

Pengembangan Variasi Aktivitas Gerak Berbasis Sirkuit Pada Pembelajaran Lompat Jangkit Untuk Siswa SMK Negeri 7 Malang

Primita Nur Mazzidah¹, Arief Darmawan^{1,*}, Gema Fitriady¹

¹*Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, University Negeri Malang, Malang, Indonesia*

*Corresponding author: arief.darmawan.fik@um.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dinyatakan layak etik No.26.3.2/UN32.14.2.8/LT/2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit di SMK Negeri 7 Malang. Model penelitian pengembangan yang digunakan adalah model Borg & Gall dengan hanya sampai pada 7 langkah. Subjek penelitian terdiri dari satu guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 48 peserta didik kelas XI SMKN 7 Malang, 4 subjek ahli (2 ahli atletik, 1 ahli pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan 1 ahli media). Jenis data berupa data kuantitatif melalui kuesioner dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif. Dari 4 subjek ahli mendapatkan hasil rerata 86% dari kedua ahli atletik yang bermakna layak digunakan, 85% dari ahli pembelajaran PJOK yang bermakna layak digunakan dan 91% dari ahli media yang bermakna layak digunakan. Kemudian hasil uji coba mendapatkan 82% dari uji coba produk awal yang bermakna layak digunakan dan 85% dari uji coba produk akhir yang bermakna layak digunakan. Dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan berupa variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit dan buku panduan pelaksanaan pembelajaran ini dalam kategori valid dan bermakna layak digunakan dalam membantu pelaksanaan pembelajaran materi lompat jangkit di SMK Negeri 7 Malang.

Kata Kunci: Variasi Gerak; Pembelajaran Sirkuit; Lompat Jangkit.

Abstract

This research was declared ethically appropriate No.26.3.2/UN32.14.2.8/LT/2024. This research aims to develop variations of circuit-based movement activities in triple jump learning of State Vocational School 7 Malang. The development research model used is the Borg & Gall model with only 7 steps. The research subjects consisted of one Physical Education, Sports and Health teacher, 48 class XI students of State Vocational School 7 Malang, 4 subject experts (2 athletic experts, 1 sports and health education learning expert, and 1 media expert). The type of data is quantitative data through questionnaires using quantitative descriptive data analysis. Of the 4 expert subjects, the average result was 86% from the two athletic experts, which was meaningful, suitable for use, 85% from the PJOK learning expert, which was meaningful, and 91% from the media expert, which was meaningful, suitable for use. Then the test results obtained 82% of the initial product trial which meant it was suitable for use and 85% of the final product trial which meant it was suitable for use. It can be concluded that product development in the form of variations of circuit-based movement activities in triple jump learning and a guidebook for implementing this learning in the valid and meaningful category is suitable for use in assisting the implementation of triple jump learning material of State Vocational School 7 Malang.

Keywords: Variation; Movement; Circuit Learning; Tripple Jump.

Received: 28 February 2024

Revised: 15 March 2024

Accepted: 20 March 2024

Published: 31 March 2024

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah transformasi pengalaman yang terus-menerus yang dapat menambah pertumbuhan pengalaman lebih jauh (Quennerstedt, 2019). Hal tersebut mengartikan bahwa dalam proses pendidikan harus melibatkan pengalaman-pengalaman yang mengarah untuk meningkatkan pengalaman selanjutnya. Pendidikan tidak berakhir ketika seseorang telah selesai menempuh sekolahnya, namun pendidikan akan terus berlanjut. Salah satu upaya pembangunan pendidikan di Indonesia dengan adanya sistem pendidikan nasional yang diatur

dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, dimana disebutkan bahwa pendidikan dasar dan menengah harus memuat mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Depdiknas, 2003). PJOK menjadi satu-satunya mata pelajaran yang mengandung unsur aktivitas fisik. Capaian pembelajaran fase F pada mata pelajaran PJOK pada tingkat SMA/SMK sederajat terdiri dari beberapa elemen, salah satunya yaitu elemen keterampilan gerak. Pada elemen keterampilan gerak disebutkan bahwa pada akhir fase F peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil rancangan sesuai ragam pola yang ada berupa penerapan keterampilan gerak (*motor skills*) permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional) dengan berbagai bentuk taktik dan strategi. Materi atletik masuk dalam keterampilan olahraga yang diutamakan mampu untuk diajarkan di setiap sekolah.

Atletik adalah olahraga tertua di dunia yang disebut sebagai induk dari sebagian besar jenis olahraga (Andika & Asmawi, 2022). Karena atletik merupakan cabang olahraga yang memberikan dasar dari sebagian besar jenis olahraga, seperti berlari, berjalan, melompat dan melempar. Dalam penelitian yang berjudul “*Physical Education for Early Childhood: The Development of Students’ Motor in Athletics Basic Motion*” ini disebutkan keterampilan motorik gerak dasar atletik perlu dimiliki oleh semua peserta didik baik dari tingkat usia dini hingga seterusnya karena akan menjadi gerakan dasar untuk semua cabang olahraga (Ramadan et al., 2020).

Pada olahraga atletik di nomor lompat terdapat 4 jenisnya, yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Pada masyarakat yang awam akan atletik sebagian besar mereka mengenal nomor lompat dalam atletik hanyalah lompat jauh saja. Lompat jangkit masih kurang dikenal secara luas oleh masyarakat. Bukan hanya di lingkungan masyarakat saja, di lingkungan sekolah peserta didik juga masih kurang pengetahuan akan lompat jangkit, bahkan mereka tidak mendapatkan pembelajaran atletik tentang lompat jangkit. Seperti pada SMKN 7 Malang, dimana peneliti melihat permasalahan melalui wawancara terhadap guru, bahwa guru masih belum memiliki variasi pada pembelajaran lompat jangkit, sehingga lompat jangkit jarang diberikan sebagai materi pembelajaran saat jam pelajaran PJOK.

