



ISSN 3109-2357  
Vol.1 No.4 Page 48-50

## “JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

Homepage: <https://cermat.co/index.php/jrppm/index> E-mail:  
[ronipasla20@gmail.com](mailto:ronipasla20@gmail.com)

### Analisis Strategi Demonstrasi Interaktif Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa SMP Negeri 2 Bajawa pada Materi Lompat Jauh

**Januarius Andreas Soko<sup>1</sup>, Maria Febrianti Loda<sup>2</sup>, Yanuarius Ricardus Natal<sup>3</sup>**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

Author: Januarius Andreas Soko

E-mail: [Andresoko99@gmail.com](mailto:Andresoko99@gmail.com)

Author: Maria Febrianti Loda

E-mail: [Iodakarin@gmail.com](mailto:Iodakarin@gmail.com)

Author: Yanuarius Ricardus Natal

E-mail: [yanuariusrichardus@gmail.com](mailto:yanuariusrichardus@gmail.com)

Published: Januari 2026

#### ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, psikis, keterampilan motorik, serta pemahaman konsep gerak siswa. Salah satu materi PJOK di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang memerlukan pemahaman teknik gerak secara tepat adalah lompat jauh. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa masih banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar lompat jauh, seperti awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan pendaratan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan strategi demonstrasi interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMP pada materi lompat jauh. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan subjek siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bajawa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama proses pembelajaran dan dokumentasi berupa foto, video, serta catatan evaluasi pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi demonstrasi interaktif mampu meningkatkan perhatian siswa, memudahkan pemahaman teknik dasar lompat jauh, serta memperbaiki pelaksanaan setiap tahapan gerak lompat jauh. Selain itu, penggunaan media bantu dan metode bermain mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna. Dengan demikian, strategi demonstrasi interaktif dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh di tingkat SMP.

**Kata kunci:** Demonstrasi interaktif, Pemahaman siswa, Lompat jauh, PJOK

#### ABSTRACT

Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays a crucial role in developing students' physical, psychological, and motor skills, as well as their understanding of movement concepts. One of the PJOK subjects at the junior high school (SMP) level that requires a thorough understanding of movement techniques is the long jump. However, preliminary observations indicate that many students still struggle to grasp the basic techniques of the long jump, such as the run-up, take-off, airborne position, and landing. This study aims to analyze the application of interactive demonstration strategies to improve junior high school students' understanding of the long jump. The study used a qualitative descriptive approach with subjects of eighth grade students of SMP Negeri 2 Bajawa. Data collection techniques were carried out through direct observation during the learning process and documentation in the form of photos, videos, and learning evaluation notes. The results of the study showed that the interactive demonstration strategy was able to increase student attention, facilitate understanding of basic long jump techniques, and improve the implementation of each stage of the long jump movement. In addition, the use of assistive media and play methods supported the creation of more interesting and meaningful learning. Thus, the interactive demonstration strategy can be used as an alternative effective learning strategy in PJOK learning, especially in long jump material at the junior high school level.

**Keywords:** Interactive demonstration, Student understanding, Long jump,

#### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai , serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Abdullah, Dkk. 2021). Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompat yang jauh, maka harus menguasai teknik dasar lompat jauh yaitu: teknik awalan, teknik tumpuan atau teknik tolakan, teknik melayang diudara, dan teknik mendarat (Sinulingga & Nova, 2018). Lompat jauh merupakan salah satu materi atletik yang diajarkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama. Atletik merupakan cabang olahraga dasar yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK karena menjadi fondasi bagi pengembangan keterampilan

gerak lainnya. Materi lompat jauh memiliki kompleksitas gerak yang cukup tinggi karena terdiri atas beberapa tahapan yang saling berkaitan, yaitu awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan pendaratan. Sukintaka (2014) menjelaskan bahwa kesalahan pada salah satu tahap lompat jauh akan memengaruhi keseluruhan rangkaian gerak, sehingga hasil lompatan menjadi kurang optimal dan berpotensi menimbulkan cedera. Oleh karena itu, pemahaman siswa terhadap setiap tahapan gerak menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran lompat jauh.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar lompat jauh. Kesalahan yang sering muncul antara lain awalan yang tidak konsisten, tolakan dengan dua kaki, posisi badan yang kurang seimbang saat melayang, serta pendaratan yang tidak aman. Menurut Widiastuti (2015), kesalahan gerak pada pembelajaran keterampilan motorik sering disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap prinsip dasar gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki pemahaman yang memadai terhadap konsep dan teknik dasar lompat jauh.

