

**PENERAPAN MODEL *MOVEMENT EDUCATION* UNTUK
MENINGKATKAN
KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LOMPAT JANGKIT PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 5 SAYAN**

¹Een Wahyudi, ²Eko Rudiansyah, ³Kurnia Dyah Anggorowati

¹Mahasiswa Program Studi PENJAS

^{2,3}Dosen STKIP Melawi

Alamat : Jl.RSUD Melawi Km.04 Nanga Pinoh, Melawi 78672

eenwahyudi@gmail.com, ekorudiansyah90@gmail.com,

kurniastkipmelawi@gmail.com

Abstract: *This study aims to improve the basic technique skills of multiple jumps in grade VII students of SMP Negeri 5 Sayan. The subjects in this study were 5 students consisting of 4 female students and 1 male student. This research is the basic technique ability of multiple jumps in the seventh grade students of SMP Negeri 5 Sayan. Then the data collection techniques in this study used skills tests and essay questions as well as documentation, the research instruments used observation sheets, student worksheets and learning implementation sheets for APKG I and APKG II which could be assessed by looking for the percentage obtained from the implementation of the learning. The results showed that the first cycle in the learning planning aspect of APKG I got a score of 2.82, in the second cycle it increased to 3.76 in the good category, while in the teaching skills aspect of AFKG II in the first cycle it got a score of 3.05, in the cycle II increased to 4 in the very good category. The results of the assessment of students psychomotor ability in cycle I was 0%, and cycle II was 100%, an increase from cycle I to cycle II was 100%. The conclusion in this study is that after applying the movement education model it can improve the basic technique skills of multiple jumps in grade VII students of SMP Negeri 5 Sayan.*

Keywords: *Movement Education Model, Basic Technique, Jump Up*

Abstrack: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan. Subjek pada penelitian ini yaitu 5 siswa yang terdiri dari 4 orang siswa perempuan dan 1 orang siswa laki-laki. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus yakni siklus I dan siklus II. Objek pada penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan. Kemudian teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dan soal esai serta dokumentasi, instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, lembar kerja siswa dan lembar keterlaksanaan pembelajaran APKG I dan APKG II yang dapat dinilai dengan mencari persentase yang diperoleh dari keterlaksanaan pembelajaran. Hasil penelitian diperoleh bahwa siklus I pada aspek perencanaan pembelajaran APKG I mendapat skor 2,82 pada siklus II meningkat menjadi 3,76 dengan kategori baik, sedangkan pada aspek keterampilan mengajar APKG II pada siklus I mendapat skor 3,05, pada siklus II

meningkat menjadi 4 dengan kategori sangat baik. Hasil penilaian kemampuan psikomotor siswa siklus I sebesar 0% dan siklus II sebesar 100%, mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 100%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah setelah menerapkan model movement education dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan.

Kata Kunci: Model Movement Education, Teknik Dasar, Lompat Jangkit

Lompat jangkit adalah salah satu event yang dilombakan dari nomor lompat yang terdapat pada cabang olahraga atletik. Lompat jangkit sering disebut *triple jump*. Dikatakan lompat tiga dikarenakan pada saat melaksanakan lompatan, pelompat harus melakukan gerakan *hop, step, jump*. Gerakan lompat jangkit sebenarnya hampir tidak jauh berbeda dengan gerakan pada lompat jauh, yang membedakan adalah gerakan lompat jangkit ada gerakan *hop, step, jump*, dimana sebelum mendarat di bak pasir pelompat harus melakukan rangkaian gerak jingkat, langkah, dan lompat, sedangkan gerakan pada lompat jauh tidak melakukan lompat jingkat, karena dari melakukan lari awalan pelompat akan melakukan lompatan ke balok tumpu lalu mendarat.

Lompat jangkit yang merupakan salah satu jenis dari nomor lompat mempunyai ciri dan

irama tersendiri, ternyata biladi ikuti secara seksama presentasi lompat jangkit dicapai dalam proses yang lama dan membutuhkan beberapa faktor pendukung antara lain adalah penggunaan ilmu pengetahuan sebagai pedoman untuk mencapai kemajuan presentasi lompat jangkit. Proses mempelajari gerak teknik lompat jangkit perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya.

