



## **PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN LOMPAT HALANG DALAM PENJASORKES SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR**

**Eli Erlina \*, Cahyo Yuwono, Bambang Priyono**

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

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima September 2012

Disetujui September 2012

Dipublikasikan Oktober 2012

*Keywords:*

Steeple Jump Model,  
Learning, High Jump.

### **Abstrak**

Pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar masih kurang inovatif, karena sarana dan prasarana yang digunakan di sekolah masih kurang memadai sehingga tujuan pembelajaran hasilnya masih kurang maksimal. Oleh karena itu perlu adanya modifikasi pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model pembelajaran lompat tinggi melalui permainan lompat halang bagi siswa Sekolah Dasar dalam Penjasorkes. Model pengembangan yang digunakan adalah menggunakan model pengembangan Research Based Development. Adapun model pengembangan yang dilakukan dengan permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi yang menggunakan media bola plastik, botol air kemasan, kardus dan pralon. Dari hasil uji coba diperoleh hasil analisis produk oleh ahli pada skala kecil didapat rata-rata skor total penilaian 80% dengan kategori "Baik". Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi dapat digunakan dalam mata pelajaran penjasorkes dan dapat dijadikan alternatif model pembelajaran penjasorkes karena dapat meningkatkan hasil belajar, aktivitas, keterampilan dan kerjasama siswa.

### **Abstract**

*There are still much less innovation in physical education in elementary school, because of the lack of facilities the purpose of the study isn't maximum. Based on that reason there's a need in modification of sport subject in elementary school. The purpose of the research is to develop and produce the product in the form of leaping learning through steeple jump for elementary students. The used model in the research is Research Based Development. The model is using plastic ball, mineral bottle, box and pipe as media in this steeple jump. The result shows that the analysis of the expert in a little scale is 80% for "Baik" category. Based on the research, it can be concluded that the development of steeple jump can be used in sport subject in elementary school and also can be used as an alternative to increase the result, activity, skill, and teamwork of the students.*

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani mempunyai hubungan yang sangat erat dengan belajar gerak dimana belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai tujuan dalam peningkatan kualitas gerak tubuh. Di dalam pendidikan jasmani, belajar gerak berperan dalam pengembangan keterampilan gerak tubuh dan penguasaan pola-pola gerak keterampilan olahraga (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 234).

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.

Sebelumnya, peneliti telah melakukan observasi awal yaitu di SD Negeri Purwoyoso 01. Dimana SD tersebut merupakan tempat peneliti melakukan praktek pengalaman lapangan (PPL). Saat peneliti mengamati jalannya pembelajaran lompat tinggi di SD, guru mengajarkan tentang pengenalan gerak dasar lompat tinggi. Tetapi, antusias siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran. Guru enggan melakukan modifikasi terhadap pembelajaran lompat tinggi. selain itu, model pembelajaran dan peralatan yang digunakan tidak sesuai dengan karakteristik anak usia Sekolah Dasar. Sehingga, membuat anak malas untuk bergerak karena masih terpaku pada pengajaran bentuk tradisional serta kurang memadainya sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor penghambat pembelajaran. Praktikan mengalami kesulitan pada waktu mengajar karena keterbatasan sarana dan prasarana yang menghambat proses pembelajaran serta mengurangi minat dan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran. Modifikasi cabang olahraga atletik lompat tinggi yang nantinya diterapkan kepada peserta didik harapannya dapat menjadikan salah satu pemecahan masalah dari kegiatan yang dilakukan yang berhubungan dengan proses pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi permasalahan yang akan di kaji adalah: "Bagaimanakah pengembangan model permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi dalam penjasorkes sebagai dasar olahraga lompat tinggi bagi siswa kelas V SD Ne-

geri 01 Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang"?

Dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk dapat menghasilkan model permainan cabang olahraga atletik lompat tinggi yang dapat membantu guru dan siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes melalui pengembangan model permainan cabang olahraga atletik lompat tinggi yang sesuai karakteristik peserta didik untuk pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar dan dapat berjalan dengan efektif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.

