



**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN LOMPAT KANGURU  
“LONGU” DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR**

Putri Purwatiningsih\*, Cahyo Yuwono, Hari Pramono

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

**Info n**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Oktober 2012  
Disetujui Oktober 2012  
Dipublikasikan Februari  
2013

*Keywords:*  
Learning Styles  
Long Jump Squat  
Through Games

**Abstrak**

Permainan Lompat Kanguru “Longu” merupakan salah satu alternatif pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di sekolah. Namun kenyataannya dalam proses pembelajaran belum terlaksana secara optimal. Maka perlu adanya modifikasi dalam proses pembelajarannya. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi 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 dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 93,3% (sangat baik), ahli pembelajaran 98,6% (sangat baik), uji coba kelompok kecil 92,93% (sangat baik), dan uji lapangan 95,26% (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model permainan lompat kanguru “longu” ini dapat digunakan bagi siswa SDN Kebonbatur 2. Berdasarkan hasil penelitian di atas, diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk menggunakan produk model pengembangan permainan lompat kanguru pada siswa dalam pembelajaran Penjasorkes.

**Abstract**

Kangaroo Jump game “Longu” is one alternative learning style long jump squat in school. But the reality in the learning process has not been implemented optimally. Hence the need for modifications in the learning process. The method of research is developing. The procedures include analysis of product development product that will be developed, developing initial products, expert validation, and revision, testing and revision of the small group, large group and test the final product. The data was collected using field observations and questionnaires were obtained from the results of expert evaluation and student questionnaires. The data analysis technique used is descriptive percentages. From the test results obtained by the expert evaluation data, expert penjas 93.3% (excellent), learning specialists 98.6% (very good), a small test group 92.93% (excellent), and a field test 95.26% (very good). From the available data it can be concluded that the model of a kangaroo jumping game “Longu” can be used for students of SDN Kebonbatur 2. Based on the above results, it is expected for Physical Education teachers in elementary schools to use the product model of game development kangaroo jumping on students in learning Penjasorkes

## PENDAHULUAN

Menurut Hanik Irwanti (2011:1), Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah atletik. Atletik adalah salah satu materi pokok yang wajib diajarkan dalam pendidikan jasmani. menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993:59) atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani kuno sampai dewasa ini. Nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di sekolah dasar adalah lompat jauh gaya jongkok. Untuk mencapai pembelajaran yang menarik perlu didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, akan tetapi sarana dan prasarana yang memadai pun belum tentu mengoptimalkan pembelajaran berjalan dengan maksimal sehingga menuntut seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru dituntut kreatif dan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi dengan cara yang lebih menarik, sehingga siswa merasa senang mengikuti pembelajaran penjasorkes yang diberikan. Dengan melakukan modifikasi sarana

dan prasarana yang sudah ada, tidak mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana yang riang gembira.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktivitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain. Sifat bermain merupakan bawaan biologis dalam perkembangan motorik anak. Melalui bermain anak-anak mendapatkan rasa senang dan kepuasan, bahkan dapat meningkatkan rasa saling menghargai.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada tanggal 10 Februari 2012 di SDN Kebonbatur 2 yang terletak di Jalan Dongko Raya 01 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, ternyata disana proses pembelajarannya siswa dibariskan kemudian siswa disuruh mendengarkan penjelasan guru tanpa diberikan contoh bagaimana cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, kemudian siswa disuruh mencoba satu persatu, guru penjasorkes cenderung hanya memberikan materi dan kurang menarik, hal ini dikarenakan guru penjasorkes kurang kreatif dan inovatif siswapun merasa bosan, kebanyakan siswa sering duduk dan mengobrol dengan temannya sehingga siswa tidak mempunyai semangat dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Sarana dan prasarana yang ada di sana cukup untuk dimanfaatkan sebagai modifikasi permainan akan tetapi guru penjasorkes belum melaksanakan proses pembelajaran dengan modifikasi permainan, padahal dengan melalui permainan kegiatan olahraga dapat tercapai. Dengan bermain tanpa disadari melakukan pengenalan gerak dasar bagi anak-anak kelas permulaan sekolah dasar, selain itu dengan bermain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok memberikan pengalaman kepada anak-anak bagaimana cara melakukan tolakan dan cara jatuh atau mendarat yang benar, juga untuk memupuk keberanian pada anak-anak, dengan aspek yang ada didalamnya. Tergantung bagaimana guru mengarahkan siswa untuk mencapai gerak yang diinginkan.

## Perumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang tersebut, maka permasalahan yang timbul adalah "Bagaimana Pengembangan Model Permainan Lompat Kan-

guru (LONGU) Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SDN Kebonbatur 2 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak”

#### Tujuan Pengembangan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan model permainan lompat kanguru (longu) dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak.

### KAJIAN PUSTAKA

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran (Samsudin, 2008:71).

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:2-5) belajar dimaknai sebagai proses tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap. Belajar merupakan gejala yang wajar, setiap insan manusia akan belajar. Namun kondisi belajar dapat diatur dan diubah guna mengembangkan bentuk tingkah laku pada seseorang. Terjadi perubahan tingkah laku pada seseorang tersebut diakibatkan oleh berlangsungnya apa yang disebut dengan proses belajar.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (sit down in the air). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

#### Kerangka Berpikir

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, siswa diharapkan dapat mempraktekkan gerak dasar sebagai gerakan bervariasi dalam permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerja sama, sportifitas, dan kejujuran. Dari hasil pengamatan selama ini, pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar yang cenderung monoton dan anak cenderung bosan dan kurang aktif bergerak dalam pendidikan jasmani.

