



## MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PERMAINAN HALANG RINTANG KELAS V SD MUHAMMADIYAH 1 PEKAJANGAN

**Duta Romansa**✉

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

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2013  
Disetujui Juni 2014  
Dipublikasikan Juni  
2014

*Keywords:*  
*Games Obstacle*

### Abstrak

*Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle melalui pendekatan permainan halang rintang. Penelitian ini menggunakan adalah penelitian tindakan kelas. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, Adapun objek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan pada semester dua tahun pelajaran 2012/2013. Sampel yang digunakan adalah 22 siswa yang terdiri dari 8 siswa putra dan 14 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan metode pendekatan permainan halang rintang dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2012/2013.*

### Abstract

*The purpose of the research to enhancing the learning outcomes to determine the high-style straddle jump through hurdles halang permainan approach. This study is the use of action research. Meetings in this study designed two cycles, The object used is class V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan Kedungwuni Pekalongan District in the second semester of academic year 2012/2013. The samples used were 22 students consisting of 8 boys and 14 student daughter. Instruments used in data collection was obtained from the results of performance tests that students displayed during the implementation of the test. The conclusion of this study is the use of the method of approach steeplechase game to improve learning outcomes straddle style high jump in class V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan Kedungwuni Pekalongan District school year 2012/2013.*

## PENDAHULUAN

Selama 4 tahun penulis menjadi guru penjasorkes banyak ditemui siswa yang belum berani melompat melewati mistar karena mistar terbuat dari bahan yang keras, diantaranya siswa sudah melakukan awalan dengan berlari tetapi tiba-tiba berhenti setelah berada di depan mistar yang seharusnya melakukan tumpuan untuk melompat, tetapi terus berlari melewati bawah mistar, ada juga siswa yang menabrak mistar dengan badannya bahkan ada siswa yang tidak mau melakukan lompat tinggi ini terjadi pada pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan dengan menggunakan alat yang sebenarnya. Hasilnya banyak siswa yang masih mendapat nilai dibawah KKM 75 yaitu 40,90% dari 22 siswa hanya 9 siswa yang tuntas.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Muhammadiyah 1 Pekajangan sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar lompat tinggi gaya *straddle* di SD Muhammadiyah 1 Pekajangan dengan pendekatan pembelajaran melalui modifikasi alat atau sarana prasarana pembelajaran yang kenyataannya belum dicoba oleh guru pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu dengan bentuk permainan yang bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Permainan Halang Rintang Kelas V Sd Muhammadiyah 1 Pekajangan".

## METODE

Subjek penelitian, siswa kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan tahun pelajaran 2012/2013 dengan jumlah 22 siswa, terdiri dari 8 putra dan 14 putri. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan tanggal 4 Mei 2013 untuk siklus I dan 15 Mei 2013 untuk siklus II, di SD Muhammadiyah 1 Pekajangan

Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan

Peneliti melakukan pengumpulan data atau pelaksanaan PTK ini pada bulan Mei karena pada bulan ini seluruh jadwal kegiatan ujian untuk kelas VI telah selesai, sehingga pada saat pelaksanaan penelitian atau pengumpulan data tidak mengganggu kegiatan ujian untuk kelas VI. Menurut kalender pendidikan di bulan Mei kelas V tidak sedang dalam ujian kenaikan kelas sehingga tidak mengganggu jadwal sekolah.

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan. Untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan melalui tes unjuk kerja siswa. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :

- a. Tes Praktik : dipergunakan untuk mendapat data dari unjuk kerja siswa pada proses pembelajaran lompat tinggi.
- b. Lembar Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran penerapan model variasi passing untuk meningkatkan hasil pembelajaran kemampuan lompat tinggi pada siswa kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Pekajangan kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan.
- c. Evaluasi : Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar penulis mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam menguasai lompat tinggi yang disesuaikan fakta yang ada dalam proses pembelajaran dilapangan.