Variasi dalam pembelajaran mengandung maksud adanya pergantian atau perubahan dan perpaduan metode, media, gaya, situasi, interaksi serta pendekatan pembelajaran sehingga tidak terkesan monoton (Rusiadi, 2020). Dalam proses belajar mengajar penggunaan metode yang dipilih oleh guru menjadi salah satu faktor penentu untuk ketercapaian tujuan

pembelajaran (Winarno, 1995). Aktivitas pembelajaran atletik tidak terlepas dengan adanya gerak. Gerak merupakan ciri dari kehidupan manusia, memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak dan meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya akan memberi pengaruh kepada gerak dan sikap sehari-hari. Kemampuan gerak akan didasari oleh gerak dasar yang baik, artinya semua aktivitas pendidikan jasmani maupun aktivitas sehari-hari selalu berhubungan dengan gerak (Bahagia, 2012).

Lompat jangkit atau *triple jump* merupakan salah satu nomor lomba lapangan di atletik yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan lompat jauh karena melakukan tiga fase lompat secara berlanjut, yaitu awalan (lari), hop (jingkat), step (langkah), jump (lompat) dan pendaratan (Andika & Asmawi, 2022). Lompat jangkit membutuhkan unsur-unsur dasar, yaitu unsur fisik dan teknik. Unsur fisik berkaitan dengan kecepatan, tenaga lompat serta tujuan yang diarahkan pada keterampilan. Sedangkan unsur teknik berkaitan dengan teknik awalan, tumpuan atau tolakan, melayang dan pendaratan (Narbitto, 2021). Lompat jangkit berbeda dengan lompat jauh, dalam lompat jauh hanya memiliki fase tolakan sekali setelah melakukan awalan lari lalu langsung melayang dan pendaratan. Namun, pada lompat jangkit terdapat tiga fase tolakan, yaitu fase tolakan setelah awalan lari yang disebut dengan jingkat (*hop*), fase tolakan kedua dikenal dengan langkah (*step*) dan fase tolakan terakhir adalah lompatan (*jump*) lalu baru melayang dan pendaratan di bak pasir (Kresnapati, 2019).

Dalam pembelajaran PJOK di SMK/ MA/ SMK/ MK menganut kurikulum merdeka. Dimana salah satu materi atletik yang dapat diajarkan oleh guru adalah lompat jangkit. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK SMKN 7 Malang tanggal 30 Juli 2023, materi lompat jangkit belum pernah diberikan oleh guru PJOK kepada siswa karena belum tersedianya sarana bak lompat. Hal tersebut yang menjadikan siswa kurang pengetahuan tentang lompat jangkit. Selama ini guru PJOK SMKN 7 Malang memberikan materi atletik di lapangan tentang lari, jalan dan lempar saja. Menurut guru PJOK SMKN 7 Malang, lompat jangkit sangat perlu diajarkan kepada peserta didik karena supaya mereka dapat mengenal dan mengetahui bagaimana cara mempraktikkan lompat jangkit. Lompat jangkit menjadi hal baru bagi peserta didik SMKN 7 Malang, sebab mereka saat di jenjang SMP sebagian besar hanya mendapatkan materi tentang lompat jauh.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan pengembangan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2016) dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan

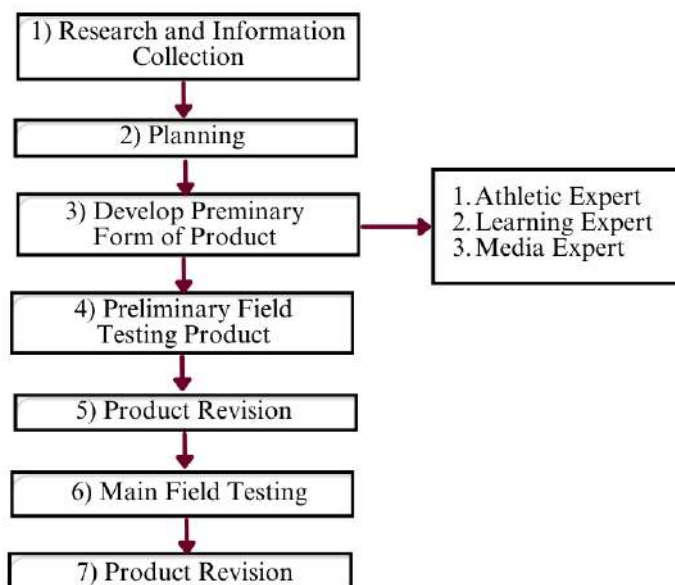
terhadap hasil lompat jangkit pada ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. Bentuk latihan yang dikembangkan melalui latihan variasi diantaranya adalah dengan latihan lompat sasaran dan lompat kardus (*box*), untuk teknik melayang dengan menyundul bola dan menangkap bola kasti, dan untuk pendaratan diberikan latihan melompati sasaran. Rata-rata kemampuan lompat jangkit pada siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak pada tes awal 9,03 dan rata-rata tes akhir 9,64, mengalami peningkatan sebesar 0,61. Selanjutnya untuk persentase peningkatan setelah diberikan variasi latihan meningkat sebesar 6,75%. Hal tersebut membuktikan bahwa variasi latihan dapat diterapkan untuk membantu siswa meningkatkan hasil lompat jangkit.

