

**PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TEKNIK DASAR MELOMPAT  
GAYA JONGKOK MODEL X *MUSCLE ENDURANCE* UNTUK SISWA  
SEKOLAH DASAR**

Fauzi Fadliansyah  
Universitas Primagraha  
[fauzifadliansyah26@gmail.com](mailto:fauzifadliansyah26@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan proses latihan teknik dasar melompat gaya jongkok model x *muscle endurance* untuk siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau sering disebut Research and Development (R&D).

Penelitian ini menunjukkan hasil yang mana pengembangan latihan teknik dasar melompat gaya jongkok model x *muscle endurance* untuk siswa sekolah dasar latihan memiliki hasil yang baik. Pada uji coba produk skala kecil, diperoleh hasil skor kualitas latihan teknik dasar melompat gaya jongkok model x *muscle endurance* untuk siswa Sekolah Dasar. Data tersebut menunjukkan bahwa kualitas produk model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan termasuk dalam kategori "Sangat Baik". Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan skor penilaian kualitas latihan teknik dasar melompat gaya jongkok model x *muscle endurance* untuk siswa Sekolah Dasar pada uji coba skala kecil dengan rata-rata persentase 80%. Sedangkan untuk diskala besar, dari jumlah 8 siswa yang dilibatkan mendapatkan penilaian mencapai 100%.

**Kata Kunci:** Model Latihan Teknik Dasar Melompat Gaya Jongkok, Nomor Lompat Jauh, Siswa Sekolah Dasar.

**PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN TEKNIK DASAR MELOMPAT  
GAYA JONGKOK MODEL X *MUSCLE ENDURANCE* UNTUK SISWA  
SEKOLAH DASAR**

Fauzi Fadliansyah  
Universitas Primagraha  
[fauzifadliansyah26@gmail.com](mailto:fauzifadliansyah26@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aims to develop the training process for the basic technique of jumping squat style x muscle endurance model for elementary school students. This research uses research and development methods or often called Research and Development (R&D).

This study shows the results in which the development of basic technique exercises for jumping squat style x muscle endurance models for elementary school students has good results. In a small-scale product trial, the results obtained from the quality score of the basic technique of jumping squat style x muscle endurance model for elementary school students. These data indicate that the product quality of the basic technique training model of squat jump style developed is included in the "Very Good" category. This is evidenced by the acquisition of an assessment score for the quality of the basic technique of jumping squat style x muscle endurance model for elementary school students on a small-scale trial with an average percentage of 80%. As for the large scale, from the number of 8 students involved, the assessment reached 100%.

**Keywords** : Model of Basic Technique of Jumping Squat Style, Long Jump Number, Elementary School Students.

## PENDAHULUAN

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak semangat dalam mengikuti pelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang merupakan bagian dari mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak, social dan emosial, karenanya PJOK ini bersifat mendidik dan dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar. Menurut Nur (2019:1), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam pembelajarannya banyak cabang olahraga tertentu yang sudah masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai wahana untuk mendidik keterampilan peserta didik dan menjadi materi atau bahan ajar untuk setiap satuan pendidikan di Indonesia. Salah satu cabang olahraga yang termasuk pada PJOK adalah cabang atletik. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Disamping itu atletik juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik cabang olahraga.

Secara garis besar nomor-nomor cabang olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat nomor yang dilombakan atau dipertandingkan. Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga dari nomor lompat. Menurut Syarifudin (2017:90), lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari ancangancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Menurut Soegito *et.al* (2015:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1. Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2. Gaya lenting (waktu di

udara badan di lentingkan), 3) Gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara).

Gaya lompat jauh yang paling sederhana dan mudah untuk diajarkan pada pemula, pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok. Menurut Syarifudin (dalam Prasetyo, 2016: 200), Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

Namun pada kenyataannya lompat jauh masih masuk pada kategori rendah. Pada hasil observasi yang telah dilakukan pada Siswa Sekolah Dasar yang menggunakan pola latihan konvensional atau yang biasa digunakan menunjukkan hasil bahwa siswa-siswi tersebut secara umum masih memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi lapangan juga dapat diketahui bahwa siswa memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru.

