



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN HALRING PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Gilang S Prahardika ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014

Disetujui Desember 2014

Dipublikasikan Desember 2014

Keywords:

Long Jump ; Halring Games ; Development

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pengembangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan halring pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Gununglangit Kecamatan Kalibening, Kabupaten Banjarnegara. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis kebutuhan, pembuatan produk awal, revisi produk pertama, uji coba lapangan, revisi hasil akhir, uji coba produk, desain uji coba, evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil, revisi produk pertama, uji coba lapangan, subjek uji coba, jenis data dan instrumen pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Hasil ahli pembelajaran diperoleh persentase rata-rata hasil analisis produk sebesar 95,33% dengan sangat baik. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh rata-rata jawaban dengan persentase 88,05% dengan kategori B. Dan data hasil kuesioner siswa uji coba kelompok besar diperoleh jawaban dengan persentase 84,50% dengan kategori B. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan Halring efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes.

Abstract

The purpose of this study was to produce a model for the development of learning long jump squat style approach halring game in the fourth grade students of SD Negeri 01 Gununglangit District of Kalibening , Banjarnegara regency. This study is a research method development . The procedures include requirements analysis of product development , product manufacture beginning , the first product revision , field trials , the revised final results , product testing , design testing , expert evaluation , small group testing , the first product revision , field trials , test subjects try , data types and data collection instruments . The data was collected using field observation and questionnaires were obtained from expert evaluation and the results of the questionnaire by the students . The data analysis technique used is descriptive percentages . The results obtained by learning experts average percentage analysis results of 95.33 % with a product very well . The results of the student questionnaire data on a small test group gained an average of 88.05 percentage answer with , % with category B. And questionnaire data from a large group of students test answers obtained with the percentage 84.50 % with category B. Based on the research data , it was concluded that the game Halring effectively and in accordance with the characteristics of students that can be used in learning Penjasorkes .

PENDAHULUAN

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia dimuka bumi ini, atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. (Syarifuudin, 1992 : 1)

Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlon*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna : pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athleta*, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi, atletik merupakan salah satu aktivitas yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan lari, lempar dan lompat, (Yudha M Saputra, 2003 : 1).

Dalam atletik terdiri dari beberapa nomor yaitu nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat adalah materi yang akan diambil oleh peneliti, nomor lompat, nomor lompat yang diperlombakan adalah lompat jauh, pada perlombaan lompat jauh si pelompat dibebani dengan suatu benda yang dibawa pada kedua belah tangannya. Benda tersebut pada mulanya dari batu, kemudian diganti dengan logam (semacam halter) yang beratnya antara 2-3 kg dengan tujuan untuk memperberat sipelompat serta untuk mendapatkan sikap jauh mendarat yang baik. (Syarifuudin, 1992 : 3)

Lompat jauh merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dari penyajian materi yang monoton dan kurang variatif. Keadaan yang demikian ini mengakibatkan pembelajaran atletik khususnya terkesan kurang tuntas.

Dari uraian di atas dapatlah diartikan bahwa pendidikan jasmani perlu semakin

ditingkatkan dan dimasyarakatkan sehingga cara pembinaan kesegaran jasmani rohani perlu ditingkatkan melalui usaha-usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai cabang olahraga melalui masing-masing induk organisasi, termasuk di dalamnya adalah cabang atletik, cabang atletik terdiri dari beberapa nomor yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar, Bentuk-bentuk gerakan berjalan, berlari, melempar dan melompat merupakan gerakan yang selalu dilakukan manusia.

Pengembangan pembelajaran Permainan halirin (Halang rintang) merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Model pembelajaran permainan halirin (Halang rintang) diharapkan mampu membuat siswa lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut "Bagaimana pengembangan model pembelajaran halring dapat menghasilkan permainan yang menyenangkan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Gununglangit Kecamatan Kalibening Kabupaten Banjarnegara tahun 2013 ?"

METODE

Model Pengembangan

Pengertian penelitian pengembangan menurut Borg & Gall (1983) dalam Punaji Setyosari (2010 : 194), adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk penelitian. Selanjutnya disebut bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu : (1) pengembangan produk pembelajaran permainan halang rintang, dan (2) menguji keefektifan produk pembelajaran permainan Halang Rintang dalam pencapaian tujuan.

Subjek Uji Coba

- 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran.

- 2) Siswa kelas IV SD Negeri01 Gununglangit Kecamatan kalibening Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 10 orang.
- 3) Siswa kelas IV SD Negeri01 Gununglangit Kecamatan kalibening Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 20 orang.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli penjas dan pembelajaran. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan pemilihan kuesioner adalah jumlah subjek yang relatif banyak sehingga data dapat diambil secara serentak dan waktu yang singkat. Kepada ahli dan siswa diberikan kuesioner yang berbeda. Kuesioner ahli dititik beratkan pada produk pertama yang telah dibuat, sedangkan kuesioner siswa dititik beratkan pada kenyamanan produk.

