

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V A SD NEGERI 72 PAGAR ALAM

Oleh: Mirza Awali
(Dosen Universitas PGRI Palembang)
Email : mirza.awali@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah hasil belajar lompat tinggi gaya gunting dapat ditingkatkan melalui metode permainan lompat tali ada siswa kelas V A SDN 72 Pagar Alam. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penggunaan metode permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar dalam cabang olahraga lompat tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam yang berjumlah 29 orang. Data dikumpulkan dari hasil observasi dan hasil tes belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari KKM yang sudah ditentukan guru PJOK dan sekolah yaitu 66,7, terbukti pada data awal sebelum diberikan perlakuan siswa yang tuntas dalam pembelajaran berjumlah 5 siswa atau 17,2%. Pada siklus satu yang tuntas belajar mencapai 20 siswa atau 68,9%. Pada siklus dua mencapai 27 siswa atau 93,1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode permainan lompat tali efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam.

Kata Kunci: Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Gunting, Metode Permainan Lompat Tali.

Efforts to Improve Learning Outcomes of High Jump Scissors Style Through Jump Rope Game Method in Class V Students A Pagar Alam 72 Elementary School

Abstract

The problem in this research is whether the scissor style high jump learning outcomes can be improved through the jump rope game method there is a class V student at SDN 72 Pagar Alam. The purpose of this study is to determine the extent to which the use of the method of jumping rope can improve learning outcomes in high jump sports. The method used in this study was classroom action research and

carried out two cycles, each cycle starting with planning, action, observation, and reflection. The subjects of this study were class V A of SD Negeri 72 Pagar Alam, totaling 29 people. Data is collected from observations and learning test results. The results of this study indicate that an increase in student learning outcomes from the KKM value that has been determined by the school is 66.7, as evidenced in the initial data before being given complete student treatment in learning totaling 5 students or 17.2%. In the first cycle complete learning reached 20 students or 68.9%. In the second cycle reached 27 students or 93.1%. Thus it can be concluded that the method of jump rope games is effective to improve student learning outcomes in learning high jump scissor style in class V A students of SD Negeri 72 Pagar Alam.

Keywords: *Scooter Style High Jump Learning Outcomes, Jump Rope Game Method.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, memiliki ciri khas yang sangat mendasar membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya yang ditandai dengan adanya indikasi keterlibatan komponen fisik, seperti: daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya yang terangkum dalam tujuan yang hendak dicapai. Program pendidikan jasmani yang disusun dengan baik akan banyak memberikan manfaat yang besar, seperti: mempengaruhi nilai akademik, meningkatkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, memperkaya pengetahuan siswa tentang kesehatan, meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan lain-lain. (Herman Subarjah, 2008:214).

Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah terdiri dari beberapa macam aktivitas, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melempar, dan meloncat merupakan unsur utama dan dasar olahraga atletik. Olahraga atletik sudah dikenal sejak dahulu dan sering kita lakukan, sehingga ia disebut dengan cabang olahraga tertua. Atletik disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga yang ada. (Iwan Ridwan, 2008:2).

Salah satu cabang olahraga atletik adalah lompat tinggi. Lompat tinggi adalah suatu bentuk lompatan dalam usaha untuk dapat melewati rintangan atau mistar yang dipasang setinggi-tingginya dengan menggunakan tolakan satu kaki. Untuk dapat mencapai hasil lompatan yang tinggi (optimal), seorang pelompat itu harus memiliki kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan, dan didukung dengan penguasaan tehnik dalam lompat tinggi. (Aip Syarifuddin, 1993:76).

Dewasa ini hampir semua orang mengukur tingkat keberhasilan pendidikan berdasarkan hasil saja. Pembelajaran yang baik hendaknya bersifat menyeluruh dalam melaksanakannya dan mencakup berbagai aspek, baik aspek afektif, psikomotorik, dan kognitif, sehingga dalam pengukuran tingkat keberhasilannya selain dilihat dari segi kuantitas juga dilihat dari segi kualitas yang telah dilakukan di sekolah- sekolah. Oleh sebab itu pembelajaran yang aktif ditandai oleh adanya rangkaian yang terencana yang melibatkan siswa secara langsung. Akan tetapi hal semacam ini sering diabaikan oleh para guru karena guru lebih mementingkan pada pencapaian tujuan dan target kurikulum dibandingkan dengan prosesnya.