Guru memiliki peranan penting dalam melatih gerakan teknik yang benar kepada siswa. Agar mendapatkan hasil belajar yang efektif dan efisien, maka perlu disertai dengan bimbingan dan evaluasi terhadap kesalahan yang dilakukan serta diberitahukan cara-cara melakukan gerakan teknik yang benar. Dengan demikian anak latih selalu dalam keadaan terkontrol, dan memiliki gambaran mengenai gerakan teknik lompat jangkit secara benar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga di SMP Negeri 5 Sayan pada tanggal 3 juli 2020 diketahui bahwa pada pembelajaran lompat jangkit di SMP Negeri 5 Sayan, adanya permasalahan yaitu rendahnya pengetahuan siswa tentang teknik dasar lompat jangkit, menurut guru olahraga dalam melakukan praktek lompat jangkit tersebut siswa kesulitan dalam melakukan gerakan dasar dalam olahraga lompat jangkit, gerakan yang dilakukan oleh siswa bisa dikatakan salah karena ada yang melakukan gerakan *hop* (jingkat) menggunakan dua kaki secara bersamaan, sehingga saat ingin melakukan gerakan *step* (langkah) mereka ada yang terjatuh, ada juga saat ingin melangkahkan kaki siswa merasa kesulitan karena bingung menggunakan kaki kiri atau kaki kanan pada saat melakukan gerakan *step* (langkah). Untuk gerakan *jump* (lompat) rata-rata siswa sudah melakukan gerakan cukup baik, permasalahan tersebut dikarenakan siswa belum sepenuhnya paham melakukan teknik dasar lompat

jangkit, serta guru kurang bervariasi menggunakan model atau metode dalam pembelajaran hal ini menyebabkan siswa merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan permasalahan diatas maka diperlukan suatu model pembelajaran yang bisa meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan gerakan dasar lompat jangkit, oleh karena itu, peneliti memilih salah satu model *movement education* yang dapat menarik perhatian siswa untuk aktif dalam pembelajaran dan meningkatkan pengetahuan siswa. Model *movement education* adalah suatu model pendidikan gerak dimana dalam metode yang digunakan ini menekankan pada penguasaan konsep gerak.

Menurut Suherman (2009: 7) pendekatan yang disebut *movement education* yaitu pendekatan yang lebih menekankan pada penguasaan keterampilan gerak. Tujuan dari pendekatan ini terutama adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas gerak secara terampil, efisien, efektif pada situasi yang terencana maupun

yang tidak terencana; meningkatkan pengertian, dan kesenangan terhadap gerak baik sebagai pelaku maupun sebagai penonton; meningkatkan pengetahuan dan menerapkan pengetahuan tentang gerak manusia. Pendidikan gerak adalah tentang mengembangkan potensi penuh setiap anak dan menyediakan keberhasilan, kesenangan, dan aktivitas dalam gerak. (Abels & Bridges, 2010: 227).

Kelebihan dalam model pendidikan gerak ini, siswa akan didorong untuk mampu menganalisis tahapan gerakan ketika latihan (misalnya) dan menemukan posisi yang tepat ketika berada dalam permainan. *Movement education* menekankan kurikulumnya pada penguasaan konsep gerak. Dalam pengembangan kurikulum pendidikan gerak, keseluruhan konsep itu dimanfaatkan dan dielaborasi, serta menjadi bahan untuk anak mengeksplorasi kemampuan geraknya. Harapan dari peneliti dalam penggunaan metode yang digunakan ini adalah agar siswa dapat memahami gerakan dasar dalam olahraga lompat jangkit dan

siswa dapat melakukan gerakan *hop* (jingkat), *step* (langkah), *jump* (lompat) dengan baik dan benar.

Kerangka kerja *movement education* laban meliputi konsep kesadaran tubuh (apa yang dilakukan tubuh), konsep usaha (bagaimana tubuh bergerak), dan konsep keterhubungan (hubungan apayang terjadi). Masing-masing konsep tersebut, merupakan paduan untuk dimanfaatkan manakala anak harus bergerak, sehingga gerakan anak bermakna dalam keseluruhan konsep tersebut. (Longsdon dalam Gustiawati, 2018: 46).

Model pendidikan gerak ini pun dirancang dari setiap aspek gerak, tujuandan kegiatan belajarnya memanfaatkan model pendekatan pemecahan masalah, penemuan terbimbing, dan berbasis proyek. Sehingga dipandang pula belum banyak guru PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) yang mengenal dan paham dengan konsep model pendidikan gerak (*movement education*) serta implementasi dan pengembangannya dalam pembelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar.

