



PEMBELAJARAN KELINCHAN GERAK SISWA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN NAWATOBI (LOMPAT TALI) PADA SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR

Rika Purnamasari ✉, **Tri Rustiadi**, **Bambang Priyono**

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2013
Disetujui Februari 2013
Dipublikasikan April 2013

Keywords:

**Learning, Agility
Motion, Games
Nawatobi**

Abstrak

Masih kurangnya kelincahan gerak pada siswa kelas VI, sehingga pendidik harus mampu menciptakan suasana yang kondusif yang mampu meningkatkan keaktifan siswa, kreatifitas siswa dan tingkat pemahaman siswa terhadap pelajaran penjas orkes. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk pembelajaran kelincahan gerak melalui "permainan nawatobi" (lompat tali) yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang?" Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (action research). Rancangan penelitian terdiri atas empat komponen yang saling terkait, yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi pada tiap siklusnya (Soedarsono, dkk, 1997:16).

Hasil observasi diperoleh data yaitu: (1) Pembelajaran pada prasiklus : aktifitas belajar siswa 54%, kelincahan gerak siswa 52%, dan kelincahan melompat 47%. (2) Pembelajaran pada siklus 1: aktifitas belajar siswa 62%, kelincahan gerak siswa 60%, dan kelincahan melompat 60%. (3) Pembelajaran pada siklus 2: aktifitas belajar siswa 82%, kelincahan gerak siswa 78%, dan kelincahan melompat 79%.

Pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan nawatobi ini dapat diterapkan pada siswa kelas VI di SDN Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang, karena dapat meningkatkan kelincahan gerak siswa. Diharapkan bagi guru Penjas di Sekolah Dasar untuk menggunakan model pembelajaran permainan nawatobi (lompat tali) ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, karena sesuai dengan karakteristik siswa.

Abstract

There is still a lack of agility movements in class VI, so educators must be able to create a conducive atmosphere that can increase student activity, student creativity and the level of students' understanding of the lesson penjas orchestra. The problem in this study is how the form of motion through learning agility "game nawatobi" (jump rope) in accordance with the characteristics of the sixth grade students at the elementary school Kemambang? The method used was Classroom Action Research (action research), because the research done to solve the problem of learning in the classroom. The study design consists of four interrelated components, namely: planning, action, observation and reflection on the cycle tiap (Soedarsono, et al, 1997:16). Data obtained from the study are: (1) Learning to prasiklus: student learning activities 54% and 54% agility test. (2) Learning at cycle 1: student learning activities 62% and 62% agility test. (3) Learning in cycle 2: student activity 82% and 81% agility test. Learning agility nawatobi motion through the game can be applied to the sixth grade students at SDN Kemambang district. Banyubiru Kab. Semarang, because it can improve students' learning agility movements. And based on the above results, it is expected to penjas teachers in elementary schools to use instructional model nawatobi game (jumping rope) is the learning of Physical Education, Sport and Health, because according to the characteristics of the students.

✉ Alamat korespondensi:
rina.p@gmail.com

Pendahuluan

Salah satu masalah utama dalam penjas di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran penjas dan terbatasnya kemampuan guru penjas untuk melakukan pembelajaran penjas. Salah satu keterbatasan guru penjas dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Akibatnya guru belum berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan penjas yang mengembangkan kemampuan ketrampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual (Kantor Menpora, 1997).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13-15 Februari 2012, SD Negeri Kemambang merupakan sekolah dasar yang terdapat di Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang. SD Negeri Kemambang terletak di Jl. Telomoyo Desa Kemambang Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang. SD Negeri Kemambang ini memang letaknya kurang strategis karena terdapat di area pegunungan, tetapi mudah dijangkau. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI, sebanyak 26 siswa.