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya pemahaman siswa adalah strategi pembelajaran yang digunakan. Rusman (2018) menyatakan bahwa strategi pembelajaran yang kurang tepat dapat menyebabkan siswa pasif dan sulit memahami materi, terutama pada pembelajaran yang bersifat praktik. Dalam pembelajaran PJOK, guru masih sering menggunakan strategi konvensional berupa penjelasan verbal atau demonstrasi singkat tanpa melibatkan siswa secara aktif. Padahal, menurut Aqib (2016), pembelajaran keterampilan motorik akan lebih efektif apabila siswa dilibatkan secara langsung dalam proses mengamati, mencoba, dan merefleksikan gerakan yang dipelajari.

Strategi demonstrasi interaktif merupakan strategi pembelajaran yang memadukan peragaan gerakan dengan interaksi aktif antara guru dan siswa. Sanjaya (2017) menyatakan bahwa strategi demonstrasi efektif digunakan untuk materi yang membutuhkan pemahaman prosedural dan keterampilan, karena siswa dapat melihat secara langsung bagaimana suatu keterampilan dilakukan dengan benar. Lebih lanjut, Rusyan dan Wijaya (2014) menegaskan bahwa demonstrasi yang disertai interaksi dan umpan balik akan membantu siswa membangun pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi pembelajaran. Dalam strategi demonstrasi interaktif, guru tidak hanya mendemonstrasikan gerakan, tetapi juga memberikan penjelasan bertahap, mengajak siswa mengamati secara kritis, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk menirukan dan mengevaluasi gerakan yang dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan strategi demonstrasi interaktif dinilai sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan strategi demonstrasi interaktif dalam meningkatkan pemahaman siswa pada materi lompat jauh dalam pembelajaran PJOK.

## METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bajawa. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan faktual strategi demonstrasi interaktif dalam pembelajaran PJOK pada materi lompat jauh. Pendekatan deskriptif kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada proses pembelajaran serta pemahaman siswa dalam konteks pembelajaran yang berlangsung secara alami di lingkungan sekolah. Peneliti berupaya menggambarkan secara mendalam bagaimana strategi demonstrasi interaktif diterapkan serta dampaknya terhadap pemahaman siswa terhadap teknik lompat jauh.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi dan dokumentasi.

### Observasi

Observasi dilakukan secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan difokuskan pada aktivitas guru dalam menerapkan strategi demonstrasi interaktif serta respons siswa selama mengikuti pembelajaran. Aspek yang diamati meliputi perhatian siswa, keterlibatan dalam kegiatan, serta pemahaman terhadap teknik dasar lompat jauh, seperti awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan.

### Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang diperoleh berupa foto kegiatan pembelajaran, rekaman video, serta catatan hasil evaluasi siswa. Data dokumentasi ini berfungsi untuk memperkuat dan melengkapi temuan yang diperoleh melalui observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa pada seluruh aspek teknik lompat jauh. Peningkatan terjadi pada aspek awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi demonstrasi interaktif mampu membantu siswa memahami tahapan gerak lompat jauh secara lebih sistematis dan bermakna. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek atensi siswa, pemahaman teknik dasar, serta perbaikan pada fase-fase teknis lompat jauh, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Dari segi fokus materi, siswa menunjukkan peningkatan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Demonstrasi yang disertai peragaan visual nyata membuat siswa lebih terpusat dalam mengamati gerakan yang dicontohkan oleh guru maupun teman sejawat yang ditunjuk sebagai model. Hal ini membantu siswa memahami tahapan gerakan lompat jauh secara lebih jelas dibandingkan dengan pembelajaran yang hanya bersifat penjelasan verbal.

Pada aspek pemahaman teknik dasar, strategi demonstrasi interaktif terbukti efektif dalam mengajarkan gaya-gaya lompat jauh, khususnya gaya jongkok (tuck style) dan gaya menggantung (hang style/schnepper). Siswa mampu menirukan gerakan dengan lebih tepat karena memperoleh contoh langsung mengenai posisi tubuh, ayunan lengan, serta koordinasi gerak yang benar. Selain itu, hasil pengamatan menunjukkan adanya perbaikan pada aspek teknis lompat jauh.

