



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE  
MELALUI PERMAINAN LOMPAT GARUDA SISWA KELAS V SD NEGERI 01  
SUKOREJO

David Novia Sukwanto\*

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

Info Artikel

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

*Keywords:*  
learning value, high  
jump straddle style ;  
playing mythical jump

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran atletik, khususnya lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo belum berjalan dengan baik. Penulis mengupayakan peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle dengan permainan lompat garuda yang bertujuan menerapkan konsep gerak lompat tinggi gaya straddle. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas menggunakan metode tes praktek. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo yang berjumlah 43 siswa. Instrumen yang digunakan tes pengamatan dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistik deskriptif komperatif.

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, pembelajaran melalui pendekatan permainan lompat garuda, dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle. Dari hasil analisis pada siklus I diketahui prosentase ketuntasan belajar sebesar 79 % jumlah siswa 34, mengalami peningkatan di siklus II sebesar 95 %, dengan jumlah ketuntasan 41 siswa.

ABSTRACT

Based on outcome observation process learning athletic, especially for high jumping straddle style for student class five elementary school 01 sukorejo don't go yet well, because opportunity student action decrease. From the problem essay writer try to improve student learning for high jump straddle style by playing mythical jump that purpose application concept high jump action straddle style by playing for addition activity student action. So can less scary of student and improve student learning for high jumping straddle style. This type of research is a class act using metode practice test. Subject of research is student class five elementary school 01 sukorejo numbered 43 students. Instrument that use to test observation and obser-vation. Technic analysis the data used in this research is as statistically descriptive comparative.

Conclusions based on the results of research a class act, learning by approaching play mythical jump, can improve student learning for high jumping straddle style. From analysis result on cycle I is knowed percentage of mastery learning numbered 79% by 34 students, experienced improve in cycle II numbered 95% by mastery learning 41 students and not complete learning numbered 5% by 2 students.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
davidnoviasukwanto@yahoo.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Selama penulis menjadi guru penjasorkes banyak ditemui siswa yang belum berani melompat melewati mistar, diantaranya siswa sudah melakukan awalan dengan berlari tetapi tiba-tiba berhenti setelah berada di depan mistar yang se-harusnya melakukan tumpuan untuk melompat, tetapi terus berlari melewati bawah mistar, ada juga siswa yang menabrak mistar dengan badan-nya bahkan ada siswa yang tidak mau melaku-kan lompat tinggi gaya straddle, ini terjadi pada pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan ma-sih mengacu kepada materi pembelajaran yang sesungguhnya dalam artian berorientasi kepada prestasi, belum mengacu kepada konsep gerak yang berhubungan dengan lompat tinggi gaya straddle melalui permainan.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar lompat tinggi gaya straddle di SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang dengan penerapan pembelajaran melalui permainan lompat garuda (lompat pinggang perut dan dada) dimana permainan ini akan membawa anak kedalam konsep gerak lompat tinggi gaya straddle dengan pendekatan melalui permainan yang bertujuan meningkatkan hasil belajar dan motivasi keberanian siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle. Diharapkan dengan permainan lompat garuda siswa akan lebih aktif, termotivasi dan menambah keberanian dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian, siswa kelas V SD Nege-ri 01 Sukorejo tahun pelajaran 2012/2013 den-gan jumlah 43 siswa, terdiri dari 24 putra dan 19 putri. Melalui permainan lompat garuda dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang Tahun 2013. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang. Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo yang berjumlah 43 siswa. Penelitian dilakukan di SD Negeri 01 Sukorejo ini dikarenakan sekolah memiliki sa-rana dan prasarana yang cukup memadai seper-ti matras dan tiang untuk lompat tinggi, Selain itu banyak siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo yang belum menguasai teknik dasar lompat ting-

gi gaya straddle.

Penelitian ini direncanakan pada bulan April 2013 sampai dengan selesai.

Tabel 1. Tabel Rencana Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan

No	Rancangan Kegiatan	Tahun 2013				
		Mrt	Apl	Mei	Jun	Ju
1	Persiapan					
	a. Pengajuan Judul	y				
	b. Penyusunan Proposal	y	y			
2	Pelaksanaan					
	a. Penyusunan Instrumen		y			
	b. Pengumpu-lan data		y	y		
	c. Analisis data			y		
	d. Pembahasan			y		
3.	Penyusunan Laporan					
	a. Penulisan laporan			y	y	
	b. Laporan hasil penelitian				y	

Peneliti melakukan pengumpulan data atau pelaksanaan PTK ini pada minggu ke 1 bulan Maret sampai dengan minggu ke empat bulan Mei 2013.

