

**MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SDN CIDENG 09**



**RAFDAL AL GHIFARI
1601621042**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS V SDN CIDENG 09

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Berbasis Permainan. Model permainan yang menghasilkan produk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka konsep model yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Model Pengembangan ADDIE. Subjek pada penelitian ini adalah kelas V Sekolah Dasar di SDN Cideng 09 dengan jumlah 20 anak. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan tiga dosen ahli sebagai *expert judgement*. Uji validasi yang di gunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji kelayakan, dimana model pembelajaran berbasis permainan yang telah dibuat dikonsultasikan dan di uji cobakan. Pada penelitian ini di dapatkan 15 model permainan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang sesuai dan layak di terapkan. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berbasis permainan untuk siswa sekolah dasar kelas V yang efektif dan dapat dijadikan acuan atau pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran lompat jauh.

Kata Kunci : Pembelajaran Lompat Jauh, Model ADDIE, Permainan, *Research and Devoplment*

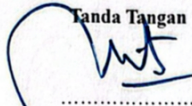
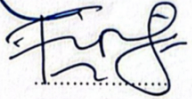
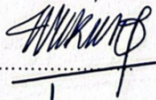
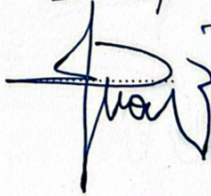
Game-Based Learning Model for Squat Style Long Jump for 5th Grade Students at SDN Cideng 09

ABSTRACT

This study aims to develop a game-based squat-style long jump learning model for 5th-grade students at SDN Cideng 09. The resulting product is a squat-style long jump learning model that can be implemented in the physical education learning process at the elementary school level. This Research use Research and Development To ensure the model design functions effectively and correctly, the researcher utilized the ADDIE development model concept. The subjects of this study were 20 students from the 5th grade at SDN Cideng 09. In this research, the author collaborated with three subject matter experts as expert judges. The validation test used in this study was a feasibility test, where the developed game-based learning model was consulted and tested. This research resulted in 15 game-based models for learning the squat-style long jump that are suitable and feasible to be implemented. It can be concluded that the game-based squat-style long jump learning model for 5th-grade elementary school students is effective and can serve as a reference or guide for physical education teachers in the long jump learning process.

Keywords: Long Jump Learning, ADDIE Model, Games, Research and Development

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. NIP. 196212101990031007		22/07 2016
Pembimbing II		
Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, SPd, M.Kes. AIFO. NIP. 197205222006042001		22/07 2016
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Drs. Mustafa Masyhur, M.Pd. NIP. 196201051988031001	Ketua	 22/07 2016
Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd. NIP. 197908252005012002	Sekretaris	 22/07 2016
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. NIP. 196212101990031007	Anggota	 22/07 2016
Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, SPd, M.Kes. AIFO. NIP. 197205222006042001	Anggota	 22/07 2016
Dr. Novri Asri, M.Pd. NIP. 199010112024061003	Anggota	 21/07 2016
Tanggal Lulus : 16 Juli 2016		

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

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 di perguruan 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



Rafdal Al Ghifari
601621042



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Rafdal AL Ghifari
NIM : 1601621042
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Alamat email : rafdalal2419@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas V SDN Cideng 09

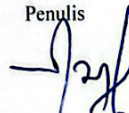
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan 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 Juli 2026

Penulis


(Rafdal AL Ghifari)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Prof. Dr. Mochamad Asmawi, M.Pd, dan Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes** Selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **SDN Cideng 09** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah (Bahwani), Ibu (Dra. Rohima)** dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Akhir kata saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta 23 Juni 2026

RAFDAL AL GHIFARI

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Perumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	6
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	8
C. Kerangka Teoritik	12
D. Rancangan Model.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Tujuan Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	19
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	20
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	23
F. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Pengembangan Model	36
B. Kelayakan Model	44

C. Efektivitas Model	46
D. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rancangan Model.....	18
Tabel 3.1 Daftar Ahli Validasi	34
Tabel 4.1 Saran dan Masukan Ahli Permainan	38
Tabel 4.2 Saran dan Masukan Ahli Pembelajaran.....	40
Tabel 4.3 Saran dan Masukan Ahli Atletik	41
Tabel 4.4 Model Final	43
Tabel 4.5 Kelayakan Model.....	45
Tabel 4.6 Instrumen Penilaian	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Rumus Penilaian	52
Gambar 4.2 Grafik Model Lompat 2 Kaki Estafet Cones Marker	52
Gambar 4.3 Grafik Model Lompat 1 Kaki Estafet Cones Marker	53
Gambar 4.4 Grafik Model Melompat 2 Kaki dengan Jumping Ring	54
Gambar 4.5 Grafik Model Melompat 2 Kaki dengan 8 Cones.....	54
Gambar 4.6 Grafik Model Melompat 1 Kaki Mengumpulkan Cones Marker	55
Gambar 4.7 Grafik Model Melompat 1 Kaki Bergantian.....	56
Gambar 4.8 Grafik Model Melompat Mengikuti Instruksi Peluit	56
Gambar 4.9 Grafik Model Lompat Suit.....	57
Gambar 4.10 Grafik Model Melompat 2 Kaki Mengikuti Instruksi Arah.....	58
Gambar 4.11 Grafik Model Melompat Halang Rintang.....	59
Gambar 4.12 Grafik Model Melompat Kombinasi	59
Gambar 4.13 Grafik Model Melompat 1 Kaki dan 2 Kaki.....	60
Gambar 4.14 Grafik Model Lari Lompat dengan 3 Langkah.....	61
Gambar 4.15 Grafik Model Berlari lalu Melompat Pada Garis Tolakan	61
Gambar 4.16 Grafik Model Kombinasi Melompat Cones Marker dan Gawang Kecil..	62