Keuntungan lainnya dari pendekatan pendidikan gerak menurut Abels & Bridges (2010: 45) yaitu berkontribusi pada pendidikan menyeluruh dari anak: secara fisik, efektif, dan kognitif. Bersama dengan keuntungan kognitif, dan motorik, pendekatan pendidikan gerak meningkatkan domain efektif dengan mendorong siswa membangun hubungan kerjasama dengan teman dan kelompok-kelompok kecil. Siswa juga memperoleh pemahaman cara kerja dan aplikasi dalam kerjasama dan kolaborasi serta kompetisi.

Dari setiap aspek gerak tersebut, tujuan dan kegiatan belajar dirancang dengan memanfaatkan pendekatan gaya mengajar pemecahan masalah, penemuan terbimbing dan eksploratori (Longsdon et al, dalam Maulana, 2011: 2). Model pendidikan gerak baik apabila diterapkan pada pendidikan jasmani saat ini. Karena model pendidikan gerak memberi penekanan pada penerimaan diri dan

kemajuan individual dalam pengembangan keterampilan gerak.

Berdasarkan aspek-aspek diatas contoh cara pengajaran model *movement education* dalam lompat jangkit adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa diminta meneliti dan mengamati setiap lompatan dalam teknik dasar lompat jangkit melalui gambar dalam materi pembelajaran;
- 2) Setelah itu siswa mengungkapkandan mendiskusikan perbedaan-perbedaan setiap gerakan teknik dasar lompat jangkit seperti pada fase awalan, *hop*, *step*, *jump* dan mendarat melalui pengalaman langsung dari aktivitas gerak;
- 3) Siswa menyelidiki permasalahan yang terjadi dalam teknik dasar lompat jangkit dengan melihat teman lainnya melakukan gerakan pada fase awalan, *hop*, *step*, *jump* dan mendarat;
- 4) Siswa mendiskusikan konsep secara komunitas setelah melakukan gerakan teknik dasar lompat jangkit pada setiap lompatan yang benar dan tepat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Kusumah dan Dwitagama (2012: 9) mengungkapkan bahwa PTK merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya dengan cara merencanakan, melaksanakan, dan merefleksikan tindakan dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan yang berjumlah 5 orang siswa, yang terdiri dari 4 siswa perempuan dan 1 siswa laki-laki. Objek dari penelitian ini adalah kemampuan teknik dasar lompat jangkit pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan. Tempat penelitian dilaksanakan dikelas VII SMPN 5 Sayan Kecamatan Sayan Kabupaten Melawi. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari sampai 22 Februari 2021, semester genap tahun pelajaran 2020/2021.

Prosedur penelitian menggunakan model PTK dengan model Kemmis Mc Tanggart.

Menurut Kemmis dan Mc Tanggart (Arikunto, 2014: 42) dalam bukunya yang berjudul penelitian Tindakan Kelas, menyatakan bahwa, mereka menggunakan empat komponen penelitian tindakan (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari test dan dokumentasi. Tes menurut Arikunto (2010: 105) adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data-data atau keterangan-keterangan yang diinginkan. Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam memahami materi yang sudah diajarkan. Tes ini merupakan tes keterampilan atau biasa disebut tes psikomotor. Sedangkan dokumentasi yaitu pengumpulan data tentang peristiwa atau kejadian-kejadian yang didokumentasikan untuk mendapatkan data yang bersumber pada dokumen (Arikunto, 2015: 221). Cara ini digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dengan melakukan suatu penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data observasi. Data yang diperoleh pada setiap kegiatan observasi dari setiap siklus, dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menganalisis data hasil observasi kegiatan guru dan siswa. Data hasil observasi yang telah diperoleh dihitung kemudian dipresentase, dengan demikian diketahui peningkatan yang dicapai dalam pembelajaran.

Kriteria keberhasilan dalam penelitian ini apabila meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa dalam lompat jangkit melalui penerapan model pembelajaran *movement education* telah mencapai 85%, artinya keterampilan psikomotorik siswa tumbuh dalam pembelajaran lompat jangkit jika 85% dari jumlah siswa atau 5 siswa dari 5 siswa mendapat nilai yang telah ditentukan yaitu minimal 70.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua siklus, yang dimulai dari refleksi awal. Refleksi awal dilaksanakan dengan melakukan pengamatan pendahuluan untuk

mengetahui kondisi awal dilakukan oleh peneliti. Hasil refleksi awal dipergunakan untuk menetapkan dan merumuskan strategi awal pembelajaran, sehingga akan memudahkan proses pembelajaran disetiap siklus. Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin peneliti lakukan maka sasaran pada penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar lompat jangkit dengan menggunakan *model movement education* pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan.