Hasil peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan, hal ini terlihat dari kesulitan siswa dalam memahami konsep penguasaan teknik dasar lompat tinggi yang dikarenakan aktifitas belajar dan pengetahuannya masih sangat kurang, sehingga berakibat rendahnya hasil belajar siswa. Kenyataan yang ada menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan oleh guru masih kurang ideal untuk diterapkan terhadap siswa. Dalam setiap pembelajaran perhatian siswa kurang terpusat karena materi yang disampaikan kurang menarik dan tidak diolah secara baik misalnya dalam cabang olahraga atletik yang setiap guru hanya menitikberatkan penilaian hanya pada hasil bukan proses pembelajarannya, sehingga dalam belajar siswa tidak dapat menggunakan kesempatan untuk berlatih dan beraktivitas secara aktif. Hal ini terjadi pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) untuk materi lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas V A SDN 72 Pagar Alam. Karena sesuai

dengan kurikulum bahwa mata pelajaran lompat tinggi gaya gantung hanya ada pada materi pelajaran kelas lima.

Dalam penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani sebenarnya banyak metode yang dapat digunakan oleh guru, salah satunya adalah dengan menggunakan metode permainan (*gaming*). Metode permainan adalah kegiatan belajar yang menghendaki siswa berkompetisi atau berlomba baik fisik maupun mental sesuai dengan peraturan yang ditetapkan. Dalam metode pembelajaran permainan, harus ada yang menang atau kalah. Karena dunia anak lebih menyukai permainan dari pada pembelajaran yang sifatnya monoton, dan mereka akan lebih tertantang untuk berkompetisi. Didalam pembelajaran harusnya banyak menyajikan variasi-variasi dalam mengajar agar siswa tidak bosan, sebab siswa sering mudah bosan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan karakteristik siswa sekolah dasar yang tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain, maka pembelajaran lompat tinggi gaya gantung di Sekolah Dasar harus menggunakan metode bermain dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar memiliki karakteristik cenderung bosan, oleh karena itu aktivitas bermain membuat siswa dapat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Selain itu permainan dapat memberikan siswa peluang agar lebih mengenal materi dalam suatu hubungan yang baik untuk jenis pelajaran yang membosankan. Dengan model permainan ini siswa akan lebih mudah berkompetisi atau berlomba untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Salah satu teori belajar menegaskan bahwa sesulit apapun materi pelajaran apabila dipelajari dalam suasana yang menyenangkan, maka pelajaran tersebut akan mudah dipahami.

Latar belakang diadakannya penelitian ini adalah dimana pembelajaran atletik lompat tinggi di SDN 72 Pagar Alam tidak menggunakan metode atau cara yang tepat untuk mengajarkan kepada siswa tentang bagaimana cara melakukan lompat tinggi yang baik, benar, dan tepat. Sehingga tidak seluruh siswa dapat melakukan lompat

tinggi yang baik, benar, dan tepat. Oleh sebab itu, guru perlu mencari metode baru dalam menyampaikan materi pada saat pembelajaran, salah satunya yaitu menggunakan metode pendekatan bermain. Adapun pendekatan bermain yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional lompat tali. Dimana dalam permainan ini bisa membuat siswa aktif, dan secara tidak langsung memberikan pembelajaran mengenai tehnik dasar lompat tinggi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian tindakan, penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelas. PTK berfokus pada kelas atau pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas, bukan pada input kelas (silabus, materi, dan lain-lain) ataupun *output* kelas (hasil belajar). PTK harus tertuju pada hal-hal yang terjadi di dalam kelas.