2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik.

3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

4) Meletakkan landasan dasar karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam penjasorkes.

5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Depdiknas, 2006:195).

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes menurut Khomsin (2010: 13) meliputi beberapa aspek, antara lain yaitu permainan dan olahraga (meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenismeja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela

diri serta aktivitas lainnya; Aktivitas pengembangan (meliputi mekanika sikap tubuh, dan komponen kebugaran jasmanidan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya; Aktivitas senam (meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta aktivitas lainnya; Aktivita ritmik (meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam *aerobic* serta aktivitas lainnya; Aktivitas air (meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya; Pendidikan luar kelas (meliputi: piknik/ karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung; Kesehatan (meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS, aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara *implisit* masuk kedalam semua aspek.

Kata inovatif berasal dari kata *innovative* yang mempunyai arti menemukan (sesuatu yang baru), sedangkan pembelajaran inovatif adalah pembelajaran yang dirancang oleh guru, yang sifatnya baru, tidak seperti yang biasa dilakukan, dan bertujuan untuk memfasilitasi siswa dalam membangun pengetahuan sendiri dalam rangka proses perubahan perilaku ke arah yang lebih baik sesuai dengan potensi dan perbedaan yang dimiliki siswa. (UNNES, 2011: 6)

Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian akan timbul suatu situasi yang memungkinkan terlaksananya proses pendidikan. Dengan adanya rasa senang menyebabkan anak berbuat secara spontan, sehingga keadaan asli anak akan mudah terlihat (Sukintaka, 1992: 76).

Anak-anak memiliki fisik yang cukup agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata, melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya fikir dan kreativitasnya.

Pada tahap usia ini, anak biasanya cenderung lebih tertarik dengan permainan yang sifatnya kompetisi dan rekreasi sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak.

Biomekanika olahraga adalah ilmu yang

mempelajari gaya internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh manusia serta akibat-akibat yang ditimbulkannya, untul mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga. Keseimbangan, Gerak dan Gaya merupakan asas-asas dasar mekanika yang terutama berhubungan dengan teknik dasar yang digunakan dalam olahraga (Sulaiman, 2008: 9).

Sesuai dengan nama lompatannya, lompat tinggi merupakan suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh keatas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat. Lompat tinggi juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik atau meningkatkan suatu kondisi yang optimal, seperti: meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan kelentukan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan kelincahan, meningkatkan keterampilan gerak.

Gaya *straddle* sering dikenal dengan gaya “anjing kencing”. Cara melakukannya awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar. Kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas. Di atas mistar seolah-olah tidur telungkup. Kepala segera diturunkan dan kaki tumpu diluruskan atau disepakan ke belakang atas. Adanya sikap seperti ini, maka pendaratan lebih cenderung dengan tangan terlebih dahulu kemudian baru mengguling.

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, siswa diharapkan dapat mempraktekan permainan lompat tinggi dengan peraturan yang dikembangkan. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran permainan lompat tinggi masih dalam bentuk permainan yang sesuai peraturan baku, baik dalam hal peralatan maupun lapangan yang digunakan. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut dijumpai anak-anak yang merasatidak senang, bosan dan kurang aktif bergerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Model pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan modifikasi permainan diharapkan dapat membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran permainan lompat tinggi. Pembelajaran lompat tinggi melalui modifikasi permainan adalah pengembangan model pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan dalam bentuk permainan lompat tinggi.

### Metode Pengembangan

Model pengembangan yang digunakan adalah menggunakan model pengembangan (*Research-Based Development*) merupakan jenis pen-

elitian yang sedang meningkat penggunaannya untuk memecahkan permasalahan dalam dunia penelitian, terutama penelitian pendidikan dan pembelajaran. Menurut Borg dan Gall seperti yang dikutip Punaji S (2010: 194) penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Selain itu disebutkan juga bahwa prosedur penelitian pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) pengembangan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan

Tahapan-tahapan Pengembangan antara lain: Analisis Kebutuhan, Observasi dan Wawancara, Pembuatan Produk Awal, Uji Coba Kelompok Kecil, Revisi Produk Pertama, Uji Coba Lapangan, Revisi Produk Akhir, Permainan Lompat Tinggi

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah model permainan ini dibutuhkan atau tidak. Pada tahap ini peneliti melakukan observasi pada saat PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di SD Negeri Purwoyoso 01 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang tentang pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi dengan cara melakukan pengamatan lapangan tentang aktifitas siswa.

