

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT  
JAUH GAYA MENGGANTUNG BERBASIS VIDEO PADA  
SISWA SMA KELAS X**



**BAHTIAR KURNIAWAN  
1601617080**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
Agustus, 2021**

## **PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA MEGGANTUNG BERBASIS VIDEO PADA SISWA SMA KELAS X**

**Bahktiar Kurniawan<sup>1</sup>, Mustara Musa<sup>2</sup>, Slamet Sukriadi<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Bahtiar Kurniawan  
[bahtikurnia@gmail.com](mailto:bahtikurnia@gmail.com), [mustara.musa@gmail.com](mailto:mustara.musa@gmail.com), [slamet\\_sukriadi@unj.ac.id](mailto:slamet_sukriadi@unj.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran lompat jauh gaya menggantung sebagai bahan mengajar untuk siswa kelas X Sekolah Menengah Atas. Pengambilan data ini dilaksanakan di Stadion velodrome. penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development* untuk mendapatkan media yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan media pembelajaran dimana berdasarkan teori lompat jauh gaya menggantung dan berdasarkan buku Belajar dan Berlatih Atletik. Subjek penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 56 Jakarta sebanyak 2 orang. Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung akan dilaksanakan secara individu. Pada setiap gerakan telah di sesuaikan dengan katagori usia atau tingkatan kemampuan sesuai dengan gerakan siswa kelas X Sekolah Menengah Atas, agar siswa dapat lebih mudah mengerti, mengikuti, dan tertarik untuk melakukan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. Setiap gerakan lompat jauh gaya menggantung disajikan dalam bentuk yang sama tetapi langkah-langkah nya berbeda disetiap video pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, dengan demikian diharapkan akan mencapai tujuan dari pembelajaran yang telah direncanakan. Video Pembelajaran ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan siswa dalam pembelajaran atletik lompat jauh gaya menggantung, yang secara psikologis siswa ini lebih senang dengan aktivitas yang penuh warna atau menggunakan perlengkapan atau alat-alat yang berwarna-warni, serta belajar dari menonton atau melihat dan mendengarkan yang mengandung unsur edukasi, video tersebut dapat disesuaikan dengan tema kurikulum.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Lompat jauh, Menembak

## **THE DEVELOPMENT OF VIDEO-BASED LONG JUMP LEARNING MODEL FOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN CLASS X**

**Bahktiar Kurniawan <sup>1</sup>, Mustara Musa <sup>2</sup>, Slamet Sukriadi <sup>3</sup>**

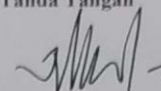
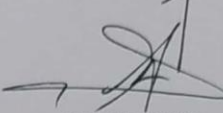
*Faculty of Sports Science, State University of Jakarta, Bahtiar Kurniawan*  
[bahtikurnia@gmail.com](mailto:bahtikurnia@gmail.com), [mustara.musa@gmail.com](mailto:mustara.musa@gmail.com), [slamet\\_sukriadi@unj.ac.id](mailto:slamet_sukriadi@unj.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This study aims to develop the hanging style long jump learning media as teaching material for class X high school students. This data collection was carried out at the Velodrome Stadium. This research was conducted using research and development methods to get the right media in accordance with the objectives of developing learning media which is based on the long jump theory of hanging style and based on the book Learning and Practicing Athletics . The subjects of this study were 2 students of the 56 Jakarta State Vocational High School. Hanging style long jump lessons will be carried out individually. Each movement has been adjusted to the age category or level of ability according to the movements of the students of class X High School, so that students can more easily understand, follow, and are interested in learning the hanging style long jump. Each hanging style long jump is presented in the same form but the steps are different in each hanging style long jump learning video, thus it is hoped that it will achieve the objectives of the planned learning. This Learning Video is made based on the level of student needs in the hanging style long jump athletic learning, which psychologically these students prefer colorful activities or use colorful equipment or tools, and learn from watching or seeing and listening that contains educational element, the video can be adapted to the curriculum theme.*