Pada fase awalan, siswa semakin mampu melakukan lari ancang-ancang dengan ritme dan kecepatan yang lebih terkontrol. Pada fase tolakan, ketepatan siswa dalam melakukan tumpuan pada papan tolakan mengalami peningkatan. Pada fase melayang, posisi tubuh siswa di udara semakin sesuai dengan gaya yang diajarkan. Sementara itu, pada fase pendaratan, siswa mulai mampu melakukan teknik pendaratan dengan lebih aman dan seimbang sehingga dapat meminimalkan risiko cedera. Untuk mendukung keberhasilan strategi demonstrasi interaktif, pembelajaran juga dikombinasikan dengan penggunaan media bantu seperti tali rintangan, simpai, dan kotak box, serta penerapan metode bermain. Kombinasi ini membuat suasana belajar menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk terlibat aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.

### Pembahasan

Peningkatan pemahaman siswa pada materi lompat jauh menunjukkan bahwa strategi demonstrasi interaktif efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Melalui demonstrasi yang dilakukan secara bertahap dan interaktif, siswa dapat mengamati secara langsung contoh gerakan yang benar serta memahami tujuan dari setiap tahapan gerak. Menurut Sanjaya (2017), pembelajaran yang menyajikan contoh konkret melalui demonstrasi akan memudahkan siswa dalam memahami materi yang bersifat prosedural dan keterampilan.

Strategi demonstrasi interaktif juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi aktif melalui kegiatan tanya jawab, pengamatan kritis, dan praktik terbimbing. Keterlibatan aktif ini membantu siswa membangun pemahaman konseptual sekaligus keterampilan motorik secara seimbang. Hal ini sejalan dengan pendapat Arends (2012) yang menyatakan bahwa pembelajaran demonstratif akan lebih efektif apabila disertai dengan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran. Dengan keterlibatan tersebut, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi subjek aktif dalam membangun pengetahuan.

Dalam konteks pembelajaran lompat jauh, demonstrasi interaktif membantu siswa mengurangi kesalahan gerak karena siswa memperoleh umpan balik langsung dari guru selama proses praktik. Menurut Widiastuti (2015), umpan balik yang diberikan secara langsung dan tepat waktu sangat berperan dalam memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan kualitas keterampilan motorik siswa. Siswa juga menjadi lebih percaya diri dalam melakukan lompatan karena telah memahami urutan gerakan dengan baik, mulai dari awalan hingga pendaratan. Lebih lanjut, Mahendra (2015) menyatakan bahwa pemahaman yang baik terhadap teknik dasar atletik akan berdampak positif pada performa gerak dan keselamatan siswa saat beraktivitas. Dengan demikian, penerapan strategi demonstrasi interaktif tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif siswa terhadap materi lompat jauh, tetapi juga mendukung pengembangan aspek psikomotor dan afektif, seperti kepercayaan diri dan keberanian dalam melakukan gerakan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa strategi demonstrasi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMP pada materi lompat jauh. Strategi ini mampu meningkatkan perhatian siswa selama pembelajaran serta membantu siswa memahami tahapan gerak lompat jauh secara lebih jelas dan sistematis. Strategi demonstrasi interaktif juga memberikan kontribusi positif terhadap penguasaan teknik dasar, khususnya pada gaya jongkok (tuck style) dan gaya menggantung (hang style/schneppe). Siswa lebih mudah menirukan dan mempraktikkan gerakan karena memperoleh contoh langsung melalui peragaan visual dari guru maupun teman sejawat. Selain itu, terjadi perbaikan pada aspek teknis lompat jauh yang meliputi awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Kombinasi demonstrasi dengan media bantu dan metode bermain semakin mendukung terciptanya pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan bermakna. Dengan demikian, strategi demonstrasi interaktif dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang direkomendasikan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F. A., Zamawi, M. A., & Nurkholis, M. (2021). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA BAITUL MUTTAQIN WATES 2020. *Inovasi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Untuk Penguatan Merdeka Belajar di Masa Pandemi*. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seink...>
- Aqib, Z. (2016). *Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Inovatif*. Bandung: Yrama Widya.
- Arends, R. I. (2012). *Learning to Teach* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mahendra, A. (2015). *Pembelajaran Atletik di Sekolah*. Bandung: FPOK UPI.
- Rusyan, T., & Wijaya, C. (2014). *Kemampuan Dasar Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rusman. (2018). *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sanjaya, W. (2017). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Sinulingga, A.R., & Nova, A. (2018). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol. 1 No.1, 2018 (34-44) <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Sukintaka. (2014). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RajaGrafindo Persada