Terkait pada mata pelajaran Penjasorkes, fenomena yang terjadi di SD Negeri Kemambang Banyubiru menunjukkan bahwa, pembelajaran kelincahan gerak di kelas VI SD Negeri Kemambang Banyubiru masih terbilang kurang baik. Menurut hasil pengamatan peneliti, kurang baiknya pembelajaran kelincahan gerak di kelas VI SD Negeri Kemambang Banyubiru tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu : (1) Siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran penjas; (2) Terbatasnya sarana dan prasarana penjas; (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat untuk pembelajaran penjas (4) Guru kesulitan dalam menemukan model pembelajaran bermain yang tepat

Agar pembelajaran penjasorkes dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan cara bermain. Model-model pembelajaran diciptakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor, lima diantaranya yaitu : (1) Kegiatan pembelajaran diarahkan pada pencapaian tujuan belajar; (2) Karakteristik mata pelajaran; (3) Kemampuan guru; (4) Fasilitas / media pembelajaran masih sangat terbatas; (5) Kemampuan siswa

Agar nanti dapat menerapkan kelincahan

gerak dalam teknik dasar olahraga yang benar, maka bentuk pembelajaran kelincahan gerak dasar di SD perlu dioptimalkan sesuai karakteristik anak SD. Dalam hal ini dipilih aplikasi model pembelajaran bermain untuk meningkatkan pembelajaran kelincahan gerak pada siswa kelas VI SD Negeri Kemambang Banyubiru berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Dengan memperhatikan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian " Pembelajaran Kelincahan Gerak Siswa Melalui Pendekatan Permainan Nawatobi (Lompat Tali) Dalam Pelajaran Penjas Orkes Pada Siswa Kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang Tahun Ajaran 2012 / 2013 ".

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui pendekatan permainan nawatobi (lompat tali) dalam pelajaran penjas orkes pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang tahun ajaran 2012 / 2013 ?

Untuk meningkatkan pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui pendekatan permainan nawatobi (lompat tali) dalam pelajaran penjas orkes pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang tahun ajaran 2012/2013.

Sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat para pakar.

Menurut Samsudin (2008:2) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Dalam pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan nawatobi ini menekankan pengertian kelincahan. Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993 : 525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993 : 14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dan menurut Suharno HP (1983 : 28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan olahraga yang memerlukan ketangkasan.

Sedangkan permainan nawatobi menurut Anggani sudono adalah nama permainan tradisional lompat tali di Jepang. Cara memainkannya adalah dua orang memegang ujung masing-masing tali dan memutar tali, kemudian pemain lain lompat ke dalam putaran tali tersebut. Dapat juga dimainkan sendirian.

Cara bermainnya masih tetap sama, dapat dilakukan perorangan ataupun berkelompok. Tetapi terlebih dahulu anak diberi kesempatan untuk mencoba dan berlatih, dengan cara siswa berdiri sambil menginjak bagian depan tengah tali dan tarik ujung-ujungnya di samping badan. Panjang tali sudah pas jika handle sampai di ketiak anak, maka siswa tersebut siap mengayun dan melakukan lompatan.

Gerakkan pergelangan tangan untuk memutar tali, tidak perlu melompat terlalu tinggi saat tali menyentuh lantai. Pertahankan posisi agak jinjit saat mendarat, jangan sampai tumit menyentuh lantai. Jika lompatan gagal, atau tali terbelit, lakukan jalan di tempat sambil mencoba untuk memulai lagi, sampai batas waktu yang ditentukan.

Permainan secara solit bisa juga dengan cara skipping, yaitu memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Jika bermain secara berkelompok biasanya melibatkan minimal

3 anak. Diawali dengan gambrel atau hompi-pah untuk menentukan dua anak yang kalah sebagai pemegang kedua ujung tali. Dua anak yang kalah akan memegang ujung tali, satu di bagian kiri, satu anak lagi dibagian kanan untuk meregangkan atau mengayunkan tali. Lalu anak lainnya akan melompati tali tersebut.

Yang harus dihindari dalam permainan ini adalah melompat terlalu tinggi dan mendarat dengan tumit menyentuh lantai. Karena hal itu dapat menyebabkan cedera pada lutut dan pergelangan kaki anak. Mendarat dengan lutut lurus, melakukan lompat tali pada landasan yang keras seperti aspal atau beton.

Aturan permainannya mudah, bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali, maka anak tersebut akan berganti dari posisi pelompat menjadi pemegang tali. Begitu seterusnya hingga waktu selesai.

Alat yang dibutuhkan cukup sederhana, yaitu : (1) Tali yang terbuat dari untaian karet gelang dan dengan tali skipping, (2) Tali rafia (untuk memodifikasi tali / karet), (3) Kapur warna, (4) Berpakaian seragam olahraga, (5) Bersepatu olahraga dan beraos kaki

Permainan nawatobi (lompat tali) dimainkan dilapangan berbentuk segi empat dengan panjang 15 meter dan lebar 7,5 meter. Permukaan lapangan dapat berupa tanah liat, ataupun lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas lapangan ditandai dengan garis atau tali.

