

Efektivitas Penerapan Metode Demonstrasi dalam *Micro Teaching* terhadap Keterampilan Mengajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Perdamaian Gulo^{*1}, Rio Hernando Sby², Martua Ali Lubis³, Fans Darno Prianto Osra Zalukhu⁴, Fahmi Azka Pohan⁵, Viktor Krismas P. Laia⁶

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna^{1,2,3,4,5,6}

e-mail: perdamaiangulo2@gmail.com^{*1}; rioernando098@gmail.com², tualubis0@gmail.com³, vansdarnopozalukhuzalukhu@gmail.com⁴, fahmiadzk@gmail.com⁵, laiaviktor00@gmail.com⁶

ABSTRAK

Keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP dipengaruhi oleh kualitas teknik gerak dan oleh kemampuan guru mengelola pembelajaran, termasuk kemampuan memperagakan gerakan. Penelitian ini bertujuan menyintesis bukti dalam literatur mengenai peran *micro teaching* dalam melatih keterampilan mengajar calon guru pendidikan jasmani dan mengenai penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, serta merumuskan kerangka konseptual penerapannya pada siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Sumber data berupa tiga artikel jurnal ilmiah yang terbit pada 2024–2026 dan dipilih berdasarkan kesesuaian topik serta ketersediaan teks lengkap. Analisis dilakukan melalui pembacaan cermat, ekstraksi data, pengelompokan tema, penilaian konsistensi internal, dan sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan tiga tema: (1) *micro teaching* dilaporkan melatih keterampilan mengajar, termasuk kemampuan mendemonstrasikan gerakan; (2) keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP pada satu sekolah berada pada kategori cukup; dan (3) pada satu studi di SMA, metode demonstrasi dilaporkan menghasilkan capaian lebih rendah daripada metode latihan. Sumber yang dikaji belum memuat penelitian yang secara langsung menguji *micro teaching* berbasis demonstrasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMP. Kajian ini memberikan sintesis awal dan kerangka konseptual, tetapi efektivitas penerapannya belum dapat dinyatakan dan memerlukan pembuktian empiris.

Kata kunci : Keterampilan Mengajar; Lompat Jauh; Metode Demonstrasi; *Micro Teaching*; Siswa SMP.

ABSTRACT

Squat-style long jump learning in junior high school depends on students' movement technique and on the teacher's ability to manage instruction, including demonstrating movements. This study aims to synthesize literature on the role of microteaching in training the teaching skills of prospective physical education teachers and on the use of the demonstration method in squat-style long jump learning, and to propose a conceptual framework for applying both in junior high school. The study used a qualitative approach with a literature review design. The data sources were three scientific journal articles published in 2024–2026, selected for topical relevance and full-text availability. The analysis involved close reading, data extraction, thematic grouping, an internal consistency appraisal, and narrative synthesis. Three themes emerged: (1) microteaching is reported to train teaching skills, including demonstrating movements; (2) the squat-style long jump skills of junior high school students in one school were in the "sufficiently competent" category; and (3) in one senior high school study, the demonstration method was reported to yield lower outcomes than the practice method. None of the reviewed sources directly tested microteaching-based demonstration on junior high school students' long jump skills. This review offers an initial synthesis and a conceptual framework, but the effectiveness of the proposed application cannot yet be claimed and requires empirical testing.

Keywords : *Demonstration Method; Junior High; Long Jump; Microteaching; Teaching Skills.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan gerak, dan sikap sosial peserta didik seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin, serta membantu siswa membentuk pola hidup sehat

dan aktif (Silaen et al., 2026). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, atletik memiliki kedudukan penting karena sering dipandang sebagai induk cabang olahraga; gerakan dasarnya, seperti berlari, melompat, dan melempar, menjadi landasan bagi berbagai aktivitas olahraga lain (Syarveno, 2025). Salah satu materi atletik yang dikenalkan pada jenjang SMP adalah lompat jauh, yang menurut Syarveno (2025) mulai diperkenalkan pada siswa kelas 7 hingga kelas 8 dan terdiri atas tahap awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan.

