



MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MENGUNAKAN BALOK BERJENJANG BAGI SISWA KELAS V SD NEGERI 2 KERTANEGARA KECAMATAN KERTANEGARA KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN 2013

Risa Anita ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan
November 2013

Keywords:
*Ability, High Jump Style
Straddle, Tiered Beams*

Abstrak

Permasalahan di SD Negeri 2 Kertanegara yaitu rendahnya kemampuan lompat tinggi siswa kelas V di SD Negeri 2 Kertanegara. Hal ini disebabkan oleh; 1). Siswa kurang menyukai dan semangat saat mengikuti pembelajaran lompat tinggi, 2). Siswa takut pada waktu akan melompati mistar, 3). Pembelajaran langsung berorientasi pada teknik dan kurang variatif, sehingga menyebabkan siswa menjadi jemu atau malas dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle melalui pemanfaatan alat balok kayu yang disusun berjenjang pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SDN 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga pada siswa kelas V. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 2 Kertanegara dengan jumlah siswa 34 anak, Putra : 16 anak dan Putri : 18 anak.

PTK dinyatakan berhasil, hal ini dibuktikan dengan indikator keberhasilan peningkatan pada aspek psikomotor siklus I sebanyak 35,75% dan siklus II sebanyak 98,50%. Pada aspek kognitif terjadi peningkatan siklus I sebanyak 66,18% dan siklus II sebanyak 83,24%. Pada aspek afektif terjadi peningkatan siklus I sebanyak 38% dan siklus II sebanyak 99%. Hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siklus I dan siklus II meningkat sangat signifikan yaitu adanya peningkatan aspek kognitif sebesar 17,06% pada aspek afektif terjadi peningkatan sebesar 65% dan aspek psikomotor terjadi peningkatan sebesar 62%.

Kesimpulan dari hasil penelitian diatas bahwa dengan menggunakan balok berjenjang dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara sebesar 85%. Saran untuk guru Penjasorkes, bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dengan balok berjenjang dapat digunakan sebagai alternatif dalam strategi/metode pembelajaran serta pembelajarannya dapat dikemas dengan cara metode pembelajaran PAIKEM yaitu pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan.

Abstract

Problems in Elementary School 2 Kertanegara the low ability of the high jump in the fifth grade students of SD Negeri 2 Kertanegara. This is caused by: 1). Students lacking the spirit of love and learning while following the high jump, 2). Students fear the time will jump over the bar, 3). Direct instructional technique oriented and less varied, causing students to be tired or lazy in learning to follow high jump. The purpose of this research is to improve the learning ability of students in the high jump straddle style through the use of tools which are prepared tiered wooden beams in the fifth grade students of SD Negeri 2 Kertanegara.

In this study, the method used was Classroom Action Research (CAR). Penelitian Tindakan Class (PTK) was held at SDN 2 Kertanegara District Kertanegara Purbalingga in class V. Classroom action research subjects are all fifth grade students of SDN 2 Kertanegara by the number of students 34 children, Son: 16 children and Daughter: 18 children.

PTK declared successful, this is evidenced by the increase in the indicators of success psychomotor aspects of 35.75% first cycle and second cycle as much as 98.50%. On the cognitive aspects of the first cycle increased as much as 66.18% and 83.24% as much as the second cycle. At the affective aspects of the first cycle increased by 38% and the second cycle by 99%. Result of learning styles straddle high jump at the first cycle and second cycle increased significantly by an increase in the cognitive aspects of 17.06% on the affective aspect of an increase of 65% and an increase of psychomotor aspects of 62%. Conclusions from the above results that the use of tiered beams can improve learning outcomes straddle style high jump at the fifth grade students of SD Negeri 2 Kertanegara by 85%. Suggestions for teacher Penjasorkes, that learning style straddle high jump with a tiered beams can be used as an alternative to the strategy / learning methods and learning can be packaged in a way that is PAIKEM learning methods of active learning, innovative, creative, effective, and fun.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
E-mail: unnes.ac.id

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan keseluruhannya yang peduli terhadap perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sifatnya sukarela serta bermakna dan terhadap reaksi yang langsung berhubungan dengan mental, emosional, dan sosial Nixon and Jewtt dalam Harsuki (2003 : 27). Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dalam pengajaran atletik di sekolah dasar sesuai dengan muatan materi Kurikulum dan suplemennya berdasar sistem semester SD/MI.