Pada gambar lapangan tes dogging run menunjukkan bahwa jarak tiap garisnya 3 meter dan panjang garis 4 meter. Siswa berlari secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.

Pada saat penilaian dilakukan dua kali penilaian. Yang pertama satu persatu siswa, agar guru dan peneliti mendapatkan hasil yang lebih

Gb. 1. Lompat tali individu



Gb. 2. Lompat tali berkelompok



akurat. Kedua dengan cara berkelompok. Tahap – tahap penilaian tersebut dimulai dengan menyesuaikan tali dengan tinggi badan anak. Caranya : siswa berdiri sambil menginjak bagian depan tengah tali dan tarik ujung-ujungnya di samping badan. Panjang tali sudah pas jika handle sampai di ketiak anak. Dari gerakan ayunan dan lon-

catan anak tersebut dapat diketahui bagaimana bentuk kelincahan gerak siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas

pada empat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar peserta didik.

Terdapat empat tahap dalam tiap siklusnya, yaitu dalam buku Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Perencanaan (planning)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Pada tahap perencanaan telah tertuang berbagai scenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator capaian pada akhir siklusnya.

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal terkait dengan : (1) Pembuatan skenario pembelajaran, (2) Persiapan sarana pembelajaran (3) Persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran

2) Tindakan / pelaksanaan (action)

Tahap tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator harus saling meyakinkan bahwa apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alamiah.

3) Pengamatan (observasi)

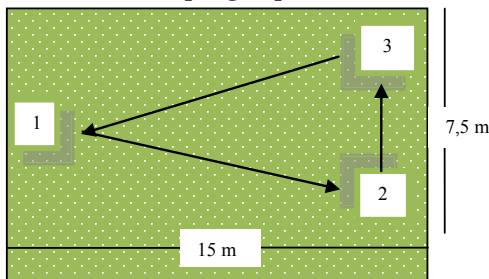
Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yang sudah disiapkan peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan. Pencatatan dilakukan seketika dan tidak boleh ditunda, bahkan pengamatan juga akan menghasilkan hasil analisis seketika.

Data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif (hasil tes, kuis, presentasi, nilai tugas, dan lain-lain) atau data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa, antusias siswa dan lain-lain.

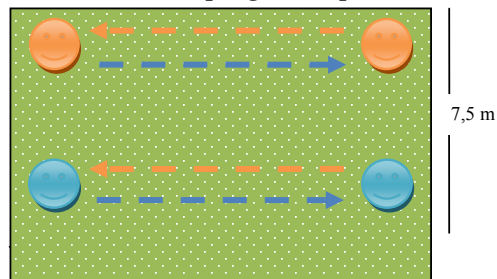
4) Refleksi (reflection)

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu 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 kolabolator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Refleksi merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Hasil observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti dan kolabolator. Hasil akhirnya adalah untuk membuat kesimpulan bersama.