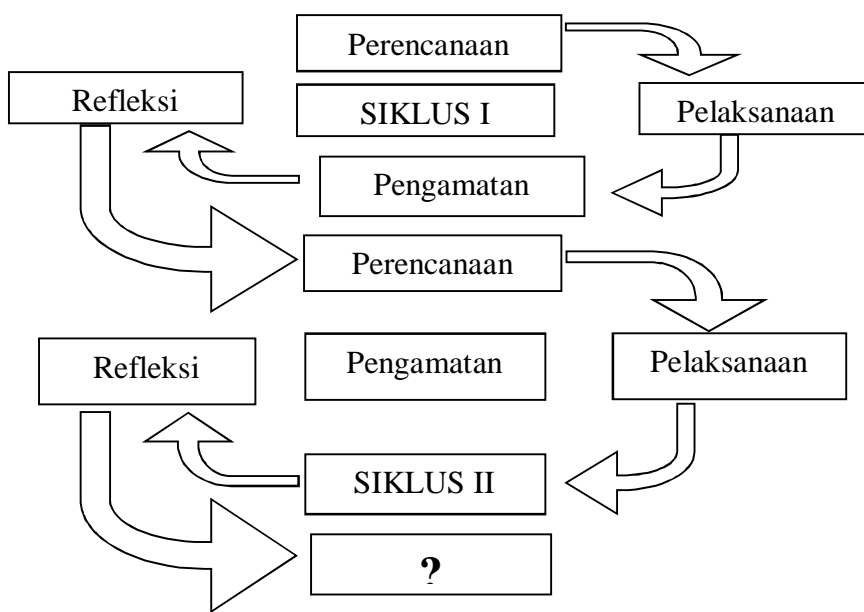
Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus. Langkah - langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini terdiri atas empat komponen, yaitu : 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi, 4) refleksi.

1. Perencanaan : Pada tahap ini peneliti membuat rencana pelaksanaan

2. Tindakan adalah tahap melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan peneliti.
3. Observasi adalah Kondisi dimana peneliti mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan.

4. Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang mendalam dan lengkap atas kejadian yang telah terjadi, oleh karena itu tahap ini merupakan tahap evaluasi untuk menentukan akhir siklus.

Untuk lebih jelas lihat pada gambar :



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan prasiklus, maka perencanaan tindakan pada siklus I tanggal 4 Mei 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 Lempar

Sasaran, dengan cara semua siswa berada dalam lapangan persegi dengan batas yang telah ditentukan setelah itu ada 2 siswa yang berada diluar lapangan melempari dengan bola voli pada siswa yang ada di dalam, siswa yang didalam dapat menghindari dari lemparan dengan cara melompat, siswa yang terkena bola keluar lapangan

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tinggi dengan pendekatan permainan halang rintang, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* sesuai daftar urut 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.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jml Anak	Prosentase
> 80	Baik Sekali	Tuntas	5	22,74%
75 – 79	Baik	Tuntas	8	36,36%
70 – 74	Cukup	Belum Tuntas	9	40,90%
65 – 69	Kurang	BelumTuntas	0	0%
Jumlah			22	100%

Dari data hasil belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* di atas diketahui sebanyak 43 siswa telah tuntas dengan prosentase 59,09%, dan 40,90% siswa belum tuntas. Data ini menunjukkan kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada siswa kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan mengalami peningkatan sebesar 20 % dibanding dengan kondisi awal sebelum siklus I. Pada kondisi awal diketahui siswa yang telah tuntas dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* hanya 9 siswa dengan prosentase 40 % dari jumlah siswa 22 siswa, dan sisanya sebanyak 13 siswa belum tuntas, ini menunjukkan bahwa permainan halang rintang 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:

- Peningkatan gerak dalam permainan halang rintang
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan awalan
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan tolakan
- Melakukan drill setiap siswa dalam gerakan mendarat
- Melakukan pendekatan lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