Jauh-dekatnya hasil lompatan sangat bergantung pada mutu gerakan pada setiap fase tersebut serta pada faktor fisik seperti kecepatan awalan dan kekuatan otot tungkai (Syarveno, 2025). Namun, Syarveno (2025) melaporkan bahwa hasil lompat jauh siswa di SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan belum optimal, dengan rata-rata lompatan siswa kelas 7 sekitar 2,8 meter untuk putra dan 2,4 meter untuk putri, dan mengemukakan bahwa kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar menjadi salah satu penyebabnya. Dari sisi pengajar, guru pendidikan jasmani dituntut tidak hanya menyampaikan materi secara lisan, tetapi juga memperagakan gerakan, mengatur aktivitas siswa, dan memberikan instruksi yang jelas (Silaen et al., 2026). Silaen et al. (2026) menyebutkan bahwa masih terdapat mahasiswa calon guru yang mengalami kesulitan menyampaikan materi secara sistematis, memberikan instruksi yang jelas, dan mengelola pembelajaran olahraga secara efektif. Penelitian lain pada materi lompat jauh juga menggunakan variasi pendekatan, model, alat bantu, dan rancangan aktivitas gerak (Prihandana, 2018; Suharnoko & Firmansyah, 2018; Tanwisastra et al., 2023; Widiastuti & Hutomo, 2018).

Micro teaching merupakan metode pelatihan mengajar dalam kondisi pembelajaran yang disederhanakan, dengan waktu singkat, jumlah peserta didik terbatas, dan materi yang lebih sederhana (Allen & Ryan, 1969, dalam Silaen et al., 2026). Studi kualitatif Silaen et al. (2026) pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah *micro teaching* melaporkan perkembangan keterampilan membuka pembelajaran, menjelaskan materi, mendemonstrasikan gerakan, mengelola kelas, dan memberi umpan balik. Pada tataran siswa, Syarveno (2025) menemukan bahwa keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP pada satu sekolah sebagian besar berada pada kategori cukup kompeten, sedangkan Tehupelasura et al. (2024) melaporkan bahwa pada siswa kelas XI di satu SMA, metode latihan menghasilkan capaian belajar lompat jauh gaya jongkok yang lebih tinggi daripada metode demonstrasi. Kajian tentang *micro teaching* juga menunjukkan relevansinya dalam pengembangan keterampilan dasar mengajar calon guru melalui beragam desain pembelajaran dan evaluasi praktik (Pratama et al., 2020; Putra et al., 2024; Soraya et al., 2023; Sudarman et al., 2023; Supiyanto & Sulistyningrum, 2019; Tika & Maryam, 2021).

Apabila dibandingkan, ketiga penelitian tersebut berjalan pada jalur yang terpisah. Kajian tentang *micro teaching* berfokus pada calon guru tanpa menyoroti materi lompat jauh secara khusus (Silaen et al., 2026); kajian tentang lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP bersifat deskriptif terhadap kondisi keterampilan tanpa perlakuan metode (Syarveno, 2025); sedangkan kajian tentang metode demonstrasi dilakukan pada siswa SMA dan membandingkannya dengan metode latihan (Tehupelasura et al., 2024). Berdasarkan sumber yang dikaji, belum terlihat penelitian yang menghubungkan ketiganya, yaitu bagaimana keterampilan mengajar yang dilatih melalui *micro teaching*, khususnya keterampilan mendemonstrasikan gerakan, dapat diterapkan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SMP. Pernyataan ini terbatas pada sumber yang dikaji dan tidak dimaksudkan sebagai klaim bahwa penelitian semacam itu belum pernah dilakukan.

Kajian literatur ini penting untuk memetakan apa yang telah dilaporkan pada masing-masing jalur, menilai kekuatan dan keterbatasan buktinya, dan menyusun landasan konseptual bagi penelitian empiris berikutnya. Sintesis tersebut juga membantu perancang pembelajaran mempertimbangkan temuan bahwa metode demonstrasi dan metode latihan dapat memberikan hasil belajar yang berbeda (Tehupelasura et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah (1) mengkaji bukti dalam literatur mengenai peran *micro teaching* dalam melatih keterampilan mengajar calon guru pendidikan jasmani; (2) mengkaji karakteristik dan capaian pembelajaran lompat jauh gaya jongkok serta penggunaan metode demonstrasi di dalamnya; dan (3) menyintesis keduanya menjadi kerangka konseptual penerapan keterampilan mengajar melalui *micro teaching* dengan metode demonstrasi untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian tidak melibatkan pengambilan data langsung dari responden melalui wawancara, observasi lapangan, eksperimen, maupun kuesioner. Kajian dilakukan secara naratif dan tidak mengikuti protokol *Systematic Literature Review* (SLR).

Sumber Data dan Kriteria Pemilihan Referensi

Sumber data utama berupa artikel jurnal ilmiah yang telah dipublikasikan. Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel jurnal ilmiah dengan teks lengkap yang dapat diakses; (b) dipublikasikan pada rentang 2024–2026; dan (c) membahas *micro teaching* atau keterampilan mengajar calon guru pendidikan jasmani, lompat jauh gaya jongkok, atau metode demonstrasi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Artikel yang tidak sesuai dengan tema penelitian atau tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap dikeluarkan dari kajian. Buku dan sumber teori terdahulu yang dirujuk dalam artikel sumber, seperti Allen dan Ryan (1969), tidak ditelaah secara langsung dan hanya digunakan sebagai sitasi sekunder sesuai dengan artikel yang mengutipnya.

