

**MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH BERBASIS PERMAINAN  
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**



**PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

# MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Despita Antoni  
despitaantoni\_9904919011@mhs.unj.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan dan menguji efektivitas model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Research and Development* (R&D) dari *Borg and Gall* dengan desain penelitian yaitu *pre-test post-test control group design*. Subjek dalam penelitian ini Siswa SMP dengan melibatkan 7 sekolah yaitu: 2 sekolah untuk uji coba kelompok kecil, 5 sekolah untuk uji coba kelompok besar dan 2 sekolah untuk uji efektivitas. Jumlah subjek pada saat uji coba kelompok kecil sebanyak 24 orang dan pada saat uji coba kelompok besar sebanyak 100 orang, sedangkan jumlah subjek pada saat uji efektivitas sebanyak 80 orang. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui observasi lapangan, wawancara, angket dan tes penilaian keterampilan lompat jauh. Data dianalisis menggunakan metode statistik melalui uji N-Gain Persen dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics Version* 29.0.0.0 (241) 2023. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) 39 variasi model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan pada Siswa SMP dapat diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jauh; 2) Berdasarkan hasil perhitungan Independent Sampel Test melalui uji N-Gain\_Persen *t-test for Equality of Means* menunjukkan skor  $t_{hitung} = 31,393$  dengan Df 78 dan  $t_{tabel} = 1,6646$ . Dengan demikian diperoleh  $t_{hitung} = 31,393 > t_{tabel} = 1,6646$ , sehingga dapat dikatakan peningkatan keterampilan lompat jauh siswa SMP pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Disimpulkan Model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa SMP.

**Kata Kunci:** Model Pembelajaran, Lompat Jauh, Permainan, Siswa SMP.

## GAME BASED LONG JUMP LEARNING MODEL FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Despita Antoni  
despitaantoni\_9904919011@mhs.unj.ac.id

### Abstract

This study aims to create and test the effectiveness of a game-based long jump learning model for junior high school students. The method used in this study is the Research and Development (R&D) method from Borg and Gall with a research design that is a pre-test, post-test, control group design. The subjects in this study were junior high school students from 7 schools, namely: 2 schools for small group trials, 5 schools for large group trials, and 2 schools for effectiveness tests. The number of subjects during the small group trial was 24; during the large group trial, as many as 100 people participated; and the number of subjects during the effectiveness test was 80. The instruments used in this study were field observations, interviews, questionnaires, and long jump skills assessment tests. Data were analyzed using statistical methods through the N-Gain Percent test with the help of the IBM SPSS Statistics Version 29.0.0.0 (241) 2023 program. The results of the data analysis showed that: 1) 39 variations of the game-based long jump learning model for junior high school students can be applied in the long jump learning process; 2) Based on the calculation results of the Independent Sample Test through the N-Gain\_Percent t-test for Equality of Means, it shows that the score is  $t_{\text{count}} = 31.393$  with Df 78 and  $t_{\text{table}} = 1.6646$ . Thus,  $t_{\text{count}} = 31.393 > t_{\text{table}} = 1.6646$ , so that it can be said that the increase in long jump skills of junior high school students in the experimental group is higher than the control group. It was concluded that the game-based long jump learning model is effective for improving junior high school students long jump skills.

**Keywords:** *Learning Model, Long Jump, Games, Junior High School Student.*

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN  
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR**

Promotor,



**Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO**

Tanggal: 03-08-2023

Co-Promotor,



**Susilo, M.Pd., D.Ed**

Tanggal: 02-08-2023

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

**Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus**  
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta  
(Ketua)<sup>1</sup>



11-08-2023

**Prof. Dr. Samsudin, M.Pd**  
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani  
(Sekretaris)<sup>2</sup>



04-08-2023


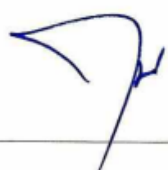


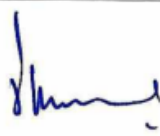


Nama : Despita Antoni  
No. Registrasi : 9904919011  
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian :

<sup>1</sup>Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

<sup>2</sup>Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP

Nama : Despita Antoni  
No. Registrasi : 9904919011  
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)		11/08/2023
2.	Prof. Dr. Samsudin., M.Pd (Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani)		04/23 /8
3.	Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO (Promotor)		09/23 /8
4.	Susilo, M.Pd., D.Ed (Co-Promotor)		02/23 /8
5.	Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd (Penguji)		09/23 /8
6.	Dr. Hernawan, S.E., M.Pd (Penguji)		31/23 /7
7.	Prof. Dr. Adang Suherman, MA (Penguji Luar)		28/23 /7

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Despita Antoni  
NIM : 9904919011  
Jenjang : S3 (Doktor)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Angkatan : 2019  
Semester : 118 (Genap) Tahun Akademik 2022/2023

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,

  
Despita Antoni

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Despita Antoni  
NIM : 9904919011  
Tempat/ Tanggal Lahir : Selayo/ 20 Desember 1984  
Program : Doktor  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul "**Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama**" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Univeristas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023

