



The Development of Football Shooting Exercise Using The Back Feet of PS UNDHARI Players

Yudha Kukuh Prasetya¹, Muhammad Sukron², Dian Estu Prasetyo³
e-mail: ¹yudaguguhprasetya@email.com, ²muhammadsukron20@email.com,
³diansemutireng@email.com
^{1,2,3} Universitas Dharmas Indonesia

Abstrak

The development model uses the ADDIE model which consists of 5 stages, namely, analysis (analyze), design (design), development (development), implementation (implementation), evaluation (evaluation). The five stages were carried out through material analysis and analysis of student characteristics. Then the validation test by 3 validators, practicality test by PJOK teachers and 10 basketball athletes, after the model is categorized as valid and practical, then the effectiveness test is carried out. The research results of researchers have been tested for validity, practicality and effectiveness. In the validity test conducted by the validator of this model, it obtained an average of 84.48% and was categorized as very valid. the practice of this model was carried out by a feasibility test, 1 teacher obtained a proportion of 92%, was considered very valid and 25 students who made a jump in achievement of 82% were categorized as complete. Based on this explanation, it can be concluded that this model is suitable for use in the long jump learning process at SMPN 02 Tebo Regency.

Kata Kunci: Development, Learning Models, Athletics Long jump

Pendahuluan

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Untuk memperoleh hasil yang maksimal dibidang atletik khususnya lompat jauh maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti antara lain: kualitas atau kemampuan fisik seperti, kekuatan, kelenturan, daya tahan kekuatan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, peredaran darah, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (Ridwan & Sumanto, 2017). Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87 (Bahagia, 2012)

Lompat adalah gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai. Dilakukan untuk bergerak secara horizontal ke depan, samping, atau ke belakang. Aktivitas melompat menggunakan otot kaki. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa. Aip Syaifuddin menyatakan lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (JATMOKO, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 12 Januari 2022 dengan guru PJOK di SMPN 02 Kabupaten Tebo, yang menjadi kelemahan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) materi lompat jauh banyak permasalahan yang di temukan siswa yang kurang senang mengikuti pembelajaran dikarenakan materi pembelajaran yang tidak berubah yang membuat siswa tersebut bosan terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Ketika melakukan praktek siswa masih banyak yang belum bisa mengambil awalan lompat, tanpa adanya pengembangan model pembelajaran lompat yang di lakukan menjadikan pembelajaran tidak sesuai dengan yang diharapkan ini dikarenakan siswa sudah merasa bosan dengan model pembelajaran yang sering mereka lakukan. Hal ini memberikan ide kepada penulis untuk mengembangkan model gerakan lompat jauh, supaya siswa menjadi senang untuk mengikuti pembelajaran atletik lompat jauh.

Dimana dengan adanya model gerakan dasar dapat menumbuhkan keinginan untuk belajar terhadap siswa pada saat melakukan proses pembelajaran diharapkan siswa sangat aktif mengikutinya, dengan begitu adanya model gerakan dasar ini bisa menumbuhkan keinginan dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis mencoba untuk mencari solusi dengan mengembangkan model gerakan lompat.

Langkah-langkah penelitian dan pengembangan (R & D) model ADDIE adalah sebagai berikut :

- a) *Analysis* (Analisis)
- b) *Design* (Desain/Perancangan)
- c) *Development* (Pengembangan)
- d) *Implementation* (Implementasi)
- e) *Evaluation* (Evaluasi)

Metode Penelitian

Prosedur pengembangan yang digunakan yaitu model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap, yaitu tahap Analisis (*Analyze*), Perancangan (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*). (Tegeh et al., 2015)

Pada tahap ini dilakukan dengan dua tahap yaitu perancangan program model nlatihan gerak dasar lompat dan penyusunan instrumen penilaian pada program model gerak dasar lompatn jauh.

- a) Perancangan program model

Pada tahap perancangan ini dikemukakan sarana yang akan digunakan untuk dikembangkan menjadi model gerak dasar lompat plyometrics sarana-sarana yang akan digunakan antara lain:

- 1) Beberapa *cone*/patok
- 2) Pluit dan Stopwacth
- 3) Keranjang
- 4) *Bola*
- 5) Sket dari program model gerak dasar lompat

- b) Penyusunan Instrumen Penilaian

Pada tahap ini adalah penyusunan instrumen penilaian yang akan digunakan dalam penilaian model gerak dasar lompat. Instrumen yang akan digunakan untuk penilaian model ini yaitu lembar validasi, lembar praktikalitas dan lembar efektifitas.

Instrumen tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Lembar validasi

Lembar validasi digunakan untuk memvalidasi model yang telah dikembangkan. Validasi model ini dilakukan oleh dua orang validator.

2) Lembar praktikalitas

Lembar praktikalitas model ini dilakukan dengan menggunakan angket respon guru dan siswa. Hal ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kepraktisan model yang dikembangkan.

