

**PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN EMPAT POS****Andi Setiono** ✉

SD Negeri Lebaksiu Kidul 01, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2014
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
September 2015

Keywords:
Learning Outcomes; High Jump; Games Four Approaches Post

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dengan pendekatan permainan empat pos pada siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal Tahun 2014. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan 2 siklus dimana masing-masing siklus terdiri atas : 1) Perencanaan; 2) Pelaksanaan tindakan; 3) Pengamatan; 4) Refleksi. Hasil menunjukkan bahwa hasil belajar Lompat Tinggi dengan menggunakan Pendekatan permainan empat pos pada kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal berdampak positif. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami ketuntasan belajar yaitu pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 62,5% sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 90,63%. Dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan empat pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SDN Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.

Abstract

This study aims to improve the learning style straddle high jump with a four-post game approach in the fourth grade students of SD Negeri 01 Sub Lebaksiu Lebaksiu Kidul Regency Tegal 2014. The method of this study is Classroom Action Research (CAR). This study uses two cycles where each cycle consists of: 1) Planning; 2) Implementation of the action; 3) Observation; 4) Reflection. The results show that the learning outcomes using the High Jump with a four-game approach heading in fourth grade Lebaksiu State of South 01 Sub Lebaksiu Tegal positive impact. This can be seen in the results of students' mastery learning which exceeds the predetermined KKM 75 having mastery learning is mastery learning in the first cycle reaches 62.5%, while in the second cycle mastery learning reaches 90.63%. It can be concluded that the process of learning the high jump with a four-post game approach can improve student learning outcomes Lebaksiu Kidul fourth grade SDN Tegal 01 Sub Lebaksiu.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Jalan Muria Rt 06 Rw 02
Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal, Indonesia
E-mail: andidina89@gmail.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Didalam materi pembelajaran Lompat Tinggi siswa di sekolah kami banyak mengalami kendala, seperti peneliti mengamati saat mengajar lompat tinggi di kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal dalam presentasi ketuntasan mencapai 75% - 100%. Target tersebut ternyata belum tercapai, dari 32 siswa yang terdiri dari 18 siswa putra dan 14 siswa putri, baru ada 25% atau 8 siswa yang sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dan sisanya 24 siswa 75% belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) 75. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Ketidak tuntasan tersebut terlihat pada aspek psikomotor siswa dalam teknik pembelajaran lompat tinggi gaya straddle di antaranya yaitu;

1. Pada sikap awalan
 - a. Sikap badan saat lari tidak tegap
 - b. Saat berlari tidak dengan kecepatan yang cukup
2. Pada sikap saat tolakan
 - a. Pada saat tolakan kaki tumpu harus kuat agar menghasilkan gerakan yang maksimum tetapi tidak dilakukan siswa
 - b. Sikap badan tidak menengadah di sertai gerakan ayunan ke atas
3. Pada sikap saat melayang/melewati mistar
 - a. Pada saat melewati mistar badan tidak di putar dengan kepala mendahului melewati mistar
 - b. Posisi perut dan dada tidak menghadap kebawah
4. Pada sikap saat mendarat
 - a. Tidak mengayunkan kaki kanan untuk berguling ke depan
 - b. Berat badan tidak bertumpu pada pundak bahu depan

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah sebagaimana disebut diatas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah

Apakah dengan model pembelajaran pendekatan permainan Empat Pos dapat meningkatkan proses belajar mengajar Lompat Tinggi Gaya Straddle pada siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kec. Lebaksiu Kab. Tegal Tahun 2014?

Sesuai dengan permasalahan diatas Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle Dengan Pendekatan Permainan Empat Pos Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal tahun 2014.

Dari permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle, model pembelajaran menggunakan pendekatan permainan Empat Pos ini dimaksudkan untuk meningkatkan hasil pembelajaran yang baik pada siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.

Maka dari beberapa alternatif pemecahan masalah Pembelajaran lompat tinggi tersebut, prioritas pemecahan masalah yang diharapkan mampu mengatasi permasalahan ketidak efektifan Pembelajaran lompat tinggi di kelas IV dengan cepat dan mudah adalah dengan menggunakan media bermain empat pos. Sehingga nantinya diharapkan siswa dapat melakukan pembelajaran lompat tinggi dengan perasaan gembira.

METODE

Subyek penelitian adalah murid kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal dengan jumlah murid sebanyak 32 siswa diantaranya 14 siswa putri dan 18 siswa putra.

Obyek dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan empat pos yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kec. Lebaksiu Kab. Tegal Tahun 2014.

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian

dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret 2014 sampai dengan selesai.

Penelitian ini dilaksanakan bertempat di SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.