Dalam penelitian ini variasi aktivitas gerak dikemas dalam bentuk sirkuit, karena akan diterapkan dalam pembelajaran supaya siswa tertarik untuk mempelajari materi baru yaitu lompat jangkit. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Beauty et al (2020) bahwa menggunakan bentuk sirkuit dalam proses pembelajaran PJOK selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani juga meningkatkan motivasi belajar siswa. Juga dalam penelitian Jariono et al (2021) disebutkan bahwa pembelajaran dalam bentuk sirkuit dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam menerima materi yang diberikan oleh guru, sehingga mempengaruhi hasil belajar sikap dan keterampilannya. Variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit yang dikembangkan terdapat tahapan untuk mempelajari setiap fase dalam lompat jangkit pada setiap pos sirkuit mulai dari gerakan yang sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks sehingga akan memudahkan siswa dalam mempelajari materi lompat jangkit. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hoffmann & Liu (2022) bahwa penelitian ini bertujuan untuk membantu guru dalam memberikan pembelajaran lompat jangkit secara mudah dengan menjelaskan setiap fase lompat jangkit yang diajarkan dilakukan dengan demonstrasi dari guru dan diberikan pengajaran setiap fase terlebih dahulu. Seperti langkah pertama belajar fase hop, lalu kedua belajar fase step, lalu ketiga belajar fase *jump* dan terakhir belajar menggabungkan semuanya *hop step jump*. Hasil dari penelitian ini adalah dapat memudahkan siswa dalam belajar lompat jangkit melalui dengan memberikan langkah-langkah setiap fase terlebih dahulu hingga menggabungkan gerakan keseluruhan.

Berdasarkan masalah yang telah dijabarkan di atas dalam proses pembelajaran atletik nomor lompat di SMK Negeri 7 Malang masih kurang memberikan pembelajaran tentang lompat jangkit. Sehingga capaian pembelajaran pada materi atletik nomor lompat jangkit belum dicapai oleh peserta didik. Oleh karena itu dibutuhkan untuk mengembangkan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit di SMK Negeri 7 Malang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan merujuk pada langkah-langkah metode penelitian dan pengembangan dari Borg and Gall (1983), dengan hanya sampai pada 7 langkah karena dengan lengkap sepuluh langkah membutuhkan dana yang cukup besar dan waktu yang cukup lama. Sehingga penelitian dan pengembangan menghasilkan *prototype* produk berupa variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit yang teruji disamping disesuaikan dengan karakteristik produk yang dikembangkan.



Gambar 1. Langkah-Langkah Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari guru PJOK, 48 peserta didik kelas XI KA 1 dan XI KA 2 di SMKN 7 Malang, subjek ahli (2 subjek ahli olahraga atletik, 1 subjek ahli pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan 1 subjek ahli media). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 3, yaitu observasi dan wawancara kepada guru PJOK di SMK Negeri 7 Malang. Juga kuesioner yang dibagikan kepada 36 peserta didik kelas XI SMKN 7 Malang yang terdiri dari 16 butir pertanyaan analisis kebutuhan dan 29 butir pertanyaan untuk respon setelah melakukan uji coba produk. Kemudian kuesioner juga dibagikan kepada 4 subjek ahli. Untuk kedua ahli atletik masing-masing terdapat 28 butir pertanyaan yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kegunaan atau tujuan variasi latihan, kesesuaian variasi latihan dengan kemampuan siswa, kemenarikan alat dan variasi latihan, dan kemudahan variasi latihan. Untuk ahli pembelajaran terdapat 20 butir pertanyaan yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kelayakan isi atau materi, kebahasaan, kemenarikan, dan kemudahan variasi latihan. Kemudian untuk ahli media terdapat 19 butir pertanyaan yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu desain cover, desain isi, kesesuaian materi, dan kemenarikan.

Jenis data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif. Analisis data dari data kuesioner dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan skala Likert (interval 1-4) seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Skala Penilaian Instrumen

Skor	Kategori	Kriteria
4	A	Sangat Setuju
3	B	Setuju
2	C	Kurang Setuju
1	D	Tidak Setuju

Hasil kuesioner kemudian diolah dalam bentuk persentase, menggunakan rumus dari Sugiyono (2017:39), berikut ini :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan

P : Persentase hasil evaluasi

f : Frekuensi yang dicari

N : Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Selanjutnya dari hasil perhitungan persentase, data digolongkan berdasarkan kategori seperti yang tercantum dalam Tabel di bawah ini.

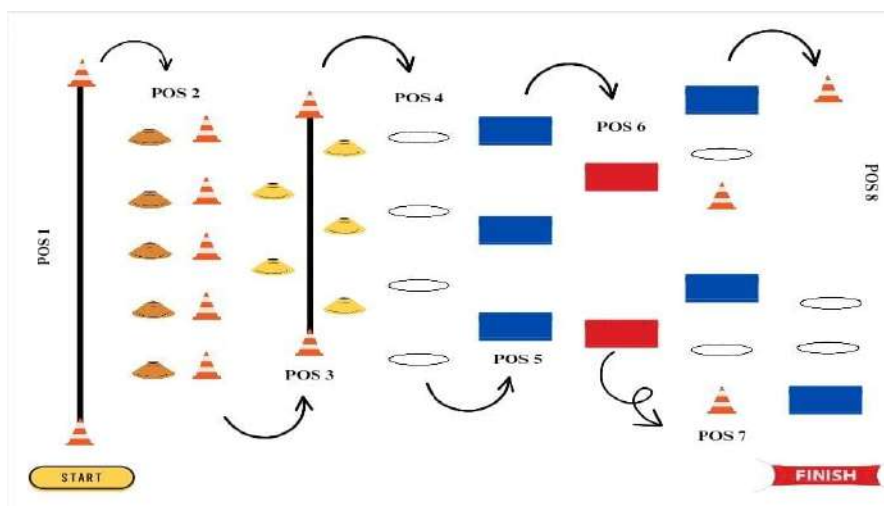
Tabel 2. Persentase Hasil Evaluasi

Persentase	Keterangan	Makna
80 – 100 %	Valid	Layak Digunakan
60 – 79 %	Cukup Valid	Layak Digunakan
50 – 59 %	Kurang Valid	Diperbaiki
< 50 %	Tidak Valid	Diperbaiki

(Sumber : Mahfud & Fahrizqi, 2020)

HASIL

Penelitian ini menghasilkan produk berupa bentuk pembelajaran variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit dengan 8 pos sirkuit yang terdiri dari seperti yang tertera di bawah ini:



Gambar 2. Rangkaian Keseluruhan Pos Sirkuit

Dan buku panduan pelaksanaan variasi aktivitas gerak yang dikembangkan. Pengembangan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit ditujukan untuk membantu guru dalam memberikan pembelajaran mengenai materi lompat jangkit.