Dengan diwajibkannya nomor lompat tinggi diberikan di sekolah sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sudah selayaknya meningkatkan motivasi siswa mengikutinya. Salah satu kendala yang sering ditemui oleh peneliti di lapangan antara lain adalah kemampuan dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik materi lompat tinggi yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada hasil atau prestasi siswa. Berdasarkan pengalaman mengajar oleh peneliti, banyak ditemukan permasalahan yaitu rendahnya kemampuan lompat tinggi siswa kelas V di SD Negeri 2 Kertanegara. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, 3 diantaranya yaitu: 1). Siswa kurang menyukai dan semangat saat mengikuti pembelajaran Penjas khususnya lompat tinggi, 2). Siswa tidak berani/ takut pada waktu akan melompati mistar, 3). Pembelajaran langsung berorientasi pada pembelajaran teknik dan kurang variatif, sehingga menyebabkan siswa menjadi jemu atau malas dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi.

Dari permasalahan tersebut, maka untuk itu peneliti berupaya meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pada SD Negeri 2 Kertanegara melalui pemanfaatan alat balok kayu. Pembelajaran dengan alat balok kayu dilakukan dengan cara belajar dengan materi lompatan ke depan melewati balok kayu yang disusun berjenjang. Sebab selama ini dalam proses pembelajaran khususnya lompat tinggi di SD Negeri 2 Kertanegara belum pernah

menggunakan alat balok kayu. Karena guru masih menggunakan pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik. Sehingga siswa menjadi cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi. Dengan belajar menggunakan alat balok kayu yang disusun berjenjang, siswa akan terangsang dan berani untuk melompati alat balok kayu tersebut. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti akan menerapkan alat balok kayu dalam pembelajaran lompat tinggi di SD Negeri 2 Kertanegara. Diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan balok berjenjang siswa akan lebih termotivasi, senang, dan percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan. Maka untuk mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat balok berjenjang perlu diadakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul : "Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Menggunakan Balok Berjenjang Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga Tahun 2013".

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah "Apakah melalui pemanfaatan balok berjenjang dapat meningkatkan kemampuan siswa dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran atletik nomor lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara Tahun Pelajaran 2012/2013?"

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi melalui pemanfaatan alat balok kayu yang disusun berjenjang pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara Tahun Pelajaran 2012/2013.

Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoritis
- b. Manfaat Praktis
5. Pemecahan Masalah

Dari permasalahan tersebut diatas, sesungguhnya ada beberapa alternatif tindakan

agar proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan alat bantu balok berjenjang pada siswa kelas V dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi diantaranya :

- a. Media modifikasi mistar lompat dengan menggunakan karet.
- b. Dengan bentuk formasi pembelajaran yang variatif.
- c. Penyediaan sarana dan prasarana sekolah yaitu berupa alat bantu balok berjenjang.

Diadakannya kegiatan diluar jam pelajaran yaitu adanya ekstrakurikuler

KAJIAN PUSTAKA

a. Hakikat Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang harus ditempuh siswa, tetapi esensi dan hakikatnya harus dipahami oleh guru. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya diharapkan guru dapat membimbing dan mengelola proses pembelajaran sesuai kaidah-kaidah belajar yang efektif. (Sri Anita W dkk , 2008 : 2.9).

Belajar berlangsung melalui pengalaman, baik langsung maupun tidak langsung melalui pengamatan di dalam lingkungannya. Sedangkan hasil belajar berupa perubahan perilaku, baik yang meyangkut kognitif, psikomotorik, maupun afektif.

b. Hakikat Pembelajaran Penjaskes.