Pada pembelajaran dengan permainan halang rintang 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 Muhammadiyah 1 Pekajangan.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jml Anak	Prosentase
> 80	Baik Sekali	Tuntas	11	50%
75 – 79	Baik	Tuntas	7	31,81%
70 – 74	Cukup	Belum tuntas	4	18,19%
65 – 69	Kurang	BelumTuntas	0	0%
Jumlah			22	100%

Dari data hasil belajar siswa di atas diketahui mengalami peningkatan yang sangat memuaskan. Dari 22 siswa sebanyak 18 siswa dinyatakan telah tuntas dengan prosentase sebesar 81,81 %. Namun dari 22 siswa masih

ada 4 siswa yang belum tuntas mengikuti pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan prosentase 18,19 % dari jumlah keseluruhan siswa. Terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*

sebesar 22,72 % dari siklus I. Setelah dilakukan tindakan dalam dua siklus terjadi peningkatan ketuntasan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 41,22 % .

Pembahasan hasil penelitian, Menurut observer hambatan dan kendala yang ditemukan selama siklus 1 adalah pada saat tolakan dan pendaratan masih banyak siswa melakukannya belum benar. Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua. Dari hasil tindakan siklus 2 diperoleh 81,81% dari jumlah keseluruhan siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar sedangkan 18,19% siswa yang lainnya belum menguasai. Pada tindakan siklus kedua mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data pada siklus 1, siswa yang dapat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* 13 siswa, setelah ada tindakan pada siklus 2 ada 18 siswa yang bisa melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar. Dari data keseluruhan siswa tersebut jumlah nilai pada siklus pertama 1668 dengan rata-rata kelas 75,81 sedangkan setelah adanya tindakan jumlah nilai menjadi 1736 dengan rata-rata kelas 78,90. Untuk siswa putra nilai tertinggi 85 nilai terendah 76 sedangkan siswa putri nilai tertinggi 82, nilai terendah 72. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* sejumlah 13 siswa lainnya sudah dapat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar. Pada pembelajaran siklus kedua ini siswa yang sudah dapat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar sejumlah 18 dan yang belum bisa melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar hanya tinggal 4 siswa. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilaksanakan selalu mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, itu ditandai adanya kenaikan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa dari setiap pertemuan pembelajaran melalui pendekatan bermain halang rintang.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* yang diberikan dengan menggunakan pendekatan permainan halang rintang dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa. Peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran melalui pendekatan permainan halang rintang adanya peningkatan kemampuan melakukan lompat tinggi gaya *straddle* siswa yang pada awalnya hanya 9 siswa, kemudian meningkat menjadi 18 siswa .

## UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pimpinan Sekolah SD Muhammadiyah 1 Pekajangan atas ijin penelitian.
2. Anak didik Sekolah siswa kelas V SD Muhammadiyah 1 Pekajangan atas kerja samanya selama penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati dan Mudjiono (2002:36) <http://ppq-pgsd.blogspot.com/2012/04/pengertian-hasil-belajar.html>
- Nasution (2006:36) <http://ppq-pgsd.blogspot.com/2012/04/pengertian-hasil-belajar.html>
- UNESCO *International Charteof Physical Education* (1974) <http://buburdelima.com/2012/pengertian-pendidikan-jasmani-menurut-para-ahli.html>  
<http://ahli-definisi.blogspot.com/2011/02/definisi-hasil-belajar.html>  
<http://elearning.smpitalaraf-sukabumi.sch.id/course/info.php?id=4>  
<http://ibnuzaki.com/p=975>  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Permainan>  
<http://meutuah.com/edukasi/teknik-dasar-lompat-tinggi.htm>  
<http://penjasorkes-zone.blogspot.com/2011/12/definisi-pendidikan-jasmani.html>  
[http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGERIAN\\_BERMAIN.doc](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/PENGERIAN_BERMAIN.doc)