

Model Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Berbasis Permainan Tradisional Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama Kota Lubuklinggau

Azizil Fikri^{1*}, Syaiful Abid²

¹ Azizil Fikri, Universitas PGRI Silampari, Kota Lubuklinggau, Indonesia

² Syaiful Abid, Universitas PGRI Silampari, Kota Lubuklinggau, Indonesia

Email*: azil_azizil@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa SMP Kota Lubuklinggau dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh melalui pengembangan model permainan tradisional. Penelitian menggunakan pendekatan campuran (kualitatif dan kuantitatif) dengan metode *Research and Development* (R&D). Subjek penelitian meliputi siswa SMP Kota Lubuklinggau yang terlibat dalam uji coba kelompok kecil, kelompok besar, serta uji efektivitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan tradisional yang dikembangkan layak digunakan dalam pembelajaran lompat jauh serta mampu meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa secara signifikan. Dengan demikian, model permainan tradisional dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang efektif dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani di tingkat SMP.

Kata Kunci: Teknik Dasar Lompat Jauh, Model Permainan Tradisional, Siswa SMP

Abstract

This study aims to increase the interest and motivation of junior high school students in Lubuklinggau City in learning basic long jump techniques through the development of traditional game models. The study used a mixed approach (qualitative and quantitative) with the Research and Development (R&D) method. The research subjects included junior high school students in Lubuklinggau City who participated in small group trials, large group trials, and effectiveness tests in the experimental and control groups. Data collection techniques included questionnaires, observations, interviews, and documentation. The results showed that the traditional game model developed was suitable for use in long jump learning and was able to significantly increase students' interest and motivation to learn. Thus, the traditional game model can be used as an effective and enjoyable learning alternative in physical education at the junior high school level.

Keywords: Basic Long Jump Techniques, Traditional Game Model, Junior High School Students

PENDAHULUAN

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Atletik termasuk materi wajib dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan di sekolah-sekolah. Keterlibatan siswa dalam program pembelajaran atletik diharapkan dapat membantu mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan siswa, meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa, seperti: daya tahan kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi gerak. Selain mengembangkan aspek fisik pembelajaran atletik juga diharapkan dapat mengembangkan aspek mental seperti motivasi belajar, percaya diri, keberanian dan disiplin, sikap toleransi dan kerjasama yang merupakan aspek sosial juga diharapkan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik.

Salah satu cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh terdiri dari tiga gaya antara lain : gaya menggantung dan gaya jalan di udara. merupakan gaya yang paling mudah dilakukan karena pelompat hanya melakukan gerakan menekuk kedua kaki saat melayang di udara terutama untuk siswa usia SMP. Tujuan yang ingin dicapai melalui program pembelajaran lompat jauh di sekolah berbeda dengan tujuan pada atlet lompat jauh yang berprestasi. Pembelajaran lompat jauh disekolah lebih menekankan pada pencapaian tiga aspek secara utuh yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Bakhtiar, 2013).

Dengan modifikasi pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dengan tidak meninggalkan tiga aspek yaitu aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif. Aspek kognitif yang ingin dicapai melalui pembelajaran lompat jauh adalah peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep teknik dasar lompat jauh . Selain itu keberanian, kerja keras, kepercayaan diri siswa yang merupakan domain afektif juga dapat berkembang. Dari aspek psikomotor diharapkan pengalaman gerak menjadi bertambah dan jumlah waktu aktivitas belajar siswa meningkat sehingga berdampak terhadap keterampilan siswa. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa setiap anak memiliki kemampuan dalam mengembangkan kreativitas, tetapi ketika anak dipaksa untuk menekankan kreativitas mereka dengan berpartisipasi dalam suatu kegiatan yang tidak disukai atau yang tidak memotivasi mereka, maka

kreativitas sulit untuk dimunculkan. Salah satu kelemahan dalam pembelajaran lompat jauh yaitu siswa harus melakukan gerakan melompat secara berulang-ulang sehingga siswa merasa jenuh. (Maksum, 2017) Hendaknya para guru harus bisa mengatasi kebosanan siswa dengan cara membuat model pembelajaran dalam lompat jauh . Salah satunya adalah menerapkan model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan tradisional. (Arifah & Dinata, 2014) mengatakan bahwa Permainan memberikan peranan yang penting. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh dan diharapkan hasil belajar dapat meningkat.

Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya Permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berkreasi, berolahraga yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan serta ketangkasan (Andriani, 2012). Pada penelitian (Yudiwinata & Handoyo, 2014) anak-anak yang melakukan permainan tradisional jauh lebih berkembang kemampuan dan karakternya. Peran orang tua dan guru juga sangat penting untuk melestarikan permainan tradisional ini yang mengandung makna dan tradisi. Sedangkan penelitian (Hasanah, 2016) jika ditinjau lebih dalam, beragam permainan tradisional secara langsung dapat memberikan kontribusi kepada anak-anak diantaranya berupa: 1) pembentukan fisik yang sehat, bugar, tangguh, unggul dan berdaya saing; 2) pembentukan mental meliputi: sportivitas, toleran, disiplin dan demokratis; 3)Pembentukan moral menjadi lebih tanggap, peka, jujur dan tulus; 4) pembentukan kemampuan sosial, yaitu mampu bersaing, bekerjasama, berdisiplin, bersahabat, dan berkebangsaan. Beberapa permainan tradisional dapat digunakan sebagai model pembelajaran dalam lompat jauh.

Terkait dengan pernyataan-pernyataan yang telah dikemukakan di atas serta hasil observasi dan wawancara penulis dengan guru pendidikan jasmani sekolah menengah pertama ditemukan fakta-fakta sebagai berikut: Proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh di sekolah menengah pertama belum berjalan lancar sesuai materi yang diamanatkan kurikulum dan siswa merasa bosan dan jenuh dalam proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh. Untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh , maka perlunya model pembelajaran berbasis permainan tradisional sehingga dapat menarik minat siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lompat jauh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*), dengan langkah pengembangannya mengadopsi dari teori *Borg and Gall* yang terdiri atas sepuluh tahapan pengembangan, mulai dari studi pendahuluan hingga uji efektivitas produk. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus sampai dengan 1 Oktober 2025 dan bertempat di empat sekolah menengah pertama (SMP) di Kota Lubuklinggau, yaitu SMP Negeri 5 Lubuklinggau, SMP Negeri 2 Lubuklinggau, SMP Negeri 14 Lubuklinggau, dan SMP Negeri 1 Lubuklinggau.

Subjek penelitian adalah siswa SMP di Kota Lubuklinggau yang terlibat dalam pengembangan dan uji coba model permainan tradisional pada pembelajaran lompat jauh. Jumlah subjek penelitian terdiri atas: (1) 15 siswa pada uji coba kelompok kecil, (2) 45 siswa pada uji coba kelompok besar, serta (3) siswa yang akan dilibatkan dalam uji efektifitas (45 kelompok kontrol, 45 kelompok eksperimen).

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui kuesioner, observasi, dan wawancara untuk mengetahui kelayakan, minat, dan motivasi siswa terhadap model pembelajaran yang dikembangkan. Data sekunder diperoleh melalui analisis dokumen yang relevan, seperti kurikulum, silabus, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran. Sumber data berasal dari responden penelitian, situasi dan kondisi pembelajaran, lingkungan penelitian, serta dokumentasi berupa foto dan dokumen pendukung lainnya