Menurut Bucher dalam Harsuki dan Soewatini Elias (2003 : 5) Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

c Hakikat Kemampuan

Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002 : 707). Sedangkan pengertian lain dari kemampuan adalah kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.

d. Hakikat Lompat tinggi

Pengertian lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat.

e. Gaya lompat Tinggi

Menurut Munasifah (2008 : 31) dalam bukunya yang berjudul Atletik cabang lompat, gaya lompat tinggi ada tiga yaitu gaya gunting (*the Scissors style*), gaya guling perut (*the Straddle style*) dan gaya flop (*Fosbury flop*). Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka dibutuhkan tehnik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar dalam lompat tinggi adalah sebagai berikut awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan diatas mistar, sikap mendarat.

f. Teknik Lompat Tinggi

Terdapat beberapa teknik lompat tinggi diantaranya :

- 1) Awalan
- 2) Tolakan atau Tumpuan
- 3) Sikap badan di atas mistar
- 4) Mendarat

g. Teknik Gaya Guling Perut / *Straddle*

Cara melakukan gaya guling perut (*straddle*) adalah sebagai berikut :

- 1) Pelompat mengambil awalan dari samping, dengan sudut awalan antara 35° sampai dengan 45° . Jarak awalan tergantung si pelompat itu sendiri. Biasanya menggunakan langkah ganjil. Tiga langkah terakhir harus lebih panjang dan lebih cepat.
- 2) Melakukan tolakan dengan kaki yang terdekat dengan mistar sekuat-kuatnya ke atas, dibantu dengan ayunan kaki belakang (kaki ayun) ke depan atas dan dibantu ayunan kedua lengan ke belakang atas.
- 3) Setelah kaki ayun mencapai ketinggian maksimum, segera lewatkan diatas mistar. Lengan kiri hendaknya jangan sampai menyentuh mistar. Setelah kaki

ayun melewati mistar, segera badan diputar ke kiri dengan kepala mendahului melewati mistar. Putarkan badan sehingga dada dan perut menghadap ke bawah pada saat diatas mistar. Kaki kiri digunakan untuk menolak segera lututnya dilipat ke samping kiri agak ke atas dan agak ke belakang. Lengan kanan harus ke bawah dengan santai.

Jika kaki kanan yang digunakan untuk kaki ayun, maka yang pertama kali mendarat pada matras adalah kaki kanan dan tangan kanan secara bersama-sama. Kemudian diteruskan berguling ke samping ke depan dengan badan dibulatkan dan bertumpu pada bahu sebelah kanan.

b. Balok Berjenjang Sebagai Media Pembelajaran

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan balok berjenjang yang bertujuan untuk merangsang siswa melakukan lompatan. Dalam pembelajaran gerak dasar loncat dan lompat, disebutkan bahwa untuk materi pembelajaran lompat dapat menggunakan alat antara lain menggunakan balok. (Mochamad Djumidar A.Widya, 2004 : 59-60),

c. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Setiap anak memiliki sifat atau ciri/khas yang berbeda-beda, baik yang berkaitan dengan pertumbuhan maupun perkembangan anak. Hal ini sangat penting mengingat pada anak usia SD, yaitu antara usia 6 sampai 12 tahun. Anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental, hasil perpaduan faktor intern maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tidak kurang pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebaya. Seorang guru perlu mengetahui benar sifat-sifat serta karakteristik tersebut agar dapat memberikan pembinaan, dengan baik dan tepat.

d. Kerangka Berfikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teoritik di atas, proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri 2 Kertanegara, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga masih berjalan monoton dan tidak ada variasi metode atau alat yang digunakan, dalam setiap kegiatan pembelajaran dan hanya berpacu pada buku ajar serta materi yang sesungguhnya. Sebagai alternatif pembelajaran yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan modifikasi balok berjenjang dan karet gelang sebagai pengganti mistar di SD Negeri 2 Kertanegara pada siswa kelas V dalam pembelajaran lompat tinggi.

k.Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir tersebut diatas, maka dapat dikemukakan bahwa penggunaan media pembelajaran balok berjenjang dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa materi lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga tahun pelajaran 2012/2013.