Data hasil analisis kebutuhan dilakukan melalui wawancara dengan guru PJOK SMK Negeri 7 Malang yang menghasilkan bahwa guru membutuhkan variasi aktivitas gerak yang akan membantu terlaksananya pembelajaran atletik pada nomor lompat jangkit. Berdasarkan observasi juga dihasilkan bahwa fasilitas bak lompat belum tersedia, namun tersedia lapangan *indoor* yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran. Serta data hasil kuesioner kepada peserta didik kelas XI mendapatkan sebanyak 74% peserta didik tertarik dan setuju jika variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit dilaksanakan pada pembelajaran lompat jangkit.

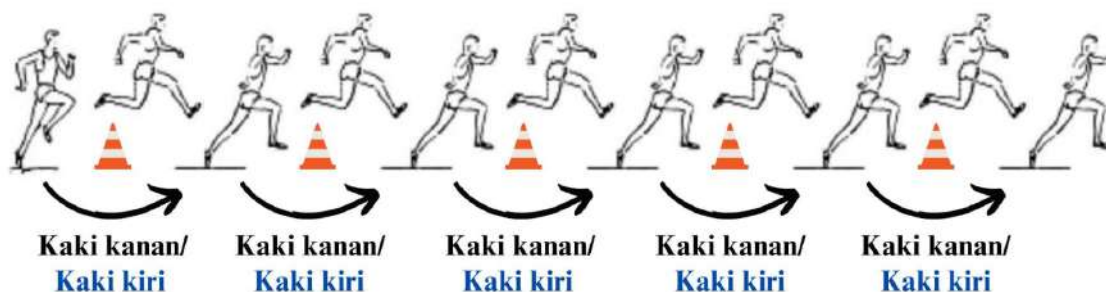
Setelah melakukan analisis kebutuhan dan mengumpulkan data analisis kebutuhan, kemudian peneliti merancang desain produk yang akan dikembangkan berupa pembelajaran lompat jangkit berbasis sirkuit yang terdiri dari 8 pos sirkuit. Alasan peneliti menggunakan sejumlah 8 pos sirkuit karena bentuk pembelajaran menganut prinsip urutan dari setiap fase dalam lompat jangkit serta terdapat sejumlah variasi pada beberapa fase. Adapun variasi aktivitas gerak yang terdiri dari 8 pos sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit, yaitu :

- 1) *Speed* (lari secepat-cepatnya)



Gambar 3. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 1

- 2) *Hop Consist Cone* (jingkat dengan melewati *cone* yang jarak antar *cone* adalah sama, menggunakan tumpuan kaki yang sama (kanan-kanan dan seterusnya atau kiri-kiri dan seterusnya) dari awal hingga akhir)



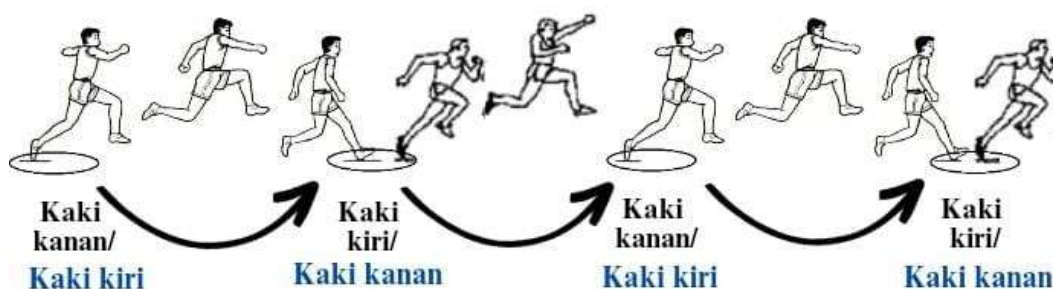
Gambar 4. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 2

- 3) *Zig Zag Hop* (jingkat secara menyilang dengan melewati garis sepanjang 5 meter, menggunakan tumpuan kaki yang sama (kanan-kanan dan seterusnya atau kiri-kiri dan seterusnya) dari awal hingga akhir)



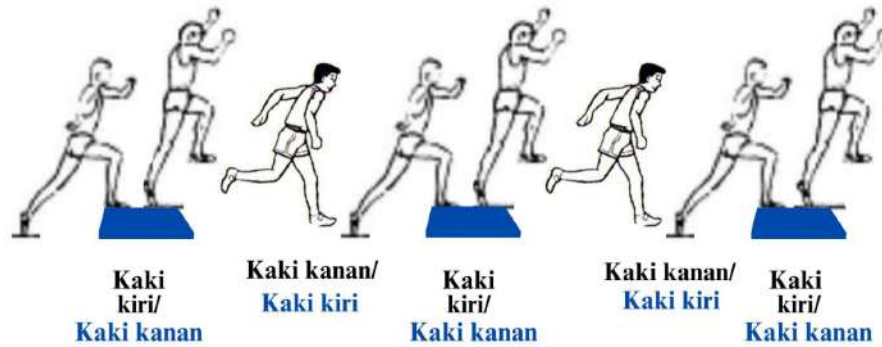
Gambar 5. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 3

- 4) *Bounding* (fase langkah dalam lompat jangkit, dapat memulai tumpuan awal dari kaki kanan atau kiri)



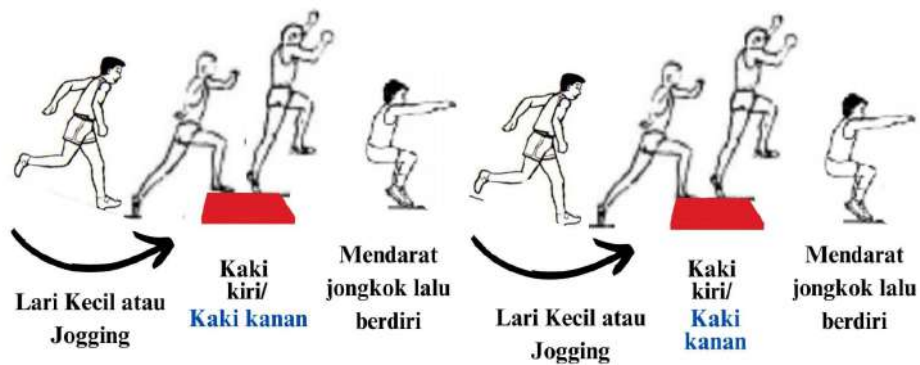
Gambar 6. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 4

- 5) *One Step Jump* (fase lompat dalam lompat jangkit dengan sekali langkah langsung menumpu, dapat menumpu dengan menggunakan kaki kanan atau kiri)



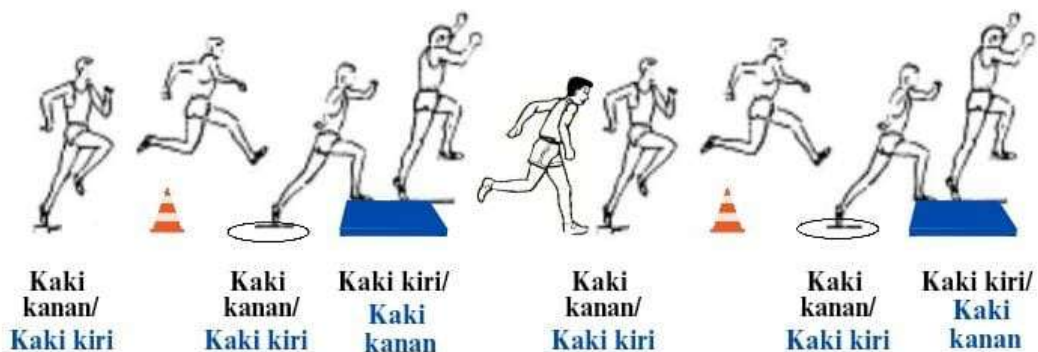
Gambar 7. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 5

- 6) *One Step Jump Landing* (fase lompat dalam lompat jangkit dilanjutkan dengan pendaratan dengan sikap jongkok, dapat menumpu dengan menggunakan kaki kanan atau kiri)



Gambar 8. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 6

- 7) *Hop Step Jump* (fase jingkat-fase langkah-fase lompat dalam lompat jangkit)



Gambar 9. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 7

- 8) *Full Triple Jump* (fase keseluruhan dalam lompat jangkit, yaitu awalan-jingkat-langkah-lompat-endaratan)



Gambar 10. Variasi Aktivitas Gerak Pada Pos 8

Bentuk pembelajaran tersebut juga dikemas ke dalam buku panduan pelaksanaan dengan judul “Variasi Aktivitas Gerak Berbasis Sirkuit Pada Pembelajaran Lompat Jangkit”. Serta di dalam buku tersebut disediakan *barcode* video variasi aktivitas gerak yang dikembangkan supaya memudahkan guru dan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran lompat jangkit tersebut.



Gambar 11. Cover Buku



Gambar 12. Tampilan Video



Gambar 13. Barcode Video

Data hasil validasi ahli akan disajikan berdasarkan hasil kuesioner kepada 4 subjek ahli (2 subjek ahli atletik, 1 subjek ahli pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan 1 subjek ahli media).

Data ini adalah hasil penilaian produk dari 4 subjek ahli. Berikut hasil rekapitulasi nilai dari *expert judgement*.

Tabel 3. Rekapitulasi Nilai *Expert Judgement* (n = 4)

No	Expert Judgement	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Keterangan
1	2 Ahli atletik	234	272	86%	Valid
2	1 Ahli pembelajaran PJOK	82	96	85%	Valid
3	1 Ahli media	69	76	91%	Valid
	Total	385	444	87%	Valid

Berdasarkan hasil data di atas yaitu menghasilkan rata-rata 87% dari 4 subjek ahli. Sehingga dengan hasil persentase 87% mendapatkan keterangan **valid** dan bermakna bahwa variasi latihan berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit ini layak untuk digunakan.

Desain produk yang dihasilkan peneliti diperoleh berdasarkan proses validasi ahli kepada 4 subjek ahli. Hasil validasi produk dari setiap subjek ahli juga didasarkan dengan melakukan revisi produk sesuai dengan saran dari setiap ahli. Adapun catatan revisi dari setiap ahli dijabarkan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4. Catatan Revisi Dari Para Ahli

Subjek Ahli	Hasil Revisi
2 Ahli Atletik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penggantian variasi aktivitas gerak yang mengandung unsur <i>power</i> berlebih di bagian tungkai atas (<i>quadriceps</i>). 2. Perubahan urutan pos yang harus disesuaikan dengan fase dalam lompat jangkit. 3. Penambahan modifikasi alat pada pos <i>hop consist cone</i>. 4. Penambahan variasi aktivitas gerak yang mudah sebelum masuk pada variasi yang berbentuk sirkuit, serta gerakan keseluruhan lompat jangkit sebagai hasil setelah melakukan variasi aktivitas gerak yang diberikan.
1 Ahli Pembelajaran PJOK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Isi produk (buku) lebih disederhanakan supaya guru dapat dengan mudah mempelajari dan waktu yang dibutuhkan lebih efisien. 2. Penambahan keterangan pada gambar unsur lompat jangkit. 3. Penggunaan kalimat yang lebih lugas pada penjelasan unsur gerak lompat jangkit
1 Ahli Media	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki <i>pixelrate</i> pada gambar. 2. Pngoptimalkan pada aspek visual (ukuran gambar, penyajian warna, <i>lay out</i> dan lainnya)

Data ini adalah hasil uji coba produk awal yang diujicobakan kepada 12 peserta didik kelas XI KA 1 SMK Negeri 7 Malang. Berikut hasil rekapitulasi nilai dari uji coba produk awal.