HASIL

Permainan tradisional merupakan bentuk kegiatan permainan yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Dalam pelaksanaannya permainan tradisional dapat memasukkan unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak kedalamnya. Bahkan mungkin juga dengan memasukkan kegiatan yang mengandung unsur seni seperti yang lazim disebut seni tradisional (Mulyadiprana & Ganda, 2017). (Tarigan et al., 2020) Permainan tradisional sangat penting untuk dilestarikan dengan cara memperkenalkan dan memainkan permainan tradisional bersama anak. Setiap daerah memiliki jenis permainan tradisional yang berbeda-beda.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia. Menurut (Mudian, 2018) lompat jauh adalah suatu gerakan yang

menggunakan satu tumpuan kaki untuk melompat sejauh mungkin ke arah yang sudah ditentukan. Jarak jauhnya lompatan diukur dari tumpuan lompatan yang telah ditentukan sampai dengan batas tubuh terdekat saat melakukan pendaratan. Lompat jauh termasuk bagian nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yang secara teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan nomor lompat yang lain seperti lompat tinggi dan lompat jauh. Lompat jauh menuntut gerakan pada saat sang atlet melakukan lompatan setelah diawali dengan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang sangat jauh (Kurniawan, 2012).

Langkah dalam penelitian dan model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan yaitu:

1. Analisis sebelum dilapangan, yaitu analisis yang dilakukan untuk mencari masalah dengan cara melakukan observasi di lapangan.
2. Analisis selama di lapangan; ada beberapa langkah analisis data selama dilapangan yaitu langkah yang pertama adalah reduksi data. Reduksi data dalam tahap ini bertujuan untuk mengelompokkan jenis-jenis data dari data pokok kemudian memfokuskan pada hal-hal yang penting sesuai dengan variabel yang dicari kemudian membuang data yang tidak perlu. Langkah kedua display data atau penyajian data. Penyajian data biasanya menggunakan teks yang bersifat naratif. Kemudian langkah yang ketiga adalah verifikasi atau penarikan kesimpulan. Jadi pengumpulan data kualitatif bisa dari analisis berupa saran dan masukan para ahli.
3. Para Pakar (*Expert Judgement*); Hasil dari model kemudian di validasi oleh 6 ahli. Pada tahap ini akan diperoleh masukan-masukan yang nantinya untuk perbaikan model pada draft awal.
4. Uji Coba Kelompok Kecil (*Small Group Try-Out*); Pada tahap ini menggunakan subjek 15 orang siswa, yang digunakan sebagai subyek pada tahap ini adalah siswa SMPN 14 Kota Lubuklinggau. Tujuan dari uji coba tahap I ini untuk mendapat masukan dengan jalan mengidentifikasi dan menyempurnakan produk yang dikembangkan setelah ditinjau oleh beberapa ahli.
5. Revisi Produk; Setelah produk awal diujicobakan pada uji coba kelompok kecil maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi berdasarkan masukan dan catatan lapangan.
6. Uji Coba Kelompok Besar (*Field Try-out*); Kegiatan selanjutnya dalam penelitian ini adalah menguji coba model teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan pada subjek uji coba yang menjadi sasaran penelitian. Uji coba lapangan ini dilakukan kepada 45 orang siswa dari SMPN 5, SMPN 2 dan SMPN 18 Kota Lubuklinggau, dimana uji coba lapangan ini dilakukan selama 3 bulan. Tujuan dari uji coba kelompok besar ini untuk mendapat

- masuk dengan jalan mengidentifikasi dan menyempurnakan produk setelah uji coba kelompok kecil. Pada tahap ini juga akan di uji cobakan instrumen yang akan diberikan kepada siswa, dengan tujuan untuk mengetahui apakah produk yang telah dibuat peneliti sudah layak untuk membantu siswa mempelajari teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan.
7. Revisi Produk; Setelah pelaksanaan uji coba pada uji coba kelompok besar maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi berdasarkan masukan dan catatan lapangan.
 8. Uji Efektifitas; Uji coba ini bertujuan untuk (1) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar oleh guru, dan (2) seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian eksperimen "*pretest-posttest with Control group*".