Tes merupakan instrument alat ukur untuk pengumpulan data dimana dalam memberikan respons atas pertanyaan dalam instrumen, pe-serta didorong untuk menunjukkan penampilan maksimalnya, peserta diminta untuk mengelu-arkan segenap kemampuan yang dimilikinya da-lam memberikan respons atas pertanyaan dalam tes.

Tes hasil belajar (THB) merupakan tes penguasaan, karena tes ini mengukur penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan oleh guru atau dipelajari oleh siswa. Tes diujikan sete-lah siswa memperoleh sejumlah materi sebelum-nya dan pengujian dilakukan untuk mengetahui penguasaan siswa atas materi yang telah diajar-kan. Tes tersebut dilakukan untuk mengukur ha-sil belajar yakni sejauh mana perubahan perilaku, yang diinginkan dalam tujuan pembela telah dapat dicapai oleh para siswa (Purwanto, 2009:66). Dalam penelitian ini tes hasil belajar digunakan

sebagai instrumen pengambilan nilai psikomotorik, Instrumen penilaian yang disiapkan guna pengambilan nilai psikomotorik.

Dalam teknik pengumpulan data hasil belajar, ada yang bisa diukur dengan menggunakan tes dan ada pula yang tidak menggunakan tes atau non tes. Menurut Pupuh F dan M. Sobry S, (2009:86), pada proses teknik pengumpulan data non tes, didalamnya banyak cara yang dapat di-gunakan sebagai pengumpul data antara lain sebagai berikut:

Secara umum, observasi dapat diartikan sebagai penghimpunan bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap berbagai fenomena yang dijadikan objek pengamatan (Pupuh F dan M. Sobry S, 2009:86). Untuk melaksanakan observasi bisa dilakukan secara langsung oleh observer (observasi langsung), bisa melalui perwakilan atau perantara, baik teknik maupun alat tertentu (observasi tidak langsung), dan bisa dilakukan observasi partisipasi, yaitu observasi yang dilakukan dengan cara ikut ambil bagian penelitian atau melibatkan diri dalam situasi objek yang diteliti.

Skala sikap merupakan kumpulan pernyataan-pernyataan mengenai sikap suatu objek. Sikap merupakan sesuatu yang dipelajari. Sikap menentukan bagaimana individu bereaksi terhadap situasi serta menentukan apa yang dicari individu dalam kehidupannya. Instrumen penilaian yang disiapkan guna pengambilan nilai afektif.

Angket termasuk alat untuk mengumpulkan dan mencatat data atau informasi, sikap, dan faham dalam hubungan kausal. Angket dilaksanakan secara tertulis dan penilaian hasil belajar akan jauh lebih praktis, hemat waktu dan tenaga. Instrumen penilaian yang disiapkan guna pengambilan nilai kognitif dengan menggunakan soal essay. Suatu daftar yang berisi subjek dan aspek-aspek yang diamati. Ada bermacam-macam aspek perbuatan yang biasanya dicantumkan dalam daftar cek, kemudian observer tinggal memberikan tanda cek (√) pada tiap-tiap aspek tersebut sesuai dengan hasil pengamatan yang telah terdaftar dalam tabel yang telah disiapkan. Cek List disiapkan guna mengamati kinerja guru dalam penyampaian materi pembelajaran yang disajikan. Pedoman cek list diantaranya berisikan kemampuan guru menyampaikan pembelajaran sampai penutup.

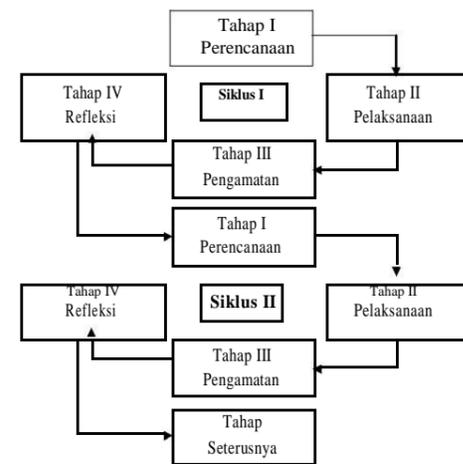
Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

