



UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN METODE BERMAIN DILINGKUNGAN PANTAI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 WARUREJA KECAMATAN WARUREJA KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2012/2013

ISKANDAR ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Januari 2013
Dipublikasikan Februari 2013

Keywords:

*Method of Learning to Play;
student learning outcomes;
learning Penjasorkes*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain di lingkungan pantai adalah siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan mendorong siswa agar lebih kreatif, menumbuhkan kepercayaan diri dalam belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Warureja Kabupaten Tegal, dengan subyek penelitian adalah siswa kelas VIII B yang berjumlah 37 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, tes dan angket. Untuk analisis data kualitatif digunakan lembar observasi aktivitas siswa dan angket digunakan untuk mengetahui respon siswa, sedangkan untuk data kuantitatif menggunakan tes, guna mengetahui hasil belajar siswa. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdapat 2 siklus dengan materi pokok bahasan yang sama, dimana tiap siklusnya terdiri dari 4 tahap yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Hasil belajar siswa juga menunjukkan peningkatan yang cukup baik dilihat dari rata-rata hasil belajar siswa tiap siklus. Rata-rata hasil belajar siswa siklus I sebesar 7,80 dan siklus II sebesar 8. Hal ini diperkuat lagi dengan respon siswa terhadap penerapan metode bermain di lingkungan pantai dengan presentasi siklus 1 64,86% dan siklus 2 92,43%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan aktifitas belajar siswa yang cukup tinggi.

Abstract

The purpose of this study was to improve the high jump with a method of learning to play in coastal environments are students actively engaged in learning activities and encourage students to be more creative, foster self-confidence in learning. The method used in this research is Classroom Action Research (CAR). The research was conducted at SMP Negeri 1 Warureja Tegal regency, the research subjects were students of class VIII B, amounting to 37 students. Data was collected through observation, tests and questionnaires. For qualitative data analysis used observations of student activity sheets and questionnaires are used to determine students' responses, while quantitative data using the test, to determine student learning outcomes. Classroom Action Research (CAR), there are two cycles with the same subject matter, where each cycle consists of four phases: planning, action, observation and reflection. Results also showed an increase in student learning are pretty good views of the average student learning outcomes of each cycle. Average student learning outcomes first cycle of 7.80 and the second cycle of 8. This is reinforced by the students' response to the application of the method to the beach to play in the presentation of cycle 1 and cycle 2 64.86% 92.43%. These results indicate an increase in students' learning activities are quite high

© 2013 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: reflyfauzan@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang –cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara detail dari cabang olahraga yang diajarkan. Tuntutan yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru pendidikan jasmani. Kenyataan ini dapat dilihat dilapangan. Dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar belum dikelola sebagaimana mestinya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, Afektif, motorik, maupun fisik.

Tujuan pembelajaran Penjasorkes akan terwujud apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran Penjasorkes di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Pembelajaran lompat tinggi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, juga dapat berpengaruh pada prestasi di negeri ini.

Sekolah SMP Negeri 1 Warureja Kecamatan Warureja Kabupaten Tegal, merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Tegal yang mengajarkan lompat tinggi. Akan

tetapi proses pembelajarannya belum dapat dilakukan secara maksimal karena kelas VIII B belum dapat melewati mistar menggunakan gaya guling dengan baik. Dari jumlah seluruh siswa yaitu 37 siswa yang terdiri dari 17 laki-laki dan 20 perempuan, masih ada beberapa siswa yang belum berhasil dengan sempurna melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya guling. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran Penjaskes pada materi lompat tinggi gaya guling belum maksimal.

Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan lompat tinggi adalah saat melakukan gerak mengambil ancang-ancang melompat. Ragu dalam mengambil ancang-ancang membuat hasil langkah kaki untuk melewati mistar tidak dilakukan dengan maksimal. Langkah kaki terlalu rapat antar kaki yang melangkah lebih dulu dengan mistar sehingga tersentuh mistar. Ada lagi yang telah melangkah dengan benar tapi saat kaki kedua melangkah badan tidak diangkat sehingga mengenai mistar dan jatuh. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan perempuan dalam mencoba melewati mistar lompat tinggi. Oleh sebab itu, dalam upaya meningkatkan ketuntasan belajar, dapat peneliti melakukan metode yaitu melakukan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai mempraktekan teknik lompat tinggi dari awal sampai akhir untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi.

Atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindak kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul : Upaya meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Warureja Kecamatan Warureja Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013

Penelitian dilaksanakan di Sekolah SMP Negeri 1 Warureja Kecamatan Warureja Kabupaten Tegal di karenakan peneliti sekaligus sebagai guru di sekolah tersebut dan pada saat peneliti menemukan permasalahan bahwa pada saat proses pembelajaran lompat

tinggi gaya guling siswa kurang semangat mengikuti lompat tinggi disebabkan oleh rasa takutnya anak untuk melewati mistar.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu suatu pencermatan terhadap kegiatan berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Aqib, 2006:12) Dalam penelitian ini sebagai populasi adalah Siswa SMP Negeri 1 Warureja Kabupaten Tegal. pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Warureja Kabupaten Tegal. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Warureja Kabupaten Tegal kelas VIII B yang berjumlah 37 orang siswa dengan komposisi putra 17 orang dan putri 20 orang.

