



***BASIC MOVEMENT ANALYSIS OF FROG JUMPING ON CLASS IV STUDENTS AT SDI PERUMNAS 2 KUPANG***

**Lukas Maria Boleng<sup>1)</sup>, Al Ihzan Tajuddin<sup>2)</sup>, Maria Irna Bani<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>1,2,3</sup>Universitas Nusa Cendana

<sup>1</sup>[lukasboleng@staf.undana.ac.id](mailto:lukasboleng@staf.undana.ac.id), <sup>2</sup>[ihzan.tajuddin@staf.undana.ac.id](mailto:ihzan.tajuddin@staf.undana.ac.id), <sup>3</sup>[mariairnabani97@gmail.com](mailto:mariairnabani97@gmail.com)

***ABSTRACT***

The purpose of this study was to determine the ability of the basic movement of jumping frogs in fourth grade students of SDI Perumnas 2 Kupang City, the method used in this study was a qualitative approach. The population used in this study was 26 students and the sample used was 12 fourth grade students. Based on the results of the study of the frog's jumping motion conducted at SDI Perumnas about frog jumping, students are still poorly understood in terms of practice caused by inadequate facilities and infrastructure for physical education subjects.

**Keywords:** Basic Movement, Frog Jump

***ANALISIS GERAK DASAR LOMPAT KATAK PADA SISWA KELAS IV DI SDI PERUMNAS 2 KOTA KUPANG***

***ABSTRAK***

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan Gerak Dasar Lompat Katak Pada Siswa Kelas IV SDI Perumnas 2 Kota Kupang, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian dengan pendekatan kualitatif, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 26 siswa dan sampel yang di gunakan 12 siswa kelas IV. Berdasarkan hasil penelitian gerak lompat katak yang dilakukan di SDI Perumnas tentang lompat katak masih kurang di pahami oleh siswa dalam hal praktek yang di sebabkan oleh alat sarana dan prasarana mata pelajaran penjaskesrek yang kurang memadai.

**Kata Kunci:** Gerak Dasar, Lompat Katak

© 2022 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 08 Februari 2022

Diterima : 20 Maret 2022

Dipublikasikan : 05 April 2022

E-ISSN 2723-7923

Alamat korespondensi: [lukasboleng@staf.undana.ac.id](mailto:lukasboleng@staf.undana.ac.id)  
Universitas Nusa Cendana, Jl. Adisucipto, Penfui Kota Kupang-NTT .,

## PENDAHULUAN

Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir secara kritis, stabilitas, emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga, Santoso, dkk (Santje Wulansari, 2019: 77). Sedangkan menurut Depdiknas (Santje Wulansari, 2019: 77) mencantumkan “tujuan penjasokesrek adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih, selain itu juga dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik”.Dwiyogo (Wikansono, 2018: 1), menggunakan istilah pendidikan jasmani yang dipakai dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah bertujuan untuk mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial. Dari beberapa penjelasan di atas tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sangat memiliki peran yang penting dalam mengembangkan faktor konsep diri, mental, emosi, dan pertumbuhan fisik pada anak. Untuk mencapai hal tersebut maka seseorang harus melakukan olahraga yang baik.

Menyikapi permasalahan yang ada, maka perlu ditemukan model pembelajaran yang tepat untuk mengatasi permasalahan tentang rendahnya konsep diri tersebut. Salah satu model pembelajaran itu ialah melalui mode latihan lompat katak.

Lompat katak merupakan gerakan melompat dengan dua kaki bersama seperti katak, gerakannya diawali dengan berdiri dengan santai kemudian posisi tangan berada dibelakang badan pada saat melakukan lompat dan dengan sikap kedua lutut ditekuk lalu berjongkok dan

kedua tangan kedepan untuk keseimbangan saat melompat (Wijayanto, 2014). Sedangkan menurut (Samsudin, 2008) menyatakan bahwa lompat katak merupakan meloncat dengan tolakan dengan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki bersama-sama

Dari beberapa penjelasan di atas tentang analisis gerak lompat katak pada sekolah dasar, maka dapat disimpulkan bahwa gerak lompat katak merupakan permainan yang dimana sangat mempunyai peranan yang penting dalam merangsang anak untuk melakukan gerakan yang baik. Dalam pengalaman masa PPL di SDI Perumnas 2 Kupang, gerak lompat katak belum diterapkan seperti biasanya. Sehingga perlu diterapkannya gerak lompat katak pada SDI Perumnas 2 Kota Kupang.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Gerak Dasar Lompat Katak Pada Siswa Kelas IV di SDI Perumnas 2 Kota Kupang”.

## **METODE**

Pada umumnya metode merupakan cara atau langkah dalam melakukan sesuatu. Menurut Creswell (2014), mengatakan bahwa metode penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Jadi metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh jawaban dari sebuah masalah yang diteliti. Dilihat dari jenis datanya penelitian yang digunakan dalam menjawab masalah ini adalah penelitian dengan pendekatan kualitatif.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk meneliti atau menemukan informasi dan diharapkan memperoleh gambaran mengenai kemampuan gerakan dasar lompat katak Pada Siswa Kelas IV di SDI Perumnas 2 Kupang. Penelitian

deskriptif sendiri bertujuan untuk membuat perencanaan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi daerah tertentu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Katak dilaksanakan disaat jam pelajaran PJOK setiap hari jumat, pukul 07.30 WITA. Alokasi waktu pada pembelajaran PJOK ini adalah kurang lebih selama 2 jam. Guru yang mengajar mata pelajaran PJOK adalah guru penjaskes di SDI perumnas 2. Ibu H.W. Kujjinona, S.Pd adalah guru penjaskes yang mengasuh mata pelajaran PJOK untuk kelas I sampai kelas VI. Beliau mengajar di SDI Perumnas 2 sejak tahun Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Perumnas 2 Kota Kupang. Dengan teknik yangdigunakan oleh peneliti untuk pengambilan data adalah Observasi, Wawancara,dan dokumentasi. Populasi penelitian yang digunakan adalah siswa kelas IV yang berjumlah 12 orang terdiri dari 5putra dan 7 Putri. Untuk mengidentifikasi hasil analisis gerakan lompat katak dalam kemampuan lompat katak dilakukan dengan pengkategorian menjadi empat kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

Gerakan kids athletics yang diteliti yakni lompat katak yang terdiri dari awalan, tumpuan kaki, gerakan di udara, dan mendarat. Berikut hasil perhitungan Observasi tentang lompat katak:

**Tabel Hasil observasi lompat katak**

No	Indikator	Observasi				Σ	Presentasi	Kategori
		1	2	3	4			
1	Awalan	√	√	√	√	4	100%	Sangat Baik
2	Tumpuan kaki	—	√	√	√	3	75 %	Baik
3	Gerakan diudara	√	√	√	√	4	100%	Sangat Baik
4	Mendarat	√	√	√	—	3	75 %	Baik
Rata – Rata						3,5	87,5 %	Sangat Baik

Untuk menghitung rata - rata skor dari hasil observasi terhadap analisis gerakan kids athletics dalam lompat katak dari masing-masing indicator maka digunakan rumus :

$$X = \frac{\sum}{n} \times 100\%$$

Ket :

X = Rerata Skor Observasi

Σ= Jumlah Skor rata-rata pada aspek ke-i sampai n

n = Banyak indikator

Maka berdasarkan hasil observasi tentang instrumen penelitian analisis gerakan kids athletics yang dilakukan dalam indikator awalan keempat teknik terlihat sehingga memperoleh presentase 100 % dan dalam kategori sangat baik. Dan berdasarkan hasil perhitungan angket ada empat pernyataan yang dijabarkan dari indikator awalan memperoleh jumlah 144 dengan rata-rata 12 dari 12 responden yang diteliti. Pada indikator tumpuan kaki yang terlihat tiga teknik sehingga memperoleh presentase 75 % dan dalam kategori baik. Dan berdasarkan hasil perhitungan angket ada empat pernyataan yang

dijabarkan dari indikator tumpuan kaki memperoleh jumlah 110 dengan rata-rata 9,10 dari 12 responden yang diteliti. kemudian pada indikator gerakan di udara keempat teknik terlihat sehingga memperoleh presentase 100 % dan dalam kategori sangat baik.

Dan berdasarkan hasil perhitungan angket ada empat pernyataan yang dijabarkan dari indikator gerakan di udara memperoleh jumlah 121 dengan rata-rata 10,08 dari 12 responden yang diteliti. dan pada indikator mendarat yang terlihat tiga teknik sehingga memperoleh presentase 75 % dan dalam kategori baik. Dan berdasarkan hasil perhitungan angket ada empat pernyataan yang dijabarkan dari indikator mendarat memperoleh jumlah 110 dengan rata-rata 9,10 dari 12 responden yang diteliti. Hasil penelitian ini merupakan sebuah kajian lapangan tentang “Analisis Gerak Dasar Lompat Katak Pada Siswa Kelas IV Di SDI Perumnas 2 Kota Kupang”.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, berikut merupakan penjelasan mengenai “Analisis Gerak Dasar Lompat Katak Pada Siswa Kelas IV Di SDI Perumnas 2 Kota Kupang”, teknik yang di gunakan oleh peneliti untuk pengambilan data adalah Observasi, Wawancara, dan dokumentasi.

Dalam instrumen penelitian dalam indikator awalan yang terlihat adalah berdiri dengan salah satu kaki di depan, pandangan kearah depan, konsentrasi, siap melakukan ancang-ancang, pada indikator tumpuan kaki yang terlihat adalah kaki diangkat agak tinggi, badan condong kedepan, pandangan mata kedepan, kemudian pada indikator gerakan di udara yang terlihat adalah mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawah titik berat badan selama mungkin di udara, melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang jauh, gerak saat melakukan lompatan harus dilakukan dengan maksimal, awalan harus di lakukan, dan pada indikator mendarat yang terlihat adalah badan di bungkuk kedepan,

kedua tangan kedepan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut di bengkok (ditekuk), berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh kebelakang.

Maka peranan guru dalam meningkatkan kemampuan gerak lompat katak adalah membantu siswa melakukan gerakan dengan mencoba menerapkan pendekatan permainan, dalam pembelajaran lompat katak karena permainan atau bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Dengan memanfaatkan naluri bergerak anak dalam pembelajaran diharapkan anak-anak akan antusias dan bergairah dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lompat katak sehingga target ketuntasan belajar siswa yang telah ditetapkan dapat tercapai. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan permainan untuk menganalisis hasil belajar lompat katak siswa.

Dari hasil yang di dapat bahwa kemampuan Lompat katak pada siswa SDI perumnas 2 banyak faktor yang mempengaruhi yaitu kurang sarana dan prasarana yang ada disetiap sekolah walaupun ada peralatan tidak diperkenalkan dengan anak-anak, belum adanya pembinaan disekolah, dan belum adanya pengenalan gerak dasar lompat katak pada siswa sekolah dasar dalam pembelajaran PJOK.

## **SIMPULAN**

Dari gambaran hasil penelitian yang dilakukan peneliti, kepada siswa kelas IV di SDI perumnas 2 Kota Kupang, maka peneliti dapat menarik suatu kesimpulan bahwa gerakan lompat yang dilakukan di SDI perumnas tentang lompat katak masih kurang di pahami oleh siswa dalam hal praktek yang di sebabkan oleh alat sarana dan prasarana mata pelajaran penjaskesrek yang kurang memadai. Hal ini dapat di lihat dari hasil wawancara dengan kepala sekolah dan juga guru penjaskesrek serta angket yang diberikan kepada siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adang, Suherman. (2000). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Ali Maksum. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Creswell, John W. 2014. Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed. YOGYAKARTA : PUSTAKA PELAJAR
- Dwiyogo, Wasis D. 2018. Pembelajaran Berbasis Blended Learning. Depok: Raja Grafindo.
- KARS, A. S. (2012). KARS Accreditation System.
- Kebugaran Jasmani (Studi *Expost Facto* Pada Siswa Sekolah Atletik Pembelajaran). *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4). Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Subang.
- Moleong, Lexy J. (2000). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Di Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(3), PENJAS FKIP UNIB: Universitas Bengkulu.
- Hars, dkk. (2013). Model Pengembangan Permainan *Kids Athletics* (Tri Angel Run, Jump, Throw) Dalam Pembelajaran Penjaskes Pada Siswa Kelas V SD Negeri 03 Kalimas Kab. Pematang. *Journal Of Education, Sport, Health, and Recreation*, 2(2), Universitas Negeri Semarang.
- Wicaksono, B. (2018). Pengaruh Permainan *Kids Athletic* Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Wetamilo Kabupaten Trenggalek. *Artikel Skripsi*, 5(2), Universitas Nusantara PGRI Kediri: Tranggelak
- Wulansari, S. (2019). Meningkatkan Kemampuan Menerapkan Prosedur Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar, Dengan Permainan Olahraga Yang Dimodifikasi dan Olahraga Tradisional di Kelas V (lima) SDN 1 Sumengko Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 1(3), Guru Penjaskes SD Kemengko: Gresik