Pada Permasalahan Yang Dipaparkan Sebelumnya, Maka Peneliti Akan Melakukan Penelitian Yang Berjudul Pengembangan Varasi Latihan Teknik Dasar Melompat Gaya Jongkok Model *X Muscle Endurance* untuk Siswa Sekolah Dasar.

### **Pengertian Atletik**

Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting sehingga olahraga menjadi suatu tuntutan untuk maju ke depan (Syarifuddin, 2012: 33) Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga menurut (Sajoto, 2012:10) adalah sebagai berikut: (1) untuk rekreasi, yaitu olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan; (2) Tujuan pendidikan yaitu kegiatan formal, tujuan mencapai sasaran pendidikan melalui kurikulum tertentu; (3) Tingkat kesegaran jasmani tertentu; (4) Sasaran suatu prestasi tertentu. Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh.

Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan

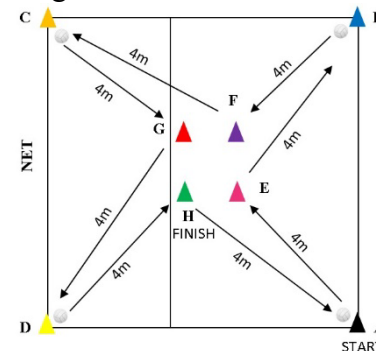
kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi. Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya. Sesuai dengan beberapa tujuan dalam melakukan olahraga tersebut di atas, maka di sekolah mempunyai seperangkat kurikulum yang menjabarkan kegiatan olahraga pendidikan jasmani. Dalam Kurikulum sekolah pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan yang proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi seimbang.

Salah satu cabang olahraga nomor atletik yang juga menjadi muatan materi pendidikan di sekolah adalah nomor lompat jauh, terutama dalam materi pembelajaran Penjas di sekolah dasar (GBPP Penjaskes, 2014). Kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan untuk meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedang kegiatan pilihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat, seperti renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja dan sepak bola. Kegiatan dalam atletik yang termasuk

dalam materi kurikulum adalah nomor lompat jauh.

### **Model X Muscle Endurance**

Tujuan : melatih daya tahan otot tangan



- 1) Atlet berdiri di start/ cones A.
- 2) Kemudian atlet berlari dengan membawa bola dari cones A menuju cones E, lalu melakukan passing bawah di cones E sebanyak 10x/rep, setelah selesai taruh bola di cones E.
- 3) Kemudian atlet berlari dari cones E menuju cones B.
- 4) Kemudian atlet berlari dengan membawa bola dari cones B menuju cones F, lalu melakukan passing bawah di cones F sebanyak 10x/rep, setelah selesai taruh bola di cones F.
- 5) Kemudian lakukan dengan cara yang sama di cones berikutnya sampai dengan finish

### **Latihan**

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Menurut Harsono (dalam Chan, 2019: 2), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara

berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Sedangkan menurut Bempa (dalam Faizal, 2019:5), mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. Selain itu Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau sering disebut Research and Development (R&D). Penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian untuk mengembangkan dan menguji produk dalam dunia pendidikan. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa yang masih pada kategori siswa sekolah dasar dan akan dilaksanakan ditempat SDN Sukaratu 4, Kecamatan Majasari Pandeglang. Prosedur Penelitian yang ada pada penelitian ini mencakup tahap analisis, tahap perencanaan, tahap pengembangan, tahap implementasi dan tahap akhir. Instrumen yang digunakan pada peneltian ini adalah angket untuk siswa dan lembar validasi untuk ahli dan analisis data yang dilakukan juga menganalisis hasil dari angket dan lembar validasi yang diberikan kepada siswa dan ahli.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Produk awal yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok pada nomor yang dilakukan disebuah lapangan. Model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok pada adalah bentuk pengembangan model latihan dalam lompat jauh yang dapat memfasilitasi siswa. Model latihan ini merupakan bentuk model yang dapat digunakan pelatih dalam memberikan latihan kepada siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh untuk Siswa Sekolah Dasar. Rancangan produk awal yang dimaksud di atas adalah hasil dari analisis terhadap berbagai potensi permasalahan yang terjadi dan berbagai data yang didapatkan melalui hasil survei sebelumnya. Tahapan selanjutnya adalah membuat desain produk, validasi desain, revisi desain, ujicoba produk, revisi produk, produksi/implementasi produk. Berbagai tahapan tersebut harus dilaksanakan secara urut dan sistematis tanpa terlewatkan demi tercapainya suatu model latihan yang benar-benar mampu mengatasi masalah yang terjadi di lapangan.