#### 1. Tahap persiapan survey awal

2. Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen, dan alat
3. Tahap pengumpulan data dan tindakan
4. Tahap analisa data
5. Tahap penyusunan laporan

Menurut KBBI (2001:43) analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dsb) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya, serta hubungan antar bagian untuk memperoleh kesimpulan secara keseluruhan. Diskriptif menurut KBBI (2002:258) adalah pemaparan atau penggambaran dengan kata-kata secara jelas dan terperinci. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Yaitu analisis dengan cara memaparkan atau penggambaran data dari kondisi awal dengan kondisi akhir untuk memperoleh kesimpulan secara keseluruhan. Peneliti akan menganalisis data dengan memaparkan data yang diperoleh dari kondisi awal, siklus 1, dan siklus 2.

Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) Perencanaan (Plan); (2) Tindakan (Action); (3) Observasi (Observation); dan (4) Evaluasi (Reflection), penelitian direncanakan dalam 2 siklus.



## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan prasiklus, maka perencanaan tindakan pada siklus I tanggal 20 April 2013 yang juga akan dilakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama.
- Menyusun instrumen siklus PTK, yaitu

penilaian lompat tinggi gaya straddle.

- Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- Menyusun lembar pengamatan/observasi pembelajaran.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu Cari Pasangan. Caranya setelah siswa di bariskan dengan rapi, guru memberikan soal atau perintah dengan menyebutkan angka tertentu, atau bisa berupa soal cerita yang nantinya siswa harus mencari pasangan dengan sejumlah hasil dari soal cerita tersebut. Siswa yang tidak mempunyai pasangan dengan jumlah yang sudah ditentukan mendapat hukuman.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tinggi dengan pendekatan permainan lompat garuda, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya straddle se-suai daftar urutan absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

Pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran sangat efektif, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus I yang hasilnya cukup bagus. Berikut dikripsi data hasil belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle pada siklus I.

No	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase	Keterangan
1	> 90	Baik Sekali	-	-	Tuntas
2	80 - 90	Baik	11	26%	Tuntas
3	75 - 79	Cukup	23	53%	Tuntas
4	65 - 74	Kurang	9	21%	Belum Tuntas
5	< 65	Kurang Sekali	-	-	Belum Tuntas
Jumlah			43	100%	

Dari data hasil belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle di atas diketahui sebanyak 43 siswa telah tuntas dengan persentase 79%, dan 21% siswa belum tuntas. Data ini menunjukkan kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle pada siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo mengalami peningkatan sebesar 26 % dibanding dengan kondisi awal sebelum siklus I. Pada kondisi awal diketahui siswa yang telah tuntas dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle hanya 23 siswa dengan persentase 53 % dari jumlah siswa 43 siswa, dan sisanya sebanyak 20 siswa belum tuntas, ini menunjukkan bahwa permainan lompat garuda pada pembelajaran lompat tinggi gaya straddle berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Namun hasil ini perlu ditingkatkan lagi sehingga diharapkan seluruh siswa dapat tuntas 100 %.

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- Memperbaiki teknik awalan siswa dengan latihan A, B, C running dan mendemonstrasikan kembali teknik awalan yang benar.
- Peningkatan gerak dalam permainan lompat garuda
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan awalan
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan tolakan
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan melayang
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan mendarat
- Melakukan pendekatan lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

Pada pembelajaran dengan permainan lompat garuda cukup memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran lompat tinggi gaya straddle, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan. Berikut data hasil belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo.

No	Rentang Nilai	Kriteria	Jumlah Anak	Persentase	Keterangan
1	> 90	Baik Sekali	-	-	Tuntas
2	80 - 90	Baik	27	63%	Tuntas
3	75 - 79	Cukup	14	32%	Tuntas
4	65 - 74	Kurang	2	5%	Belum Tuntas
5	< 65	Kurang Sekali	-	-	Belum Tuntas
Jumlah			43	100%	

Dari data hasil belajar siswa di atas diketahui mengalami peningkatan yang sangat memuaskan. Dari 43 siswa sebanyak 41 siswa dinyatakan telah tuntas dengan persentase sebesar 95 %. Namun dari 43 siswa masih ada 2 siswa yang belum tuntas mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dengan persentase 5 % dari jumlah keseluruhan siswa. Terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle sebesar 16 % dari siklus I. Setelah dilakukan tindakan dalam dua siklus terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle sebesar 42 %.