3) Lembar efektifitas

Efektifitas adalah bagaimana seseorang berhasil mendapatkan dan memanfaatkan metode pembelajaran untuk memperoleh hasil yang baik. Lembar efektifitas model pembelajaran lompat jauh dilakukan dengan mempraktekkan teknik lompat jauh yang sudah ada dalam program model lompat jauh yang dibuat peneliti dan melakukan tes akhir.

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif yaitu data yang diambil dari hasil validasi yang dilakukan oleh validator dan data praktikalitas yang diambil dari hasil respon ahli dan hasil respon siswa terhadap program Pembelajaran Lompat Jauh sedangkan data kuantitatif diambil dari nilai hasil Pembelajaran praktek yang diberikan.

Dalam penelitian pengembangan ini instrumen pengumpulan data berupa lembaran validasi, praktikalitas dan efektifitas.

1. Instrumen Validasi

Lembaran validasi ini bertujuan untuk melihat valid atau tidaknya produk, lembar validasi tersebut diberikan kepada tenaga ahli (*validator*) bersama dengan model Pembelajaran yang akan divalidasi untuk memperoleh masukan atau penilaian terhadap model Pembelajaran tersebut. Tujuan dari tahap ini adalah untuk menghasilkan model yang sudah direvisi berdasarkan masukan dari para ahli, sehingga menghasilkan produk berupa model Pembelajaran Lompat Jauh yang valid. Model Pembelajaran yang dikembangkan divalidasi terlebih dahulu oleh tenaga ahli atau validator, sehingga dapat diketahui kelemahan dan kelebihan dari model Pembelajaran tersebut.

Berikut ini langkah-langkah menguji validitas model Pembelajaran kepada dosen atau tenaga ahli:

- a. Meminta kesediaan dosen sebagai tenaga ahli untuk melihat kelayakan model Pembelajaran yang telah dibuat.
- b. Dosen atau tenaga ahli diminta untuk memberikan penilaian terhadap model Pembelajaran yang telah dibuat.
- c. Setelah penilaian dilakukan, dapat diketahui kelemahan dan kelebihan model belajar tersebut dan kemudian dapat dilakukan revisi atau perbaikan model Pembelajaran sesuai dengan saran yang telah diberikan.

2. Instrumen Praktikalitas

Model yang dikembangkan diuji cobakan di lapangan untuk memperoleh respon, reaksi dan komentar dari ahli/dosen dan siswa terhadap program yang telah disusun dalam lembar praktikalitas. Sebelum dilakukan uji praktikalitas terhadap model terlebih dahulu dilakukan validasi terhadap instrumen lembar praktikalitas.

3. Instrumen Efektifitas

Instrumen efektifitas pembelajaran gerak dasar lompat ini akan dilakukan dengan menggunakan praktek melakukan *lompat* dengan mengikuti proses program pembelajaran yang telah dibuat oleh peneliti untuk menentukan hasil kemampuan dari siswa.

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data instrumen penelitian dan mengembangkan model gerak dasar lompat teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dengan menggunakan sebagai berikut:

1. Observasi

Mengobservasi berarti memperhatikan, mengamati secara intensif, dengan fokus pada satu bagian tertentu atau secara keseluruhan. Hal ini berarti menangkap informasi mengenai gambaran menyeluruh dan detil yang signifikan.(Novianti, 2012).

2. Kuesioner (Angket)

Kuesioner dan Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan kepada orang lain.

3. Dokumentasi

dokumentasi adalah bentuk kegiatan atau proses sistematis dalam melakukan pencarian, pemakaian, penyelidikan, penghimpunan, dan penyediaan dokumen untuk memperoleh penerangan pengetahuan, keterangan, serta bukti dan juga menyebarkannya kepada pihak berkepentingan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan pada penelitian pengembangan ini sebagai berikut:

1. Analisis Data Validitas

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini adalah hasil validasi model gerak dasar lompat plyometrics. Data hasil validasi dari validator terhadap semua aspek yang dinilai yang terkumpul kemudian dibentuk dalam tabel, lalu dicari presentase validitasnya dengan rumus yang dikemukakan oleh Sugiyono (2018:98) dari skor yang diperoleh dihitung validitasnya menggunakan persamaan berikut:

$$V = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan V : nilai validasi

f : skor yang diperoleh

n : skor maksimum

2. Analisis Data Praktikalitas

Analisis data praktikalitas diperoleh dari hasil penilaian. model gerak dasar lompat plyometrics. Menurut Sugiyono(2017:98) Presentasi praktikalitas penggunaan model dapat dicari dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan P: nilai praktikalitas

f : skor yang diperoleh

n : skor maksimum

3. Analisis Data Efektifitas

Keefektifan model gerak dasar lompat ini dapat diketahui dengan menganalisis data tes praktek pembelajaran siswa. Presentase data efektifitas dapat diperoleh dengan menggunakan persamaan berikut:

$$E = \frac{n}{f} \times 100\%$$

Keterangan : E : Nilai Efektif

n : Jumlah siswa yang tuntas

f : Jumlah siswa keseluruhan

Menurut Sugiyono (2018:98) kategori efektifitas model gerak dasar lompat berdasarkan tes akhir yang didapatkan dapat dilihat pada tabel berikut:

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan sebuah model pembelajaran lompat jauh, produk yang dihasilkan yaitu berupa buku panduan dan model pembelajaran dalam buku panduan model pembelajaran lompat jauh terdapat langkah-langkah dalam prosesnya sehingga siswa yang mengikuti proses pembelajaran mengerti terhadap apa yang dilakukan pada proses pembelajaran lompat jauh tersebut. Didalam model pembelajaran lompat jauh divariasikan menjadi 3 yaitu variasi lompat individu, variasi lompat berpasangan dan variasi *lompat* kelompok, Berdasarkan pengamatan saat uji coba dilapangan dengan adanya metode belajar yang bervariasi dapat membuat ketertarikan siswa dalam melakukan praktek lapangan.

Dalam proses pengembangannya peneliti menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahapan yaitu: *analysis, design, development, implementation, and evaluation*. Pemilihan model pembelajaran harus tepat untuk siswa yang mengikuti pembelajaran, hal ini juga dikarenakan model pembelajaran ini mampu dipraktikkan dan dipahami dengan lebih baik oleh siswa. Pemilihan pengembangan berupa model pembelajaran teknik lompat jauh melalui proses pembelajaran merupakan salah satu cara untuk menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik serta meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti prakteknya.

Kesimpulan

Pada uji validitas yang dilakukan oleh validator model ini memperoleh rata-rata 84,48% dan dikategorikan sangat valid. praktik model ini di lakukan oleh uji kelayakan 1 orang guru memperoleh proporsi 92%, dinilai sangat valid dan 25 siswa yang melakukan lompatan pencapaian 82%, di kategorikan tuntas. Berdasarkan paparan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa model ini layak digunakan dalam proses pembelajaran lompat jauh di SMPN 02 Kabupaten Tebo.

Daftar pustaka

- Abduljabar, B. (2013). Pengertian Pendidikan Jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Ali, M., & Humaid, H. (2019). *Abstrak Kata Kunci: Pengembangan, Model, Lompat Jauh* . 3(2), 1–9.
- Bahagia, D. Y. (2012). *Pembelajaran Atletik*. 2–94.
- Bambang, H. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Lompat Dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa. *Wahana Didaktika*, 16(1), 35–41.
- Christi, D. (2014). Pengaruh latihan. *Jurnal Keperawatan*, 2 No 2(02), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5606>
- Cookson, M. D., & Stirk, P. M. R. (2019). *J*, 113–119.

- Gürbilek, N. (2015). Definisi Pengembangan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ii, K., Negeri, S. D., Kec, S., & Kab, P. (2015). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions*. 4(12), 2260–2264.
- Jatmoko, J. H. (2015). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions - PDF Download Gratis*. 3(5), 1084–1092.
- Lompat, P., Pada, B., Kelas, S., Negeri, V. S. D., Randublatung, W. K., & Tahun, K. B. (2014). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions*. 3(12), 1466–1471.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nomor, V. (2015). *Jurnal Keolahragaan*. 3(April), 16–28.
- Novianti, R. (2012). Teknik Observasi Bagi Pendidikan Anak Usia Dini. *Educhild*, 01(1), 22–29.
- Prasetyo, D. E., & Handayani, F. (2020). E-Module for Learning Volley Ball Using Character Based on Adobe Flash Cs6. *Journal of Education Technology*, 4(3), 325. <https://doi.org/10.23887/jet.v4i3.28517>
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Sobarna, A. (2016). Model Pembelajaran Atletik Ditinjau Dari Perspektif Pedagogik Penjas (Athletic Learning Model See From Pedagogi Perspektive). *Motion*, Vol. VII(No. 1), 15–23.
- Sportif, J., Pembelajaran, J. P., & Penelitian, A. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin Untuk Siswa Sekolah Dasar Sdn Lumbangrejo 1 Prigen Pasuruan Ikip Budi Utomo Malang Development Of Learning Models Through Mirror Jump Pendahuluan Pembelajaran olahraga di sekolah dih*. 4.
- Sri anitah W, D. (2018). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. alfabeta.
- Sri Haryati. (2012). (R & D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian Dalam. *Academia*, 37(1), 13.
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2015). Pengembangan Buku Ajar Model Penelitian Pengembangan dengan Model ADDIE. *Seminar Nasional Riset Inovatif IV*, 208–216.