Berikut ini adalah konsep produk awal model latihan teknik dasar melompat pada nomor lompat jauh. Model latihan yang dikembangkan adalah suatu model latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh Siswa Sekolah Dasar. Dengan model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan antusias dan kesenangan, diharapkan siswa dapat menikmati proses latihan dengan baik.

Selain itu, dengan model latihan yang dikembangkan peserta akan mendapatkan suasana latihan yang lebih mengenai kondisi dan situasi seperti dalam permainan yang sesungguhnya.

Untuk produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikemas dalam suatu permainan. Model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan ini adalah pengembangan dari model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok konvensional yang selama ini dilakukan pada Siswa Sekolah Dasar. Setelah produk awal dibuat, dilanjutkan dengan mengevaluasi kepada ahli materi dan ahli praktisi untuk menghasilkan produk yang layak digunakan sebagai model latihan salah satu teknik teknik dasar melompat gaya jongkok.

Pada evaluasi ahli materi dilakukan dua kali revisi, dan ahli praktisi hanya melakukan revisi sebanyak satu kali. Revisi oleh ahli materi dan ahli praktisi dilakukan sebelum uji coba dan selama uji coba. Uji coba dilakukan untuk mengetahui kelayakan model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan sebelum diaplikasikan pada kegiatan ekstrakurikuler nantinya. Uji coba dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Sebelum dilaksanakan uji coba skala kecil dilakukan validasi oleh ahli materi. Ahli materi memberikan revisi pertama dan ahli praktisi

memberikan revisi satu-satunya pada evaluasi produk sebelum dilaksanakan uji coba skala kecil. Setelah dilaksanakan uji coba skala kecil, ahli materi memberikan revisi lagi untuk perbaikan dan saran untuk membandingkan dengan model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok konvensional sebelum dilaksanakannya uji coba skala besar. Pada uji coba skala besar, diketahui bahwa model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan frekuensi melakukan teknik dasar melompat gaya jongkok lebih tinggi daripada frekuensi teknik dasar melompat gaya jongkok pada model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok konvensional.

Dari masing-masing tahap telah dilakukan pembahasan mengenai hasil dari proses perancangan produk mulai dari awal sampai akhir. Kemudian dari masing-masing pembahasan dilakukan pembahasan secara garis besar. Model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan ini mempunyai beberapa kelebihan dibandingkan dengan model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok konvensional. Hal ini dapat diketahui dari proses-proses penyempurnaan produk mulai dari pembuatan desain, validasi desain, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar.

## **SIMPULAN**

Secara keseluruhan pengembangan model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok untuk Siswa Sekolah Dasar dengan kategori sangat baik. Dibuktikan dengan hasil

validasi dari tahap 1 dan tahap 2, hasil dari percobaan skala kecil sampai dengan percobaan skala besar. Pada uji coba produk skala kecil, diperoleh hasil skor kualitas model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan oleh Siswa Sekolah Dasar. Data tersebut menunjukkan bahwa kualitas produk model latihan teknik dasar melompat gaya jongkok yang dikembangkan termasuk dalam kategori “Sangat Baik”.

Kelas 5 Sekolah Dasar.

*Jurnal Pendidikan.* 1(2): 198-205.

#### PUSTAKA RUJUKAN

- Faizal, C. 2019. Latihan Kekuatan. *Jurnal Cerdas Sifa.* 1(1): 1-8.
- Nur, A. 2019. Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga.* 9(1): 1-8.
- Prasetyo, K. 2016. Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa
- Prasetyo. D & Puriana, R.H. 2021. Pengaruh Pelatihan Rope Pushdown Menggunakan Alat Resistance Band Dan Naik Turun Bangku Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter Putra Sidoarjo U 15. *Jurnal Ilmiah Aridaga.* 7(1): 48-58.
- Soegito. 2015. *Atletik I.* Surakarta: UNS Press.
- Syarifudin, A. 2012. *Atletik.* Jakarta: Depdikbud. Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Timba, F.N.S & Yanuarius. 2020. Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Katolik 077 Kewapante. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar.* 5(2): 229-237.