Akan tetapi secara klasikal siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo dalam pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle dinyatakan tuntas karena telah mencapai persentase ketuntasan siswa lebih dari 90 % dari jumlah keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulu-jami Kabupaten Pemalang sehingga dapat dilanjutkan materi berikutnya.

Pembahasan hasil penelitian, kondisi awal atau pra siklus ketuntasan hasil belajar sis-

wa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013 yang memiliki kategori baik (tuntas) 10% sebanyak 5 siswa, cukup (tuntas) 26 % sebanyak 11 siswa dan kategori kurang (tidak tuntas) 36 % sebanyak 27 siswa. Hasil belajar pra siklus materi lompat tinggi gaya straddle yang menjadi rumusan masalah penelitian, melalui permainan lompat garuda peneliti mengharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo.

Pada siklus I yang memiliki kategori baik (tuntas) 26 % sebanyak 11 siswa, cukup baik (tuntas) 53% sebanyak 23 siswa, kategori kurang (tidak tuntas) 21 % sebanyak 21 siswa. Setelah adanya penerapan metode permainan lompat ga-ruda terlihat peningkatan yang cukup signifikan. Dalam pelaksanaan siklus I tidak lepas dari ke-tidak tuntas hasil belajar, yang mana ketidak tuntas tersebut menjadi rencana perbaikan pada pelaksanaan siklus II.

Rencana perbaikan yang didapat dari siklus I yang dijadikan persiapan tindakan dan menghasilkan ketuntasan yang memuaskan. Hasil Siklus II memiliki kategori baik (tuntas) 63 % sebanyak 27 siswa, kategori cukup (tuntas) sebanyak 32 % sebanyak 14 siswa dan kategori kurang (tidak tuntas) 5 % sebanyak 2 siswa.

Pada hasil pra siklus, siklus I dan siklus II, ketidak tuntas tiap siklus semakin menurun sampai dengan siklus II ada 2 siswa yang belum tuntas. Dari hasil pengamatan ketidak tuntas siswa disebabkan karena berat badan yang berlebihan menjadi faktor utama, yang menghambat gerak siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada bab hasil penelitian, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penerapan permainan lompat garuda, dapat meningkatkan waktu gerak per siswa menjadi efektif, siswa menjadi lebih aktif melakukan gerakan lompat tinggi gaya straddle. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cholik Mutohir (1995). Pembelajaran melalui penerapan permainan lompat garuda pembelajaran juga dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami

Kabupaten Pemalang.

Dari hasil siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 79,06 %, jumlah siswa yang tuntas adalah 34 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 95 %, dengan jumlah siswa yang tuntas 41 siswa. Dengan demikian secara klasikal dapat diartikan bahwa materi pembelajaran lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V dinyatakan telah tuntas dan dapat dilanjutkan dengan materi berikutnya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri 01 Sukorejo Kecamatan Ulujami Kabupaten Pemalang:

- Guru hendaknya menggunakan penerapan permainan lompat garuda dalam pembelajaran lompat tinggi khususnya gaya straddle karena terbukti meningkatkan hasil belajar siswa.
- Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran
- Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu je-nuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
- Guru hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipe-gang langsung oleh siswa, karena dapat memoti-vasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.

### DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2007/2008. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas
- Djumidar, 2007, Materi Pokok Dasar Dasar Atletik, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syamsir, Aziz, 2005, Permainan Kecil Di Sekolah Dasar, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Jarver, Jess, 2005, Belajar dan Berlatih Atletik, Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kurniadi, Deni dan Prapanca, Suro, 2010, Penjas Orkes, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Rusli, Lutan, 2001, Olahraga dan Etika Fair Play, Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.

Safariatun, Siti, 2008, Azaz dan Falsafah Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.

Samsudin, 2009, Pemanfatan Lingkungan Dalam Pembelajaran Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.

Rusli, Lutan, 2005, Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta: Universitas Terbuka.

Nurhasan, 2005, Penilaian Pembelajaran Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.

<http://atletik-lompattinggi.blogspot.com>

<http://hutomo-kaspar.blogspot.com/2010/11/pengertian-dan-sejarah-lompattinggi.html>

<http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompattinggi.html>

<http://tegartia.wordpress.com/2010/01/05/atletik/>

<http://www.google.co.id/Gambar Lompat Tinggi>

<http://bp.blogspot.com>

<http://www.slideshare.net/hakil/analisis-deskriptif>