Tabel 1. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model

Subjek	Pre test	Perlakuan	Post test
R	O ₁	P	O ₂
R	O ₂	-	O ₄

Secara ringkas pengumpulan dan analisis data yang dilakukan dalam penelitian dan model teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan melalui tahapan sebagai berikut :

- a. Tahap evaluasi pertama yang dilakukan pada tahap perancangan bentuk model oleh pakar, evaluasi awal merupakan penilaian pertama dari para ahli untuk: (1) menentukan apakah materi sudah sesuai dengan program pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan; (2) menentukan apakah materi sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan (3) ketepatan proses pembelajaran dan lainnya sebelum rancangan tersebut diuji cobakan.
- b. Tahapan evaluasi kedua yang dilakukan pada tahapan uji coba kelompok kecil. Pada evaluasi melalui hasil respon siswa terhadap model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan dalam tahapan ujicoba ini dilakukan oleh pemain tentang: (1) model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan mudah dipelajari; (2) model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan mudah dilakukan; (3) model variasi latihan sangat menantang untuk dilakukan dan lain-lainnya. Hasil respon pemain atas model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan yang telah dilaksanakan merupakan evaluasi penyempurnaan produk model.

- c. Tahapan evaluasi akhir yang dilakukan pada tahapan uji lapangan kelompok besar. Hasil respon siswa atas model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan sama seperti pertanyaan di tahapan evaluasi sebelumnya yang nantinya sebagai revisi penyempurnaan hasil produk model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis Permainan dan dapat diimplementasikan secara umum.

Model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis permainan tradisional yang dikembangkan terlebih dahulu divalidasi oleh enam orang ahli, yang terdiri atas ahli materi pendidikan jasmani dan ahli pembelajaran. Aspek yang dinilai meliputi kesesuaian materi dengan kurikulum, kejelasan langkah pembelajaran, keamanan gerak, kelayakan permainan, serta kemudahan implementasi oleh guru. Hasil validasi menunjukkan bahwa model pembelajaran memperoleh persentase penilaian pada kategori sangat valid, sehingga dinyatakan layak untuk diuji cobakan kepada siswa dengan beberapa perbaikan kecil sesuai saran para ahli.

Pada Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada 15 siswa SMP. Hasil respon siswa terhadap model pembelajaran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menyatakan model pembelajaran: 1) mudah dipahami 2) mudah dilakukan 3) menyenangkan, dan 4) mampu meningkatkan semangat mengikuti pembelajaran. Secara keseluruhan, hasil angket respon siswa pada uji coba kelompok kecil berada pada kategori baik, sehingga model pembelajaran dapat dilanjutkan ke tahap uji coba kelompok besar setelah dilakukan revisi sesuai masukan siswa dan catatan lapangan.

Pada Uji coba kelompok besar dilaksanakan pada 45 siswa SMP dari beberapa sekolah di Kota Lubuklinggau. Hasil uji coba menunjukkan bahwa model pembelajaran dapat diterapkan dengan baik oleh guru pendidikan jasmani dan dapat diikuti oleh siswa tanpa kendala yang berarti. Respon siswa pada uji coba kelompok besar menunjukkan peningkatan ketertarikan terhadap pembelajaran lompat jauh. Mayoritas siswa menyatakan bahwa pembelajaran menjadi lebih menarik, tidak membosankan, serta memberikan kesempatan lebih banyak untuk bergerak dan berlatih teknik dasar lompat jauh melalui aktivitas bermain. Berdasarkan hasil tersebut, model pembelajaran dinyatakan layak dan siap diuji efektivitasnya.

Uji efektivitas dilakukan menggunakan desain eksperimen pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Subjek penelitian pada tahap ini berjumlah 90 siswa, yang terdiri atas 45 siswa kelompok eksperimen dan 45 siswa kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan nilai posttest kelompok kontrol. Terdapat

peningkatan hasil belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa model pembelajaran berbasis permainan tradisional. Hasil uji statistik menggunakan uji-t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar teknik dasar lompat jauh siswa.

Untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil belajar, dilakukan analisis N-Gain pada kelompok eksperimen. Hasil perhitungan N-Gain menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar siswa berada pada kategori cukup efektif hingga efektif. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan tradisional mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh siswa secara bermakna.

