

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI MELALUI  
MODIFIKASI PERMAINAN SEBUT NAMA****Nelly Saadah**<sup>✉</sup>

MI Assalafiyah Kemanggungan, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2014

Disetujui Agustus 2015

Dipublikasikan

September 2015

*Keywords:**study's result; learning  
model; games "say a name";***Abstrak**

Tujuan dari hasil penelitian yaitu untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi melalui permainan sebut nama pada siswa kelas IV SD Negeri Setu 02 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2013/2014. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dengan subyek penelitian yaitu siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Setu 02 yang berjumlah 23 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 11 siswa putri Analisis data menggunakan analisis data kuantitatif dan analisis data kualitatif. Hasil penelitian siklus II, terjadi peningkatan ketuntasan belajar siswa sebesar 22% dari siklus I, yaitu mencapai ketuntasan belajar sebesar 96 % dengan rincian 22 siswa berhasil tuntas belajar dan hanya ada satu siswa yang masih belum tuntas dengan alasan trauma terhadap lompat tinggi. Dari hasil penelitian dengan metode PTK ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat tinggi melalui permainan sebut nama berhasil meningkatkan hasil belajar siswa.

**Abstract**

*The purpose of the research is to increase the studys result of high jump for the 4th grade class student of Setu 02 elementary school in Tarub district Tegal regency in the academic year 2013/2014. This research method is Classroom Action Research (CAR), which carried out the research subjects are students the 4th grade class student of Setu 02 elementary school, amounting to 23 students consisting of 12 boys and 11 girls. Data analysis using quantitative and qualitative data analysis. The results of the second cycle of research, an increase in study's result of 22% of the first cycle, it is 96% the details of 22 students successfully pass the study and there is only one student is still not finished with the grounds trauma to the high jump. From the results of this research with CAR method can be concluded that the high jump learning using game say a name successfully to increase the ability of high jump.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Desa Kemanggungan No.12 Rt 02 Rw 01

Kabupaten Tegal, Indonesia

E-mail: nellysaadahtglku@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang. Pada hakekatnya Pendidikan Jasmani direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas, 2003:5).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Dasar, mata pelajaran ini sangat berguna untuk membentuk sehat jasmani. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan segala aktivitas dan kegiatan, karena dalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat.

Akan tetapi sering terjadi adanya permasalahan dalam proses pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar, baik keterbatasan secara kuantitas maupun keterbatasan kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru pendidikan jasmani selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar, juga dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

Lompat tinggi adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Melalui modifikasi pembelajaran lompat tinggi, diharapkan siswa lebih senang, semangat mempunyai sikap disiplin dan percaya diri. Agar pembelajaran

Penjas khususnya materi gerak dasar lompat tinggi dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD/MI yang masih tergolong anak-anak yang bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Dalam pembelajaran lompat tinggi, agar hasilnya optimal, guru perlu meningkatkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri siswa. Karena kenyataannya tidak semua siswa memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam cabang olahraga lompat tinggi, seperti yang terjadi pada pembelajaran lompat tinggi di kelas IV. Dalam pengalaman belajar lompat tinggi sebelumnya persentase hasil belajar yang diperoleh rata-rata menunjukkan bahwa 60% siswa belum mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan yaitu dengan minimal ketuntasan nilai 75. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi mengalami masalah yang harus dicari solusinya. Fenomena di atas terjadi dikarenakan kurangnya minat terhadap lompat tinggi dan kurangnya keberanian anak saat melompati mistar karena takut terbentur mistar.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan Penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Modifikasi Permainan Sebut Nama Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Setu 02 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014". Diharapkan melalui permainan sebut nama tersebut, siswa akan terhindar dari rasa takut, kemudian timbul minat yang tinggi terhadap lompat tinggi, dan dapat meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lompat tinggi.

## METODE PENELITIAN

Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas IV SD Negeri Setu 02 Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2013/2014 dengan jumlah 23 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 11 siswa putri. Alasan penggunaan siswa kelas IV adalah menurut kurikulum pembelajaran di Sekolah Dasar, khususnya adalah dalam kompetensi dasar dalam gerak dasar lompat tinggi ada dalam materi kelas IV. Obyek dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan hasil belajar lompat tinggi melalui permainan dan alat. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan yaitu pada bulan April 2014. Pelaksanaan siklus I dilaksanakan pada minggu ketiga bulan April yaitu tanggal 17 April 2014 dan pelaksanaan siklus II pada minggu keempat bulan April yaitu pada tanggal 23 April 2014. Penelitian ini bertempat di Sekolah Dasar Negeri Setu 02 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal. Sekolah tersebut terletak di Jalan Pendidikan Desa Setu Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal, dan kegiatan pembelajaran dilaksanakan di lapangan dekat Sekolah.

Sumber data diperoleh dari :

### 1. Siswa

Sumber data siswa diperoleh dari hasil observasi aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar yang diperoleh secara sistematis selama penelitian berlangsung pada pelaksanaan tiap siklusnya di kelas IV SD Negeri Setu 02 dalam pembelajaran permainan sebut nama.