**Keywords :** *Development, Long jump, Shooting*

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Drs. Mustara Musa, M.Pd NIP.196607072001121001		25-08-2021
<b>Pembimbing II</b>		
Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd NIP.198210282015041002		25-08-2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd NIP.1962212101990031007	Ketua Sidang		25-08-2021
2. Rizky Nurulfa, M.Pd NIP. 198808312019032010	Sekretaris		25-08-2021
3. Del Asri., S.Si, M.Pd NIP.198009092000121001	Anggota		25-08-2021
4. Drs. Mustara Musa, M.Pd NIP. 196607072001121001	Anggota		25-08-2021
5. Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd NIP. 198210282015041002	Anggota		25-08-2021

Tanggal Lulus: 23 Agustus 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Agustus 2021  
Yang membuat pernyataan,



BAHTIAR KURNIAWAN

1601617080





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Bahtiar Kurniawan  
NIM : 1601617080  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani  
Alamat email : bahtikurnia@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul : "Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantong Berbasis Video Pada Siswa SMA Kelas X"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Agustus 2021

Penulis

( Bahtiar Kurniawan )

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Peneliti Panjatkan Kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun makalah ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Dalam skripsi ini peneliti membahas mengenai Pengembangan model pembelajaran lompat Jauh Gaya Menggantong berbasis video pada siswa SMK 26 Jakarta.

Skripsi ini dibuat dengan melakukan sebuah penelitian yang berbasis eksperimen dari beberapa bantuan berbagai pihak untuk membantu menyelesaikan tantangan dan hambatan selama mengerjakan skripsi ini. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M,Pd** selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M,Pd** selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Drs. Mustara Musa, M.Pd** selaku Pembimbing I, Bapak **Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing II, dan Bapak **Del Asri, S.Si, M.Pd** selaku Penasehat Akademik, serta Mahasiswa Kop Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar pada skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita sekalian.

Jakarta, 15 Juli 2021

B.K.

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	4
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	6
A. Konsep Pengembangan Model .....	6
1. Model Pengembangan Borg & Gall .....	8
2. Model Pengembangan ADDIE .....	11
3. Model Pengembangan Sugiyono .....	13
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	18
C. Kerangka Teoritik .....	19
1. Pengertian Model .....	19
2. Pengertian Pembelajaran .....	20
3. Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	30
4. Pengertian Media .....	38
5. Langkah-langkah Produksi Video Pembelajaran .....	42
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas .....	44
D. Rancangan Model .....	48
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	50
A. Tujuan Penelitian .....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	51
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	51
E. Langkah-langkah Pengembangan Model .....	53
1. Penelitian Pendahuluan .....	53
2. Perencanaan Pengembangan Model .....	54
3. Story Board .....	60
4. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	64
A. Hasil Pengembangan Model .....	64
B. Kelayakan Model ( Teoritik dan Empiris ) .....	65
C. Efektifitas Media .....	68
D. Pembahasan .....	69



<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	70
A. KESIMPULAN .....	70
B. SARAN .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	73
<b>LAMPIRAN</b> .....	73



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Nama Para Telaah Pakar ( <i>Expert Judgment</i> ) .....	65
Tabel 4.2.	Penilaian Seluruh Pakar .....	66
Tabel 4.3.	Penilaian Seluruh Telaah Pakar .....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Instructional Design R&D .....	9
Gambar 2.2.	Model ADDIE .....	12
Gambar 2.3.	Metode <i>Research and Development (R&amp;D)</i> .....	14
Gambar 2.4.	Macam Gaya Lompat Jauh .....	21
Gambar 2.5.	Model ADDIE .....	51
Gambar 3.1.	Model Pengembangan ADDIE .....	53
Gambar 3.2.	Tahap Awalan .....	56
Gambar 3.3.	Tahap Take Off.....	59
Gambar 3.4.	Tahap Melayang Diudara .....	60
Gambar 3.5.	Tahap Mendarat.....	61
Gambar 3.6.	Story Board.....	62
Gambar 3.7.	Tahap Penilaian Sampel .....	63



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	75
Lampiran 2	Wawancara Guru PJOK.....	78
Lampiran 3	Gerakan Lompat Jauh Gaya Menggantong .....	79
Lampiran 4	Variasi Gerak Lompat Jauh Gaya Menggantong .....	83
Lampiran 5	Foto Dokumentasi.....	97
Lampiran 6	Surat Keterangan Validasi .....	107
Lampiran 7	Instrumen Penilaian Dosen Ahli.....	110

