



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT DAN LONCAT MELALUI PERMAINAN TALI MERDEKA

Dwi Casminto Ariawan<sup>✉</sup>, Mugiyo Hartono

SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014  
Disetujui Oktober 2014  
Dipublikasikan  
November 20114

*Keywords:*

*jump and skip lessons*

### Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat dan loncat pada siswa Kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014 melalui pembelajaran melalui permainan tali merdeka. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014 berjumlah 27 siswa. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Prosedur penelitian ini meliputi planning, acting, observasi dan reflecting. Berdasarkan dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata hasil pembelajaran lompat dan loncat siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar dengan KKM 75. Nilai rata-rata hasil pembelajaran lompat dan loncat pada rata-rata kondisi awal (68,3), rata-rata siklus 1 (76,0), dan rata-rata siklus 2 (88,4) Sedangkan nilai ketuntasan pada siklus 2 dari 27 siswa, tuntas semua atau sebesar (100%). Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2013/2014.

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the increase in the ability to jump and jump to 4<sup>TH</sup> SDN 04 Rowosari Ulujami Pemalang through independent learning through play rope .This study uses Classroom Action Research ( CAR). Sources of data in this study throughout the 4<sup>TH</sup> of SD Negeri 04 Rowosari Ulujami Pemalang. The subjects 4<sup>TH</sup> SDN 04 Rowosari Ulujami Pemalang year 2013/2014 amounted to 27 students. The data collection technique is through the test and measurement capabilities basic locomotor movement and observation of the process of learning activities . The data analysis technique used in this research is descriptive based on qualitative analysis . The procedure of the study include planning, acting , observing and reflecting. Based on the analysis of the results obtained , there is an increase in student learning outcomes from baseline to cycle 1 and cycle 2 , both from an increase in the average value of the learning outcomes of students jump and jump as well as the value of the KKM completeness results 75. The average value of the results learning to jump and jump in the average initial conditions ( 68.3 ) , the average cycle 1 ( 76.0 ) , and average cycle 2 ( 88.4 ) so that the increase of the initial conditions to the second cycle of ( 20 , 1 ) . While the value is the thoroughness of the initial state value is only 5 students of the 27 students who completed or was ( 18.52 % ) . Completeness value at cycle 2 of 27 students , completed all or by ( 100 % ) . The results obtained have implications for the development of the teaching of physical education in schools in general and especially in the Elementary School District of Ulujami 04 Rowosari Pemalang 2013/2014 school year*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang  
Email: [dwicasmintoariawan@yahoo.co.id](mailto:dwicasmintoariawan@yahoo.co.id)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan 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). Lompat dan loncat adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh keatas melalui beberapa proses lari, tumpuan, melayang dan mendarat. Didalam lompat tinggi terdapat beberapa gaya diantaranya : gaya gunting (scissors), gaya guling sisi (westernroll), gaya guling perut (straddle) dan gaya Fosbury Flop. Pada dasarnya setiap cabang olahraga harus memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan rasa percaya diri siswa agar hasilnya dapat mencapai maksimal. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang, terutama kelas IV masih menggunakan pembelajaran konvensional, pembelajaran masih menggunakan peralatan dan keterampilan yang sebenarnya. Namun kenyataannya tidak semua anak memiliki dan melakukan olahraga atletik khususnya dalam nomor lompat tinggi, seperti yang terjadi pada pembelajaran lompat dan loncat di kelas IV SD Negeri 04 Rowosari kecamatan Ulujami kabupaten Pemalang. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi mengalami masalah yang harus dicari solusinya. Berdasarkan hasil observasi permasalahan tersebut, perlu diadakan perbaikan pembelajaran lompat dan loncat melalui permainan Tali Merdeka, diharapkan siswa dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri untuk melakukan lompatan.

Hal ini menyebabkan kemampuan gerak dasar siswa SD Negeri 04 Rowosari belum optimal, kenyataannya kemampuan siswa tidak

sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi, seperti diketahui kelas IV SD Negeri 04 Rowosari kecamatan Ulujami kabupaten Pemalang dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 67% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 atau 16 siswa dari 27 siswa.

Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar atletik, maka penulis merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas III SD Negeri 01 Sidosari Kecamatan Kesesi dengan judul "Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik dengan Permainan Pos Berangkai pada Siswa Kelas III SDN 01 Sidosari Kecamatan Kesesi Pekalongan Tahun 2014 ". Dengan jumlah siswa 24 yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Dari permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan khusus pembelajaran gerak dasar atletik untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes.