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model permainan atletik lompat jauh yaitu permainan halring. Serta komentar dan saran umum bila ada. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara dengan memberi tanda “V” pada kolom yang tersedia.

Teknik Analisis Data

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah produk model pembelajaran melalui permainan halang rintang divalidasi oleh ahli dan para guru Penjas Sekolah Dasar

serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 16 februari 2013 produk dilakukan uji coba kelompok kecil kepada siswa kelas IV SD Negeri 01 Gununglangit Kecamatan Kalibening Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan data uji coba kelompok kecil didapatkan persentase jawaban kuesioner siswa sebesar 88,05% (baik), sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri 01 Gununglangit Kecamatan Kalibening Kabupaten Banjarnegara.

Analisis Hasil Uji Kelompok Kecil

Hasil analisis data dari hasil uji coba kelompok kecil oleh evaluasi ahli penjas, didapat rata-rata penilaian 95,33% (sangat baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I saat uji coba kelompok kecil, didapat rata-rata penilaian 97,33% (sangat baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II saat uji coba kelompok kecil, didapat rata-rata penilaian 93,33% (sangat baik). Berikut ini adalah beberapa permasalahan dan kendala, setelah produk diujicobakan pada kelompok kecil yaitu :

“Permainan halang rintang masih kurang maksimal, perlu adanya pengembangan lagi yaitu lapangan permainan dan formasi permainan.”

Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil

1. Lapangan permainan telah diperbaiki yang dahulu belum ada lintasan sekarang menjadi ada lintasan sehingga pembelajaran saat permainan menjadi jelas dan pembelajaran menjadi lebih benar. Untuk formasi permainan dilakukan secara tunggal dan setiap pos diberikan pengertian dengan benar sehingga siswa mengetahui tujuan dari permainan tiap pos tersebut.

Data Uji Coba Kelompok Besar

Setelah produk model pembelajaran melalui permainan Halang Rintang direvisi, maka pada tanggal 14 Maret 2013 produk dilakukan uji coba kelompok besar kepada siswa kelas IV SD Negeri 01 Gununglangit

Kecamatan Kalibening Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan data uji coba kelompok besar didapatkan persentase jawaban kuesioner siswa sebesar 84,50% (baik), sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri 01 Gununglangut Kecamatan Kalibening Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 20 orang.

Analisis Uji Coba Kelompok Besar

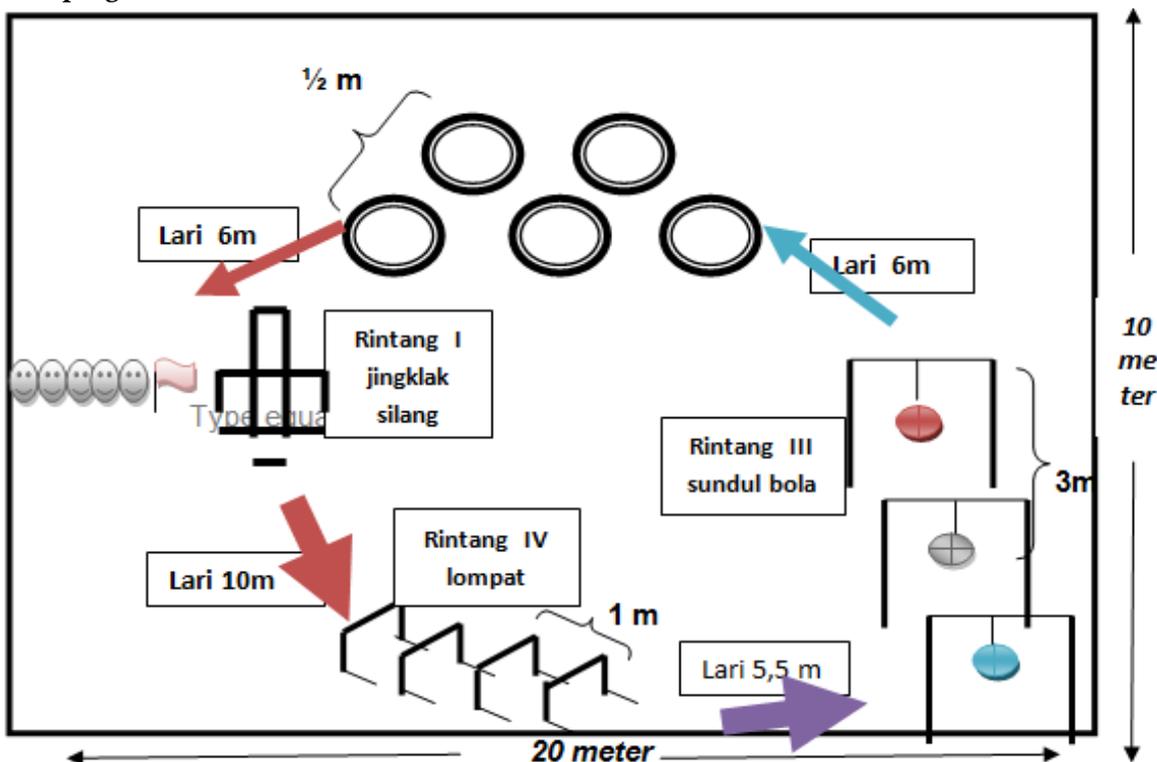
Hasil analisis data dari hasil uji coba kelompok besar oleh . Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I saat uji coba kelompok besar, didapat rata-rata penilaian 97,33% (sangat baik). Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II saat uji coba kelompok besar, didapat rata-rata penilaian 93,33 % (sangat baik).