DISKUSI

Permainan tradisional sering disebut juga sebagai permainan rakyat, merupakan permainan yang tumbuh dan berkembang dimasa lalu terutama tumbuh di masyarakat pedesaan. Sedangkan menurut (Siregar & Lestari, 2018) permainan salah satu bentuk berupa permainan anak - anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta banyak mempunyai variasi. Menurut (Iswinarti, 2017) permainan tradisional memiliki nilai-nilai karakter baik. Beberapa di antaranya seperti kemampuan menyelesaikan masalah, pantang menyerah, mengatur strategi dan berkompetisi. Permainan tradisional Indonesia juga mengandung banyak filosofi dan nilai edukasi sehingga secara tidak langsung mampu mempengaruhi karakter anak (Tim Play Plus-Nindya Kusuma Dewi, 2016). Untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, dorongan berprestasi, pengendalian diri, dan ketelitian. Permainan tradisional harus bisa menyesuaikan diri dengan kemajuan zaman.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan bentuk kegiatan menyenangkan yang dilakukan secara sukarela dan berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu yang diwariskan dari nenek moyang secara turun temurun dan mengandung nilai-nilai kearifan lokal. Permainan tradisional merupakan aset bangsa Indonesia yang harus dilestarikan karena mengandung nilai-nilai luhur dan menjadi ciri khas bangsa Indonesia.

Lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu : Kecepatan lari, Akselerasi, kekuatan lompat, koordinasi lengan dan kaki serta irama. (Purnomo & Dapan, 2011) menyatakan bahwa unsur utama lompat jauh dengan awalan adalah lari awalan,

tumpuan, melayang di udara dan mendarat. Masing-masing bagian memiliki gaya gerakannya sendiri yang menyumbangkan pencapaian jarak lompatan. Namun syarat utamanya jarak daya, daya dapat dikembangkan dari latihan awalan yang cepat dan lompatan ke atas yang kuat dari tolakan. Jadi pada hakekatnya lompat jauh merupakan gerakan menolak satu kaki yang dipengaruhi oleh kecepatan horizontal dan vertikal serta gaya tarik bumi untuk menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. (Giri Wiarto, 2013) mengatakan dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya menggantung dan gaya jalan di udara.

Berikut adalah hasil penelitian terdahulu sebagai literature yang dapat menunjukkan kebaruan dari penelitian yang akan peneliti kembangkan:

Tabel 2. literatur Penelitian terdahulu yang relevan

Tahun	Nama Penulis	Hasil Penelitian
2014	(Rinanto 2014)	Dari hasil penelitian yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran permainan level jump dan garis tangkap dapat digunakan sebagai model pembelajaran penjasorkes bagi siswa kelas VII SMP N 1 Tulis, karena dalam kenyataannya model pembelajaran tersebut memberikan kontribusi dari ketiga aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dan lebih membuat suasana yang menyenangkan sehingga siswa menjadi termotivasi.
2014	(Prahardika 2014)	Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan Halring efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. Diharapkan bagi guru penjasorkes di sekolah dasar dapat menggunakan model permainan Halring ini sebagai alternatif pembelajaran atletik khususnya dalam pembelajaran Lompat jauh.
2015	(Suroso 2015)	Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran dapat disimpulkan bahwa lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari 70,83% menjadi 89,58%. Aktivitas belajar siswa kelas IV SD Negeri Bangungalih 02 mengalami peningkatan setelah dilaksanakan pembelajaran lompat jauh melalui permainan lompat kanguru.
2015	(Hanief and Sugito 2015)	Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak, sebab permainan tradisional dikemas untuk membentuk gerak dasar berlari, berjalan, meloncat, menghindar, menangkap, menggiring, merayap dan lain-lain. Permainan tradisional yang dapat membentuk gerak dasar untuk siswa sekolah dasar berbagai macam bentuknya, diantaranya adalah permainan tradisional terompah panjang atau bakiak, permainan tradisional benteng dan permainan tradisional hadang atau gobak sodor.
2016	(Prasetyo 2016)	Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil

		belajar lompat jauh siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Sonorejo 1 tahun pelajaran 2015 /2016.
2018	(Suharnoko and Firmansyah 2018)	Bahwa model pembelajaran gerak dasar melompat melalui permainan lompat cermin untuk siswa sekolah dasar dapat digunakan dan disebarluaskan.
2018	(Suanda, Safari, and Akin 2018)	Menggunakan model spiral dari Kemmis & Mc.Taggart yang didalam model ini mempunyai empat tahapan disetiap siklusnya. Penelitian ini melakukan sebanyak tiga siklus, dari setiap siklusnya mengalami peningkatan dengan target penelitian yaitu 85%. Pada siklus I pencapaian pembelajaran mencapai 48,1%, kemudian pada siklus II mencapai 66,7%, dan pada siklus III mencapai 88,9%, yang dimana sudah mencapai target pembelajaran. Dengan demikian penelitian dalam pembelajaran gerak dasar tolakan lompat jauh melalui pendekatan permainan tradisional sondah pada siswa kelas V SDN Kawungluwuk I Kabupaten Sumedang telah meningkat.
2018	(Luthfi et al. 2018)	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pembelajaran suasana kelas dan ketrampilan lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat.
2019	(Ali, Humaid, and Samsudin 2019)	Model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan ini efektif dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh siswa SMP. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh (2) Dengan model pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan permainan pada siswa SMP yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.
2020	(Sobarna and Hambali 2020)	Bahwa pembelajaran kids atketik dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas V SDN 1 Linggasari Purwakarta
2020	Peneliti	Hasil Penelitian berupa model permainan tradisional dalam pembelajaran lompat jauh

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis permainan tradisional yang dikembangkan mampu meningkatkan minat, motivasi, dan hasil belajar siswa SMP. Peningkatan tersebut terlihat dari perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan model, serta nilai N-Gain yang berada pada kategori efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dikemas melalui permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap keterlibatan dan aktivitas belajar siswa.

Keberhasilan model pembelajaran berbasis permainan tradisional ini tidak terlepas dari karakteristik permainan yang bersifat menyenangkan, menantang, dan melibatkan siswa secara aktif. Permainan tradisional mendorong siswa untuk bergerak secara alami tanpa tekanan, sehingga mengurangi kejenuhan

yang sering muncul dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh yang bersifat repetitif. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Iswinarti (2017) yang menyatakan bahwa permainan tradisional mengandung nilai-nilai karakter positif seperti pantang menyerah, kemampuan menyelesaikan masalah, serta keberanian dalam berkompetisi. Selain itu, suasana belajar yang menyenangkan mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan hasil belajar.

Dari aspek psikomotor, model permainan tradisional memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengulang gerakan lompat secara tidak langsung melalui aktivitas bermain. Hal ini memungkinkan siswa memperoleh pengalaman gerak yang lebih kaya, meningkatkan koordinasi, kekuatan tolakan, serta penguasaan teknik dasar lompat jauh. Secara teoritis, lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan awalan, kekuatan tolakan, dan koordinasi gerak (Purnomo & Dapan, 2011). Melalui permainan tradisional, unsur-unsur tersebut dapat dilatih secara terpadu tanpa membuat siswa merasa terbebani oleh latihan teknik yang monoton.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pendekatan permainan efektif dalam pembelajaran lompat jauh. Rinanto (2014) dan Prahardika (2014) menemukan bahwa model pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Penelitian Suroso (2015) serta (Ali et al. (2019) juga menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh setelah penerapan pendekatan permainan. Kesamaan hasil tersebut menguatkan bahwa pembelajaran berbasis permainan merupakan pendekatan yang relevan dalam pendidikan jasmani.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya. Kebaruan penelitian terletak pada pengembangan model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan tradisional yang disusun secara sistematis menggunakan metode *Research and Development* serta diuji efektivitasnya melalui desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan eksperimen pada jenjang SMP. Selain itu, model yang dikembangkan disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP dan konteks lokal Kota Lubuklinggau, sehingga memiliki nilai praktis dan kontekstual yang tinggi.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan permainan tradisional sebagai alternatif model pembelajaran lompat jauh untuk meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa. Model ini juga dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan demikian, pembelajaran lompat jauh tidak