### 2. Guru

Sumber data guru diperoleh dari hasil observasi keterampilan guru saat melaksanakan pembelajaran permainan sebut nama untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.

### 3. Data dan Dokumen

Sumber data dokumen berupa nama siswa, hasil belajar atau daftar nilai siswa kelas IV pada pembelajaran lompat tinggi, data keterampilan guru dan data aktivitas siswa dalam kegiatan proses pembelajaran. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sekolah dan nama siswa kelas IV serta foto proses tindakan latihan.

### 4. Catatan Lapangan

Catatan lapangan digunakan untuk mencatat temuan selama pembelajaran yang diperoleh peneliti yang tidak teramati dalam lembar observasi, bentuk temuan ini berupa aktivitas siswa dan permasalahan yang dihadapi selama proses belajar mengajar.

Sesuai dengan bentuk dan sumber data yang dimanfaatkan dalam Penelitian Tindakan Kelas, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Tes yang dilakukan yaitu berupa tes lisan dan tes perbuatan, meliputi tentang pengetahuan tentang materi lompat tinggi dari segi kognitifnya, serta kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat tinggi dari segi psikomotorik. Dan yang tidak kalah penting dari segi afektif yaitu kepatuhan siswa terhadap peraturan serta instruksi guru.

Instrumen Pengumpulan data ini berupa rubrik penilaian

Data non tes dapat dilakukan dengan cara tanya jawab dengan siswa dan observasi terhadap siswa secara langsung saat proses pembelajaran berlangsung. Wawancara dengan siswa difokuskan pada tanggapan terhadap pelaksanaan metode pembelajaran yang diberlakukan selama proses pembelajaran. Sedangkan hasil observasi sebagai data primer yang ikut dianalisis sebagai bahan refleksi pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah:

Data kuantitatif berupa hasil belajar dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas. Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka

Data kualitatif merupakan data hasil observasi keterampilan guru dalam mengajar dan aktivitas siswa dalam pembelajaran permainan sebut nama.

#### a. Standar klasikal aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi melalui permainan sebut nama.

Standar aktivitas siswa dalam pembelajaran:

- Skor 5, Sangat Baik
- Skor 4, Baik
- Skor 3, Cukup Baik
- Skor 2, Kurang Baik
- Skor 1, Tidak Baik

b. Standar klasikal keterampilan guru dalam mengajar dalam pembelajaran lompat tinggi melalui permainan sebut nama.

Standar keterampilan guru dalam mengajar:

- Skor 5, Sangat Baik
- Skor 4, Baik
- Skor 3, Cukup Baik
- Skor 2, Kurang Baik
- Skor 1, Tidak Baik

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sehingga desain penelitiannya mengacu pada desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Kurt Lewin dalam Suharsimi Arikunto (2010:131), menggambarkan penelitian tindakan sebagai serangkaian langkah yang membentuk spiral. Setiap langkah memiliki empat tahap, yaitu perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata nilai hasil belajar 23 siswa pada siklus pertama adalah 79, dengan nilai tertinggi

88 dan nilai terendah 68. Persentase ketuntasan belajar siswa mencapai 74% (17 siswa), Sedangkan persentasi yang belum tuntas belajar yaitu 26% (6 siswa).

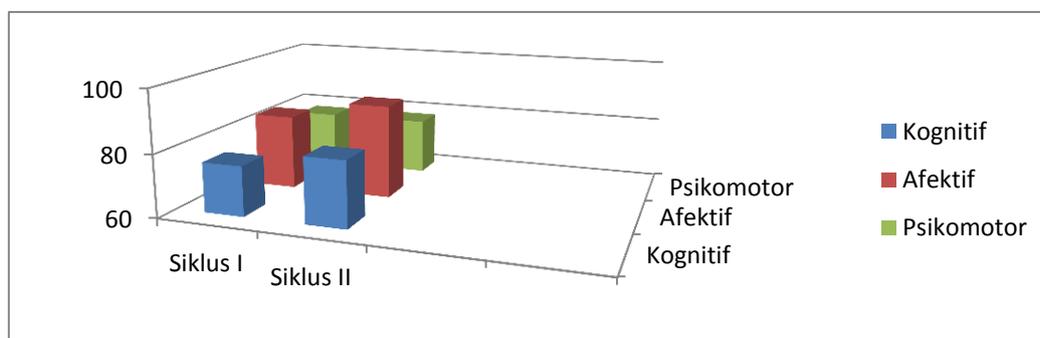
Rata-rata nilai hasil belajar pada siklus kedua adalah 82, dengan nilai tertinggi 74 dan nilai terendah 70. Persentase ketuntasan belajar siswa mencapai 96% (22 siswa), Sedangkan persentasi yang belum tuntas belajar yaitu 4% (1 siswa).