## METODE

Penelitian dapat dikemukakan sebagai usaha yang secara sadar diarahkan untuk mengetahui atau mempelajari fakta-fakta baru dan juga sebagai penyalur hasrat ingin tahu manusia. Berdasarkan pendapat diatas dikemukakan bahwa penelitian adalah suatu usaha yang sistematis yang ditujukan untuk memecah masalah. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang dengan jumlah sebanyak 27 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 15 siswa putri, yang nantinya akan dijadikan subyek penelitian tindakan kelas. Obyek penelitian Tindakan Kelas ini merupakan pembelajaran lompat dan loncat dengan melalui permainan tali merdeka pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014. Penelitian Tindakan Kelas siklus I dilaksanakan pada hari

kamis tanggal 28 Maret dan siklus II dilaksanakan pada hari kamis tanggal 11 April 2014. Lokasi tempat penelitian berada di halaman SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang dengan menggunakan lapangan lompat tinggi untuk melaksanakan pembelajaran atletik dalam nomor lompat tinggi dengan permainan tali merdeka. Dalam perencanaan tindakan yang akan dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini meliputi empat tahapan tiap siklusnya diantaranya adalah perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang diperoleh dari hasil lompat dan loncat dan nilai hasil belajar dengan penerapan model permainan tali merdeka secara bergantian yang diterapkan pada pembelajaran siklus 1 dan siklus 2:

Langkah-langkah proses pembelajaran serta hasil pengamatan pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

### Perencanaan Tindakan I

Peneliti dan guru merancang skenario pembelajaran gerak dasar atletik dengan menggunakan penerapan pendekatan melalui permainan. Penerapan pendekatan bermain yang digunakan adalah melalui permainan Tali Merdeka. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan instrumen penelitian disusun pada tahap ini. Pelaksanaan siklus I dilaksanakan 1 x 140 menit pada hari kamis tanggal 13 Maret 2014. Hasil observasi pada siklus I tampak siswa cukup antusias dalam mengikuti setiap pertemuan dalam pembelajaran siklus 1 materi lompat dan loncat dengan penerapan model permainan tali merdeka. Siswa cukup mampu memahami bagaimana cara melakukan teknik permainan tersebut dengan benar, dan melakukan teknik gerak dasar lompat dan loncat dalam permainan tersebut dengan cukup baik.

Dilihat dari hasil pembelajaran permainan lompat dan loncat pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, khususnya kemampuan permainan tali merdeka yang menitik beratkan

pada kelincahan, dan kekuatan daya ledak dalam poses pembelajaran lompat dan loncat memiliki kategori tidak tuntas, 10 siswa setara dengan 37,04% dan yang tuntas 17 siswa atau setara dengan 62,96%, memiliki nilai di atas KKM (75). Refleksi Tindakan I setelah dilakukan observasi adalah melakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran gerak dasar atletik yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan pada saat melakukan permainan kurang memperhatikan arahan dari guru. Hambatan-hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan. Sedangkan siswa yang kurang tertib guru selalu memberi teguran dan bimbingan.

Pada siklus II hasil belajarnya adalah sebagai berikut ;

### Observasi Tindakan II

Deskripsi data peningkatan hasil belajar lompat dan loncat dan kriteria ketuntasan minimal hasil belajar dengan penerapan model permainan tali merdeka pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami, Kabupaten Pemalang, Tahun Pelajaran 2013/2014. Pada siklus 2 ketuntasan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014 dengan kategori baik sekali (tuntas) 27 siswa (100%), baik (tuntas).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, (1). Pembelajaran lompat dan loncat dengan penerapan model permainan tali merdeka secara benar dengan modifikasi yang dilakukan pada pembelajaran lompat dan loncat siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014, (2). Dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi lompat dan loncat, meningkatkan minat

serta motivasi siswa yang ditunjukkan dengan antusiasme siswa, (3).Dapat meningkatkan semangat keaktifan siswa, (4). Suasana kelas menjadi menyenangkan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat dan loncat meningkat dari kondisi sebelumnya.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi pratindakan ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata hasil pembelajaran lompat dan loncat siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil pembelajaran lompat dan loncat pada rata-rata kondisi pratindakan (18,52%), rata-rata siklus 1 (62,96%), dan rata-rata siklus 2 (100%) sehingga peningkatan dari kondisi pratindakan ke siklus 2 sebesar (81,48%). Disimpulkan melalui metode pembelajaran bermain lompat dan loncat sangat berpengaruh pada peningkatan hasil pembelajaran lompat dan loncat khususnya dalam model permainan tali merdeka pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014. Beberapa saran khususnya pada guru SD Negeri 04 Rowosari Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang yaitu

1. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana akan tetapi mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat dalam mengikuti pembelajaran dengan baik
2. Guru hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana , efisien, efektif dan tidak memerlukan biaya yang mahal membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena akan memotivasi siswa untuk mencoba dan mengulanginya. Bagi siswa, agar lebih aktif

dalam berlatih untuk meningkatkan kemampuan psikomotor, baik itu dalam pelajaran Penjasorkes, maupun di lingkungan sekitar dengan permainan-permainan yang dapat memicu perkembangan motorik. Bagi guru, untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mengembangkan materi-materi yang sesuai kurikulum, akan tetapi bisa memberikan suasana baru, supaya para siswa lebih antusias dalam mengikuti pelajaran. Para guru Penjasorkes juga disarankan untuk lebih mengetahui batas-batas fisik para siswa, sehingga bisa lebih tepat dalam mengembangkan materi, sehingga sesuai dengan kemampuan para siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristianto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- AM. Bandi Utama. 2005. "Sarana Bermain di Taman Kanak-Kanak Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani." Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 2 Nomor 1). Hlm. 75.
- Arie Asnaldi. 2008. Belajar Gerak. [www.google.com](http://www.google.com).
- Oemar Hamalik. 2008. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi, 1997. Statistik. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suharsimi Arikunto, 1998. Prosedur Penelitian. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Wasty Soemanto. 1998. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Zulkifli. 2005. Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.