Pencarian, Seleksi, dan Pengumpulan Data Literatur

Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, GARUDA, dan laman jurnal penerbit pada 19 September 2026. Kata kunci yang digunakan meliputi *micro teaching*, keterampilan mengajar, pendidikan jasmani, metode demonstrasi, lompat jauh gaya jongkok, dan siswa SMP. Jumlah keseluruhan artikel yang ditemukan pada tahap awal tidak dicatat. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, diperoleh tiga artikel yang digunakan sebagai sumber data utama dan disajikan pada Tabel 1. Artikel terpilih dibaca secara cermat, kemudian informasinya diekstraksi berdasarkan penulis, tahun, tujuan, metode, subjek, hasil utama, dan konsep yang relevan.

Teknik Analisis dan Sintesis

Data dianalisis secara kualitatif melalui lima tahap, yaitu: (1) membaca dan mengekstraksi data dari setiap artikel; (2) menilai konsistensi antara metode, data, hasil, kesimpulan, dan kejelasan sitasi; (3) mengelompokkan temuan ke dalam tema *micro teaching* dan keterampilan mengajar, teknik dan capaian lompat jauh gaya jongkok, serta metode demonstrasi dan metode latihan; (4) membandingkan persamaan, perbedaan, dan kesenjangan antarsumber melalui sintesis naratif; dan (5) menyusun kerangka konseptual berdasarkan hasil sintesis. Untuk menjaga ketepatan interpretasi, setiap temuan diperiksa kembali dengan sumber yang digunakan dan dibedakan dari interpretasi penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ringkasan Artikel yang Dikaji

Tabel 1 merangkum tiga artikel yang menjadi sumber data kajian ini.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dikaji

No	Peneliti & Tahun	Fokus Penelitian	Metode	Hasil Utama	Relevansi dengan Penelitian
1	Silaen et al. (2026)	Peran <i>micro teaching</i> pada keterampilan mengajar mahasiswa pendidikan jasmani	Deskriptif kualitatif; observasi dan dokumentasi; jumlah subjek tidak dirinci	Perkembangan keterampilan membuka pembelajaran, menjelaskan materi, mendemonstrasikan gerakan, mengelola kelas, dan memberi umpan balik; rasa percaya diri meningkat	Landasan sisi <i>micro teaching</i> dan keterampilan mendemonstrasikan gerakan; subjek calon guru, bukan siswa SMP
2	Syarveno (2025)	Tingkat keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP	Deskriptif kuantitatif; total sampling 32 siswa kelas 7; tes unjuk kerja dengan rubrik empat aspek (skor maksimal 16); persentase	Rerata skor 8,78; 18 dari 32 siswa (56,25%) berkategori cukup kompeten	Deskripsi fase teknik dan kondisi awal siswa SMP; tanpa perlakuan metode

3	Tehupelasura et al. (2024)	Perbandingan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara metode demonstrasi dan metode latihan	Komparatif; 25 siswa kelas XI; lembar observasi dan lembar soal; uji-t	Rerata 60 (demonstrasi) dan 76,2 (latihan); dilaporkan berbeda signifikan, metode latihan lebih tinggi	Bukti langsung tentang demonstrasi pada lompat jauh gaya jongkok; subjek siswa SMA; pembanding metode latihan
---	----------------------------	--	--	--	---

Sumber: olahan penulis dari Silaen et al. (2026), Syarveno (2025), dan Tehupelasura et al. (2024).

Tema 1: *Micro Teaching* sebagai Wahana Melatih Keterampilan Mengajar

Silaen et al. (2026) menempatkan *micro teaching* sebagai latihan mengajar yang disederhanakan sebelum mahasiswa melaksanakan praktik di sekolah. Keterampilan dasar yang dilatihkan mencakup membuka dan menutup pelajaran, menjelaskan materi, mengajukan pertanyaan, mengelola kelas, dan memberikan penguatan (Turney, 1982, dalam Silaen et al., 2026). Dalam pendidikan jasmani, cakupan itu diperluas dengan kemampuan memperagakan gerakan dan mengatur aktivitas fisik siswa.

