



**MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI SIDAKAYA 06 KABUPATEN  
CILACAP TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**Arin Triyasari** ✉, **Tandiyo Rahayu**, **Agus pudjianto**

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:*

volleyball development;

volleyball games kids

**Abstrak**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek yang digunakan menggunakan data siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap berjumlah 29 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Teknik analisa data menggunakan deskriptif kualitatif.

Dari hasil peneliti pada siklus I diperoleh data tentang ketuntasan belajar siswa sebanyak 15 siswa atau 51,72% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 14 siswa atau (38,28%). Sedangkan siklus II diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa sebanyak 26 siswa atau 89,65% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 3 siswa atau (10,35%). Dari penelitian siklus I ke siklus II secara klasikal telah terjadi peningkatan yaitu 11 siswa (37,93%), sehingga dapat dikatakan bahwa model pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap berhasil sebanyak 89,65%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah model pembelajaran lompat tinggi gaya straddle melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan Hasil belajar siswa karena sesuai dengan karakter anak siswa kelas V dan pembelajaran PAIKEM.

**ABSTRAK**

Type of reserch is a class act. Subject used to use student data class V junior high school sidakaya 06 numbered 29. Data collection techniques using student questionnaires that include cognitive, affective, and psychomotor. Data analysis using descriptive qualitative. Of the research results obtained in cycle I data on student mastery learning as many as is student or 51,72% and students who have not completed a total of 14 categories of students or 38,28%. While the second cycle students mastery learning result obtained by 26 students or 89,65% and students who have not completed as much as 3 categories of students or 10,35%. Of the research cycle I to cycle II has been an increase in the classical style which II students (37,93%), so it can be said that model of learning to jump rope to improve learning outcomes in the high jump straddle style grade 5 students sidakaya 06 junior high school succeeded as much as 89,65%. Conclusions of this research is modeled straddle style learning the high jump with a jump rope games can improve student learning outcomes because acording to the character of the students grades and learning PAIKEM.

## Pendahuluan

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap, banyak siswa yang salah pada saat akan melakukan tolakan yang mengakibatkan siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap tidak bisa melewati mistar terhadap pembelajaran lompat tinggi yang ada di sekolah. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lompat tinggi menjadi tidak efektif, dengan dibuktikan banyak siswa pada saat melakukan gerakan lompat tinggi tidak sesuai dengan teknik lompat tinggi yang sebenarnya. Banyak siswa yang tidak melakukan tolakan pada saat pembelajaran lompat tinggi berlangsung diakibatkan mereka merasa ragu untuk melompat karena mistar terbuat dari besi. Dari hasil tes yang dilakukan oleh guru penjas diperoleh 34,48 % atau sekitar 10 siswa yang baru lulus dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dari jumlah siswa 29. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit bahwa hasil belajar SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap belum mencapai batas belajar siswa.

Untuk mengatasi ketidak efektifan dalam pembelajaran lompat tinggi tersebut perlu adanya sebuah pemecahan masalah agar pembelajaran lompat tinggi di SD dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan suatu model pembelajaran baru, dan dapat disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa lebih senang dan dapat mudah menyerap apa yang diajarkan oleh gurunya.

Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis untuk melakukan upaya dalam meningkatkan pembelajaran lompat tinggi. Untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang optimal diperlukan suatu metode atau pendekatan pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, oleh karena itu sebagai seorang guru dituntut untuk mencari metode yang sesuai dengan karakteristik anak. Dari karakteristik tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba mengaplikasikan pembelajaran melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat tinggi, dan mencoba menuangkan gagasan penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas yang akan peneliti beri judul “ Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap Tahun Pelajaran 2012 / 2013”.

## METODE PENGEMBANGAN

Pengertian PTK ialah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis refleksi terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang sekaligus peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata didalam kelas yang berupa kegiatan belajar-mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Sementara itu, dilaksanakannya PTK diantaranya untuk meningkatkan kualitas pendidikan atau pengajaran yang diselenggarakan oleh guru atau pengajar atau peneliti itu sendiri, yang dampaknya diharapkan tidak ada lagi permasalahan yang mengangjal dikelas dan dapat terselesaikan permasalahan yang ada (Drs.Subyantoro, M.Hum, 2009:10).

**Fase perencanaan (Planning)**  
Pada siklus pertama, perencanaan tindakan dikembangkan berdasarkan hasil observasi awal. Dari masalah yang ada dan cara pemecahannya yang telah ditetapkan, dibuat perencanaan kegiatan belajar mengajarnya (KBM). Perencanaan ini persis dengan KBM yang dibuat oleh guru sehari-hari, termasuk penyiapan media dan alat-alat pemantauan perkembangan pengajaran seperti lembar observasi, tes, catatan harian, dan lain-lain. Tahapan ini berupa penyusunan rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan. Dalam PTK guru dan peneliti adalah orang yang berbeda, dalam tahap menyusun rencana harus ada kesepakatan antara keduanya. Rancangan harus dilakukan bersama antara guru yang akan melakukan tindakan dengan peneliti yang akan mengamati proses jalannya tindakan. Hal tersebut untuk mengurangi unsur subjektivitas pengamat serta mutu kecermatan amatan yang dilakukan. Pada pelaksanaannya, penulis berperan sebagai guru, dan guru bidang studi berperan sebagai observer berkolaborasi dengan ahli atletik. Pada tahap perencanaan peneliti menentukan fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, yaitu ketrampilan menyimak siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap, kemudian membuat sebuah instrumen pengamatan untuk merekam fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.