METODE PENELITIAN

Proses Penelitian

A. Siklus I

Dalam siklus I terdapat tahapan-tahapan sebagai berikut :

- 1.Perencanaan
2. Tindakan
3. Pengamatan
4. Refleksi

B. Siklus II

Dalam pelaksanaan siklus II ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- 1.Perencanaan
- 2.Tindakan
- 3.Pengamatan/Observasi
- 4.Refleksi

C. Lokasi dan Sasaran Penelitian

1. Waktu Penelitian

PenelitianTindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SDN 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga pada siswa kelas V Tahun pelajaran

2012/2013. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan 4 kali pertemuan mulai dari pukul 07.15 – 09.00 WIB. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini dimulai dari tanggal 2 Mei 2013 sampai dengan 20 Mei 2013.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga.

3. Pemeriksaan Keabsahan data

a. Sumber Data

Sumber data yang akan diambil dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah : (1) Seluruh siswa kelas V SDN 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013, (2) Guru atau peneliti sebagai orang yang mengamati tentang keberhasilan penerapan model bermain dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

b. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*dependent*)
2. Variabel terikat (*independent*)

4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

- a. Observasi
- b. Wawancara
- c. Kuisisioner (Angket)
- d. Metode dokumentasi/dokumenter
- e. Evaluasi atau Tes

5. Instrument Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, dan menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.

6. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution dalam Sugiyono (2010 : 245) analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

7. Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini ada dua indikator sebagai acuannya yaitu : meningkatkannya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu balok berjenjang.

IV. HASIL PENELITIAN

Data hasil belajar siswa tersebut disajikan dalam dua siklus sebagai berikut :

A). Siklus I

Siklus I dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 2 Mei 2013 jam pelajaran pertama dan kedua. Materi permainan lompat tinggi gaya *straddle* dengan lompat lingkaran dan permainan bola gila. Tahap-tahap pelaksanaannya sebagai berikut :

- 1). Perencanaan
- 2). Tindakan
- 3). Observasi

a. Hasil Tes Pemahaman Siswa Siklus I Terhadap Aspek Kognitif

Dari tabel hasil tes pengetahuan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang sekali 7 siswa atau sebanyak 20,5%, siswa yang tergolong kriteria kurang 7 atau sebanyak 20,5%, siswa yang tergolong sedang sebanyak 12 siswa atau sebanyak 35,5%, sedangkan siswa yang tergolong kriteria baik sebanyak 8 siswa atau sebanyak 23,5%. Ini menunjukkan pemahaman pada pengetahuan siswa dalam konsep pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I belum memenuhi indikator sebesar 75% siswa yang termasuk dalam kriteria pemahaman tes pengetahuan yang baik.

Pada akhir pertemuan pertama peneliti melaksanakan evaluasi siklus pertama. Dari hasil evaluasi yang diperoleh secara umum siswa cukup baik dalam proses pembelajaran. Hal ini tampak dari analisis hasil tes yang telah dilakukan setelah akhir pelaksanaan siklus pertama. Kemampuan siswa dalam melaksanakan tes secara individual mendapat nilai rata-rata 66,18 berarti masih belum sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) 70 dalam penelitian tindakan kelas.

b. Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siklus I Terhadap Aspek Psikomotorik