Hasil observasi dalam studi tersebut menunjukkan pola yang mirip pada beberapa keterampilan: pada awal praktik sebagian mahasiswa kurang percaya diri atau belum terstruktur, dan setelah memperoleh evaluasi dari dosen serta rekan sesama mahasiswa, mereka dilaporkan mulai lebih jelas dan efektif. Pada keterampilan mendemonstrasikan gerakan, mahasiswa dilaporkan lebih terampil memperagakan berbagai gerakan olahraga dan mulai memahami pentingnya memberikan penjelasan sebelum demonstrasi. Pada aspek umpan balik, mahasiswa dilaporkan mulai mampu mengoreksi kesalahan gerak siswa dan memberikan penguatan positif. Meskipun demikian, artikel tersebut tidak melaporkan data angka, kriteria penilaian perkembangan, maupun jumlah subjek, sehingga kata “meningkat” di dalamnya perlu dibaca sebagai deskripsi hasil observasi, bukan sebagai besaran efek yang terukur.

Tema 2: Teknik dan Capaian Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa

Syarveno (2025) menguraikan lompat jauh sebagai rangkaian awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin, tolakan berfungsi mengubah kecepatan horizontal menjadi vertikal, fase melayang menuntut posisi badan yang seimbang, dan pendaratan dilakukan dengan dua kaki disertai gerakan badan dan tangan. Tehupelasura et al. (2024), dengan mengutip Syarifudin dalam Prasetyo (2016), mendeskripsikan gaya jongkok sebagai posisi badan di udara yang membulat dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan ke depan setelah meninggalkan papan tumpu, kemudian kedua kaki diluruskan ke depan ketika akan mendarat.

Pada 32 siswa kelas 7 di satu SMP, Syarveno (2025) melaporkan rerata skor 8,78 dari skor maksimal 16 (sekitar 54,9% menurut penghitungan penulis), dengan 18 siswa (56,25%) berada pada kategori cukup kompeten dan 8 siswa (25%) pada kategori kurang atau tidak kompeten. Syarveno (2025) mengemukakan bahwa kecepatan awalan, kekuatan otot tungkai, pemahaman teknik dasar, kondisi fisik, serta sarana dan prasarana berperan terhadap hasil lompatan. Faktor-faktor tersebut dibahas sebagai penjelasan, dan metode yang dijelaskan dalam artikel tidak menunjukkan bahwa faktor-faktor itu diukur.

Tema 3: Metode Demonstrasi dan Metode Latihan

Tehupelasura et al. (2024) merujuk definisi bahwa metode demonstrasi adalah penyajian pelajaran dengan memperagakan suatu proses, situasi, atau benda, sedangkan metode latihan (*drill*) menekankan latihan intensif dan berulang agar siswa menguasai keterampilan tertentu. Pada 25 siswa kelas XI, mereka melaporkan rerata hasil belajar 60 untuk metode demonstrasi dan 76,2 untuk metode latihan, dengan simpangan baku yang hampir sama (6,18 dan 6,16), dan menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan. Studi tersebut membandingkan dua metode sebagai perlakuan terpisah dan tidak menguji kombinasi keduanya.

Penilaian Kritis terhadap Konsistensi Sumber

Penilaian konsistensi internal menunjukkan beberapa catatan yang memengaruhi cara ketiga sumber dapat dimanfaatkan (Tabel 2).

Tabel 2. Catatan Penilaian Kritis terhadap Sumber yang Dikaji

Sumber	Catatan Konsistensi	Implikasi Penggunaan dalam Kajian
Silaen et al. (2026)	Tidak terdapat data angka atau kriteria penilaian perkembangan; jumlah subjek tidak disebutkan; subjek ditulis sebagai program studi Pendidikan Jasmani pada abstrak dan Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada bagian metode; abstrak dan kesimpulan menyebut keterampilan menutup pembelajaran yang tidak diuraikan pada bagian hasil.	Digunakan sebagai bukti deskriptif-kualitatif, bukan sebagai bukti besaran efek.
Syarveno (2025)	Skor tertinggi dilaporkan 14 dari 16 (87,5), tetapi tabel distribusi mencatat 2 siswa pada rentang 90–100; rerata 8,78 merupakan skor mentah dari maksimum 16, sedangkan kategori memakai skala 10–100; sampel dijelaskan sebagai siswa kelas 7 pada bagian metode dan sebagai siswa ekstrakurikuler pada pembahasan; faktor penyebab dibahas tanpa pengukuran yang dijelaskan pada bagian metode.	Digunakan untuk deskripsi teknik dan gambaran kondisi awal; proporsi kategori tidak dijadikan dasar klaim yang presisi.
Tehupelasura et al. (2024)	Inisial 25 responden identik pada kedua tabel, sehingga kelompok yang sama tampaknya menerima kedua metode, sementara abstrak menyebut uji-t sampel independen dan perhitungan memakai selisih (gain) dengan $db = 24$; rerata yang dilaporkan (60 dan 76,2) berbeda dari penghitungan ulang penulis atas data mentah pada Tabel 1 dan 2 (sekitar 61,5 dan 77,0), meskipun selisihnya (15,56) sesuai dengan rerata selisih yang dilaporkan; nilai t sebesar 4,03 tidak dapat direproduksi dari data tersebut; distribusi kategori pada Tabel 5 berbeda dari uraian teks dan kesimpulan.	Digunakan secara hati-hati; hanya arah temuan (capaian metode latihan lebih tinggi) yang dirujuk, tanpa mengutip statistik uji sebagai bukti yang kuat.