Arikunto (2002: 25), menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, penelitian, tindakan, kelas sebagai berikut : (a) Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. (b) Tindakan adalah suatu gerak yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan. (c) Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu sama menerima pelajaran yang sama pula dari seorang guru. Syarat ketuntasan minimal dalam penelitian tindakan kelas adalah 85%. Selanjutnya Muslich (2009: 23), menyatakan penelitian tindakan kelas juga dapat menjembatani kesenjangan antar teori dan praktek pendidikan. Hal ini terjadi karena kegiatan tersebut dilaksanakan sendiri, di kelas sendiri, dengan melibatkan siswanya sendiri melalui kegiatan yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi. Pada akhirnya diperoleh umpan balik yang sistematis mengenai apa yang selama ini dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar.

PTK memiliki empat bentuk yaitu, penelitian tindakan guru sebagai peneliti, penelitian tindakan kolaboratif, penelitian tindakan simultan terintegrasi, dan penelitian tindakan administrasi sosial eksperimental. Dalam penelitian yang saya lakukan ini saya memakai penelitian tindakan kolaboratif. Penelitian tindakan ini melibatkan beberapa pihak, yaitu guru, kepala sekolah, dosen LPTK, dan orang lain yang terlibat menjadi satu tim secara serentak melakukan penelitian dengan tiga tujuan, yaitu: (1) meningkatkan praktik pembelajaran, (2) menyumbang pada perkembangan teori, dan (3) meningkatkan karier guru.

Bentuk penelitian tindakan seperti ini selalu dirancang dan dilaksanakan oleh suatu tim peneliti yang terdiri atas guru, dosen LPTK, atau kepala sekolah. Hubungan antar guru dan dosen bersifat kemitraan sehingga mereka dapat duduk bersama untuk memikirkan persoalan-persoalan yang akan diteliti melalui penelitian tindakan kelas yang kolaboratif. Dalam proses penelitian ini, pihak luar semata hanya bertindak sebagai innovator. Sedangkan guru juga dapat melakukannya melalui bekerja sama dengan dosen LPTK/PGSD. Dengan suasana bekerja seperti itu, guru dan dosen LPTK/PGSD dapat saling mengenal, saling belajar, dan saling mengisi proses peningkatan profesionalisme masing-masing. (Sukidin, 2008: 56).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 72 Pagar Alam kelas V A dengan jumlah 29 orang, yang terdiri dari 18 orang laki-laki, dan 11 orang siswa perempuan. Penelitian tindakan kelas dilakukan secara bersiklus, setiap siklus terdiri dari empat aspek, yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Dalam penelitian ini dilaksanakan dua siklus.

Adapun instrumen tes pada pembelajaran lompat tinggi gaya gunting yang dilakukan di SD Negeri 72 Pagar Alam kelas V A adalah sebagai berikut:

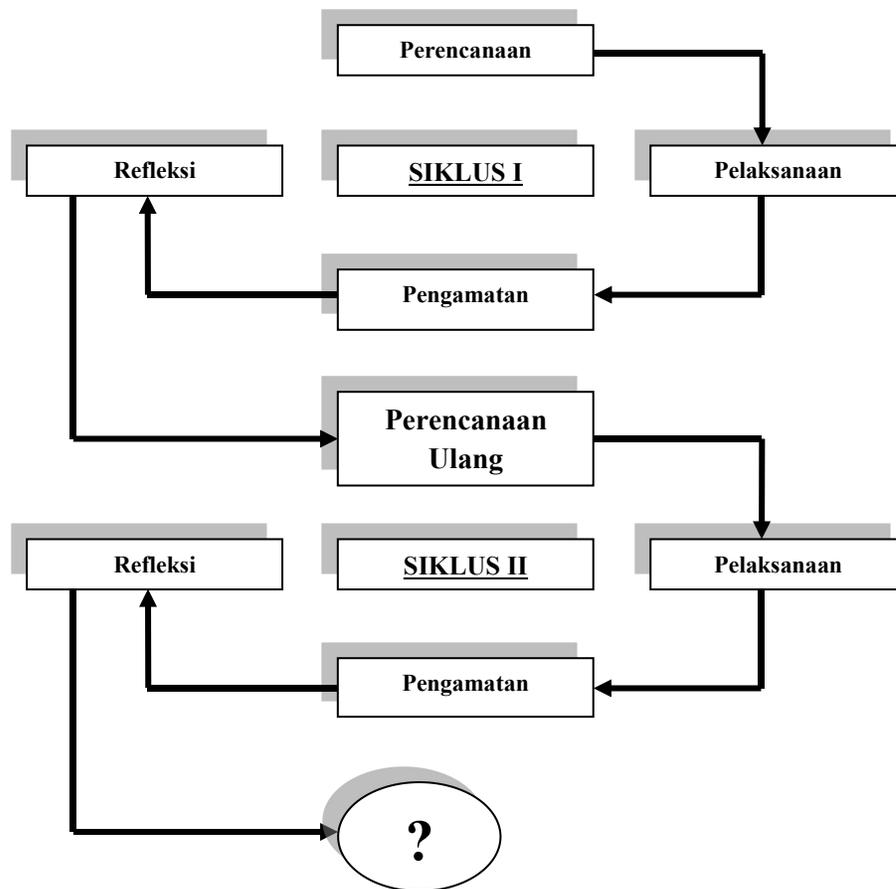
Tabel 1. Instrumen Tes Lompat Jauh Gaya Gunting