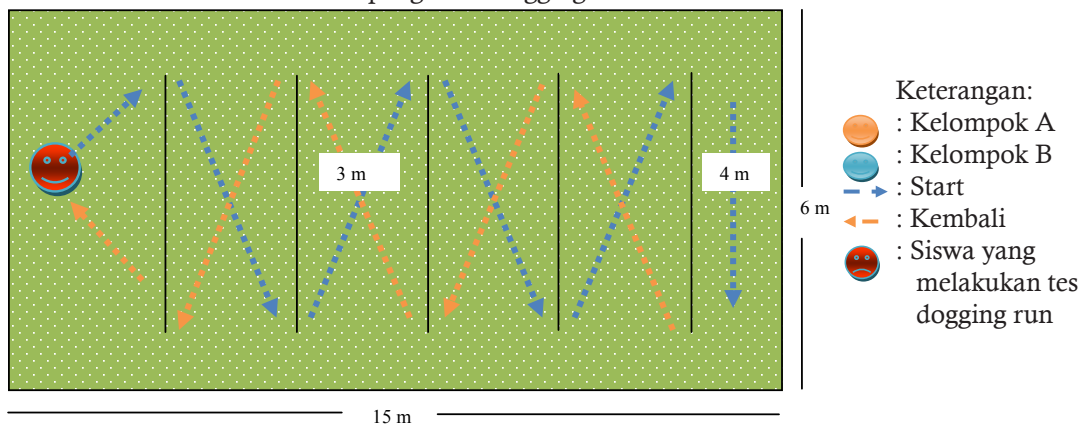
Gambar 3. Lapangan pemanasan



Gambar 4 Lapangan lompat tali



Gambar 5 Lapangan tes dogging run



Hasil Penelitian

Hasil penelitian dari pembelajaran kelincahan gerak melalui permainan nawatobi (lompat tali) dapat meningkatkan kelincahan gerak pada siswa kelas VI di SDN Kemambang, dan dapat dilihat pada table 1.

Berdasarkan data pada tabel 1, hasil pada penelitian tiap siklusnya meningkat, yaitu pada penelitian prasiklus mendapatkan hasil 54% pada aktifitas belajar siswa, dan tes kelincahan 54%, kedua hasil tersebut dikategorikan rendah. Hal ini disebabkan masih kurangnya minat siswa dalam pembelajaran ini, sehingga peneliti dan guru kolablator bekerja sama untuk memodifikasi alat - alat permainan agar menarik dan dapat memotivasi belajar siswa.

Pada pembelajaran berikutnya yaitu penelitian siklus 1, hasil pembelajaran yang dilakukan oleh siswa menunjukkan peningkatan pada setiap indikatornya, yaitu aktifitas belajar siswa 62% meningkat 8%, sedang hasil tes kelincahan yaitu 62% meningkat 8% pula. Hal ini dikarenakan alat yang mereka gunakan dalam permainan sudah dimodifikasi, sehingga siswa tertarik, serta peran guru dalam memotivasi para siswa-siswinya. Bahkan tidak sedikit diantara mereka yang tidak mau bergantian memegang tali dengan teman sekelompoknya.

Pada penelitian siklus 2 ini menunjukkan hasil dengan kategori baik, hal ini disebabkan adanya tambahan variasi dalam permainan. Dimana hasil indikator penelitian aktifitas belajar siswa adalah 82% meningkat 20%, dan hasil tes kelincahan 81%, meningkat sebanyak 19% dari siklus 1 ke siklus 2.

Kajian dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan hipotesis dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa, ada peningkatan pembelajaran kelincahan gerak siswa melalui permainan nawatobi (lompat tali) pada siswa kelas VI di SD Negeri Kemambang Kec. Banyubiru Kab. Semarang Tahun Ajaran 2012/2013. Hasil peningkatan dari permainan nawatobi yaitu hasil aktifitas belajar siswa mencapai 82%, tes kelincahan 81%. Semua hasil dari kedua indikator penelitian tersebut masuk dalam kategori baik.

Kepada para pengajar dianjurkan untuk menggunakan pembelajaran dengan pendekatan

permainan nawatobi ini, untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa. Terutama pada nomor cabang olahraga atletik. Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan hasil yang signifikan.

Pustaka

- Abdul Kadir Ateng. 1992. Epitesmologi Ilmu Keolahragaan. Bandung : Departemen Pendidikan dan Kesehatan, IKIP
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta : Yuma Pustaka
- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta : UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press)
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar. Jakarta : BNSP
- H.E. Mulyasa. 2009. Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Hamzah B. Uno. 2007. Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta : Bumi Aksara
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : LPP UNS
- Kantor Menpora. 1997. Penjelasan Isu – Isu Olahraga Nasional. Jakarta : Kantor Menpora
- Kiram, Phil, Yanuar. 1992. Belajar Motorik. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- M. Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Depdikbud
- Purwodarminto.2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : PT. Gramedia
- Putra Darmawan. 2004. Latihan Jasmani. Jakarta : Depdiknas
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD / MI, Jakarta : Litera
- Sistem Pendidikan Nasional. 2009. Undang – Undang Sisdiknas. Bandung : Fokusmedia
- Subyantoro. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : PT Remaja Karya
- Sugiyanto. 2001. Perkembangan dan Belajar Motorik. Universitas Terbuka
- Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Sukinta. 1992. Teori Bermain. UNNES
- Rusli Lutan, Adang Suherman. 2000. Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. Jakarta : Depdiknas