Sumber: olahan penulis. Angka hasil penghitungan ulang merupakan perhitungan penulis dari data pada artikel sumber.

Sintesis Lintas Sumber

Sintesis terhadap ketiga sumber menghasilkan tiga pola. Pertama, demonstrasi hadir pada dua sumber dengan kedudukan yang berbeda: sebagai keterampilan yang harus dimiliki guru pendidikan jasmani (Silaen et al., 2026) dan sebagai metode pembelajaran yang dibandingkan dengan metode latihan (Tehupelasura et al., 2024). Kedua, ketiga sumber sama-sama menempatkan kejelasan penguasaan teknik gerak sebagai persoalan inti, yakni penjelasan sebelum demonstrasi dan koreksi kesalahan gerak pada Silaen et al. (2026), kurangnya pemahaman teknik dasar pada Syarveno (2025), serta pentingnya guru memilih metode yang efektif pada Tehupelasura et al. (2024). Ketiga, bukti empiris tentang siswa masih terbatas pada dua studi yang berbeda jenjang (SMP dan SMA), rancangan, dan kualitas pelaporan, sedangkan bukti tentang calon guru bersifat deskriptif-kualitatif.

Pembahasan

1. Kesamaan Temuan

Titik temu utama ketiga sumber adalah pentingnya kejelasan penyampaian gerak. Silaen et al. (2026) melaporkan bahwa mahasiswa mulai memahami perlunya penjelasan sebelum demonstrasi dan koreksi terhadap kesalahan gerak siswa. Hal ini sejalan dengan uraian Syarveno (2025) bahwa pemahaman siswa terhadap unsur-unsur teknik lompat jauh, seperti awalan, tolakan, sikap saat melayang, dan pendaratan, menjadi salah satu hal yang belum optimal. Tehupelasura et al. (2024) pun menekankan bahwa guru perlu menentukan metode yang tepat agar materi dapat diterima siswa dengan baik. Dengan demikian, ketiganya mengarah pada gagasan bahwa kualitas pengajaran gerak merupakan bagian dari upaya meningkatkan keterampilan siswa, meskipun hubungan itu belum diuji secara langsung pada ketiga studi. Dalam konteks PJOK, peran guru dan pemilihan bentuk pembelajaran juga dilaporkan berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran atletik serta capaian lompat jauh (Amirudin, 2018; Prayadi & Putra, 2022; Sobarna & Hambali, 2020). Selain teknik gerak, daya ledak otot tungkai merupakan komponen fisik yang berkaitan dengan kemampuan lompat jauh (Yatindra et al., 2017).

2. Perbedaan Temuan dan Kemungkinan Penyebabnya

Sekilas, temuan Silaen et al. (2026) yang memosisikan demonstrasi sebagai keterampilan guru yang berkembang positif tampak berbeda dengan temuan Tehupelasura et al. (2024) yang melaporkan capaian metode demonstrasi lebih rendah daripada metode latihan. Perbedaan ini kemungkinan tidak bersifat kontradiktif karena objek dan konteksnya berbeda. Silaen et al. (2026) mengamati keterampilan mengajar calon guru tanpa pembandingan, sedangkan Tehupelasura et al. (2024) mengukur hasil belajar siswa SMA

dengan membandingkan dua metode. Perbedaan jenjang, rancangan, instrumen, dan kriteria penilaian juga membuat capaian antarstudi tidak dapat dibandingkan secara kuantitatif.