Pada penelitian ini subjek penelitian adalah siswa kelas v SD N Purwoyoso 01 Kec. Ngaliyan Kota Semarang

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SD N Purwoyoso 01 Kec. Ngaliyan Kota Semarang. Pada waktu penelitian skala kecil dilaksanakan pada 27 april 2012 sedangkan uji lapangan dilaksanakan pada 4 mei 2012. Penelitian ini bertempat di SD Negeri Purwoyoso 01 kec. Ngaliyan Kota Semarang

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli penjas dan ahli pembelajaran. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan memilih kuesioner adalah jumlah subjek yang banyak sehingga data dapat diambil secara serentak dan waktu yang singkat. Kepada ahli dan siswa diberikan kuesioner yang berbeda. Kuesioner ahli dititikberatkan pada kenyamanan produk.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah :

#### 1) Data Kuantitatif

Penelitian kuantitatif menggunakan instrumen-instrumen formal, standar dan bersifat mengukur serta menekankan skor serta penyempurnaan keajegan skor yang diperoleh dari instrumen.

#### 2) Data Kualitatif

Penelitian kualitatif ditujukan untuk memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut atau perspektif partisipan. Partisipan adalah orang-orang yang berwawancara, diobservasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran dan persepsinya.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010:168). Menurut Arikunto (2010:178), reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa instrumen dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya (reliabel) akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga.

### Hasil Pengembangan

Permainan lompat halang merupakan pengembangan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan bentuk modifikasi permainan yang bertujuan untuk meningkatkan keaktifan dan keterampilan siswa. Permainan ini memanfaatkan barang bekas, yaitu dengan menggunakan kardus bekas, botol bekas air mineral 1500 ml dan pralon.

Berdasarkan evaluasi ahli pada model permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi skala kecil didapat rata-rata skor total penilaian 80% dengan kategori "Baik" dapat disimpulkan bahwa modifikasi pembelajaran lompat tinggi layak untuk digunakan serta modifikasi pembelajaran lompat tinggi dapat meningkatkan hasil belajar siswa yaitu aspek afektif mencapai 73%, aspek kognitif mencapai 71%, dan aspek psikomotorik mencapai 68%. Selain itu model permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi juga dapat meningkatkan aktivitas dan keterampilan siswa.

Sedangkan data uji lapangan didapatkan persentase sebesar 86,97%. Berdasarkan kriteria

yang telah ditentukan maka pengembangan model permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi ini telah memenuhi kriteria **”sangat baik”** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar di Purwoyoso Kec. Ngaliyan.

Hasil penelitian dan pengembangan yang berupa model pembelajaran lompat tinggi untuk pembelajaran penjasorkes siswa SD memiliki kelebihan, diantaranya: (1) model permainan lompat tinggi menarik bagi siswa SD, (2) model pembelajaran lompat tinggi dapat digunakan oleh guru penjasorkes di SD untuk proses pembelajaran, (3) model pembelajaran lompat tinggi mudah untuk dimainkan oleh semua siswa sesuai dengan usia anak SD, (4) model pembelajaran lompat tinggi ini sarana dan prasarannya mudah didapat karena memanfaatkan barang bekas.