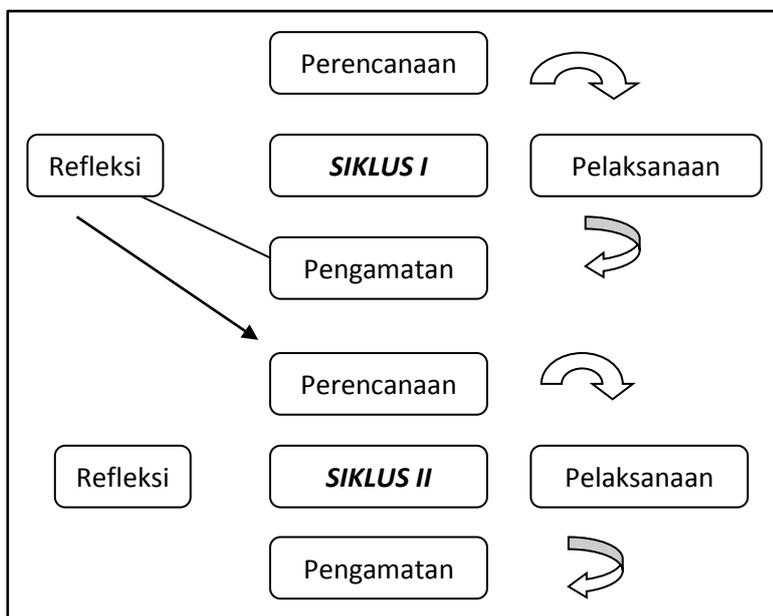
Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen (Arikunto, 2006 : 229), pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui Aktifitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, pengamatan/observasi digunakan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran melalui pendekatan permainan empat pos dalam proses pembelajaran lompat tinggi sebagai metode pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal, yang berbentuk lembar observasi.

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya tertulis (Arikunto 2006 : 158), dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan digunakan meliputi data nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lompat tinggi dengan pendekatan permainan empat pos pada Siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Semester II tahun pelajaran 2013/2014 dan foto-foto di ambil selama kegiatan berlangsung.

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam memahami materi yang sudah diajarkan. Tes ini merupakan tes keterampilan atau dengan kata lain adalah tes psikomotor.

PTK terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan) dan reflection (refleksi). Dalam bukunya, Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap itu dijelaskan pada gambar 1 sebagai berikut :

Gambar 1. Alur PTK



Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan.

Tahap tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan.

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yang sudah dipersiapkan peneliti.

Refleksi pada dasarnya merupakan bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan sharing of idea yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut.

Instrumen Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar

Silabus

Silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian hasil belajar. Pengembangan silabus diserahkan sepenuhnya pada satuan pendidikan di masing-masing daerah.

Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat diketahui apakah proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar atletik dilihat dari aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik.

a. Aspek Kognitif

Dalam penilaian kognitif siswa diberikan soal tertulis sejumlah 4 soal yang berkaitan dengan lompat tinggi.

b. Aspek Afektif

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah check list. Check list adalah satu daftar yang berisi nama-nama subyek dan faktor-faktor yang hendak di selidiki.

c. Aspek Psikomotorik

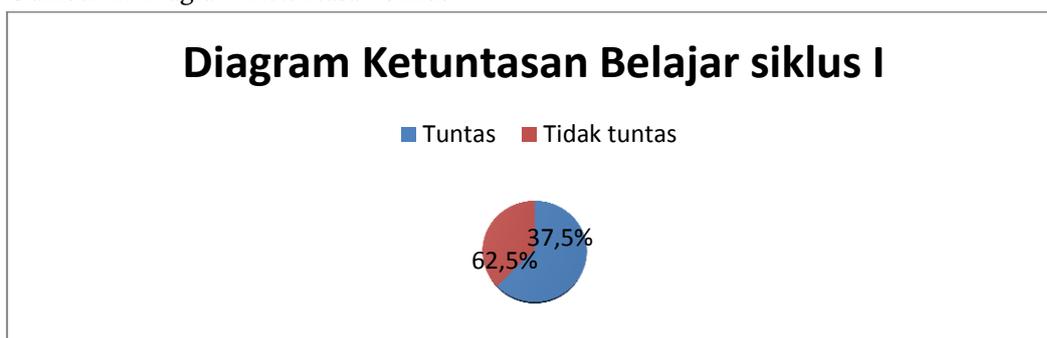
Pada aspek psikomotorik peneliti menggunakan instrumen yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan siswa dalam melakukan gerak dalam lompat tinggi gaya straddle. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik penilaian sama seperti penilaian aspek afektif yaitu menggunakan check list.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) dianalisis secara deskriptif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagai besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat tinggi gaya straddle. Setelah kita melakukan tindakan siklus I dan siklus II maka hasil tes diperiksa. Hasil pemeriksaan ini selanjutnya disajikan dalam bentuk tabulasi skor dan dilakukan penilaian. Secara kuantitatif, data hasil belajar yang diperoleh dihitung rata-ratanya, dilihat ketuntasan belajarnya, lalu hitung juga persentase ketuntasannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data dibawah menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Lebaksiu kidul 01 Kec. Lebaksiu Kab. Tegal Tahun pelajaran 2013/2014. Dan dari jumlah seluruh siswa yaitu 32 siswa, 20 siswa dikatakan tuntas sedangkan 12 siswa masih dikatakan belum tuntas. Sehingga dapat diketahui jumlah siswa yang tuntas dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) hanya 62,5% dan masih belum memenuhi target yang diharapkan oleh peneliti yaitu 85% siswa tuntas di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM). Oleh karena itu keberhasilan yang tertunda akan ditingkatkan di siklus kedua yang ditunjukkan pada gambar 2:

Gambar 2. Diagram Ketuntasan Siklus I



Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{20}{32} \times 100\% = 62,5\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{12}{32} \times 100\% = 37,5\%$$

Dari data dibawah menunjukan bahwa hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IV SD Negeri Lebaksiu Kidul 01 Kec. Lebaksiu Kab. Tegal Tahun pelajaran 2013/2014 dari siklus pertama ke siklus kedua rata-ratanya meningkat dari 78 menjadi 85. Jika dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 29 siswa (90,63%)

tuntas sedangkan 3 siswa belum tuntas dari jumlah keseluruhan 32 siswa. Dari hasil tersebut dapat dikatakan sudah memenuhi target yang diharapkan oleh peneliti yaitu 75% siswa tuntas di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu dengan nilai 75 pada gambar 3:

Gambar 3. Ketuntasan Belajar Siklus II



Prosentase Ketuntasan Siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{29}{32} \times 100\% = 90,63\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{3}{32} \times 100\% = 9,38\%$$

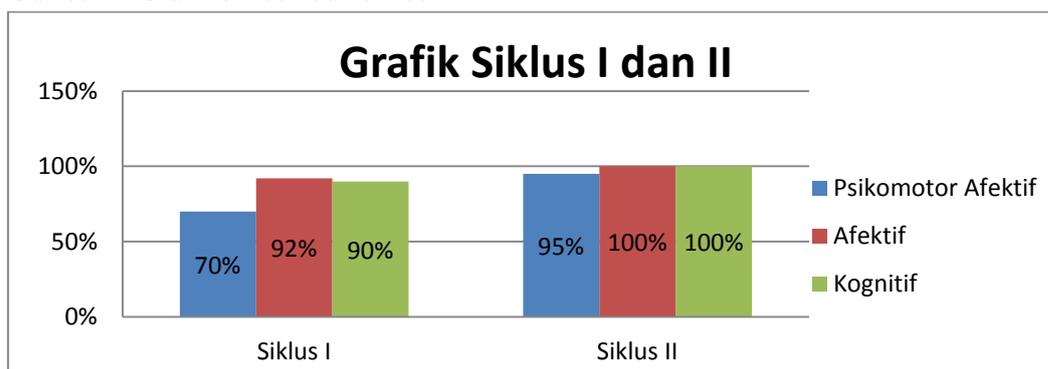
Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus II di dapatkan hasil pembelajaran yang jauh meningkat dari siklus I. siswa lebih tertarik dan semangat dengan pembelajaran permainan yang diberikan, terutama pada permainan empat pos ditambahkan aktivitas di setiap posnya. Pada

tabel 1 dan gambar 4 menunjukkan prosentase siklus I dan Siklus II berikut :

Tabel 1. Tabel Prosentase siklus I dan II

Siklus	Psikomotor	Afektif	Kognitif
I	70%	92%	90%
II	95%	100%	100%

Gambar 4. Grafik Siklus I dan Siklus II



Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya menggunakan pendekatan permainan empat pos memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh peneliti pada siklus I dan II. Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 62,5% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 90,63%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 28,13%.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan empat pos dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SDN Lebaksiu Kidul 01 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar dari masing-masing aspek selama siklus I dan siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. Dkk. 2006 Penelitian Tindakan Kelas. PT Bumi Aksara

Ariyanto, Eko. 2012 Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi, Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung. Skripsi UNNES.

Djumidar. 2008. Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.

Kristiyanto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan Olahraga). Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetakan UNS(UNS Press)

Mahendra, Agus. 2008. Permainan Anak dan Aktifitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.

Matakupan, J. 1993. Teori Bermain. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.

Siti Safariatun, 2008. Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Universitas Terbuka.

Soegito, Dkk. 1993. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyanto, Dkk. 1993. Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yulianingsih, Ika. 2011. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Model Pembelajaran Inovatif. Skripsi UNNES.

Y, Sumanto, Dkk. 1993. Materi Pokok Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Universitas Terbuka.

<http://www.sarjanaku.com/2012/11/pengertian-pembelajaran-menurut-para.html> diakses pada tanggal 20 maret 2014

<http://www.zaeredin.com> diakses pada tanggal 20 maret 2014.