hanya berorientasi pada hasil keterampilan semata, tetapi juga pada pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran teknik dasar lompat jauh berbasis permainan tradisional yang dikembangkan melalui metode *Research and Development* (R&D) layak digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama. Model pembelajaran ini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar teknik dasar lompat jauh siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa yang mengikuti pembelajaran menggunakan model permainan tradisional dengan siswa yang mengikuti pembelajaran konvensional. Selain itu, peningkatan hasil belajar yang ditunjukkan melalui nilai N-Gain berada pada kategori efektif, yang menandakan bahwa model pembelajaran ini mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh secara optimal.

Dengan demikian, penerapan model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan tradisional tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotor siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan aspek afektif dan kognitif. Model ini dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh di tingkat SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Humaid, H., & Samsudin, S. (2019). Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan Pada Siswa SMP. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2). <https://doi.org/10.24114/PJKR.V3I2.11530>
- Andriani, T. (2012). Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Sosial Budaya*, 9(1), 121-136. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/sb.v9i1.376>
- Arifah, H. L., & Dinata, V. C. (2014). PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI , OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(03), 680-684.

- Bakhtiar, W. (2013). Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Rangkaian 3 Pos Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Bumijawa 07 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun 2013. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(11), 734-740. <https://doi.org/10.15294/active.v2i11.2470>
- Giri Wiarto. (2013). *Atletik*. graha ilmu.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717-733. <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Iswinarti. (2017). *Permainan Tradisional: Prosedur dan Analisis Manfaat Psikologis*. UMM Press.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan olahraga*. Laskar Askara.
- Luthfi, I. M., Luthfi, I. M., Sugio, K., & Lamongan, K. (2018). Upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan bermain lompat dan loncat. *MEDIA DIDAKTIKA*, 4(2), 197-206.
- Maksum, H. (2017). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH DENGAN PERMAINAN. 6(1), 42-53.
- Mudian, D. (2018). PENGARUH LATIHAN LONCAT KATAK DAN LONCAT NAIK TURUN BANGKU TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH . *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 251-258. <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/351>
- Mulyadiprana, A., & Ganda, N. (2017). PERMAINAN TRADISIONAL KAULINAN BARUDAK UNTUK MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI DIRI SENDIRI ANAK USIA DINI. *Jurnal PAUD AGAPEDIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2).
- Prahardika, G. S. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN HALRING PADA SISWA SEKOLAH DASAR. 3(12), 1460-1465.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Alfamedia.
- Rinanto. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN HALRING PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(12). <https://doi.org/10.15294/active.v3i12.4368>
- Siregar, N., & Lestari, W. (2018). Peranan permainan tradisional dalam mengembangkan kemampuan matematika anak usia sekolah dasar. *Jurnal Mercumatika : Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.26486/jm.v2i1.427>.

- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Suroso, M. B. (2015). Permainan Lompat Kanguru Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh . *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(9), 2089–2093. <https://doi.org/10.15294/active.v4i9.7409>
- Tarigan, V. S. br, Napitupulu, J., & Jamaluddin. (2020). *Aplikasi pengenalan permainan tradisional*. 3, 1–4.
- Tim Play Plus-Nindya Kusuma Dewi. (2016). *Ensiklopedia Permainan Tradisional Anak Indonesia*. erlangga.
- Yudiwinata, H. P., & Handoyo, P. (2014). Permainan Tradisional dalam Budaya dan Perkembangan Anak. *Paradigma*, 02, 1–5.