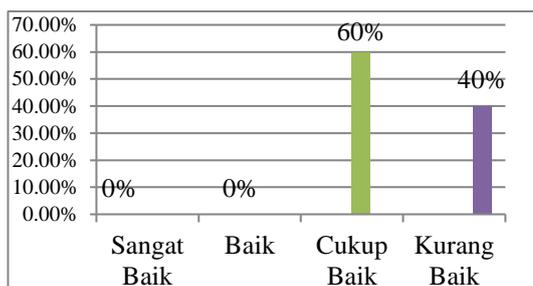
Pada tahap siklus I pengamatan dilakukan terhadap kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jangkit menggunakan *model movement education* pada proses pembelajaran menggunakan lembar keterlaksanaan pembelajaran APKG I dan II dan lembar observasi siswa. Adapun hasil observasi pembelajaran lompat jangkit siswa siklus I akan ditunjukkan pada table berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Pembelajaran Lompat Jangkit Siklus 1

| No | Inisial Siswa | Nilai | Kriteria |
|----|---------------|-------|------------|
| 1 | DY | 57,14 | Cukup baik |

| | | | |
|------------------|----|--------|-------------|
| 2 | GI | 64,28 | Cukup baik |
| 3 | IR | 57,14 | Cukup baik |
| 4 | MI | 42,85 | Kurang baik |
| 5 | MF | 50 | Kurang baik |
| Jumlah | | 271,41 | |
| Rata-rata | | 54,28 | |

Data pada tabel 1 diketahui bahwa kemampuan dalam pembelajaran lompat jangkit siswa selama proses pembelajaran siklus I masih belum memenuhi criteria ketuntasan yang telah ditentukan yaitu sebesar 70 untuk nilai individu dan 80% untuk nilai siswa secara klasikal, dari semua siswa yang berjumlah 5 orang tidak memenuhi criteria ketuntasan dengan presentase 100%. Berikut ini diagram hasil observasi pembelajaran lompat jangkit siswa siklus I dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Hasil Observasi Pembelajaran Lompat Jangkit Siklus I

Dari pelaksanaan penelitian pada siklus I dapat disimpulkan bahwa harus dilakukan perbaikan proses pembelajaran pada siklus ke

II. Dari hasil penelitian proses pembelajaran lompat jangkit siswa yang telah diamati dan didokumentasikan oleh teman sejawatdan observasi, makadisimpulkan penelitian ini akan dilanjutkan pada siklus II.

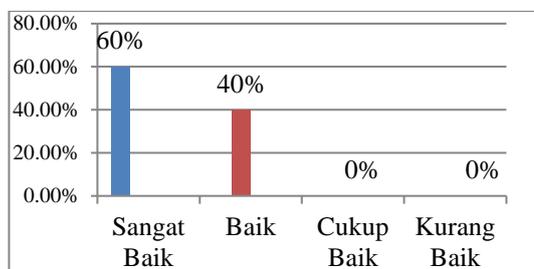
Hasil observasi pembelajaran lompat jangkit siswa siklus II akan ditunjukkan pada table berikut:

Tabel 2. Hasil Observasi Pembelajaran Lompat Jangkit Siklus I

| No | Inisial Siswa | Nilai | Kriteria |
|------------------|---------------|--------|-------------|
| 1 | DY | 92,85 | Cukup baik |
| 2 | GI | 92,85 | Cukup baik |
| 3 | IR | 85,71 | Cukup baik |
| 4 | MI | 78,57 | Kurang baik |
| 5 | MF | 78,57 | Kurang baik |
| Jumlah | | 428,55 | |
| Rata-rata | | 85,71 | |

Data pada tabel 2 diketahui bahwa kemampuan dalam pembelajaran lompat jangkit siswa selama proses pembelajaran pada siklus II sudah memenuhi criteria ketuntasan yang telah ditentukan yaitu sebesar 70 untuk nilai individu dan 80% untuk nilai siswa secara klasikal, dari semua siswa yang berjumlah 5 orang memenuhi criteria ketuntasan dengan presentase 100%. Berikut ini diagram hasil observasi

pembelajaran lompat jangkit siswa siklus I dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Observasi Pembelajaran Lompat Jangkit Siklus I

Refleksi hasil penelitian setelah dilaksanakan siklus II dan setelah memperbaiki permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siklus I maka diperoleh bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jangkit telah mencapai standar ketuntasan minimal, dari kegiatan siklus II maka diperoleh hasil bahwa 100% atau sebanyak 5 orang siswa memenuhi kriteria ketuntasan atau memperoleh skor lebih dari 70. Hasil penelitian ini telah sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan berdasarkan KKM maka penelitian ini diakhiri sampai di siklus II.