Dari hasil observasi permainan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang dapat diketahui bahwa siswa dengan kriteria awalan kategori baik terdapat 16 siswa atau 47%, siswa dengan kriteria tolakan kategori baik terdapat 12 siswa atau 35%, siswa dengan kriteria melayang kategori baik terdapat 11 siswa atau 32%, dan siswa dengan kriteria mendarat ketegori baik terdapat 10 siswa atau 29%. Dalam aspek psikomotorik siswa dengan kriteria awalan kategori cukup adalah sebanyak 18 siswa atau 53%, siswa dengan kriteria tolakan kategori cukup adalah sebanyak 21 siswa atau 62%, siswa dengan kriteria melayang kategori cukup terdapat 22 siswa atau 65%, dan siswa dengan kriteria mendarat kategori cukup terdapat 21 siswa atau 62%. Pada aspek ini, siswa dengan kriteria awalan kategori kurang sudah tidak ada atau 0 siswa atau sebanyak 0%, siswa dengan kriteria tolakan kategori tolakan kurang terdapat 1 siswa atau 3%, siswa dengan kriteria melayang kategori kurang masih juga terdapat 1 siswa atau 3%, dan siswa dengan kriteria mendarat kategori kurang masih terdapat 3 siswa atau 9%.

c. Hasil Observasi Kolaborator Pada Siklus I Terhadap Aspek Afektif

Dari tabel hasil observasi aktivitas perilaku siswa (aspek afektif) dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang diketahui bahwa pada aspek afektif kriteria aktif dalam kategori baik sebanyak 13 siswa atau 38%, siswa dengan kriteria disiplin kategori baik terdapat 12 siswa atau 35%, dan siswa dengan kriteria semangat kategori baik terdapat 14 siswa atau 41%. Sedangkan siswa dengan kriteria aktif kategori cukup sebanyak 20 siswa atau 59%, siswa dengan kriteria disiplin kategori cukup sebanyak 21 siswa atau 62% dan siswa dengan kriteria semangat kategori cukup terdapat 19 siswa atau 56%. Pada aspek ini, siswa dengan kriteria aktif kategori kurang sebanyak 1 siswa atau 3%, siswa dengan kriteria disiplin kategori kurang terdapat 1 siswa atau 3% dan siswa dengan

kriteria semangat kategori kurang terdapat 1 siswa juga atau 3%. Secara keseluruhan masih perlu dilakukan pembenahan atau refleksi karena masih belum mencapai kategori baik sebanyak 75% secara klasikal.

d. Hasil Kuisisioner Siklus I

Dari tabel kuisisioner aspek kognitif terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I bahwa pertemuan I sebanyak 4 siswa atau 12% memberikan tanggapan sedang, sebanyak 10 siswa atau 29% memberikan tanggapannya baik, dan 20 siswa atau 59% siswa memberikan tanggapannya baik sekali. Sedangkan pada pertemuan 2 terjadi peningkatan sebanyak 30 siswa atau 88% memberikan tanggapan baik sekali, dan sebanyak 4 siswa atau 12% memberikan tanggapannya baik.

B). Siklus II

Siklus II dilaksanakan pada Senin tanggal 20 Mei 2013 pada jam pelajaran pertama dan kedua. Materi permainan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang, diawali dengan pemanasan lompat lingkaran dan bola gila

a. Hasil Pemahaman Siswa Pada Aspek Kognitif

Dari tabel pemahaman siswa konsep gerak dalam permainan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang diketahui bahwa siswa dengan kriteria sedang terdapat 4 siswa atau 11,5 %. Pemahaman siswa yang pada siklus II dengan kriteria baik terdapat 18 siswa atau 53%, pemahaman siswa pada siklus II dengan kriteria baik sekali terdapat 12 siswa atau 35,5 %. Ini menunjukkan pemahaman siswa dalam konsep gerak dalam permainan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang pada siklus II sudah memenuhi indikator sebesar 75% siswa termasuk dalam kriteria pemahaman yang baik sekali.

