

Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Contoh dan Non-Contoh

Iyakrus¹⁾, Ridwandani²⁾, Sri Sumarni³⁾, Wahyu Indra Bayu^{4)*}

^{1), 2), 3) dan 4)} Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya

E-mail : ¹⁾ iyakrus@fkip.unsri.ac.id, ²⁾ wawanridwandani@gmail.com,

³⁾ sri_sumarni@fkip.unsri.ac.id, ⁴⁾ wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode contoh dan non-contoh selama masa pandemi Covid-19 dan untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran lompat jauh melalui model pembelajaran tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dengan subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII-5 SMP Negeri 1 Talang Kelapa Sumatera Selatan yang berjumlah 48 peserta didik dengan membagi 12 peserta didik untuk uji coba kelompok kecil dan 34 peserta didik pada uji coba kelompok besar. Uji Validitas ahli memberikan rekomendasi bahwa model yang dikembangkan sudah layak untuk diterapkan pada peserta didik. Hasil uji coba kelompok kecil mendapatkan 46% peningkatan hasil belajar lompat jauh, sedangkan pada uji coba kelompok besar mendapatkan 49% peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan model pembelajaran dengan menggunakan metode contoh dan non-contoh. Berdasarkan hasil tersebut, maka model pembelajaran yang dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada peserta didik.

Kata kunci : *pembembangan; pembelajaran; lompat jauh; contoh; non-contoh*

ABSTRACT

The purpose of this study is to produce a long jump learning model using the sample and non-example methods during the Covid-19 pandemic period and to find out the effectiveness of the Long Jump Learning Model through the learning model. This research is development research with the subject of this study is a class VII-5 students of SMP Negeri 1 Talang Kelapa, South Sumatra, totaling 48 students by dividing 12 students for small group trials and 34 students in large group trials. The expert validity test provides recommendations that the developed model is appropriate to be applied to students. The results of small group trials get 46% increase in long jump learning outcomes, while in large group trials get 49% increase in long jump learning outcomes using learning models using the sample and non-example methods. Based on these results, the learning model developed has proven to be effective in improving learning outcomes of long jumping in students.

Keywords : *developments; learning; long jump; example; non-example*

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 pada tahun 2020 membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua pekerjaan dianjurkan untuk dilakukan di rumah termasuk belajar mengajar. Proses belajar mengajar selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, guru dibebankan agar tetap bekerja profesional demi memberikan

pembelajaran terbaik agar peserta didik tetap dapat menikmati pembelajaran dan ilmu sebagaimana mestinya saat masa-masa normal berlangsung (Victorian et al., 2021). Peristiwa ini membuat sebagian besar guru mengalami kendala dalam memberikan materi pelajaran yang sulit dimengerti oleh peserta didik. Mengingat pembelajaran masa pandemi

kadang kala tidak dapat mencakup semua aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik untuk menyerap pelajaran dengan baik. Penggunaan metode belajar yang tepat harus dikedepankan jika aspek-aspek belajar ingin terpenuhi. Metode belajar adalah salah satu cara atau strategi yang dapat digunakan oleh guru dalam mengajar agar peserta didik lebih mudah memahami materi ajar yang diberikan oleh guru, hal ini sesuai dengan pendapat (Maesaroh, 2013) menjelaskan bahwa metode merupakan suatu alat dalam pelaksanaan pendidikan, yakni yang digunakan dalam penyampaian materi tersebut. Materi pelajaran yang mudah pun kadang-kadang sulit berkembang dan sulit diterima oleh peserta didik, karena cara atau metode yang digunakannya kurang tepat. Namun, sebaliknya suatu pelajaran yang sulit akan mudah diterima oleh peserta didik, karena penyampaian dan metode yang digunakan mudah dipahami, tepat dan menarik.

Salah satu pembelajaran yang mengalami kendala selama masa pandemi adalah pembelajara lompat jauh di lingkungan SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Kenyataan yang dihadapi guru dalam pembelajaran lompat jauh di SMP Negeri I Talang Kelapa adalah belum tuntasnya hasil belajar lompat jauh. Berdasarkan data hasil belajar peserta didik selama masa pandemi, 60% peserta didik belum tuntas dalam mata pelajaran atletik lompat jauh. 60% capaian ketuntasan tersebut diperoleh setelah rata-rata perkelas peserta didik hanya mampu mengumpulkan nilai 50 pada teknik awalan, 70 pada teknik tumpuan, 65 pada teknik melayang dan 55 pada teknik mendarat. Lompat jauh adalah kegiatan dimana seseorang dalam hal ini peserta didik melakukan gerakan yang diawali dengan teknik berlari, menumpuh, melayang dan mendarat.