Produk pembelajaran lompat tinggi selain memiliki kelebihan juga memiliki kekurangan, diantaranya: (1) model pembelajaran lompat tinggi menggunakan bahan bekas yang tidak tahan lama untuk digunakan dan mudah rusak, (2) model pembelajaran lompat tinggi memerlukan tinggi siswa yang rata-rata tinggi siswa sama, sedangkan ada beberapa anak yang tinggi badannya tidak sesuai dengan siswa lain atau kurang tinggi, sehingga bagi siswa tersebut mengalami kesulitan pada saat melakukan lompatan, (3) memerlukan lapangan yang cukup luas, (4) karena permainannya dilakukan bertahap sehingga masih ada beberapa siswa yang kurang paham dalam permainan, (5) pemegang bola bukan dari siswa karena pemegang bola harus bisa menyesuaikan dengan tinggi badan siswa yang berbeda-beda. Hasil akhir dalam penelitian dan pengembangan ini berupa model pembelajaran lompat tinggi yang diharapkan dapat digunakan oleh guru Penjasorkes di SD, dalam penyampaian materi pembelajaran lompat tinggi. Setiap penyampaian materi dalam pembelajaran penjasorkes harus sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Modifikasi model permainan lompat halang pada pembelajaran lompat tinggi ini merupakan model pembelajaran yang dikembangkan dari pembelajaran seperti biasa. Lompat tinggi yang hanya identik dengan media mistar, tiang penyangga dan bak pasir dimodifikasi dengan menggunakan media-media barang bekas yang dapat dimanfaatkan seperti kardus bekas, botol bekas air kemasan, dan pralon yang bertujuan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran lompat tinggi sehingga hasil belajar siswa baik aspek kognitif, psikomotor dan afektif siswa dapat meningkat dan untuk meningkatkan aktivitas dan keterampilan siswa

dalam pembelajaran penjasorkes. Untuk modifikasi permainan lolang pada pembelajaran lompat tinggi dilakukan dengan tiga tahapan yaitu tahap I dengan menggunakan media bola plastik yang digantung dengan menggunakan bilah bambu, tahap II dengan menggunakan media botol bekas air kemasan ukuran 1500 ml, serta pada tahap III dengan menggunakan media pralon dengan penyangga kardus yang ditumpuk dan persis di depan kardus diberi matras. Siswa melakukan permainan lompat halang dengan ketiga media secara berurutan yang dilakukan secara bergantian dengan teman yang lain dalam satu kelompok.

### Kajian Dan Saran

Model atau produk yang dihasilkan dari pembelajaran lompat tinggi melalui permainan lompat halang ini dapat mengurangi rasa takut yang dikeluhkan oleh siswa, karena mistar yang biasa digunakan diganti dengan pralon dan di depan pralon dikasih matras supaya siswa tidak takut jatuh setelah melompat.

Dari 10 komponen kondisi fisik yang ada, permainan lompat halang dapat meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik antara lain sebagai berikut. (1) kekuatan (*Strenght*) : kekuatan kaki dan tangan pada saat pendaratan melompati halangan, (2) kelincahan (*Agility*) : pada saat lari zigzag, (3) kecepatan (*Speed*) : setelah siswa kembali ke garis start setelah melompati halangan, (4) daya Otot (*Muscular Power*) : pada saat siswa menyundul bola, (5) ketepatan (*Accuracy*) : pada saat melompati halangan sesuai dengan teknik lompat tinggi gaya *Straddle*

Dari model permainan ini, diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar. Penggunaan model ini harus dilaksanakan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran penjasorkes.

Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan yang lebih menarik lainnya yang dapat digunakan sebagai pembelajaran di Sekolah Dasar sesuai dengan karakteristiknya.

### Pustaka

- Khomsin. 2010. *Penjasorkes Sebagai Media Pembentukan Karier*, Makalah Seminar Nasional. Semarang: FIK UNNES.
- Mohamad Djumidar. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atle-*

- tik dalam Bermain*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Panitia Sertifikasi Guru Rayon XII, 2011. *Sertifikasi Guru Pendidikan Jasmani (SD)*, Semarang: UNNES PRESS.
- Punaji Setyosari. 2010. *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta: Kencana Solo.
- Sugiyanto Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Abdi Mahasatya.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral.
- Sulaiman. 2008. *Biomekanika Olahraga*. Semarang: FIK UNNES.