Sebagai penafsiran penulis, capaian metode demonstrasi yang lebih rendah pada Tehupelasura et al. (2024) mungkin berkaitan dengan karakter metode latihan yang menekankan pengulangan intensif, sementara demonstrasi lebih berfungsi memberi contoh gerak. Penafsiran ini belum dapat dipastikan, mengingat rancangan studi tersebut belum jelas (kelompok yang sama tampaknya menerima kedua metode) dan kemungkinan pengaruh urutan perlakuan tidak dibahas. Temuan tersebut juga tidak berarti bahwa demonstrasi tidak diperlukan; yang dilaporkan hanyalah perbandingan dua metode yang berdiri sendiri, bukan penggunaan demonstrasi sebagai bagian dari rangkaian pembelajaran yang juga memuat latihan. Studi lain juga melaporkan perbedaan capaian ketika metode demonstrasi dibandingkan dengan model pembelajaran lain pada materi lompat jauh, sehingga konteks perlakuan perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil (Marettini et al., 2024).

3. Keterkaitan dengan Teori

Menurut sumber teori yang dikutip Silaen et al. (2026), *micro teaching* dirancang sebagai latihan mengajar yang disederhanakan (Allen & Ryan, 1969) untuk melatih keterampilan dasar mengajar (Turney, 1982). Karena keterampilan memperagakan gerakan termasuk dalam cakupan keterampilan mengajar pendidikan jasmani, *micro teaching* dapat dipahami secara konseptual sebagai ruang berlatih bagi calon guru sebelum memakai metode demonstrasi di kelas. Sementara itu, definisi demonstrasi sebagai penyajian pelajaran dengan memperagakan suatu proses (dalam Tehupelasura et al., 2024) sejalan dengan tuntutan agar guru mampu menunjukkan contoh gerakan yang benar (Silaen et al., 2026). Hubungan ini bersifat konseptual dan belum didukung studi yang menguji rantai *micro teaching*, demonstrasi, dan keterampilan siswa secara bersamaan.

4. Perkembangan Penelitian dari Tahun ke Tahun

Ketiga sumber terbit pada 2024, 2025, dan 2026 dengan fokus yang berbeda: perbandingan metode pada siswa SMA, deskripsi keterampilan siswa SMP, dan keterampilan mengajar calon guru. Jumlah dan keragaman sumber ini belum cukup untuk menyimpulkan adanya tren atau perkembangan bertahap; yang dapat dinyatakan hanyalah bahwa topik-topik tersebut muncul secara terpisah dalam rentang waktu yang berdekatan.

5. Kerangka Konseptual Penerapan

Berdasarkan sintesis di atas, penulis menyusun kerangka konseptual yang menghubungkan keterampilan dasar mengajar dalam *micro teaching* dengan kebutuhan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok (Tabel 3). Kerangka ini merupakan interpretasi penulis atas hasil kajian dan bukan temuan empiris.

Tabel 3. Kerangka Konseptual Penerapan *Micro Teaching* dengan Metode Demonstrasi pada Lompat Jauh Gaya Jongkok

Keterampilan Dasar Mengajar	Bentuk Latihan pada Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok (interpretasi penulis)	Dasar dalam Sumber
Membuka pembelajaran	Menyampaikan tujuan pembelajaran dan mengaitkan lompat jauh dengan pengalaman gerak siswa	Silaen et al. (2026)
Menjelaskan materi	Menjelaskan urutan fase awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan secara runtut sebelum demonstrasi	Silaen et al. (2026); Syarveno (2025)
Mendemonstrasikan gerakan	Memperagakan gaya jongkok yang benar: badan membulat dengan lutut ditekuk dan lengan ke depan saat melayang, kaki diluruskan ke depan saat mendarat	Tehupelasura et al. (2024); Silaen et al. (2026)
Mengelola kelas	Mengatur pembagian kelompok dan mengawasi aktivitas siswa, dengan memperhatikan persiapan untuk mencegah cedera	Silaen et al. (2026); Tehupelasura et al. (2024)
Memberi umpan balik	Mengoreksi kesalahan gerak pada fase tolakan, melayang, dan mendarat serta memberi penguatan positif	Silaen et al. (2026); Syarveno (2025)
Memberi kesempatan latihan berulang (pelengkap)	Menyediakan ruang latihan berulang setelah demonstrasi, mengingat capaian metode latihan lebih tinggi pada satu studi	Tehupelasura et al. (2024)

Sumber: olahan penulis berdasarkan sintesis literatur.