Gani et al. (2020) menjelaskan bahwa lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan sejauh-jauhnya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan mengenai penyebab rendahnya hasil belajar lompat jauh peserta didik adalah kurang tepatnya penggunaan metode pembelajaran yang disampaikan guru dalam mengajar lompat jauh. Kenyataan yang terjadi dilapangan saat proses pembelajaran lompat jauh berlangsung adalah : 1) metode yang digunakan guru hanya mengandalkan metode ceramah, 2) tidak ada interaksi antara guru dan peserta didik karena interaksi hanya terjadi satu arah tidak berpusat pada peserta didik, 3) pembelajaran berlangsung monoton dan 4) kekurangan contoh seperti media berupa gambar membuat peserta didik bingung mempraktikkan keterampilan teknik yang baik.

Sebagian besar kegiatan belajar mengajar penjasorkes berbasis gerak, termasuk keterampilan lompat jauh, dimana setiap kegiatannya adalah aspek gerak yang dimulai dari awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Setiap aspek gerak harus dipahami dengan benar dan dilakukan berdasarkan kriteria capaian yang baik. Mengingat permasalahan yang muncul dalam pembelajaran lompat jauh selalu terjadi dalam setiap pembelajaran, dibutuhkan inovasi pengembangan model pembelajaran terbaru dalam mengatasi masalah tersebut. Salah satu model pembelajaran yang diharapkan dapat menuntaskan hasil belajar adalah dengan memanfaatkan metode contoh dan non-contoh. Model pembelajaran contoh dan non-contoha dalah model pembelajaran aktif yang berbasis pembelajaran kelompok. Susanto (2016)

mengemukakan bahwa hakikatnya model pembelajaran aktif untuk mengarahkan potensi peserta didik terhadap materi yang dipelajarinya. Ketika peserta didik belajar dengan aktif, berarti mereka yang mendominasi aktifitas pembelajaran, sehingga bukan guru yang aktif dalam pembelajaran. Syarifah (2016) menjelaskan bahwa keuntungan model contoh dan non-contohantara lain : 1) pembelajaran lebih menarik, sebab gambar dapat meningkatkan perhatian anak untuk mengikuti proses belajar mengajar, 2) peserta didik lebih cepat menangkap materi ajar karena guru menunjukkan gambar-gambar dari materi yang ada, 3) dapat meningkatkan daya nalar atau pikir peserta didik sebab ia disuruh guru untuk menganalisis gambar yang ada, 4) dapat meningkatkan kerja sama antara peserta didik sebab peserta didik diberikan kesempatan untuk berdiskusi dalam menganalisis gambar yang ada dan 5) pembelajaran lebih berkesan sebab peserta didik dapat secara langsung mengamati gambar yang telah dipersiapkan oleh guru.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, sangat perlu dikembangkan pengembangan model pembelajaran yang efektif digunakan oleh guru diharapkan dengan menggunakan model pembelajaran melalui metode contoh dan non-contohsaat pandemi covid-19 pada peserta didik SMP yang nantinya dapat dijadikan solusi untuk memudahkan peserta didik dalam belajar lompat jauh gaya jongkok dan dapat menuntaskan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada masa pandemi covid-19 peserta didik SMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan dimana

tujuannya adalah menciptakan dan menguji efektivitas *product*. Produk yang dimaksud adalah desain pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode contoh dan non-contoh. Prosedur dalam penelitian ini, yaitu : 1) potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) desain produk, 4) validasi produk, 5) revisi desain, 6) ujicoba kelompok kecil, 7) revisi produk, 8) revisi produk, 9) uji coba kelompok besar dan 10) produk akhir (Fraenkel et al., 2012). Sampel yang digunakan pada uji coba kelompok kecil berjumlah 12 peserta didik dan kelompok besar berjumlah 34 peserta didik yang tergabung dalam kelas VII-5 SMP Negeri 1 Talang Kelapa Sumatera Selatan. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan kuisisioner validasi instrumen. Lembar observasi digunakan untuk menghimpun data dari evaluasi peserta didik terhadap penggunaan produk, sedangkan lembar kuisisioner digunakan untuk mengukur validitas produk dari para ahli. Analisis data yang digunakan dalam pengembangan produk lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian, penelitian dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas dan validitas produk model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode contoh dan non-contoh di SMP telah dilakukan validasi ahli dengan melibatkan tim validator serta telah dilakukan revisi produk.