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes, Dokumentasi, Observasi, Angket. Variabel dalam penelitian ini adalah peningkatan pembelajaran lompat tinggi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif prosentase (Maman Rachman, 1996).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyajian Data Hasil Belajar Tiap Siklus

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek penelitian satu kelas yaitu kelas VIIIB, sesuai dengan prinsip kerja penelitian tindakan kelas (PTK).

Dalam proses pembelajaran di kelas, subjek peneliti juga diberikan tes pada setiap siklusnya, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai pada mata pelajaran Penjasorkes pokok bahasan lompat tinggi, hasil belajar siswa meliputi tiga aspek penilaian yaitu aspek psikomotor, afektif dan kognitif.

Dari tabel. 4.1 Hasil belajar pada aspek psikomotorik siklus 1 rata-rata nilai 8,03 dan siklus 2 rata-rata nilai 8,41. Aspek Afektif siklus 1 rata-rata nilai 7,84 dan siklus 2 rata-rata nilai 8,24. Aspek Kognitif siklus 1 rata-rata nilai 7,54 dan siklus 2 rata-rata nilai 7,95. Sedangkan rata-rata seluruh aspek pada siklus ke 1 adalah 7,80 dan pada siklus 2 adalah 8,20.

Dari hasil analisis hasil belajar siklus 1 dan siklus 2 terdapat selisih perbedaan rata-rata kelas, dimana ini terlihat peningkatan hasil belajar siswa antara siklus 1 dan siklus 2, sehingga kita dapat melihat selisih nilai rata-rata siklus 1 dan siklus 2 yaitu 0,4

2. Penyajian Data Hasil Observasi

Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak terhadap keaktifan belajar siswa pada penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai pada mata pelajaran Penjasorkes pokok bahasan lompat tinggi. Hasil observasi setiap siklus dan proses analisisnya dapat diuraikan sebagai berikut :

Siklus 1

Pada pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus 1 pertemuan pertama membahas tentang model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai yang dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2013 hari Sabtu pukul 07.15 – 08.35 WIB pada mata pelajaran Penjasorkes dikelas VIII B

Selama proses pembelajaran berlangsung dengan menerapkan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai dilakukan observasi dengan tujuan untuk mengamati aktifitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pada siklus 1 ini dilakukan 1 pertemuan tetapi untuk proses pembelajaran belum berjalan dengan maksimal karena masih terdapat sebagian siswa yang kurang mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu peneliti selama proses pembelajaran melakukan observasi. Aspek yang diukur dalam penelitian ini adalah psikomotor, afektif dan kognitif.

Sedangkan hasil observasi untuk siklus 2 mengalami peningkatan keaktifan belajar siswa

yang signifikan sehingga proses belajar lebih baik dibandingkan siklus 1.

3. Penyajian Data Hasil Angket Siswa

Hasil angket siklus 1 menunjukkan banyaknya siswa yang merespon baik semua pertanyaan yang diberikan, yaitu sebesar 64,86 % sedangkan respon yang kurang baik 35,14% sedangkan untuk siklus 2 siswa merespon baik semua pertanyaan yang diberikan, yaitu sebesar 92,43% atau dapat dikatakan bahwa pembelajaran lompat tinggi sudah berhasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai meskipun masih ada beberapa anak yang belum maksimal.

SIMPULAN

Peningkatan hasil belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai pada kelas VIII SMP Negeri 1 Warureja Kecamatan Warureja Kabupaten Tegal mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari persentase kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklusnya. Siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 7,80 sedangkan siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 8,20. Keaktifan siswa mengalami peningkatan yang mendukung proses pembelajaran diikuti respon siswa terhadap pembelajaran terhadap penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai respon siswa sangat baik untuk proses kegiatan belajar dengan menerapkan metode bermain di lingkungan pantai dengan prosentasi siklus ke 1 adalah 64,86% dan siklus 2 adalah 92,43% .

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pimpinan Sekolah SMP Negeri 1 Warureja Kabupaten Tegal atas ijin penelitian.
2. Anak didik Sekolah siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Warureja Kabupaten Tegal atas kerja samanya selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Suharsimi, Arikunto dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Adi Mahasatya
- Subagiyo. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2004. *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Syafaruddin, dan Irwan Nasution. 2005. *Manajemen Pembelajaran*. Jakarta: PT Ciputat Press.
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo) .
- Tudjai. 2000. *Analisis Hasil Belajar Kemampuan Kependidikan*, dalam Jurnal Teknologi Pendidikan Vol. 2 No. 1.
- Mulyasa. 2008. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran kreatif dan Menyenangkan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Wiriaatmadja, Rochiati. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosdakarya.
- <http://daniarpeniaskes.blogspot.com/?zx=14ea7741c8ff88a2>
- <http://eprints.uny.ac.id/7826/3/BAB%202%20-%2010601247062.pdf>