Pada akhir pertemuan peneliti melaksanakan evaluasi siklus kedua. Dari hasil evaluasi yang diperoleh secara umum siswa cukup baik dalam proses pembelajaran. Hal ini tampak dari analisis hasil tes yang telah dilakukan setelah akhir pelaksanaan siklus

kedua. Kemampuan siswa dalam melaksanakan tes secara individual mendapat nilai rata-rata 83,24% berarti sudah diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) 70 dalam penelitian tindakan kelas.

b. Hasil Perilaku Siswa Pada Siklus II Terhadap Aspek Afektif

Dari tabel hasil observasi aktivitas perilaku siswa (aspek afektif) dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang diketahui bahwa pada aspek afektif siswa dengan kriteria aktif kategori baik sebanyak 33 siswa atau 97%, siswa dengan kriteria disiplin kategori baik terdapat 34 siswa atau 100%, dan siswa dengan kriteria semangat kategori baik terdapat 34 siswa atau 100%. Sedangkan siswa dengan kriteria disiplin kategori cukup sebanyak 1 siswa atau 3%, siswa dengan kriteria disiplin kategori cukup terdapat 0 siswa atau 0% dan siswa dengan kriteria semangat kategori cukup terdapat 0 siswa atau 0%. Pada golongan siswa dengan kriteria aktif kategori kurang sebanyak 10 siswa atau 0%, siswa dengan kriteria disiplin kategori kurang terdapat 0 siswa atau 0% dan siswa dengan kriteria semangat kategori kurang terdapat 0 siswa juga atau 0%. Secara keseluruhan bahwa 34 siswa atau 100% menyatakan bahwa metode pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* termasuk dalam kategori baik sekali.

c. Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siklus II Terhadap Aspek Psikomotorik

Dari hasil observasi permainan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang dapat diketahui bahwa siswa dengan kriteria awalan kategori baik terdapat 33 siswa atau 97%, siswa dengan kriteria tolakan kategori baik terdapat 34 siswa atau 100%, siswa dengan kriteria melayang kategori baik terdapat 34 siswa atau 100%, dan siswa dengan kriteria mendarat kategori baik terdapat 33 siswa atau 97%. Dalam aspek psikomotorik siswa dengan kriteria awalan kategori cukup adalah sebanyak 1 siswa atau 3%, siswa dengan kriteria tolakan kategori cukup adalah sebanyak 0 siswa atau 0%, siswa dengan kriteria melayang kategori cukup terdapat 0 siswa atau 0%, dan siswa

dengan kriteria mendarat kategori cukup terdapat 0 siswa atau 0%. Pada aspek ini, siswa dengan kriteria awalan kategori kurang sudah tidak ada atau 0 siswa atau sebanyak 0%, tetapi siswa dengan kriteria tolakan kategori kurang masih terdapat 0 siswa atau 0%, siswa yang kriteria melayang kategori kurang masih juga terdapat 0 siswa atau 0%, dan siswa dengan kriteria mendarat kategori kurang masih terdapat 0 siswa atau 0%.

d. Hasil Kuisisioner Siklus II

Dari tabel kuisisioner aspek kognitif terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus II bahwa pada pertemuan I sebanyak 0 siswa atau 0% memberikan tanggapan sedang, sebanyak 6 siswa atau 18% memberikan tanggapannya baik, dan 28 siswa atau 82% siswa memberikan tanggapannya baik sekali. Sedangkan pada pertemuan 2 terjadi peningkatan sebanyak 33 siswa atau 97% memberikan tanggapan baik sekali, dan sebanyak 1 siswa atau 3% memberikan tanggapannya baik.

SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan diperoleh peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui pemanfaatan balok berjenjang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

a. Pemanfaatan balok berjenjang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga.

b. Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I dan siklus II meningkat sangat signifikan hal ini dibuktikan dengan indikator keberhasilan peningkatan aspek kognitif terjadi peningkatan sebesar 17.06%. Pada aspek afektif terjadi peningkatan sebesar 65%. Pada aspek psikomotor terjadi peningkatan sebesar 62%.

Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang meningkat karena pembelajarannya dengan cara PAIKEM yaitu Pembelajaran Aktif, Inovatif,

Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Faktor yang mendorong PAIKEM antara lain : ketuntasan belajar meningkat, pembelajaran diatas merupakan hal baru yang dilaksanakan di sekolah, sarana dan prasarana yang memadai, kerjasama yang baik antar guru dan siswa serta pihak sekolah, anak secara aktif dan kreatif mengikuti pembelajaran, anak senantiasa ingin memunculkan jati dirinya untuk terobsesi menjadi juara, manfaat pembelajaran tersebut sangat berguna bagi kesehatan jasmani dan rokhani. Beberapa hal yang perlu diperhatikan guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

Kepada Guru Penjasorkes, bahwa proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan balok berjenjang dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Suryanto dkk. 2009. *Evaluasi Pembelajaran di SD*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Asep Hery Hernawan dkk. 2005. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Dadan Heryana dan Giri Verianti.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk siswa SD-MI Kelas V*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.

Dinn Wahyudin dkk. 2009. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Gerry A Carr. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Hamzah B Uno. 2011. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Harsuki dan Soewatini Elias. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Http
://digilib.sunan_ampel.ac.id/files/diski/178/jiptain-norhasanah-8889-4-babiii-t.pdf (diakses tanggal 16 Juni 2013).

[Http://elib.unikom.ac.id/diskl/435/jbpt_unkompp-gdl-guruhtikaf-21713-ismayanov](http://elib.unikom.ac.id/diskl/435/jbpt_unkompp-gdl-guruhtikaf-21713-ismayanov). (diakses tanggal 17 Maret 2013).

Http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR_PEND.OLAHRAGA/194903161972111YOYO_BAHAGIA/PENGEMBANGAN_MEDI_A_PEMBELAJARAN_PENJAS_(BUKU).pdf. (diakses tanggal 10 Maret 2013).

[Http://id.wikipedia.org/wiki/kemampuan](http://id.wikipedia.org/wiki/kemampuan) (diakses tanggal 17 Juli 2013).

[Http://id.wikipedia.org/wiki/subjek_penelitian](http://id.wikipedia.org/wiki/subjek_penelitian). (diakses tanggal 17 Maret 2013).

[Http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/cukup%20Pahalawidi.%20M.Or/PANDUAN%PEMBELAJARAN%20KETERAMPILAN\(1\).pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/cukup%20Pahalawidi.%20M.Or/PANDUAN%PEMBELAJARAN%20KETERAMPILAN(1).pdf). (diakses tanggal 10 Maret 2013).

IGAK Wardhani dan Kuswaya Wihardit. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta :Universitas Terbuka.

Jess Jarver. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.

JJ Hasibuan dan Moedjiono. 2010. *Proses belajar Mengajar*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya

Khomsin. 2008. *Atletik 2*. Semarang: UNNES Press.

Khomsin. 2011. *Atletik I*. Semarang: UPT UNNES Press.

Lexy J Moleong. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

M.Toha Anggoro dkk. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Mochamad Djumidar A.Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Muhibbin Syah. 2008. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

- Munafisah. 2008. ***Atletik Cabang Lompat***. Semarang : Aneka Ilmu.
- Nana Sudjana. 2002. ***Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar***. Bandung : CV.Sinar Baru.
- Mulyani Sumantri, Nana Syaodih. 2009. ***Perkembangan Peserta Didik***. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sri Anitah W dkk. 2008. ***Strategi Pembelajaran di SD***. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2010. ***Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D***. Bandung : CV.Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2010. ***Penelitian Tindakan Kelas***. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. 2002. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Uzer Usman. 2011. ***Menjadi Guru Profesional***. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- W.S Winkel. 2005. ***Psikologi Pengajaran***. Yogyakarta : Media Abadi.
- Yoyo Bahagia. 2000. ***Pengembangan Pengajaran Penjaskes***. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D III.