Uji coba kelompok kecil melibatkan sebanyak 12 orang peserta didik kelas VII-5 SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Berdasarkan data uji coba kelompok skala kecil diperoleh hasil jawaban kuisisioner peserta didik sebesar 81,15% dengan kateogri baik. Berdasarkan hasil

Tabel 1
Persentase Skala Kecil

Tes	Ketuntasan (%)	Peningkatan (%)
Data <i>Pretes</i>	46	
Data <i>Postest</i>	92	46

tersebut disimpulkan bahwa produk model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode contoh dan non-contoh dapat digunakan untuk peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Dibawah ini tabel hasil uji coba skala kecil :

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 46% ketuntasan hasil belajar lompat jauh melalui metode contoh dan non-contoh untuk peserta didik SMP Negeri 1 Talang Kelapa pada uji coba skala kecil.

Berdasarkan analisis data dari hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan tim validator diperoleh besarnya rata-rata penilaian adalah 91,10% dengan kategori baik sekali. Adapun evaluasi produk dari ahli materi pembelajaran penjasorkes dalam hal ini merupakan ketua MGMP PJOK diperoleh nilai sebesar 93,15% dengan kategori sangat baik, sedangkan evaluasi produk dari ahli materi gambar yang berkesesuaian dengan teknik lompat jauh gaya jongkok dilakukan oleh ahli atletik Sumatera Selatan diperoleh nilai sebesar 89,05 dengan kategori baik.

Kendala yang muncul saat produk di uji coba pada skala kecil adalah : 1)

kecilnya ukuran gambar membuat beberapa peserta didik kesulitan menganalisa gerak, sehingga perlu pengembangan lebih lanjut mengenai ukuran gambar yang didesain dan 2) acuan atau rubrik penilaian belum memenuhi aspek keterampilan teknik dalam pembelajaran jarak jauh.

Kendala yang dihadapi mengenai pengembangan produk yang disiapkan pada kelompok kecil adalah ukuran gambar. Setelahnya diperbaiki dengan ukuran yang lebih besar, dimana sebelumnya produk didesain dengan ukuran 1,40 x 2,40 cm dirubah menjadi 1,50 x 2,50 cm. Dengan penambahan jumlah ukuran pada desain gambar dan penyesuaian rubrik penilaian dengan aspek keterampilan teknik lompat jauh tentu mampu mengatasi permasalahan peserta didik dalam menganalisa gerakan secara lebih tajam dan jelas.

Uji coba kelompok besar melibatkan sebanyak 34 orang peserta didik kelas VII.5 SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Berdasarkan data uji coba kelompok skala besar diperoleh hasil jawaban kuisioner peserta didik sebesar 93,71% dengan kategori sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa produk

Tabel 2
Persentase Skala Besar

Tes	Ketuntasan (%)	Peningkatan (%)
Data <i>Pretes</i>	38	
Data <i>Postest</i>	87	49

model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode contoh dan non-contoh dapat digunakan untuk peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Talang Kelapa. Sementara peningkatan efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model contoh dan non-contoh dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 46% ketuntasan hasil belajar lompat jauh melalui metode contoh dan non-contoh untuk peserta didik SMP Negeri 1 Talang Kelapa pada uji coba skala kecil.

Berdasarkan analisis data dari hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan tim validator diperoleh besarnya rata-rata penilaian adalah 93,09% dengan kategori sangat baik. Adapun evaluasi produk dari ahli materi pembelajaran penjas dalam hal ini merupakan ketua tim anggota MGMP PJOK Sumatera selatan diperoleh nilai sebesar 94,98% dengan kategori sangat baik, sedangkan evaluasi produk dari ahli materi gambar yang berkesesuaian dengan teknik lompat jauh gaya jongkok dilakukan oleh ahli atletik Sumatera Selatan diperoleh nilai sebesar 91,20 dengan kategori sangat baik. Tidak ada kendala mengenai produk yang disiapkan pada uji coba skala besar, mengingat revisi produk pada skala kecil sudah mendukung semua aspek yang dibutuhkan peserta didik.

