

***PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI MELALUI PERMAINAN  
SIRKUIT FORMULA 1 PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SUKODONO 1*****Ristanto**✉

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

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013  
Disetujui Agustus 2014  
Dipublikasikan Agustus  
2014

*Keywords:*

*Learning, High Jump, the  
Formula 1*

**Abstrak**

*Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat tinggi melalui permainan Sirkuit Formula 1 Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kabupaten Jepara. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari empat tahapan yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mencatat sikap dan kejadian yang terjadi dalam pembelajaran. Dalam penelitian tindakan kelas ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif berbentuk prosentase. Pada pembelajaran siklus I dari 22 siswa sebanyak 13 siswa telah mencapai ketuntasan sedangkan yang belum tuntas 9 siswa dan pada siklus II sebanyak 20 siswa telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan yang belum tuntas 2 siswa. Kesimpulan berdasarkan hasil data penelitian bahwa peningkatan pembelajaran lompat tinggi melalui permainan sirkuit formula 1 pada siswa kelas V SDN 1 Sukodono adalah memuaskan.*

**Abstract**

*Research purposes to determine the increase in the high jump lessons through the game of Formula 1 Circuit In Class V students of SD Negeri 1 Sukodono Jepara regency. This study uses classroom action research that consists of four stages: planning, action, observation and reflective. The research instrument using the observation sheet to record the attitudes and events that take place in learning. In this classroom action research, analysis technique used is descriptive techniques percentage form. In the first cycle of learning from as many as 13 students 22 students have achieved mastery while 9 students who have not completed and the second cycle as many as 20 students have achieved mastery learning while unfinished 2 students. Conclusions based on the results of the research data that the increase in the high jump learning through games formula 1 circuit in SD Negeri 1 Sukodono is satisfactory.*

## PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SD, materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Ketidak sesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi ketidak optimalnya suatu tujuan pembelajaran. Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan peserta didik salah satunya yaitu lompat tinggi.

Dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kabupaten Jepara banyak siswa yang malas dan kurang antusias pada saat pembelajaran lompat tinggi, siswa cenderung lebih menyukai pembelajaran permainan daripada pembelajaran lompat tinggi karena mereka menganggap pembelajaran lompat tinggi terlalu monoton dan membosankan. Selain itu siswa kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kabupaten Jepara kurang memiliki minat terhadap pembelajaran lompat tinggi yang ada di sekolah karena proses pembelajaran selama ini yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan modifikasi permainan yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa, dan selalu mempraktekkan langsung di bak lompat tinggi. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lompat tinggi menjadi monoton sehingga anak tidak bersemangat dalam belajar.

Kurang kreativitasnya guru dalam memilih metode dan pendekatan pembelajaran lompat tinggi terlihat dari kemampuan gerak siswa yang masih rendah. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat tinggi banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang maupun pendaratan. Dalam observasi pra penelitian ini juga diperoleh data hasil ulangan melalui pengamatan langsung atau peninjauan secara cermat dan langsung di lapangan.

Melalui data hasil ulangan tersebut dapat digambarkan bahwa dari 22 siswa, hanya 40% atau sekitar 9 siswa mencapai ketuntasan dengan KKM 75.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul " Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Sirkuit Formula 1 Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2012/2013"

## METODE

Sebagai subyek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini yaitu: siswa kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan jumlah siswa 22 anak, terdiri dari 15 siswa putra dan 7 siswa putri .

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan tanggal 1 Juni 2013 dan tanggal 8 Juni 2013 semester II Tahun Pelajaran 2012/2013. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Sukodono Kabupaten Jepara.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dimana penelitian bertujuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi pada saat pembelajaran di kelas. Selain itu Penelitian tindakan kelas juga berguna sebagai sumber pengungkap dari timbulnya masalah pembelajaran yang dihadapi, sehingga setelah mengetahui permasalahan maka akan diadakan kegiatan pemecahan masalah pembelajaran tersebut. Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat komponen, yaitu; (1) Perencanaan (*planning*), (2) Tindakan (*acting*), (3) Observasi (*observing*), (4) Refleksi (*reflecting*).

## TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari:

- 1) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa.

- 2) Angket atau kuesioner dipergunakan untuk mengetahui daya serap siswa tentang materi yang diberikan.

