang biasa pada rintangan lingkaran dirubah melompat dengan satu tumpuan kaki.

-Ketika melewati rintangan lingkaran bambu, gerakan diubah melompat dengan satu tumpuan kaki. Metode Pengembangan

Suatu penelitian ilmiah pada dasarnya merupakan usaha untuk menemukan , mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Penelitian pengembangan biasanya disebut pengembangan berbasis penelitian (research-based devolepment) merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran. Model pengembangan ini bersifat diskriptif, yaitu suatu prosedur yang menggambarkan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk. Menurut Bold dan Gall dalam Elok Umilaelatun (2011: 56), penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Prosedur pengembangan model pembelajaran

melalui permainanlompat bergandeng untuk siswa sekolah dasar meliputi beberapa tahap, yaitu: - melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, - mengembangkan produk awal, - validasi ahli dan revisi, - uji coba kelompok kecil dan revisi, dan - uji coba kelompok besar dan produk akhir. Subjek uji coba terdiri atas :

- Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas (Agus widodo S.Pd., M.Pd.) dan dua ahli pembelajaran (Stentiningrum S.Pd dan Nanik Sumarni S.Pd)

- Uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 12 siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 02 Kecamatan Ngaliyani Kota Semarang. dipilih secara acak.

- Uji coba lapangan yang terdiri dari 30 siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 02 Kecamatan Ngaliyani Kota Semarang., sampel yang dipilih adalah total sampling.

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner, dokumentasi dan lembar pengamatan di lapangan. Dokumentasi berupa nama siswa, jumlah siswa kelas IV, foto dan video kegiatan saat uji coba. Lembar pengamatan dilapangan digunakan untuk mengetahui kelayakan dan keterterimaan produk. Lembar kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1987:184) yaitu nilai yang diperoleh dibagi jumlah seluruh nilai dan dinyatakan dalam persen.

#### Hasil Pengembangan

Hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata penilaian 75%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan lompat bergandeng telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I, didapat rata-rata penilaian 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan lompat bergandeng telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajara II, didapat rata-rata penilaian 78,3%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan lompat bergandeng adu ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 83,08 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan lompat bergandeng ini telah memenuhi

Kriteria baik, sehingga dari uji coba kelompok kecil model ini dapat digunakan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari 02 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 85,39 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan lompat bergandeng ini telah memenuhi Kriteria baik sehingga dari uji lapangan model ini dapat digunakan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari 02. Berikut ini adalah tabel pembahasan perubahan revisi penelitian dan perbandingan setelah pelaksanaan uji skala kecil dan uji skala besar antara lain::

- Perubahan posisi garis start, di sebabkan karena gerakan lompat adalah gerakan berpindah dari satu tempat yang lain, yang membutuhkan dorongan energi untuk melayang dan menimbulkan gaya follow through yaitu gerakan awalan, untuk itu dengan merubah start maka daya dorong akan timbul dan lebih luwes.

-Perubahan alat permainan lingkaran bambu menjadi lingkaran ban bertujuan untuk menjaga keamanan siswa dari resiko cidera. Karena akurasi melompat siswa yang masih dalam tahap penyempurnaan. Serta penambahan bendera yang berwarna warni untuk membuat suasana pembelajaran menjadi lebih menarik.

-Revisi gerakan bergandeng saat sprint dapat dilepas dimaksudkan agar tidak mengganggu siswa, saat berlari pada kecepatan maksimalnya.

- Penggunaan media untuk bergandengan, karna muncul masalah baru saat penelitian berlangsung. Antara siswa putra dan putri tercipta rasa malu ketika melakukan gerakan bergandeng dalam permainan maka digunakan alat untuk bergandeng. Peralatan pertama di coba dengan tongkat estafet kemudian karet gelang yang di rangkai (lentur)

- Model susunan lingkaran ban pada permainan lompat bergandeng dapat difariasi lagi. Hal ini dimaksudkan agar permainan berlangsung lebih menarik lagi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdiknas.
- Bafadal, Ibrahim. 2003. *Manajemen Peningkatan Mutu Sekolah Dasar: dari Sentralisasi menuju Desentralisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta dan Yudha Saputra. 2000. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung : Depdikbud. : PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa.2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Muhamad Ali. 1987. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa Bandung.