Penilaian rata-rata peserta didik pada siklus pertama dan kedua dapat diketahui dengan penilaian dari setiap aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif dalam pembelajaran siklus pertama dan siklus kedua. Peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi melalui modifikasi permainan sebut nama yang dilakukan oleh 23 siswa kelas IV, dari ketiga aspek dapat dilihat dari tabel 1 dan diagram 1 berikut:

**Tabel 1.** Perbandingan Aspek Afektif, Kognitif, dan Psikomotor

No	Aspek Yang dinilai	Rata-Rata	
		Siklus I	Siklus II
1	Kognitif	76	81
2	Afektif	84	90
3	Psikomotor	78	78

**Diagram 1.** Perbandingan Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor



Berdasarkan tabel diatas pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil pembelajaran belum bisa maksimal dan

masih ada beberapa siswa yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

1. Metode pembelajaran yang digunakan kurang efektif. Sehingga masih banyak siswa yang kurang antusias terhadap pembelajaran lompat tinggi.
2. Motivasi dan keaktifan siswa dalam belajar belum maksimal.

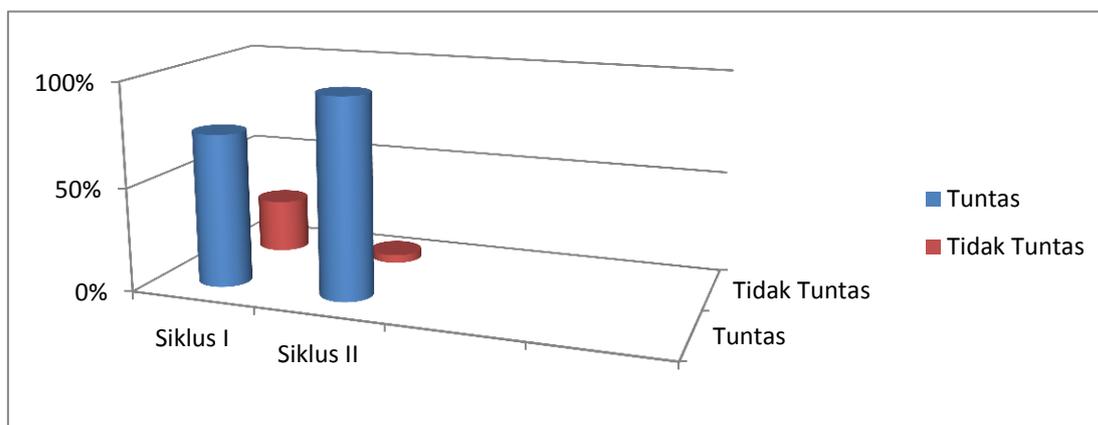
Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus kedua diatas didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama, karena model pembelajaran yang menarik dipengaruhi model pembelajaran dengan modifikasi permainan sebut nama merangsang aktif sehingga lebih menarik dalam proses pembelajaran

Pada siklus pertama hasil pembelajaran lompat tinggi melalui modifikasi permainan sebut nama nilai tertinggi adalah 88 sedangkan nilai terendah 68 dan nilai rata-rata 79. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 17 siswa, sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 6 siswa. Sehingga presentase

keberhasilan pada siklus pertama adalah 74% dan presentase yang belum tuntas adalah 26%. Hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah nilai tertinggi 94 sedangkan nilai terendah 70 dan nilai rata-rata 82. Siswa yang telah tuntas sesuai KKM sebanyak 22 siswa sedangkan yang belum tuntas KKM sebanyak 1 siswa. Sehingga presentase keberhasilan pada siklus pertama adalah 96% dan presentase yang belum tuntas adalah 4%. Adapun perbandingan ketuntasan hasil belajar pada siklus pertama dan siklus kedua dapat dilihat pada tabel 2 dan diagram 2 berikut :

**Tabel 2.** Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan Belajar	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	Pertama	74%	26%
2	Kedua	96%	4%



**Diagram 2.** Perbandingan Ketuntasan Belajar Siklus I dan Siklus II

Pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 74% masuk dalam kriteria tinggi. Dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 96% masuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa sudah mencapai target minimal yang diharapkan dari peneliti yaitu 85% siswa tuntas sesuai KKM dari jumlah seluruh siswa kelas IV SDN Setu 02 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal sehingga tidak perlu lagi diadakan penelitian pada siklus berikutnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Kelas IV SD Negeri Setu 02 Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a) Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi melalui Modifikasi Permainan sebut nama dapat meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi.
- b) Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi melalui Modifikasi Permainan sebut nama

dapat meningkatkan motivasi, percaya diri, keberanian, kedisiplinan, dan hasil belajar siswa.

- c) Hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi meningkat mencapai ketuntasan belajar 96% pada siklus II. Ketercapaian ketuntasan ini menjadi bukti bahwa pembelajaran lompat tinggi melalui Modifikasi Permainan sebut nama sepenuhnya berhasil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ariestya Edi Wicaksono. 2013. Penerapan Bermain Katak Berburu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Ngeplak Simongan. Semarang: UNNES
- Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2006. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta
- Djumidar. 2008. Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Herman Subarjah. 2008. Permainan Kecil di Sekolah Dasar. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nana Sudjana. 2010. Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Oemar Hamalik. 2006. Pendidikan Guru Berdasarkan Pendekatan Kompetensi. Jakarta : Bumi Aksara.
- Subagyo, dkk. 2008. Perencanaan Pembelajaran Penjas. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2005. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bina Aksara.