#### ANALISIS DATA

Dalam penelitian tindakan kelas ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif berbentuk prosentase. Dalam pengolahan data, prosentase diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$f = \frac{f1}{\text{jumlah seluruh data}} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi relatif / angka persentase

f1 = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

Selanjutnya untuk menghitung prosentase ketuntasan belajar siswa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase} = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### SIKLUS I

Pelaksanaan atau tindakan siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 1 Juni 2013. Pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB. Dari hasil pembelajaran lompat tinggi melalui permainan Sirkuit Formula 1 dapat di peroleh hasil prosentase dari 3 aspek dengan rincian sebagai berikut : aspek kognitif 75 %, aspek afektif 78 %, dan aspek psikomotor 72 %. Selanjutnya dari hasil penilaian ketiga aspek tersebut dapat di peroleh hasil penelitian sebagai berikut : nilai tertinggi 81, nilai terendah 65, nilai rata-rata 75.

**Tabel** Distribusi Frekuensi Nilai Siklus I

Nilai	Frekuensi	Prosentase (%)
80-84	3	14
75-79	10	45

70-74	7	32
65-69	2	9
<b>Jumlah</b>	22	100

Berdasarkan tabel diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat frekuensi terbesar pada interval 75-79 dengan prosentase 45 %, interval 70-74 dengan prosentase 32% dan prosentase terkecil terdapat pada interval 80-84 dengan prosentase 14% dan interval 65-69 dengan prosentase 9%. Dengan demikian jumlah siswa yang tuntas dan tidak tuntas dapat di lihat dari tabel di bawah ini.

**Tabel** Prosentase Ketuntasan Siswa pada Siklus I

No.	Nilai Siswa (KKM)	Frekuensi	Prosentase
1.	Tuntas ( $\geq 75$ )	13	59 %
	Tidak ( $< 75$ )		
2.	Tuntas ( $\geq 75$ )	9	41 %
	Tidak ( $< 75$ )		
Jumlah		22	100 %

Dari 22 siswa yang mendapat nilai diatas KKM atau  $\geq 75$  sebanyak 13 siswa artinya tingkat presentase ketuntasan sebesar 59% sedangkan yang nilainya dibawah KKM atau  $< 75$  sebanyak 9 siswa artinya siswa yang tidak tuntas sebesar 41 %. Dari hasil tabel diatas maka klasifikasi persentase masuk dalam kategori cukup.

### SIKLUS II

Pelaksanaan atau tindakan siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 8 Juni 2013 yang pelaksanaanya sesuai dengan perencanaan yang diprogramkan. Pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB. Dari hasil pembelajaran lompat tinggi melalui permainan Sirkuit Formula 1 pada siklus II dapat di peroleh hasil deskriptif presentase dari 3 aspek dengan rincian sebagai berikut : aspek kognitif 84 %, aspek afektif 82 %, dan aspek psikomotor 81 %. Selanjutnya dari hasil penilaian ketiga aspek tersebut dapat di peroleh hasil penelitian

sebagai berikut : nilai tertinggi 89, nilai terendah 70, nilai rata-rata 82. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table distribusi frekuensi nilai siklus II berikut ini.

**Tabel** Distribusi Frekuensi Nilai Siklus II

Nilai	Frekuensi	Prosentase (%)
85-89	5	23
80-84	12	54
75-79	3	14
70-74	2	9
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat di simpulkan bahwa terdapat frekuensi terbesar pada interval 80-84 dengan prosentase 54%, interval 85-89 dengan prosentase 23% dan prosentase terkecil terdapat pada interval 75-79 dengan prosentase 14% dan interval 70-74 dengan prosentase 9%. Dengan demikian jumlah siswa yang tuntas dan tidak tuntas dapat di lihat dari tabel di bawah ini.

**Tabel 8.** Prosentase Ketuntasan Siswa pada Siklus II

No.	Nilai Siswa (KKM)	Frekuensi	Prosentase
1.	Tuntas ( $\geq 75$ )	20	91 %
2.	Tidak Tuntas ( $< 75$ )	2	9 %
	<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100 %</b>

Dari 22 siswa yang mendapat nilai diatas KKM atau  $\geq 75$  sebanyak 20 siswa artinya tingkat presentase ketuntasan sebesar 91% sedangkan yang nilainya dibawah KKM atau  $< 75$  sebanyak 2 siswa artinya siswa yang tidak tuntas sebesar 9%. Dari hasil tabel diatas maka klasifikasi persentase masuk dalam kategori sangat baik.

Hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi melalui permainan sirkuit formula 1 pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kabupaten Jepara untuk semua aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor pada siklus II

telah mampu mencapai peningkatan nilai. Untuk peningkatan hasil belajar setelah diadakan siklus pertama dan siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel** Peningkatan ketuntasan Siswa Setelah Diadakan Siklus I dan Siklus II

Data	Jumlah		
	Siswa Tuntas	Persentase	Kenaikan
Awal	9	40 %	-
Siklus I	13	59 %	19 %
Siklus II	20	91 %	32 %

Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan hasil belajar pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel** Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus 1 dan Siklus 2

No	Aspek	Prosentase		Kenaikan
		Siklus I	Siklus II	
1	Kognitif	75%	84%	9%
2	Afektif	78%	82%	4%
3	Psikomotor	72%	81%	9%

Dari tabel peningkatan hasil belajar siswa siklus I dan siklus II di atas dapat di lihat peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi gaya straddle siswa melalui permainan sirkuit formula 1, dan diketahui peningkatan di tiap siklus sesuai dengan target yang di harapkan oleh peneliti dan juga di tiap tindakan yang di berikan peningkatan hasil belajar siswa tergolong memuaskan. Melalui tabel peningkatan hasil belajar siswa diatas apabila diilustrasikan dalam diagram batang, disajikan sebagai berikut :

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa saat observasi pembelajaran, pada siklus I hasil belajar kognitif siswa mencapai 75%, hasil belajar siswa pada aspek afektif mencapai 78% dan hasil belajar aspek psikomotor mencapai 72%. Hasil

ini menunjukkan bahwa pada siklus I ketuntasan belajar siswa pada aspek kognitif dan afektif sudah tercapai karena rata-rata hasil belajar kognitif sama dengan batas minimal ketuntasan belajar siswa sedangkan untuk aspek afektif siswa telah melebihi batas minimal ketuntasan belajar siswa yaitu 75, tetapi untuk aspek psikomotor masih belum tercapai karena rata-rata hasil belajar psikomotor siswa tersebut masih di bawah batas minimal ketuntasan belajar siswa yaitu 75.

Setelah dilakukan perbaikan kegiatan pembelajaran pada siklus II maka terjadi peningkatan hasil belajar siswa untuk semua aspek, yaitu untuk aspek kognitif menjadi 84%, untuk aspek afektif menjadi 82% dan aspek psikomotor menjadi 81%. Peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada siklus II ini telah mencapai batas minimal ketuntasan belajar siswa untuk semua aspek, yaitu 75.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa pembelajaran lompat tinggi melalui permainan sirkuit formula 1 pada siswa kelas V SD Negeri 1 Sukodono Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara Tahun 2012/2013 adalah memuaskan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru D-II.
- Adang Suherman. 2000, Dasar-Dasar Penjaskes. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Kristiyanto. 2010. Penelitian Tindakan kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Cetakan 1. Surakarta. UNS Press
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. Perkembangan gerak dan belajar gerak. Jakarta :Depdiknas
- Anirotul Qoriah. 2011. Filsafat Olahraga. Edisi ke-3. Semarang
- Aip Syaifudin, 1996 : Olahraga dan Kesehatan, Jakarta, CV Baru.
- Depdiknas. 2007. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta
- Herman Subarjah. 2008. Permainan Kecil di SD. Jakarta: Universitas Terbuka.
- H.E. Mulyasa. 2009. Praktik Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- H.M. Yusuf Adisasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik. Departemen Pendidikan dan kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- <http://azkiyatunnufus.blogspot.com/2011/12/s-trategi-pembelajaran-paikem.html>. Akses: 21 April 2013
- <http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/08/peng-ertian-pendekatan-bermain.html>. Akses: 21 April 2013
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2012/2013 SD Negeri 1 Sukodono Kecamatan Tahunan Kabupaten Jepara.
- Pusat Perbukuan Kementrian Nasional. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas V SD/MI. Jakarta.
- Soepartono. 1999. Sarana dan Prasarana Olahraga. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto. 2008. Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supandi, 1992. Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Suharsimi Arikunto. 2006. prosedur penelitian. Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian  
Jakarta. PT Rineka cipta Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-  
III
- Sukirman, dkk. 2004. Matematika. Jakarta :  
Universitas Terbuka
- Yoyo Bahagia dkk. 2000. Atletik. Departemen  
Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal  
W.J.S. Purwodarminto, 2002. Kamus Umum  
Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka