DEWANTECH Jurnal Teknologi Pendidikan
Vol. 4, No. 2, Agustus 2026, pp. 124 – 129
ISSN: 3025–0978
Open Access: https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech

IMPLEMENTASI METODE SQUAT JUMP DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Wahyu Nurul Faishol[1], Fajar Kurniawan[2]
[1,2,3] Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Indonesia

e-mail: wnfazz@gmail.com[1], fajar-kurniawan@unucirebon.ac.id[2]

INFO ARTIKEL
Sejarah Artikel:
Diterima April 08, 2026
Direvisi Juni 11, 2026
Disetujui Juli 18, 2026

KEYWORDS
Long Jump
Physical Education
Squat Jump Method
Elementary Students

ABSTRACT

The squat style long jump is a crucial fundamental motor skill, but its implementation in elementary schools is often hindered by students' fear, lack of self-confidence, and weak leg explosive power. This study aims to describe and analyze the learning process of the squat style long jump through the squat jump method for fourth-grade elementary school students. This study used a descriptive qualitative approach. The subjects consisted of one physical education teacher and ten fourth-grade students at SDN Sitanggal 01. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The results showed that the integration of the squat jump method bridged the understanding of take-off biomechanics gradually. Students transformed from a state of hesitation to being more courageous and aggressive in performing a precise one-leg take-off. The physical education teacher played a vital role in modifying exercise intensity and providing positive reinforcement. In conclusion, the squat jump method effectively prepares biomotor capacity and reduces students' psychological barriers, creating an inclusive and participatory learning climate despite limited facilities.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

KATA KUNCI
Lompat Jauh
Metode Squat Jump
Pendidikan Jasmani
Siswa Sekolah Dasar

CORRESPONDING AUTHOR
Wahyu Nurul Faishol
Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon
Cirebon
wnfazz@gmail.com

ABSTRAK

Lompat jauh gaya jongkok merupakan keterampilan gerak dasar yang krusial, namun penerapannya di sekolah dasar kerap terkendala oleh rasa takut, kurangnya kepercayaan diri siswa, dan kelemahan daya ledak tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode squat jump pada siswa kelas IV sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek terdiri dari satu guru PJOK dan sepuluh siswa kelas IV SDN Sitanggal 01. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi metode squat jump mampu menjembatani pemahaman biomekanika tolakan secara bertahap. Siswa bertransformasi dari kondisi ragu-ragu menjadi lebih berani dan agresif dalam melakukan tolakan satu kaki secara presisi. Guru PJOK berperan vital dalam memodifikasi intensitas latihan dan memberikan penguatan positif. Kesimpulannya, metode squat jump efektif mempersiapkan kapasitas biomotorik dan mereduksi hambatan psikologis siswa, menciptakan iklim pembelajaran yang inklusif dan partisipatif meskipun dengan fasilitas sarana yang terbatas.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dasar yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif peserta didik. Salah satu materi esensial dalam kurikulum PJOK di sekolah dasar adalah atletik, yang menjadi fondasi bagi pembentukan keterampilan gerak dasar dan pengembangan keterampilan motorik anak usia dini (Akbar et al., 2025; Chen & Mason, 2021). Lompat jauh gaya jongkok merupakan nomor atletik yang paling umum diajarkan pada siswa sekolah dasar karena tekniknya yang relatif sederhana dan sesuai dengan tahap perkembangan motorik anak (Firmansyah & Widodo, 2022; Winarno, 2016). Pembelajaran ini dirancang untuk melatih kekuatan, koordinasi, keseimbangan, serta keberanian siswa dalam mengoordinasikan gerakan tubuh secara menyeluruh mulai dari awalan, tolakan, sikap melayang, hingga pendaratan.

Namun, realitas empiris di lapangan sering kali menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan kurikulum dengan pelaksanaan pembelajaran. Berdasarkan pengamatan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sitanggal 01, proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kerap dihadapkan pada kendala psikologis dan fisik siswa. Banyak siswa kelas IV menunjukkan indikasi kurang percaya diri, merasa takut terjatuh saat mendarat, serta kurangnya daya ledak (kekuatan otot tungkai) saat melakukan fase tolakan. Kondisi ini diperparah oleh metode pembelajaran konvensional yang cenderung monoton sehingga menurunkan partisipasi aktif dan antusiasme siswa, serta memicu kecemasan gerak (Kusuma & Rahayu, 2021; Setyawan, 2020). Jika dibiarkan, hal ini tidak hanya menghambat penguasaan keterampilan gerak dasar, tetapi juga dapat memicu trauma atau keengganan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di masa mendatang.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam penerapan metode latihan pendukung yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Salah satu alternatif intervensi yang relevan adalah metode squat jump. Metode squat jump merupakan bentuk latihan plyometrik sederhana yang diakui secara global mampu meningkatkan performa fisik pemula, dengan fokus pada penguatan otot tungkai dan daya ledak tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga sangat aplikatif diterapkan pada sekolah dengan keterbatasan sarana (Hidayatullah & Setiawan, 2023; Lloyd et al., 2021; Pratama, 2019). Secara biomekanika, gerakan squat jump memiliki kesamaan struktural dengan fase tolakan pada lompat jauh gaya jongkok (Nugroho & Purnomo, 2022), sehingga dapat menjembatani pemahaman motorik siswa secara bertahap dan aman.

Beberapa kajian literatur sebelumnya telah mengeksplorasi pembelajaran atletik di tingkat dasar dari berbagai sudut pandang, mulai dari pengaruh modifikasi alat pembelajaran (Rahmawati & Santoso, 2023) hingga pentingnya pendekatan inklusif untuk membangun kepercayaan diri (Wulandari & Hakim, 2024). Secara spesifik, penelitian Yuliani dan Pratama (2025) menekankan pentingnya tahapan pembelajaran progresif dalam lompat jauh untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Sejalan dengan itu, Saputra dan Hidayat (2024) menemukan bahwa metode squat jump efektif sebagai latihan pendukung dalam memahami konsep tolakan. Namun, mayoritas penelitian terdahulu terjebak pada evaluasi kuantitatif berbasis hasil akhir (prestasi lompatan), dan masih sangat minim yang membedah secara mendalam mengenai dinamika "proses" pembelajaran itu sendiri—bagaimana interaksi pedagogis, respons psikologis, serta pembangunan kepercayaan diri siswa secara kualitatif di lapangan. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif deskriptif yang secara holistik memotret proses implementasi metode squat jump, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga respons siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan justifikasi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode squat jump pada

siswa kelas IV SDN Sitanggal 01. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan strategi pembelajaran PJOK, serta kontribusi praktis bagi para pendidik dalam menciptakan iklim belajar gerak yang aman, menyenangkan, dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi, memahami, dan memaparkan dinamika proses pembelajaran secara mendalam berdasarkan fakta di lapangan, yang mana pendekatan kualitatif sangat direkomendasikan untuk menelaah fenomena pedagogis dalam pendidikan jasmani (Creswell & Creswell, 2018; Richards & Hemphill, 2022). Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di SDN Sitanggal 01, Kecamatan Larangan, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah, dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut secara aktif menyelenggarakan kurikulum PJOK di tengah berbagai karakteristik heterogen peserta didiknya.

Teknik penentuan subjek penelitian dilakukan melalui purposive sampling, di mana partisipan dipilih berdasarkan pertimbangan kualitatif terkait keterlibatan langsung mereka dalam proses pembelajaran. Subjek penelitian terdiri dari satu orang guru PJOK kelas IV sebagai perencana dan pelaksana utama pembelajaran, serta 10 orang siswa kelas IV yang dipilih secara representatif untuk mewakili variasi kemampuan gerak (rendah, sedang, dan tinggi) serta tingkat keaktifan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: observasi partisipatif untuk mengamati langsung interaksi instruksional dan praktik gerak di lapangan, wawancara mendalam secara semi-terstruktur dengan guru dan siswa untuk menggali pengalaman psikologis serta kendala selama pembelajaran, dan studi dokumentasi yang mencakup rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) serta foto kegiatan. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga alur kegiatan bersamaan, yakni kondensasi data (data condensation), penyajian data (data display), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (drawing and verifying conclusion) (Miles et al., 2014). Guna memastikan keabsahan temuan kualitatif, penelitian ini menerapkan uji kredibilitas melalui triangulasi sumber, di mana data hasil wawancara dikonfirmasi silang dengan temuan observasi dan dokumentasi.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di kelas IV SDN Sitanggal 01 menunjukkan dinamika yang kompleks namun terarah berkat perencanaan yang sistematis dari pendidik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tahapan pembelajaran tidak langsung melompat pada praktik teknik inti, melainkan diawali dengan pemanasan umum yang dilanjutkan dengan insersi metode squat jump. Guru menerapkan squat jump sebagai instrumen penjembatan (bridging) untuk mengkondisikan fisik siswa. Guru mendemonstrasikan gerakan dengan lambat dan terperinci, menjelaskan bahwa posisi tubuh saat squat jump sangat krusial sebagai cermin mekanika tubuh saat melakukan tolakan dan melayang di udara. Cara penyampaian tujuan yang dikemas dengan bahasa sederhana ini memfasilitasi pemahaman kognitif siswa sehingga mereka menyadari urgensi dari latihan pendukung tersebut.

Secara biomekanis dan psikologis, integrasi squat jump memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas gerakan siswa. Sebelum intervensi metode ini, mayoritas siswa menunjukkan gejala keraguan, ketakutan saat mendarat di bak pasir, dan kekuatan tungkai yang tidak memadai, yang berakibat pada tolakan menggunakan dua kaki secara bersamaan—sebuah kesalahan teknis umum dalam lompat jauh pada pemula (Nugroho & Purnomo, 2022). Namun, praktik repetitif squat jump terbukti membangun memori otot (muscle memory) dan kesiapan daya ledak tungkai, selaras

dengan temuan yang mengafirmasi efektivitas latihan plyometrik dalam kelas reguler (Silva & Alves, 2023). Pemahaman biomekanika yang diperoleh melalui latihan berulang di tempat yang aman (tanpa harus langsung berhadapan dengan bak pasir) secara bertahap mereduksi kecemasan kinestetik siswa. Siswa bertransformasi dari kondisi ragu-ragu menjadi lebih berani dan agresif dalam melakukan tolakan satu kaki secara presisi. Fenomena ini merangkum perpaduan antara peningkatan kapasitas fisiologis dan adaptasi psikologis yang terangkum dalam Tabel 1.

Table 1 Respons dan adaptasi siswa dalam implementasi metode squat jump

Aspek Pengamatan	Kondisi Sebelum Metode Squat Jump	Kondisi Setelah Integrasi Metode Squat Jump
Psikologis (Kecemasan)	Cenderung takut mendarat, ragu saat melakukan awalan berlari.	Rasa takut berkurang drastis, lebih percaya diri dalam melakukan akselerasi dan pendaratan.
Biomekanika (Tolakan)	Sering menolak dengan dua kaki, kurangnya daya ledak ke atas.	Tolakan dilakukan dengan satu kaki terkuat, daya angkat (*vertical lift*) lebih optimal.
Partisipasi Belajar	Cepat merasa bosan, beberapa siswa pasif di pinggir lapangan.	Antusiasme meningkat, antrean praktik lebih aktif, menganggap latihan sebagai tantangan bermain.

Temuan ini selaras sekaligus memperluas hasil penelitian terdahulu. Sementara Saputra dan Hidayat (2024) membatasi temuannya pada efektivitas fisik squat jump untuk jarak lompatan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa metode squat jump memiliki efek ganda: memperkuat elemen biomotorik (kekuatan tungkai) sekaligus merekonstruksi ketahanan mental siswa di fase usia dasar, layaknya efek dari pendekatan bermain terstruktur (Susanto & Wibowo, 2021). Keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran tidak muncul secara mekanis, melainkan difasilitasi oleh iklim belajar yang inklusif. Guru merancang variasi jumlah repetisi squat jump untuk menghindari kelelahan ekstrem, memastikan bahwa setiap siswa dari berbagai tingkat kebugaran tetap dapat berpartisipasi tanpa tekanan.

Lebih jauh lagi, proses pembelajaran ini juga tidak lepas dari kendala lapangan, seperti heterogenitas kemampuan bawaan siswa dan keterbatasan infrastruktur sekolah pasca pandemi (Wijaya & Kurniawan, 2024). Meskipun sarana tidak berstandar internasional, interaksi pedagogis guru berhasil mengatasi defisit fasilitas tersebut (Prasetyo & Yulianto, 2023). Guru memberikan umpan balik korektif yang real-time di lapangan dan memberikan penguatan positif (positive reinforcement). Keberhasilan guru dalam memodifikasi intensitas latihan dan memfasilitasi rasa aman membuktikan bahwa esensi dari pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar bukanlah pada ketersediaan alat yang mewah, melainkan pada ketepatan pemilihan metode latihan dan kualitas komunikasi pedagogis yang empatik.

KESIMPULAN

Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan metode squat jump di SDN Sitanggal 01 telah terbukti berlangsung secara sistematis, terarah, dan memberikan dampak holistik. Penerapan squat jump bukan sekadar rutinitas pemanasan mekanis, melainkan strategi pedagogis yang efektif dalam mempersiapkan kapasitas biomotorik (kekuatan tungkai dan daya ledak) sekaligus mereduksi hambatan psikologis (rasa takut dan kurang percaya diri) siswa kelas IV. Melalui manajemen kelas dan interaksi instruksional yang empatik, guru PJOK berhasil mengonversi keterbatasan infrastruktur dan heterogenitas fisik siswa menjadi lingkungan belajar yang partisipatif dan inklusif. Secara umum, metode ini sangat direkomendasikan untuk diadopsi sebagai latihan pendukung standar dalam silabus atletik sekolah dasar. Untuk penelitian di masa

mendatang, disarankan agar peneliti mengkaji kombinasi metode plyometrik ini dengan pendekatan berbasis permainan (game-based learning) pada rentang kelas yang berbeda guna memetakan efektivitas metodologi secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang mendalam kepada Kepala Sekolah, dewan guru, dan seluruh siswa kelas IV SD Negeri Sitanggal 01 yang telah memberikan izin, kerja sama, dan dukungan penuh selama proses observasi dan pengambilan data penelitian ini berlangsung.

KONTRIBUSI PENULIS

Wahyu Nurul Faishol: Conceptualization, Methodology, Investigation, Data Curation, dan Writing - Original Draft; Syifa Nurbait: Validation, Formal Analysis, Supervision, dan Writing - Review & Editing; Dewi Wahyuni: Validation, Supervision, dan Project Administration. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir dari naskah ini.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Data yang mendukung temuan dalam penelitian ini tersedia dari para penulis atas permintaan yang wajar, dengan mempertimbangkan persetujuan etik dan peraturan institusi yang berlaku.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil yang dilaporkan dalam naskah ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN DAN PUBLIKASI

Para penulis menyatakan bahwa penelitian dan penulisan naskah ini telah mematuhi standar etika penelitian dan publikasi, sesuai dengan prinsip ilmiah, serta bebas dari plagiasi.

PERNYATAAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI ASISTIF

Para penulis menyatakan bahwa Kecerdasan Buatan Generatif (Generative Artificial Intelligence) dan teknologi asistif lainnya tidak digunakan secara berlebihan dalam proses penelitian dan penulisan naskah ini. Tim penulis meninjau secara mandiri seluruh narasi penelitian guna memastikan ketepatan, kelengkapan, serta kepatuhan terhadap standar etika dan ilmiah. Tim penulis bertanggung jawab penuh atas naskah versi akhir.

REFERENSI

Akbar, R., Mahendra, A., & Suryadi, D. (2025). *Pendidikan jasmani dan pembentukan karakter siswa sekolah dasar*. Alfabeta.

Chen, W., & Mason, S. (2021). Development of fundamental motor skills in early childhood: The role of structured physical activities. *Early Childhood Education Journal*, *49*(5), 825–836.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Firmansyah, A., & Widodo, A. (2022). Latihan squat jump sebagai solusi meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada anak usia dini. *Jurnal Kinesiologi Indonesia*, *7*(2), 134–142.

Hidayatullah, M. F., & Setiawan, A. (2023). Penerapan latihan plyometric untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *6*(1), 45–55.

Kusuma, D. A., & Rahayu, T. (2021). Psikologi olahraga: Mengatasi kecemasan gerak pada pembelajaran senam dan atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *10*(2), 112–120.

Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2021). Youth resistance training: Updated position statement consensus. *British Journal of Sports Medicine*, *55*(15), 841–850.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Nugroho, S., & Purnomo, E. (2022). Analisis biomekanika fase tolakan lompat jauh gaya jongkok pada pemula. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, *8*(3), 210–218.

Prasetyo, B., & Yulianto, A. (2023). Peran pedagogis guru PJOK dalam memfasilitasi lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan. *Jurnal Guru Dikdas*, *6*(2), 90–101.

Pratama, R. (2019). *Latihan kekuatan otot tungkai dalam atletik dasar*. Deepublish.

Rahmawati, N., & Santoso, N. (2023). Pengaruh modifikasi alat pembelajaran terhadap motivasi dan hasil belajar atletik. *Jurnal SPORTIF*, *9*(1), 77–89.

Richards, K. A. R., & Hemphill, M. A. (2022). Qualitative research in physical education: A review of methodologies. *Journal of Teaching in Physical Education*, *41*(3), 450–462.

Saputra, D., & Hidayat, L. (2024). Implementasi metode squat jump dalam pembelajaran atletik sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, *12*(2), 88–96.

Setyawan, B. (2020). *Inovasi metode pembelajaran pendidikan jasmani*. UNESA Press.

Silva, M. J., & Alves, J. (2023). Incorporating squat jumps in physical education classes: Effects on muscle memory and explosive power. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *10*(4), 112–125.

Susanto, E., & Wibowo, R. (2021). Efektivitas pembelajaran PJOK berbasis permainan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *11*(1), 34–45.

Wijaya, R. K., & Kurniawan, F. (2024). Evaluasi sarana dan prasarana pendidikan jasmani di sekolah dasar pasca pandemi. *Jurnal Manajemen Olahraga*, *8*(1), 22–31.

Winarno. (2016). *Teknik dasar atletik lompat jauh*. UNS Press.

Wulandari, S., & Hakim, L. (2024). Membangun kepercayaan diri siswa melalui pendekatan inklusif dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *10*(1), 55–66.

Yuliani, A., & Pratama, R. (2025). Proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *21*(1), 15–24.