Prototipe Produk

1. Permainan Halrin (Halang Rintang)

Halang rintang adalah sebuah permainan yang didalamnya mencakup permainan yang memiliki halangan dan rintangan untuk melakukannya, karena dalam permainan ini ada berbagai macam halangan dan rintangan seperti melompat lari dan melempar sehingga permainan ini dinamakan permainan halang rintang, permainan harlin ini dijadikan sebagai permainan yang sifatnya perlombaan, karena dalam permainan harlin ini harus ada pemenangnya, yaitu salah satu team, Dalam permainan ini dapat melatih siswa dalam hal Meningkatkan kecerdasan berfikir, Ketangkasan Lompat, ketangkasan lari.

2. Lapangan Permainan



Gambar 1.4 permainan harlin

3. Spesifikasi peralatan



4. Jumlah Pemain

- Siswa dibagi menjadi 2 kelompok atau kelipatannya, setiap kelompok terdiri dari 5 siswa atau lebih.
- Masing kelompok yang siap bertanding berada dalam lapangan yang telah tersedia

5. Aturan Permainan Halrin

Kedua kelompok dipilih acak sebanyak siswa yang menjadi kelompok dan setiap kelompok terdiri dari siswa putra dan siswa putri, sebelum memulai permainan halrin sebaiknya dilakukan pemanasan pelenturan tubuh dan permainan pendukung yang ada di atas yaitu permainan copy lawan, setelah melakukan pemanasan siswa dibariskan menurut kelompok dan siswa siap dipertandingkan dalam permainan halrin ini, setelah semua regu siap berada dalam garis start masing –masing, peluit dibunyikan oleh wasit.

Maka permainan dimulai Pemain pertama memulai sambil membawa bendera kertas dimana bendera itu dibawa sambil melakukan rintangan yaitu siswa melakukan cross hope setelah melakukan cross hope, siswa tersebut berlanjut dengan berlari dan melakukan pralon lompat dengan tumpuan dua kaki, siswa tersebut berlanjut lari dan menuju rintangan yang berikutnya yaitu permainan sundul bola setelah melakukan sundul bola siswa kembali

berlari dan melakukan pos yang terakhir yaitu engklek melewati ban sepeda yang telah di susun membentuk zig zag, siswa kembali berlari dan bendera itu diberikan kepada teman dibelakangnya, dan siswa belakngnya melakukan gerakan yang sama sampai semua siswa yang menjadi satu kelompok melakukan semuanya.

6. Penilaian/ evaluasi

- Pemberian penilaian secara kelompok
Dimana team yang menyelesaikan permainan dengan cepat baik benar dan sportif, itulah team yang menjadi pemenang dalam pertandingan ini,
- Penilaian secara individu
Pada prinsipnya penilaian secara individu dilakukan dengan cara pengamatan

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan Halring efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. Diharapkan bagi guru penjasorkes di sekolah dasar dapat menggunakan model permainan Halring ini sebagai alternatif pembelajaran atletik khususnya dalam pembelajaran Lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ma'mun, A., Saputra, Y.M., 2000, Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Setyosari Punaji. 2010. Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta. Kencana.
- Bahagia Yoyo., Suherman Adang, 2000, Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga, Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Adang Suherman. 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas.
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mochamad Djumidar A. 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain, Jakarta: PT Rya Grafindo Persada.
- Sutrisno Hadi. 2004. Statistik 2. Yogyakarta: Ardi Offset.
- Tim Penyusun. 2011. Panduan Penyusunan Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Mohammad Ali. 1987. Penelitian kependidikan, Prosedur dan Strategi, Bandung : angkasa.
- Punaji Setyosari. 2010. Metode Penelitian Pendidikan. Edisi Pertama, Malang : Kencana Permata Media Group.
- Abdul Kadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani, Jakarta : Depdikbud.
- Saputra, Y.M. 2005. Pembinaan Atletik di Sekolah Dasar, Jakarta : Depdikbud.