Melalui pengembangan model permainan lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diharapkan dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki.

### METODE PENGEMBANGAN

#### Model Pengembangan

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa model pengembangan permainan lompat kanguru dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Menurut Borg dan Gall dalam Sugiyono (2009 : 9), penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tujuh langkah yang utama yaitu :

- Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka.
- Mengembangkan bentuk produk awal ( berupa permainan bola kaki tangan)
- Evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis.
- Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti.
- Uji coba lapangan
- Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan
- Hasil akhir model permainan longu dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok

pada siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan

Model pengembangan ini bersifat deskriptif pengembangan, karena prosedur yang digunakan menggambarkan langkah yang harus diikuti, dan digunakan untuk menemukan suatu model atau prototype, dan bisa digunakan untuk pembelajaran (Suharsini 1998:247).

Subjek Uji Coba

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Evaluasi ahli yang terdiri dari ahli penjas dan ahli pembelajaran

- Uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 18 siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 yang dipilih menggunakan sampel secara acak (random sampling).

- Uji coba lapangan yang terdiri dari 36 siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 yang dipilih menggunakan sampel secara total ( total sampling ).

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi, lembar evaluasi dan kuesioner. Observasi untuk mengumpulkan informasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran. Lembar evaluasi untuk menghimpun data dari ahli penjas dan ahli pembelajaran. Kuesioner untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba.

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. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Sukirman,dkk yaitu:

$$F = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

F= Frekuensi relatife / angka persentase

f= frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= jumlah seluruh data

100 % = Konstanta

HASIL PENGEMBANGAN

Data Uji Coba Kelompok Kecil

Pada tahap ini produk yang telah direvisi dari hasil evaluasi kemudian diujicobakan kepada siswa kelas V SDN Kebonbatur 2. Pada uji coba kelompok kecil ini menggunakan 18 siswa

sebagai subjeknya. Pengambilan siswa sebagai subjek dilakukan dengan menggunakan sampel secara acak (random sampling).

Analisis Hasil Uji Kelompok Kecil

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh para ahli Penjas dan guru Penjas Sekolah Dasar (SD) didapat rata-rata 93.33% atau masuk kategori sangat baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model permainan lompat kanguru bagi siswa Sekolah Dasar (SD) dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Hasil evaluasi ahli untuk kualitas model permainan lompat kanguru

Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar (SD) pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar sebagai berikut :

- Bola yang digantung tidak bisa memutar sehingga posisi bola tidak dapat kembali seperti semula. Oleh karena itu dengan saran dari ahli penjas maka peneliti mengambil alternatif untuk memberikan tambahan lingkaran kawat pada tali bola yang digantung

- Pada gawang pralon sering terjatuh dikarenakan tertiup angin oleh karena itu dengan saran dari ahli penjas maka peneliti mengambil alternatif untuk memberikan tambahan kaki gawang pralon

Data Uji Coba Kelompok Besar

Hasil analisis uji coba kelompok kecil serta revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji coba lapangan. Uji coba lapangan ini dilakukan pada siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 sebanyak 36 siswa.

Analisis Uji Coba Kelompok Besar

Berdasarkan data yang telah diperoleh, didapat rata-rata presentase pilihan jawaban yang sesuai 95.26%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan lompat kanguru ini telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SDN Kebonbatur 2.

**KAJIAN DAN SARAN**

Kajian

- Produk model permainan "longu" sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata presentase 93.33% dan evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata presentase 98.6%. Berdasarkan penilaian uji ahli

yang ada maka produk permainan longu ini telah memenuhi kriteria yang baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak

- Produk model permainan longu sudah dapat digunakan bagi siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase 92.93% dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase 95.26%. Berdasarkan kriteria yang ada maka permainan "longu" ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SDN Kebonbatur 2 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak.

- Faktor yang menjadikan model permainan longu dapat diterima oleh siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 90% siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan terhadap peraturan permainan, penerapan sikap terhadap permainan dan aktifitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan longu dapat diterima siswa dengan baik, sehingga baik uji coba kelompok kecil maupun dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan bagi siswa SDN Kebonbatur 2 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak.

Saran

- Model permainan longu sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat di-

gunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V Sekolah Dasar. Sebaiknya pengguna model ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sesuai dengan kelebihan dan kekurangan permainan ini, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dan pembelajaran penjasorkes.

- Model permainan longu ini dapat memudahkan siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sehingga siswa tidak cenderung bosan.

- Bagi guru penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama diharapkan dapat lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan model permainan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Sehingga siswa akan lebih aktif mengikuti pembelajaran dan tujuan dalam pembelajaran penjasorkes dapat tercapai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Dekdikbud
- Soegiyanto dan Sudjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta : Depdikbud
- Soegiyanto dan Sudjarwo. 2008. Pengembangan dan Belajar Motorik. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2010. Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta
- Trianto. 2010. Model Pembelajaran Terpadu. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Yudha M Saputra. 1993. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta : Dekdiknas.