**2 Fase tindakan (Action)**  
Fase ini adalah pelaksanaan KBM yang telah direncanakan. Bersamaan dengan ini dilakukan juga fase observasi atau pemantauan.

**3 Fase observasi (Observation)**  
Dalam fase observasi, dilakukan beberapa kegiatan seperti pengumpulan data-data yang diperlukan. Untuk mendapatkan data ini, diperlu-

kan instrumen dan prosedur pengumpulan data (dapat dilihat dilampiran). Dalam fase ini juga dilakukan analisis terhadap data, dan interpretasinya. Fase ini berlangsung bersamaan dengan pelaksanaan tindakan (action), dan pada akhir tindakan. Data yang diambil selama pelaksanaan tindakan misalnya observasi perilaku siswa. Pada akhir tindakan dapat dilakukan tes maupun wawancara. Evaluasi observer yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga (gunakan dosen yang relevan dengan materi yang diteliti atau bisa menggunakan salah satu pembimbing yang ekspert dibidangnya), dan dua orang ahli pembelajaran (gunakan guru penjasorkes yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup). Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya lakukan siklus 1, dengan menggunakan lembar evaluasi dan kuesioner dan konsultasi yang selanjutnya hasilnya dianalisis secara mendalam.

**4 Fase refleksi (Reflection)**

Menurut Zuber-Skerrit, fase ini terdiri atas refleksi kritis dan refleksi diri. Refleksi kritis adalah pemahaman secara mendalam atas temuan siklus tersebut, dan refleksi diri adalah mengkaji kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama siklus itu berlangsung. Dengan demikian, fase ini berisi kegiatan pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan dan identifikasi tindak lanjut. Hasil identifikasi tindak lanjut selanjutnya menjadi dasar dalam menyusun fase perencanaan (planning) siklus berikutnya (Muhadi, 2011:70). Tahapan ini untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya. Refleksi dalam PTK mencakup analisis, sintesis, dan penilaian terhadap hasil pengamatan atas tindakan dengan menggunakan modifikasi alat. Jika terdapat masalah dari proses refleksi maka dilakukan proses pengkajian ulang melalui siklus berikutnya yang meliputi kegiatan perencanaan ulang, tindakan ulang, dan pengamatan ulang sehingga permasalahan dapat teratasi. Secara sederhana PTK adalah bentuk penelitian atau kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan ke-mantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan. Subyek penelitian adalah siswa SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan.

Jenis datanya merupakan data kualitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner

#### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat, aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan pendekatan permainan lompat tali pada siklus I mencapai rata-rata nilai 75,63 sebanyak 15 siswa atau 51,72% yang berarti pada siklus I belum berhasil mencapai indikator ketercapaian siklus I yaitu 75%, sehingga guru/peneliti harus melanjutkan ke siklus II untuk mencapai target indikator ketercapaian yaitu 75% yang sudah ditentukan oleh guru/peneliti. Pada hasil belajar siswa pada siklus II di atas, terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai kategori tuntas pada siklus II dengan rata-rata nilai 88,5 sebanyak 26 siswa atau 89,65%. Hal ini sudah sesuai dengan indikator belajar yang sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan klasikal minimal 75% siswa dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya pada pembelajaran siklus I sehingga terdapat peningkatan pada aktivitas siswa pada pembelajaran siklus II

#### KAJIAN DAN SARAN

Kesimpulan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah Model pembelajaran lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap Tahun pelajaran 2012/2013. Dari hasil data yang diperoleh hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siklus I ketuntasan secara klasikal sebanyak 15 siswa atau 51,72 % (Cukup), dan pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 27 siswa atau 93,10 (Sangat Baik). Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu sebanyak 12 siswa atau sebesar 41,37%. Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 75%, maka hasil belajar lompat tinggi gaya straddle melalui permainan lompat tali pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketercapaian ketuntasan belajar siswa yaitu sebesar 75%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. Dasar – Dasar Penjasokes. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru LTPP Setara D-III.
- Adisasmita, Yusuf. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Di-

rektorat Jendral.

- Aip Syarifudin, 1992 : Olahraga dan Kesehatan, Jakarta : CV Baru.
- Hartanti, 1997. Lembaran Ilmu Pengetahuan. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Husdarta dan Yudha M Saputra, 2000. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta : Depdikbud.
- Max Darsono, 2000. Belajar dan Pembelajaran. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Ma'mun, Amung, dan Saputra, M. Yudha. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak, Jakarta : Depdiknas.
- Munasifah, 2000. Atletik Cabang Lompat. Jakarta : Aneka Ilmu.
- Purnomo, Adi, Dapan. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta : Almadia.
- Rifai'i, Achmad, Anni, Catharina Tri. (2011). Psikologi Pendidikan. Semarang : Pusat Pengembangan MKU & MKDK LP3 UNNES.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta : Depdikbud.
- Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Trianto, 2010. Model Pembelajaran Terpadu. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2002. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : CV. Gramada Offset.
- Widya, Mokhammad Jumidar A, 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Zainal Aqib, 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung : Yrama Widya.  
( [www.m-edukasi.web.id](http://www.m-edukasi.web.id) diunduh pada 10 Desember 2012)