Yang Menyatakan,



Despita Antoni  
NIM. 9904919011



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 : Despita Antoni  
NIM : 9904919011  
Fakultas/Prodi : Program Pascasarjana/ S3 Pendidikan Jasmani  
Alamat email : [despitaantoni@gmail.com](mailto:despitaantoni@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 :

**Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

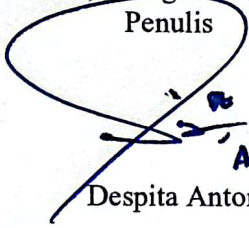
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin 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, 24 Agustus 2023

Penulis

  
Ani.87  
Despita Antoni



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Disertasi yang berjudul “Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)”. Disertasi ini dibuat dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan Gelar Doktor Pendidikan Jasmani di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulisan Disertasi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan maupun dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus selaku Direktur PPs Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani PPs Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis.
4. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO selaku Promotor dan Susilo, M.Pd., D.Ed selaku Co-Promotor yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan Disertasi ini.
5. Prof. Dr. Adang Suherman, MA selaku *review external* dan penguji luar yang telah memberikan masukan ataupun saran demi kesempurnaan Disertasi ini.
6. Prof. Dr. Yusmawati, M.Pd dan Dr. Hernawan, SE., M.Pd selaku Dewan Penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan Disertasi ini.
7. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd; Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd; Prof. Dr. Syahrial, M.Pd.; Prof. Dr. Gusril, M.Pd.; Dr. Arsil, M.Pd.; Dr. Willadi Rasyid, M.Pd dan Etos, Ph.D selaku *Expert Judgment* produk penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua Sawir Dt. Rj. Kaciek Basa (Alm) dan Ibu Nurmi, keluarga, istri Eni Mailiza, S.ST., M.Pd.E dan anak kemenakan yang selalu memberikan support dan Do'a kepada penulis.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S3 Pendidikan Jasmani PPs Universitas Negeri Jakarta.
10. Rekan-rekan Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk melanjutkan studi di PPs Universitas Negeri Jakarta.
11. SMP Negeri 7 Kota Padang, SMP Pembangunan Laboratorium UNP Kota Padang, SMP Negeri 6 Kota Bukittinggi, SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi, SMP Negeri 2 Kota Solok, SMP Negeri 4 Kota Solok dan SMP Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok yang telah bersedia menjadi tempat penelitian.
12. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penulisan Disertasi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi amal dan ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah S.W.T. Aamiin...

Jakarta, Agustus 2023  
Penulis,  
**D.A By.**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN PANITIA UJIAN</b> .....	ii
<b>LEMBARAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TERTUTUP</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. <i>State of The Art</i> .....	7
E. <i>Road Map</i> Penelitian .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Pengembangan Model .....	14
1. Model Borg & Gall .....	16
2. Model Dick and Carey .....	19
3. Model ADDIE .....	21
4. Model ASSURE .....	22
5. Model Smith and Ragan .....	23
6. Model Kemp .....	25
7. Model Gerlach dan Ely .....	27
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	31
C. Kerangka Teoritik .....	32
1. Pembelajaran .....	32
2. Lompat Jauh .....	62
3. Permainan .....	74
4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama .....	80
D. Rancangan Model .....	84

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	86
B. Tempat, Subyek dan Waktu Penelitian .....	86
C. Karakteristik Model Pembelajaran .....	87
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	88
E. Langkah-langkah Pembuatan Model .....	89
F. Jenis Data .....	93
G. Pengumpulan Data dan Instrument Tes .....	93
H. Analisis Data .....	97

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	99
B. Pembahasan .....	134

### **BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI**

A. Kesimpulan.....	137
B. Implikasi.....	137
C. Saran dan Rekomendasi .....	138

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>140</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>154</b>
--------------------------------	------------