Tabel 5. Rekapitulasi Nilai Uji Coba Produk Awal (n = 12)

No	Indikator	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Keterangan
1	Kemenarikan	356	432	(82%)	Valid
2	Kemudahan	354	432	(82%)	Valid
3	Kegunaan	355	432	(82%)	Valid
4	Keamanan Alat	79	96	(82%)	Valid
	Total	1144	1392	(82%)	Valid

Uji coba produk awal bertujuan untuk mencari masukan, saran dan penilaian terhadap produk yang dikembangkan sehingga produk dapat dikembangkan dengan lebih menarik dan lebih baik. Pada tahap ini peneliti hanya menggunakan 12 subjek kepada peserta didik kelas XI KA 1 SMK Negeri 7 Malang. Setelah produk yang dikembangkan diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jangkit, kemudian 12 peserta didik tersebut mengisi kuesioner sebagai respons telah melaksanakan proses pembelajaran. Selain itu, guru PJOK di SMK Negeri 7 Malang juga memberikan saran dan penilaian dari proses uji coba produk awal terhadap produk yang dikembangkan. Adapun saran dari guru PJOK, yaitu 1) Jarak antar *hopstoch ring* pada pos keempat dapat disesuaikan dengan peserta didik yang perempuan, 2) Ketinggian *cone* pada pos ketujuh dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik, 3) pada pos kedelapan posisi alat dapat diubah urutannya, yang awalnya keset bihun-*hopstoch ring-hopstoch ring* menjadi *hopstoch ring-hopstoch ring*-keset bihun supaya peserta didik lebih mudah gerak dengan benar pada pos tersebut.

Data ini adalah hasil uji coba produk akhir yang di uji cobakan kepada 36 peserta didik kelas XI KA 2 SMK Negeri 7 Malang. Berikut hasil rekapitulasi nilai dari uji coba produk akhir.

Tabel 6. Rekapitulasi Nilai Uji Coba Produk Akhir (n = 36)

No.	Indikator	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Keterangan
1	Kemenarikan	1093	1296	(84%)	Valid
2	Kemudahan	1100	1296	(85%)	Valid
3	Kegunaan	1097	1296	(85%)	Valid
4	Keamanan Alat	241	288	(84%)	Valid
	Total	3531	4176	(85%)	Valid

Uji coba produk akhir memiliki tujuan yang sama dengan uji coba produk awal yaitu untuk mencari masukan, saran dan penilaian terhadap produk yang dikembangkan sehingga

produk dapat dikembangkan dengan lebih menarik dan lebih baik. Pada tahap ini melibatkan 36 subjek peserta didik kelas XI KA 2 SMK Negeri 7 Malang. Revisi produk yang didapatkan berdasarkan saran guru PJOK dan hasil kuesioner siswa adalah pada video pembelajaran dapat menampilkan pelaksanaan keseluruhan pos secara langsung.

Berdasarkan hasil data di atas yaitu menghasilkan rata-rata 82% pada uji coba produk awal dan menghasilkan rata-rata 85% pada uji coba produk akhir. Sehingga dengan hasil persentase tersebut mendapatkan keterangan valid dan bermakna bahwa variasi latihan berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit ini layak digunakan.

PEMBAHASAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi mata pelajaran inti karena merupakan satu-satunya mata pelajaran yang fokus utamanya pada kesehatan tubuh peserta didik (Harris, 2019). Atletik merupakan bagian integral dari sistem pendidikan jasmani, yang didalamnya menyerap pengalaman membentuk seseorang untuk hidup sehat, menguasai kemampuan fisik dan mental melalui berbagai bentuk metode pembelajaran, serta pengalaman mengembangkan kualitas moral seseorang yang terwujud dalam proses pembelajaran tersebut (Gennadieva, 2021).

Cabang olahraga atletik telah menjadi ilmu disiplin yang menempati posisi terdepan dalam proses pelatihan olahraga dan menjaga kesehatan fisik. Menurut Gennadieva (2022) perlu dicatat bahwa isi kursus dari “atletik” adalah mencakup studi tentang teknik atletik, latihan khusus yang digunakan untuk pelatihan dan peningkatan kualitas fisik atau kebugaran jasmani. Berbagai variasi beban dapat digunakan untuk melatih peserta didik dari berbagai usia dan berbagai tingkat kebugaran fisik. Olahraga atletik tidak hanya dapat dilakukan oleh atlet-atlet khusus atletik, namun atletik telah menjadi olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat umumnya untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani. Juga bagi peserta didik atletik menjadi tempat untuk membantu menguasai ketrampilan dan kemampuan motorik yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, serta membantu mengurangi dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik di era digital saat ini.

Produk pengembangan yang dihasilkan dalam penelitian ini bertujuan untuk membantu guru dalam proses pembelajaran di sekolah terutama pada materi atletik nomor lompat jangkit. Dalam pembelajaran di sekolah nomor lapangan lompat diajarkan guna melatih peserta didik untuk melompat dan menggapai sejauh mungkin (Setiawan & Purnomo, 2020). Pada penelitian *“Increased Triple Jump Learning Outcomes Through Used Tires And Cardboard Tools In Class Xii Ips 5 Students Of SMA Negeri 3 Bone”*, yang dalam penelitiannya memanfaatkan

media ban bekas dan kardus dalam pembelajaran dengan tujuan meningkatkan hasil belajar lompat jangkit peserta didik (Muliadi, 2019).

Selain dengan memanfaatkan penggunaan media sebagai alat dalam kegiatan pembelajaran, proses pembelajaran juga dapat dilakukan dalam bentuk sirkuit. Sirkuit terdiri dari serangkaian latihan sederhana yang disatukan dalam satu kesatuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran fisik dasar, dimana di dalam prosesnya dapat dilakukan perpindahan tempat, pergantian beban yang terjadi diantara rangkaian latihan (Milenković, 2022). Dalam penelitian yang berjudul “*The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students*” menyatakan bahwa salah satu keunggulan pembelajaran sirkuit adalah meningkatkan kreativitas peserta didik dalam menerima materi yang diberikan oleh guru, sehingga mempengaruhi hasil belajar sikap dan keterampilan (Jariono et al., 2021). Juga dalam penelitian lain membuktikan bahwa menggunakan pembelajaran berbentuk sirkuit yang dilakukan dalam proses pembelajaran PJOK terbukti selain dapat meningkatkan kebugaran peserta didik juga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Beauty et al., 2020). Pada umumnya siswa lebih tertarik dengan pembelajaran yang mengandung unsur permainan yang menyenangkan namun tetap memacu kinerja fisik secara maksimal (Bile et al., 2021).

Lompat jangkit memiliki fase yang harus dipelajari, mulai dari fase awalan, fase jingkat (*hop*), fase langkah (*step*), fase lompat (*jump*) hingga fase pendaratan. Pada penelitian “*Teaching Triple Jump to Middle and High School Age Track Athletes*” (Hoffmann & Liu, 2022). Penelitian ini menjelaskan setiap fase lompat jangkit yang diajarkan dilakukan dengan demonstrasi dari guru dan diberikan pengajaran setiap fase terlebih dahulu. Seperti langkah pertama belajar fase *hop*, lalu kedua belajar fase *step*, lalu ketiga belajar fase *jump* dan terakhir belajar menggabungkan semuanya *hop step jump*.

Produk pengembangan ini adalah pengembangan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit yang dikemas dalam bentuk buku, yang mana di dalamnya juga terdapat video pembelajaran dalam pelaksanaan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit tersebut. Peneliti memilih materi tentang lompat jangkit dikarenakan lompat jangkit merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang masih jarang dikenal oleh peserta didik bahkan masyarakat. Hal tersebut juga karena kebanyakan peserta didik belum pernah menerima materi pembelajaran tentang lompat jangkit dari guru pada mata pelajaran PJOK. Seperti pada SMK Negeri 7 Malang bahwa guru mata pelajaran PJOK belum pernah memberikan materi pembelajaran lompat jangkit karena tidak tersedianya sarana bak lompat di sekolah. Produk ini dikembangkan supaya peserta didik dapat

mempelajari dan mempraktikkan lompat jangkit di sekolah, yang mana materi tersebut dikemas dalam bentuk variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit. Dikarenakan di SMK Negeri 7 Malang terkendala dengan tidak tersedianya sarana bak lompat, maka peneliti memanfaatkan penggunaan media sebagai alat dalam kegiatan pembelajaran berupa *cone*, keset bahun dan *hopscotch ring*. Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Muliadi (2019) bahwa memanfaatkan media alat dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit peserta didik. Dengan memanfaatkan media sebagai alat dalam pembelajaran guru dan peserta didik harus memperhatikan keamanan dan keselamatan ketika pelaksanaan pembelajaran. Mulai dari kondisi lapangan apakah licin atau tidak dan keamanan alat saat peserta didik melakukan tumpuan di setiap pos sirkuit. Guru harus lebih memperhatikan peserta didik ketika bergerak dan sering mengingatkan kepada peserta didik untuk saling menjaga keamanan dan keselamatan satu sama lain.

Selain itu, proses pembelajaran juga dikemas dalam bentuk sirkuit yang terdiri dari 8 pos sirkuit. Keunggulan pembelajaran sirkuit terdapat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Jariono et al. (2021), yaitu meningkatkan kreativitas peserta didik dalam menerima materi yang diberikan oleh guru, sehingga mempengaruhi hasil belajar sikap dan ketrampilan. Beauty et al (2020) juga membuktikan bahwa menggunakan pembelajaran berbentuk sirkuit dalam proses pembelajaran PJOK terbukti selain dapat meningkatkan kebugaran peserta didik juga dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Alasan peneliti menggunakan sejumlah 8 pos sirkuit karena bentuk pembelajaran menganut prinsip urutan dari setiap fase dalam lompat jangkit serta terdapat sejumlah variasi pada beberapa fase. Yaitu pada (1) pos 1 adalah gerakan *speed* yang fokus pembelajarannya untuk fase awalan dalam lompat jangkit, (2) pada pos 2 dan 3 yang fokus pembelajarannya untuk fase jingkat (*hop*) dengan variasi melewati ketinggian *cone* dan jingkat dengan arah yang menyilang, (3) pada pos 4 adalah gerakan bounding dengan variasi alat menggunakan *hopscotch ring* yang fokus pembelajarannya untuk fase *step* dalam lompat jangkit, (4) pada pos 5 dan 6 fokus pembelajarannya untuk fase *jump* dimana dilakukan dengan variasi menumpu berulang sebanyak 3 kali dan variasi fase *jump* hingga pendaratan dengan melakukan awalan lari kecil lalu menumpu dan mendarat dengan posisi jongkok, (5) pada pos 7 adalah gerakan kombinasi dari fase tumpuan dalam lompat jangkit yaitu jingkat-langkah-lompat (*hop step jump*) yang merupakan gabungan variasi gerakan dari pos 2, 4 dan 5, lalu (6) pada pos 8 merupakan gerakan keseluruhan setiap fase dalam lompat jangkit mulai dari awalan, tumpuan *hop*, tumpuan *step*, tumpuan *jump* hingga pendaratan.

Variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit yang dikembangkan tersebut terdapat tahapan untuk mempelajari setiap fase dalam lompat jangkit pada setiap pos sirkuit secara runtut

sehingga akan memudahkan siswa dalam mempelajari materi lompat jangkit. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hoffmann & Liu (2022) bahwa penelitian ini bertujuan untuk membantu guru dalam memberikan pembelajaran lompat jangkit secara mudah dengan menjelaskan setiap fase lompat jangkit yang diajarkan dilakukan dengan demonstrasi dari guru dan diberikan pengajaran setiap fase terlebih dahulu. Seperti langkah pertama belajar fase *hop*, lalu kedua belajar fase *step*, lalu ketiga belajar fase *jump* dan terakhir belajar menggabungkan semuanya *hop step jump*. Hasil dari penelitian ini adalah dapat memudahkan siswa dalam belajar lompat jangkit melalui dengan memberikan langkah-langkah setiap fase terlebih dahulu hingga menggabungkan gerakan keseluruhan.

Produk pengembangan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit untuk siswa SMK Negeri 7 Malang ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain: 1) Produk pengembangan berisikan materi teknik dasar lompat jangkit yang dikemas dalam bentuk variasi latihan berbasis sirkuit, 2) produk pengembangan berupa buku yang dapat mempermudah guru PJOK maupun siswa dalam mempelajari materi lompat jangkit, 3) produk pengembangan berupa buku ini berisikan pengertian lompat jangkit, unsur gerak lompat jangkit, variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit yang terdiri dari 8 pos sirkuit serta *barcode* video variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit, 4) produk pengembangan ini dapat digunakan guru sebagai referensi materi lompat jangkit khususnya pada sekolah yang tidak tersedia bak lompat. Selain itu produk pengembangan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit untuk siswa SMK Negeri 7 Malang ini juga memiliki keterbatasan, yaitu 1) produk pengembangan ini hanya memiliki 8 pos sirkuit variasi aktivitas gerak pada pembelajaran lompat jangkit, 2) produk pengembangan yang dihasilkan masih terbatas pada lingkup kecil di SMK Negeri 7 Malang saja dan hanya materi lompat jangkit untuk kelas XI di SMK Negeri 7 Malang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan variasi aktivitas gerak berbasis sirkuit pada pembelajaran lompat jangkit dan produk buku panduan pelaksanaan layak digunakan untuk membantu proses pembelajaran PJOK pada materi atletik nomor lompat jangkit di SMK Negeri 7 Malang. Saran dari peneliti adalah perlu adanya penelitian dan pengembangan lebih lanjut supaya variasi pada pembelajaran yang dikembangkan menjadi lebih baik lagi dan dapat digunakan dalam lingkup luas secara maksimal. Diharapkan juga untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya dapat memperbaiki variasi aktivitas gerak

yang kurang dan dapat menambah item variasi pada pembelajaran lompat jangkit yang lebih menarik.

DAFTAR PUSTKA

- Andika, I. G. A., & Asmawi, M. (2022). *Triple Jump Training Model Development based Circuit Training for Beginners Athletes*. 3(1), 105–112. <https://doi.org/10.31599/jces.v3i1.1011%0AVol.3>,
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*, 2–94.
- Beauty Citra, T. R., Nurhasan, N., & Syam Tuasikal, A. R. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 499–507. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1499>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). *Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK*. 8(April), 71–80.
- Borg, Walter R. & Gall, Meredith D. 1983. *Educational Research An Introduction*, Fourth Edition, New York: Longman.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. In *Jakarta: Sinar Grafika*.
- Gennadievna, K. G. (2021). *Athletics in the System of Physical Education of Student Youth*.
- Gennadievna, K. G. (2022). *Methods of Teaching the Technique of Athletics to Students of the Faculty of Physical Culture*. 7, 28–38.
- Harris, J. (2019). The Case for Physical Education Becoming a Core Subject in the National Curriculum. *Loughborough University*.
- Hoffmann, M. J., & Liu, J. (2022). Teaching Triple Jump to Middle and High School Aged Track Athletes. *Strategies*, 35(5), 35–37. <https://doi.org/10.1080/08924562.2022.2100158>
- Jariono, G., Nugroho, H., Hermawan, I., Fachrezzy, F., & Maslikah, U. (2021). The Effect of Circuit Learning on Improving The Physical Fitness of Elementary School Students. *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v2i1.22>
- Kresnapati, P. (2019). Pengaruh Pola Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra Pjkr Upgris. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/jsce.v3i1.31883>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Maulana, I., Simanjuntak, V., & Yunitaningrum, W. (2016). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keguruan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Tanjungpura*.
- Milenković, D. (2022). Effect of 8-Week Circuit Training on the Development of Different

- Forms of Muscle Strength in Physical Education. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 15(4), 221–227. <https://doi.org/10.7160/eriesj.2022.150403>
- Muliadi, M. (2019). *Increased Triple Jump Learning Outcomes Through Used Tires And Cardboard Tools In Class Xii Ips 5 Students Of SMA Negeri 3 Bone*. 1–12. <https://doi.org/10.4108/eai.14-9-2019.2290034>
- Quennerstedt, M. (2019). Physical education and the art of teaching: transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24(6), 611–623. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1574731>
- Ramadan, G., Mulyana, N., Iskandar, D., Juniarti, Y., & Hardiyanti, W. E. (2020). *Physical Education for Early Childhood: The Development of Students' Motor in Athletics Basic Motion*. 21(Icsshe 2019), 83–86. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.023>
- Rusiadi. (2020). Variasi Metode Dan Media Pembelajaran. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam*, 6(2), 10–21.
- Setiawan, D., & Purnomo, E. (2020). *The Influence of Part and Whole Learning Methods on the Long Jump Achievement of 11th Grade Students*. 736–740. <https://doi.org/10.5220/0009802707360740>
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryo Narbito, R. (2021). Implementasi Peningkatan Lompat Jangkit Melalui Model Latihan Single Leg Hops. *Proficio*, 2(01), 82–86. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1435>
- Winarno, M. E. (1995). Belajar Motorik. In *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.