PEMBAHASAN

Proses pembelajaran lompat jangkit dengan menggunakan model *movement education* yang peneliti gunakan pada siklus I pada dasarnya sudah cukup baik, akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum terbiasa belajar dengan menggunakan media pembelajaran dan ada yang masih belum serius dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga ada beberapa siswa yang masih mendapat nilai kurang baik dengan hasil tersebut pada siklus II peneliti lebih menjelaskan dan memberikan contoh lagi, baik dalam menggunakan model *movement education* siswa terbiasa dan bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik, peneliti juga berusaha lebih memperhatikan siswa yang kurang serius dalam belajar agar mereka dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru adalah bertugas sebagai observer bahwa skor rata-rata yang diberikan pengamatan kegiatan belajar mengajar pada siklus I dengan

kategori baik, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan dalam proses pembelajaran peneliti telah dinyatakan sudah baik, setelah penelitian pada siklus I kemudian peneliti langsung melakukan diskusi dengan observer untuk memperbaiki kekurangan yang peneliti lakukan pada siklus I. Observer mensyaratkan pada peneliti untuk lebih memperhatikan siswa yang masih belum serius dan mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil dari kegiatan belajar mengajar siklus II terjadi peningkatan dengan memperoleh kategori sangat baik keterlaksanaannya rata-rata sebesar 4.

Hasil dari data pengamatan lembar penilaian psikomotor siswa yang peneliti gunakan dalam kegiatan belajar mengajar pada siklus I yang tidak ada yang mendapat nilai tuntas. Sementara itu siklus II yang berhasil mendapat nilai tuntas sebanyak 5 orang siswa, dan mendapatkan nilai tidak tuntas tidak ada dengan keberhasilan klasikal sebanyak 100%.

Kegiatan belajar mengajar pada siklus I sampai siklus II

mengalami peningkatan yang menunjukkan ketecapaian kegiatan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sayan telah mencapai target yang peneliti harapkan.

SIMPULAN

Dari data pelaksanaan peneliti tindakan kelas dapat disimpulkan bahwa setelah menggunakan model *movement education* terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jangkit, yang dapat dilihat dari presentase keberhasilan kemampuan dan pengetahuan lompat jangkit siswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang terdiri dari 1 laki-laki, dan 4 perempuan, dengan presentase ketuntasan sebagai berikut:

1. Keterlaksanaan pembelajaran menggunakan APKG I dan APKG II diperoleh hasil bahwa pada aspek perencanaan pembelajaran APKG I pada siklus I mendapat skor 2,82, pada siklus II meningkat menjadi 3,76 dengan kategori baik, sedangkan pada aspek keterampilan mengajar

APKG II pada siklus I mendapat skor 3,05 pada siklus II meningkat meningkat menjadi 4 dengan kategori sangat baik.

2. Kemampuan psikomotor siswa pada siklus I sebesar 0%, dan siklus II mengalami peningkatan dari siklus I, ke siklus II sebesar 100%.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa pembelajaran lompat jangkit menggunakan model *movement education* ini dapat memberikan pengalaman, pengetahuan bagi siswa secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel & Bridges. 2010. *Teaching Movement Education, Foundations For Active Lifestyles*. Human Kinetics.
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penilaian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Gustiawati, R. 2018. Pengaruh Model Pendidikan Gerak (*Movement Education*) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan Pada Siswa SD Pinayungan V Kabupaten Kerawang. *Jurnal Speed*. Volume 2 No. 1/November 2018.

Kusumah, W. & Dwitagama, D. 2012. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks

Maulana, L. 2011. *Model Pendidikan Gerak (Movement Education)*. Banten: Musyawarah

Guru Mata Pelajaran Penjasorkes SMP Kabupaten Pandeglan.

Suherman, A. 2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.