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Tingkat Kesukaran Siswa dalam Proses Pembelajaran Lompat Jauh .....	5
Gambar 1.2 Visualisasi Keterhubungan Variabel Berdasarkan Tahun.....	7
Gambar 1.3 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (Co-Occurrence) .....	8
Gambar 1.4 Road Map Penelitian .....	13
Gambar 2.1 Desain Penelitian Model Borg & Gall .....	16
Gambar 2.2 Model Perancang Penelitian .....	19
Gambar 2.3 Model ADDIE .....	21
Gambar 2.4 Desain Alur Model Pembelajaran Smith dan Ragan.....	25
Gambar 2.5 Model Perancangan dan Pengembangan Pembelajaran Menurut Kemp .....	26
Gambar 2.6 Desain Model Pembelajaran Gerlach dan Ely.....	28
Gambar 2.7 Desain Pengembangan Model Borg & Gall.....	31
Gambar 2.8 Gerak Spesifik Awalan.....	64
Gambar 2.9 Gerak Spesifik Tolakan .....	66
Gambar 2.10 Balok Tumpuan Lompat Jauh .....	67
Gambar 2.11 Gerak Spesifik Saat di Udara .....	68
Gambar 2.12 Gerak Spesifik Mendarat.....	69
Gambar 2.13 Daerah Pendaratan Terpadu Lompat Jauh .....	70
Gambar 2.14 Rangkaian Lompat Jauh Secara Keseluruhan .....	70
Gambar 2.15 Otot Tungkai .....	72
Gambar 2.16 Otot yang Berkontraksi Saat Melakukan Lari Ancang-ancang (Awalan-Menolak) .....	72
Gambar 2.17 Otot yang Berkontraksi Saat Melakukan Lari Ancang-ancang (Awalan-Ayunan di Udara).....	73
Gambar 2.18 Tendon Kaki Saat Melakukan Tumpuan 1 Kaki.....	73
Gambar 2.19 Otot yang Berkontraksi Saat Melakukan Pendaratan Menumpu pada Dua Kaki.....	74
Gambar 2.20 Rancangan Model Belajar Keterampilan Lompat Jauh Berbasis Permainan Pada Anak Usia 2-14 tahun .....	85
Gambar 3.1 Skema Tahapan Penelitian Model Borg & Gall.....	88
Gambar 3.2 Desain Penelitian dalam Uji Efektivitas Model .....	93

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>State of The Art</i> .....	10
Tabel 2.1 Model ASSURE.....	23
Tabel 2.2 Karakteristik Kinerja pada Tiga Tahapan Pembelajaran .....	61
Tabel 3.1 Karakteristik Subyek Penelitian.....	86
Tabel 3.2 Komentar dan Saran dari Validasi Ahli untuk Instrumen Lompat Jauh .....	94
Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Lompat Jauh.....	95
Tabel 3.4 Pembagian Skor N-gain .....	98
Tabel 3.5 Kategori Tafsiran Efektifitas N-gain.....	98
Tabel 4.1 Analisis Kebutuhan Melalui Wawancara Pada Siswa .....	100
Tabel 4.2 Tabel <i>Need Assessment</i> Model .....	102
Tabel 4.3 Draft Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan pada Siswa SMP.....	104
Tabel 4.4 Hasil Validasi Ahli Pertama terhadap Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan pada Siswa SMP .....	107
Tabel 4.5 Hasil Validasi Ahli Kedua terhadap Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan pada Siswa SMP .....	110
Tabel 4.6 Hasil Validasi Ahli Ketiga terhadap Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis Permainan pada Siswa SMP .....	114
Tabel 4.7 Rangkuman Model Pembelajaran Lompat Jauh Setelah di Validasi Ahli .....	116
Tabel 4.8 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil di SMP Negeri 2 Kota Solok.....	120
Tabel 4.9 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil di SMP Negeri 4 Kota Solok.....	120
Tabel 4.10 Rekapitulasi Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil .....	121
Tabel 4.11 Rangkuman Catatan Data Uji Coba Kelompok Kecil .....	122
Tabel 4.12 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar di SMP Negeri 6 Kota Bukittinggi.....	124
Tabel 4.13 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar di SMP Negeri 7 Kota Bukittinggi.....	124
Tabel 4.14 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar di SMP Negeri 1 Kubung Kabupaten Solok .....	125
Tabel 4.15 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar di SMP Pem - Bangunan Laboratorium UNP.....	125
Tabel 4.16 Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar di SMP Negeri 7 Kota Padang .....	125
Tabel 4.17 Rekapitulasi Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar .....	126
Tabel 4.18 Rangkuman Catatan Data Uji Coba Kelompok Besar .....	126
Tabel 4.19 Model Pembelajaran Final .....	128
Tabel 4.20 Rekap Data Hasil Pre Test & Post Test Penilaian Lompat Jauh....	131
Tabel 4.21 Rangkuman Hasil Uji Test of Normality Ngain_Persen.....	131
Tabel 4.22 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Ngain_Persen.....	132
Tabel 4.23 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean Ngain_Persen.....	132
Tabel 4.24 Rangkuman Hasil Perhitungan Independent Samples Test .....	133

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Observasi Proses Belajar Keterampilan Lompat Jauh di Sekolah .....	154
Lampiran 2. Panduan Wawancara Analisis Kebutuhan Pada Siswa.....	155
Lampiran 3. Angket Analisis Kebutuhan Pada Siswa .....	156
Lampiran 4. Panduan Wawancara Pada Guru.....	157
Lampiran 5. Instrumen Tes Penilaian Lompat Jauh.....	158
Lampiran 6. Rekap Data Pre Test dan Postest Penilaian Lompat Jauh .....	160
Lampiran 7. Uji Statistik Deskriptif.....	161
Lampiran 8. Uji T/T-Tes Independent Samples Test.....	163
Lampiran 9. Rekap Data dan Penghitungan Validitas dan Reliabelitas Instrumen.....	170
Lampiran 10. RPP .....	174
Lampiran 11. Surat-surat Penelitian.....	180
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	206
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup.....	223