Model contoh dan non-contoh juga merupakan salah satu dari model pembelajaran kooperatif Ngalimun et al. (2018), dimana model pembelajaran ini mengajarkan pada peserta didik untuk belajar mengerti dan menganalisis sebuah konsep. Prinsip reaksi model pembelajaran contoh dan non-contoh adalah guru memberi satuan informasi yang besar menjadi komponen-

komponen yang lebih kecil. Selanjutnya, guru membagi peserta didik ke dalam kelompok belajar 2-3 orang peserta didik, sehingga setiap anggota bertanggung jawab atas setiap penguasaan komponen-komponen yang ditugaskan sebaik-baiknya, sehingga menyebabkan tumbuhnya rasa senang dalam proses belajar mengajar, serta dapat menjadikan peserta didik lebih semangat belajar karena dapat melihat secara langsung (Suryani et al., 2018).

Syarifah (2016) bahwa model contoh dan non-contoh merupakan model yang menggunakan media gambar sebagai media penyampaian materi. Penggunaan media gambar tersebut membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan kontekstual (Nurjannah & Khatimah, 2022). Hal itu dikarenakan peserta didik dihadapkan pada masalah-masalah yang dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Dengan menerapkan model Pembelajaran kooperatif tipe contoh dan non-contoh menjadikan peserta didik lebih termotivasi dalam belajar, lebih mudah memahami materi pelajaran karena materi pelajaran menggunakan media gambar yang menarik yang mudah untuk dipahami (Zainal & Maryam, 2020). Dan juga dalam proses membentuk kelompok pada saat pembelajaran menjadikan peserta didik lebih berani untuk mengemukakan pendapatnya (Setiawan et al., 2020).

Model pembelajaran ini tidak terkesan monoton dan membosankan, karena peserta didik dapat berekspresi, mengeluarkan pendapat sendiri, serta menemukan ilmu dan mengungkapkannya kepada teman kelompoknya. Model pembelajaran yang menjadikan peserta didik lebih aktif dalam memecahkan permasalahan dalam proses pembelajaran yang didiskusikan

dalam bentuk lembar kerja kelompok (LKK) yang berisi gambar menarik yang mudah dipahami oleh setiap anggota kelompok (Suryani et al., 2018). Pembelajaran yang dapat menarik minat dan motivasi siswa dalam belajar, akan berdampak positif terhadap hasil belajar siswa, akibatnya hasil belajar yang diraih siswa pun menjadi optimal dan begitupun sebaliknya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa produk model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode contoh dan non-contoh pada peserta didik SMP dinyatakan valid dan efektif digunakan dalam proses pembelajaran di SMP. Dari hasil penelitian ini didapatkan sebuah metode baru dalam proses Pembelajaran PJOK pada tingkat SMP. Untuk itu guru PJOK diharapkan dapat menggunakan metode ini dalam proses pembelajarannya, terutama pada materi atletik Nomor lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Education
- Gani, R. A., Winarno, M. E., Aminudin, R., Dimiyati, A., & Mahardika, D. B. (2020). Pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan teknik grab start. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 98–107. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31167>
- Maesaroh, S. (2013). Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat Dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 150–168.

- <https://doi.org/10.24090/jk.v1i1.536>
- Ngalimun, Fauzan, M., & Salabi, A. (2018). Strategi dan Model Pembelajaran. In *Strategi dan Model Pembelajaran* (Issue Yogyakarta : Aswaja Pressindo). Aswaja Pressindo. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1152879>
- Nurjannah, N., & Khatimah, H. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Mata pelajaran Sejarah Siswa melalui Model Pembelajaran Example dan Non Example pada Siswa SMA. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(1), 36–41. <https://doi.org/10.54371/ainj.v3i1.112>
- Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>
- Suryani, E., Ws, R., & Nugraha, A. (2018). Pengaruh Model Example Non Example terhadap Hasil Belajar pada Materi Sumber Daya Alam di SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1), 100–108. <https://ejournal.upi.edu/index.php/dadidaktika/article/view/7229>
- Susanto, A. (2016). Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar (Cetakan ke-4). In *Jakarta: Prenadamedia Group* (Vol. 2). Prenadamedia Group
- Syarifah, H. (2016). Penggunaan Model Pembelajaran Examples Non

- Examples Terhadap Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Tokoh-Tokoh Pergerakan Nasional Kelas V SDN Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, Vol.3(4), :54-64. <http://e-repository.unsyiah.ac.id/PEAR/article/view/7541>
- Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., Solahuddin, S., & Bayu, W. I. (2021). Perspektif Calon Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 94. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p94-106>
- Zainal, Z., & Maryam, S. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Example Non Example Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas II SDN 79 Parepare. *Journal of Mathematics Education and Science*, 5(2), 2. <https://doi.org/10.30743/MES.V5I2.2544>