6. Keterbatasan Kajian, *Research Gap*, dan *Novelty*

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil sintesis. Jumlah sumber yang digunakan hanya terdiri atas tiga artikel sehingga temuan yang diperoleh masih bersifat awal dan belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, sumber-sumber yang dikaji memiliki perbedaan dalam jenjang subjek, rancangan penelitian, dan instrumen yang digunakan, serta menunjukkan sejumlah ketidakkonsistenan dalam pelaporan sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Sebagian konsep teoretis juga dikutip secara sekunder melalui artikel sumber, sedangkan penilaian kualitas artikel masih dilakukan secara sederhana dan belum menggunakan instrumen penilaian kritis yang baku. Berdasarkan tiga sumber yang benar-benar dikaji, masing-masing komponen yang menjadi fokus penelitian telah memiliki setidaknya satu studi, yaitu *micro teaching* dan keterampilan mengajar calon guru yang dibahas oleh Silaen et al. (2026), kondisi keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP yang dikaji oleh Syarveno (2025), serta perbandingan metode demonstrasi dengan metode latihan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa SMA yang diteliti oleh Tehupelasura et al. (2024). Meskipun demikian, belum terlihat adanya studi yang secara khusus menguji *micro teaching* pada materi lompat jauh atau atletik, serta belum terdapat bukti yang menjelaskan apakah keterampilan mendemonstrasikan gerakan yang dilatih pada calon guru berpengaruh terhadap keterampilan gerak siswa SMP.

Kedudukan demonstrasi dalam sumber yang dikaji juga belum menunjukkan konsistensi karena Silaen et al. (2026) menempatkannya sebagai bagian dari keterampilan guru, sedangkan Tehupelasura et al. (2024) memosisikannya sebagai metode pembelajaran. Efektivitas relatif metode demonstrasi dibandingkan metode latihan pun baru dilaporkan dalam satu studi dengan sejumlah catatan mengenai konsistensi data. Beberapa aspek lain juga belum dibahas secara mendalam, terutama pengukuran keterampilan mengajar menggunakan instrumen yang jelas, hubungan antara kualitas penjelasan dan demonstrasi dengan capaian teknik siswa, serta kemungkinan penggunaan kombinasi metode demonstrasi dan latihan. Dalam konteks tersebut, kajian ini menempatkan diri sebagai upaya menjembatani ketiga jalur penelitian tersebut secara konseptual melalui sintesis literatur dan kerangka yang disajikan pada Tabel 3 tanpa menguji efektivitasnya secara empiris. Kebaruan kajian terletak pada sintesis keterkaitan antara latihan keterampilan mengajar melalui *micro teaching*, penggunaan metode demonstrasi, dan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP yang dalam sumber-sumber yang dikaji masih dibahas secara terpisah. Kajian ini juga memetakan keterampilan dasar mengajar ke dalam kebutuhan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui kerangka konseptual serta mengidentifikasi catatan konsistensi pada sumber yang tersedia. Kebaruan tersebut terbatas pada sumber yang dikaji dan tidak dimaksudkan sebagai klaim bahwa kajian ini merupakan penelitian pertama yang membahas topik tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap tiga artikel jurnal, dapat disimpulkan bahwa *micro teaching* dilaporkan sebagai sarana untuk melatih keterampilan dasar mengajar calon guru pendidikan jasmani, termasuk kemampuan memperagakan gerakan dan memberikan umpan balik, meskipun bukti yang tersedia masih bersifat deskriptif. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok bertumpu pada penguasaan fase awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan, dengan capaian siswa SMP pada satu sekolah berada pada kategori cukup. Sementara itu, pada satu studi di SMA, metode demonstrasi dilaporkan menghasilkan capaian yang lebih rendah dibandingkan metode latihan, dengan tetap mempertimbangkan adanya catatan mengenai konsistensi data. Sumber yang dikaji juga belum memuat bukti langsung bahwa *micro teaching* dengan metode demonstrasi mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP. Oleh karena itu, penerapan yang dimaksud dalam judul lebih tepat dipandang sebagai rancangan konseptual yang masih perlu diuji secara empiris, bukan sebagai praktik yang telah terbukti efektif.

Bagi pendidik dan calon guru pendidikan jasmani, *micro teaching* dapat dimanfaatkan untuk melatih rangkaian penjelasan, demonstrasi, dan koreksi gerak pada materi lompat jauh gaya jongkok sebagaimana dirumuskan pada Tabel 3, dengan tetap memperhatikan kesiapan dan aspek pencegahan cedera (Tehupelasura et al., 2024). Demonstrasi sebaiknya tidak digunakan sebagai satu-satunya metode pembelajaran, tetapi disertai kesempatan bagi siswa untuk melakukan latihan secara berulang. Bagi pelatih dan praktisi, kerangka

pada Tabel 3 dapat digunakan sebagai acuan awal dalam menyusun latihan instruksional, dengan mempertimbangkan bahwa kerangka tersebut masih bersifat konseptual dan belum diuji secara empiris.