Inikator	Sub Indikator
Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa berdiri fokus untuk memulai ancap-ancap 2. Dimulai dengan lari kecil hingga lebih cepat. 3. Badan agak condong ke depan.
Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai mempersiapkan diri untuk melakukan lompatan.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Tolakan dimulai dari tumit, lalu menggelundung ketelapak kaki. 3. Tolakan pada ujung kaki dilakukan secara cepat dan kuat. Dibantu dengan ayunan kaki belakang, kedua lengan, dan kepala 4. Posisi badan agak direbahkan kedepan.
Melayang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kaki diayunkan di atas mistar, segera badan berbalik ke arah tempat mengambil awalan. 2. Kaki tolak disilangkan atau diguntingkan di bawah kaki ayun.
Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada saat mendarat siswa hendaknya mengeper. 2. Siswa membungkukkan badan. 3. Siswa menekuk lutut.

Berikut ini adalah siklus penelitian tindakan kelas (PTK) mengadaptasi model Kemmis dan McTaggart, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari gambar dibawah ini:

Gambar 1. Siklus Penelitian



C. HASIL PENELITIAN

Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Sebelum Menggunakan Metode Permainan Lompat Tali

Dalam pembelajaran lompat tinggi, kemampuan siswa sebelum menggunakan metode permainan tradisional lompat tali masih rendah, ini terlihat ketika dilakukannya tes awal. Pada saat dilakukan tes awal siswa yang mampu melakukan lompat tinggi gaya gunting hanya 5 siswa (17,2%) sedangkan pembelajaran yang tidak tuntas berjumlah 24 siswa (82,8%). hal ini dikarenakan (a) siswa banyak yang tidak memahami peraturan lompat tinggi yang sebenarnya. (b) siswa merasa kesulitan untuk melakukan lompat tinggi gaya gunting karena banyaknya peraturan dan tehnik yang mereka tidak ketahui. (c) guru tidak mengetahui tehnik-tehnik atau metode yang tepat dalam pembelajaran. (d) siswa tidak tertarik dengan pembelajaran yang dierikan oleh guru.

Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Setelah Menggunakan Metode Permainan Lompat Tali Siklus I

Pada siklus satu nampak kemampuan siswa belum begitu memuaskan, ini terlihat setelah akhir dari siklus satu siswa yang aktif dan antusias hanya mencapai 20 siswa atau sekitar 68,9% dari jumlah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran. Pada siklus satu siswa terlihat masih kesulitan untuk melakukan lompatan khususnya pada saat posisi berada di udara atau pada saat melewati mistar. Namun pada siklus satu sudah terjadi peningkatan kemampuan siswa dari awal sebelum menggunakan metode permainan lompat tali, jika sebelum menggunakan metode permainan lompat tali siswa yang mampu hanya mencapai 5 siswa (17,2%) maka setelah menggunakan metode permainan lompat tali kemampuan siswa pun meningkat menjadi 20 siswa (68,9%) yang tuntas sedangkan yang belum tuntas berjumlah 9 siswa (31,03). Namun peneliti masih harus meningkatkan kemampuan siswa dengan cara menjelaskan kembali teknik lompat tinggi gaya gunting secara mendetail dan bertahap, sehingga pada siklus selanjutnya terjadi peningkatan yang lebih baik. Setelah melakukan tahap

refleksi ternyata Syarat ketuntasan minimal dalam penelitian tindakan kelas adalah 85%. Oleh sebab itulah peneliti melanjutkan penelitian ke tahap siklus 2.

Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Gunting Siswa Setelah Menggunakan Metode Permainan Lompat Tali Siklus II

Pada siklus dua terjadi peningkatan pembelajaran yang baik, ini terlihat setelah proses pembelajaran berlangsung. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya gunting mencapai 27 siswa atau sekitar 93,1% dari jumlah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut. Ini telah melebihi dari target yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu apabila kemampuan siswa saat mengikuti pembelajaran mencapai 85% maka penelitian ini dinyatakan berhasil. Peningkatan kemampuan ini dikarenakan siswa sudah memahami materi yang dijelaskan dan dipraktikkan secara bertahap dan mendetail, sehingga siswa menjadi senang dan antusias untuk mencoba melakukan lompatan secara berulang-ulang.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada setiap siklus selalu terjadi peningkatan karena di setiap siklus terjadi reaksi yang positif dari siswa. Hal ini tampak dari jumlah siswa yang aktif selalu bertambah. Demikian juga siswa yang antusias mengikuti pembelajaran semakin meningkat, di akhir siklus kedua ternyata jumlah siswa yang tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya gunting berjumlah 27 orang (93,1%) sedangkan yang tidak tuntas berjumlah 2 orang (6,9%) dari seluruh siswa mampu melakukan lompat tinggi gaya gunting sesuai dengan metode yang diajarkan. Berdasarkan data observasi, dan refleksi yang telah diperoleh menunjukkan bahwa dengan perencanaan yang baik, penggunaan metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Hasil peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya gunting dari data awal sampai dengan siklus dua, dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Sebelum dan Sesudah Tindakan

JENIS DATA	TUNTAS INDIVIDU	TUNTAS KASIKAL
Data Awal	5	17,2 %
Siklus 1	20	68,9 %
Siklus 2	27	93,1 %

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data maka dapat diambil kesimpulan bahwa lompat tinggi gaya gunting dapat ditingkatkan melalui metode permainan lompat tali. Ini terlihat dari setiap siklus yang dilakukan yaitu siklus satu dan siklus dua.

Pada siklus satu terdapat peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya gunting, namun dalam siklus ini belum dapat dikatakan berhasil, karena dari hasil tes yang diperoleh belum mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Siswa yang mampu melakukan lompat tinggi gaya gunting hanya mencapai 20 siswa atau baru mencapai 68,9% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran. Jadi peneliti perlu mengadakan siklus selanjutnya.

Pada siklus dua terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya gunting. Pada penelitian ini sudah dapat dikatakan berhasil karena kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya gunting sudah lebih baik dari sebelumnya bahkan telah mencapai target yang diinginkan. dari hasil tes diperoleh siswa yang mampu melakukan lompat tinggi gaya gunting telah mencapai 27 siswa atau 93,1% dari jumlah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran. Jumlah ini telah melampaui dari target sebelumnya, karena telah dijelaskan sebelumnya bahwa penelitian ini dikatakan berhasil apabila siswa yang mampu mengikuti pembelajaran mencapai 85% dari jumlah seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran tersebut. Jadi tidak perlu lagi dilakukan siklus selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aif, Syarifudin. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Iwan, Ridwan. 2008. *Atletik*. Surakarta: PT. Widya Duta Grafika.
- Muslich, Masnur. 2009. *Melaksanakan PTK Itu Mudah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Subarjah, Herman. 2008. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukidin, dkk. 2008. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Insan Cendikia.
- Sukirno. 2010. *Materi Metodologi Penelitian*. Palembang: Universitas Sriwijaya.