

# PENGEMBANGAN MODEL LOMPAT HARIMAU UNTUK SISWA SMP

NOVI SEFRIANA

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model lompat harimau untuk siswa SMP. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model lompat harimau untuk siswa SMP dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik hasil pengembangan model lompat harimau untuk siswa SMP. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian Pengembangan *Research & Development (R & D)* dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa SMP yang terdiri dari 60 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini berupa kuesioner dan angket, yang digunakan untuk mengumpulkan data pada tahap: (1) analisis kebutuhan; (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) uji coba utama (*field testing*). Tes efektivitas menggunakan instrumen penilaian psikomotorik lompat harimau yang digunakan pada saat tes awal dan tes akhir, hasil dari tes awal adalah 1268 dan hasil tes akhir adalah sebesar 1630. Data ini menunjukkan terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan model-model lompat harimau dan model ini efektif untuk digunakan pada siswa SMP.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Melalui model lompat harimau untuk siswa SMP ini dapat membantu siswa untuk belajar materi lompat harimau secara efektif dan efisien. (2) Melalui materi lompat harimau yang telah peneliti kembangkan ini, siswa SMP dapat menguasai materi lompat harimau dengan cepat dan benar.

***Kata Kunci: Pengembangan, Model, Lompat Harimau.***

# **DEVELOPMENT MODEL OF TIGER SPRONG FOR JUNIOR HIGH SCHOOL**

**NOVI SEFRIANA**

## **ABSTRACT**

*The purpose of research and development is to produce a model of the tiger sprong of junior high school. In addition, research and development is carried out to obtain in-depth information on: the development and application of models of tiger sprong of junior high school and basic and examine the effectiveness, efficiency and attractiveness of the model created child. Research and development of this method development Research Research & Development (R & D) from Borg and Gall. The subjects in research and development are junior high school students consisting of 60 children.*

*Instruments used in research and development are the questionnaire and questionnaires, while the stages in the research and development is, at this stage: (1) analysis needs, (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) small group limited (small group testing); and (4) the main trial (field testing). For effectiveness test used assessment instrument of tiger sprong psychomotor in pretest and post test. The result in pretest was 1268 and the result in post test was 1630. In use at the time of the initial test and and final test. This data shows the increasing after treatment using model of tiger sprong has done and it is effective for junior high school students.*

*Besed on the development result, it could be concluded that: (1) through this model of tiger sprong could help junior high school student to learn tiger sprong material effectiely and efficently. (2) through this tiger sprong material whice have been developed by researcher, junior high school students could mastery the material of tiger sprong quickly and correctly.*

**Keywords: Development, Model, Tiger Sprong.**

## **PENGEMBANGAN MODEL LOMPAT HARIMAU UNTUK SISWA SMP**

### **RINGKASAN**

Salah satunya senam lantai yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai lompat harimau. Secara prinsip teknik gerakan lompat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan *roll* ke depan. Lompat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model lompat harimau untuk siswa SMP. Selain itu, penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang: pengembangan dan penerapan model lompat harimau untuk siswa SMP dan mengetahui efektivitas, efisiensi dan daya tarik siswa terhadap model yang dibuat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode Penelitian pengembangan *Research & Development (R & D)*. Subyek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah siswa-siswi SMP yang terdiri dari 60 anak.

Penelitian pengembangan model lompat harimau ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian yakni antara lain:

*(1) Research and information collecting (2) Planning (3) Development of the preliminary form of product (4) Preliminary field testing (5) Main product revision (6) Main field test. (7) Operational product revision . (8) Operational field testing (9) Final produk (10) Dissemination and implementation.*

Langkah selanjutnya adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam pengembangan model. Langkah yang dilakukan dalam penelitian riset dan pengembangan model ini melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

- a. Tahap evaluasi pertama yang dilakukan pada tahap rancangan bentuk model oleh pakar, evaluasi awal merupakan penilaian pertama dari para ahli untuk: (1) menentukan apakah model sudah sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama, (2) apakah model latihan yang dikembangkan cocok untuk siswa sekolah menengah pertama sebelum di uji cobakan.
- b. Tahapan evaluasi kedua yang dilakukan pada tahapan uji coba kelompok kecil. Pada evaluasi melalui hasil respon siswa terhadap model I dalam tahapan ujicoba ini dilakukan oleh siswa atas tentang: (1) model mudah dipelajari, (2) model aman dilakukan, (3) model menarik dilakukan, dan (4) model bermanfaat untuk anak SMP. Hasil respon siswa atas model pengembangan model yang telah dilaksanakan merupakan evaluasi penyempurnaan produk model untuk siswa sekolah menengah pertama sebelum model tersebut di uji

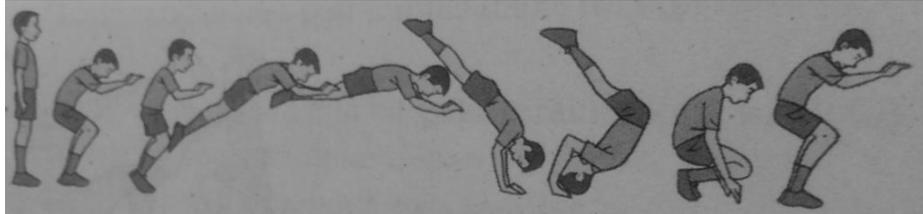
lapangan pada kelompok yang heterogen kemampuannya dan lebih besar jumlah siswanya.