Bagi peneliti berikutnya, diperlukan penelitian empiris, misalnya melalui desain kuasi-eksperimen dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan serta kelompok pembandingan. Penelitian selanjutnya dapat mengukur keterampilan mengajar calon guru menggunakan instrumen observasi yang jelas serta menilai keterampilan lompat jauh siswa SMP melalui skor teknik dan jarak lompatan. Pelaporan data, rancangan penelitian, dan analisis statistik juga perlu disusun secara konsisten agar hasilnya dapat ditelaah ulang secara lebih akurat. Selain itu, pengembangan kajian dapat dilakukan dengan memperluas jumlah sumber literatur, menerapkan pencarian sistematis dengan protokol yang terdokumentasi, serta menelaah lebih lanjut kemungkinan kombinasi antara metode demonstrasi dan metode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. (2018). Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 102–106. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- Marettini, N. L., Kanca, I. N., & Parwata, I. G. L. A. (2024). Pengaruh model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) dan metode demonstrasi terhadap hasil belajar lompat jauh peserta didik. *PENDASI Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2), 261–271. https://doi.org/10.23887/jurnal_pendas.v8i2.3433
- Pratama, G. N. I. P., Hidayat, N., & Wahyuni, I. (2020). Peningkatan keterampilan pembelajaran micro teaching berbasis VidUK (video unjuk kerja) pada mahasiswa Pendidikan Teknik Sipil dan Perencanaan, FT, UNY. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.21831/jpts.v2i1.31967>
- Prayadi, H. Y., & Putra, H. D. C. (2022). Peran guru PJOK dalam upaya meningkatkan minat dan pelaksanaan pembelajaran atletik nomor lompat siswa kelas V sekolah dasar negeri. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 48–56. <https://doi.org/10.21831/jppi.v18i1.49136>
- Prihandana, D. A. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung melalui alat bantu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 26–31. <https://doi.org/10.21831/jppi.v14i1.21342>
- Putra, M. M., Meldina, T., Oktori, A. R., & Susilawati. (2024). Analisis keterampilan mengajar mahasiswa pada mata kuliah micro teaching program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 341–349. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i04.20111>
- Silaen, J. A. A., Tarigan, J. P., Damanik, K. P., Siahaan, D. E., Saragih, J. R., & Ardila, R. (2026). Penerapan Micro Teaching dalam Meningkatkan Keterampilan Mengajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *SAKOLA: Journal of Sains Cooperative Learning and Law*, 3(1), 100–103. <https://doi.org/10.57235/sakola.v3i1.8297>
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72–80. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Soraya, S. Z., Harisatunisa, H., & Musyahid, M. (2023). Analisis implementasi microteaching dalam pengembangan keterampilan dasar mengajar calon guru IPS. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 331–344. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i2.6335>
- Sudarman, Astuti, R. F., Riyadi, R., & Ellyawati, N. (2023). Optimizing of blended experiential learning model in the implementation of microteaching to improve teaching skills for pre-service teachers. *Jurnal Edutech Undiksha*, 11(2), 210–220. <https://doi.org/10.23887/jeu.v11i2.60048>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan model pembelajaran melompat melalui permainan lompat cermin untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Supiyanto, Y., & Sulistyaningrum, H. (2019). Meningkatkan ketrampilan mengajar melalui pengembangan pembelajaran microteaching berbasis experiential learning melalui peran model dan kelompok. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*, 3(1), 33–46. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v3n1.p33-46>
- Syarveno, E. (2025). Analisis Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 6(1), 7–12. <https://doi.org/10.33258/edusport.v6i1.6998>

- Tanwisastra, I. N., Kanca, I. N., & Sucita Dartini, N. P. D. (2023). Model pembelajaran problem based learning meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 292–299. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.48807>
- Tehupelasura, F. Z., Fenanlampir, A., & Matitaputty, J. (2024). Differences in Learning Outcomes in Long Jump Squatting Through the Application of Demonstration Methods and Training Methods in Class XI Students of SMA Negeri 2 Central Maluku. *International Journal of Education, Information Technology, and Others*, 7(2), 104–114. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10989569>
- Tika, I. N., & Maryam, S. (2021). Pembelajaran microteaching selama masa Covid-19 berbasis tugas proyek bagi mahasiswa pendidikan kimia. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 5(2), 85–93. <https://doi.org/10.23887/jpk.v5i2.38465>
- Widiastuti, W., & Hutomo, P. (2018). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat bantu. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 56–67. <https://doi.org/10.21009/GJIK.091.05>
- Yatindra, I. G. A. B., Swadesi, I. K. I., & Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Pengaruh latihan single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler atletik (lompat jauh) tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(3), 34–45. <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i3.14913>