Tahapan evaluasi akhir yang dilakukan pada tahapan uji lapangan kelompok besar dan heterogen tingkat kemampuannya. Hasil respon siswa atas model sama seperti pertanyaan di tahapan evaluasi sebelumnya yang nantinya sebagai revisi penyempurnaan hasil produk model lompat harimau untuk siswa SMP dan di implementasikan.

Salah satunya senam lantai yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai lompat harimau. Secara prinsip teknik gerakan lompat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan *roll* ke depan. Lompat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

Readhead (2008:110) menjelaskan bahwa dalam melakukan lompat harimau gerakannya dimulai dengan melakukan awalan jongkok, kedua kaki rapat saat melakukan tolakan yang bersamaan dengan ayunan kedua lengan lurus ke atas, saat melayang seluruh badan kencang dan saat melayang badan lurus dan melakukan gulingan, sehingga badan berbentuk seperti huruf C dan G, saat lengan menyentuh lantai kepala ditekuk ke dada, lengan ditekuk membentuk sudut siku-siku dan kaki dibengkokkan (digulung)

dilanjutkan dengan melakukan gulingan dan saat mendarat seluruh berat badan ditumpukan di kedua kaki dan berdiri dengan sempurna.

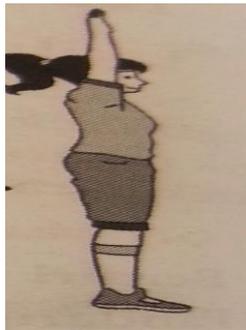


Gambar 2.1 Lompat Harimau  
(Sumber: Ngatiyono. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, PT Tiga Serangkai Putra Mandiri, 2012)

Berikut ini tahapan-tahapan gerakan lompat harimau:

a. Sikap Awal

Dalam teknik dasar lompat harimau, sikap awal lompat harimau adalah sikap persiapan sebelum melakukan gerakan tolakan. Secara keseluruhan dalam sikap awal ini tubuh harus dalam kondisi siap, baik dari sikap kaki, badan, tangan, dan pandangan. Dimulai dari sikap tegap, kedua tangan membuka lurus keatas, kemudian jongkok dengan tangan berada disamping badan, badan yang condong kedepan, dan kaki rapat, serta pandangan yang lurus kedepan.



Gambar 2.2 Sikap Awal  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*,  
Erlangga, 2014)

b. Tolakan

Tolakan dilakukan dengan kedua tangan diayunkan keatas sejajar dengan kepala dan kedua kaki rapat saat menolak dan lurus, serta pandangan kedepan.



Gambar 2.3 Sikap Tolakan  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*,  
Erlangga, 2014)

c. Gerakan Tangan Saat Menyentuh Matras

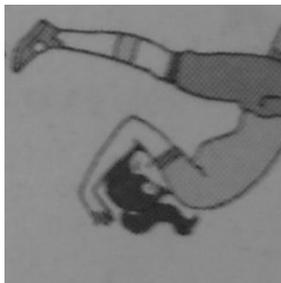
Kedua telapak tangan menyentuh matras dengan jari-jari tangan rapat, bahu lurus kemudian kedua siku menekuk. Kedua kaki rapat dan dan lurus serta ujung kaki point. Lutut dan pinggul lurus. Pandangan kearah matras.



Gambar 2.4 Gerakan Tangan Saat Menyentuh Matras  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*,  
Erlangga, 2014)

d. Gerakan Saat Berguling

Saat berguling kedua kaki rapat dan ujung kaki lurus, kemudian lutut kaki ditekuk. Kedua telapak tangan menyentuh lantai terlebih dahulu, tangan ditekuk untuk menerima gulingan, tangan memeluk lutut saat berguling dan kaki rapat saat kembali jongkok.



Gambar 2.5 Gerakan Saat Berguling  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*,  
Erlangga, 2014)

e. Sikap Akhir

Saat sikap akhir posisi badan jongkok dengan kedua lutut rapat kemudian berdiri tegak, pandangan kedepan dan tangan disamping

badan. Ini merupakan sikap akhir dari keseluruhan rangkaian gerakan lompat harimau.



Gambar 2.5 Sikap Akhir  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*,  
Erlangga, 2014)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah angket dan kuisioner, adapun tahapan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah, pada tahap: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); dan (4) uji coba utama (*field testing*). Tes efektivitas menggunakan instrumen penilaian psikomotorik lompat harimau yang digunakan pada saat tes awal dan tes akhir, hasil dari tes awal adalah 1268 dan hasil tes akhir adalah sebesar 1630. Data ini menunjukkan terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan model-model lompat harimau dan model ini efektif untuk digunakan pada siswa SMP.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: (1) Melalui model lompat harimau untuk siswa SMP ini dapat membantu siswa untuk belajar materi lompat harimau secara efektif dan efisien. (2)

Melalui materi lompat harimau yang telah peneliti kembangkan ini, siswa SMP dapat menguasai materi lompat harimau dengan cepat dan benar.