



LOMPAT TINGGI HALANG RINTANG UNTUK KEBERANIAN, KESENANGAN DAN PERCAYA DIRI KELAS V

Bagus Kristianto Setiawan*, Tri Nurharsono, Agus Widodo Suripto

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2012
Disetujui Oktober 2012
Dipublikasikan Desember
2012

Keywords:
models of learning
hurdles
high jump

Abstrak

Dari observasi awal yang dilakukan di SD Negeri Dukuhwaru 01. Sebesar 70% dari 44 siswa tidak mampu melakukan lompatan setinggi 70 cm dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada suatu masalah dalam pembelajaran dan perlu adanya modifikasi dalam pembelajarannya. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji skala kecil dan revisi, uji skala besar dan produk akhir. Pengumpulan data menggunakan wawancara, dokumentasi, dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji ahli diperoleh persentase 86,67% dengan kriteria baik. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh persentase 82,67% dengan kategori baik. Data hasil kuesioner siswa uji skala besar diperoleh persentase 86,90% dengan kategori baik. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa lompat tinggi halang rintang dapat meningkatkan keberanian, kesenangan dan percaya diri siswa serta dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes.

Abstract

From the preliminary observations made in elementary school Dukuhwaru 01. 70% of the 44 students are not able to jump as high as 70 cm in learning the high jump. This suggests that there is a problem in learning and the need for modifications in learning. The method of research is developing. The procedures of product development include product analysis, develop initial products, expert validation, and revision, and revision test small scale, large scale testing and end product. Collecting data using interviews, documentation, and questionnaires were obtained from expert evaluation and the results of questionnaires by students. The data analysis technique used is descriptive percentages. From the test results obtained percentage of 86.67% proficient with good criteria. Data results of the questionnaire students in small group testing percentage of 82.67% is obtained with good category. Data results of large-scale test student questionnaires percentage of 86.90% is obtained with good category. Based on survey data, it was concluded that the high jump hurdles to increase courage, joy and self-confidence of students and can be used in learning penjasorkes.

PENDAHULUAN

Pendahuluan

Setiap cabang olahraga memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Seperti tinju, pencak silat, karate, sepak bola dan cabang olah raga yang lain memerlukan hal tersebut. Demikian juga halnya dengan cabang olah raga lompat tinggi, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam melakukannya. Meskipun pada kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam pembelajaran lompat tinggi. Banyak siswa yang merasa takut dan tidak percaya diri untuk melakukan lompatan saat pembelajaran, dan anak – anak cenderung bosan dengan pembelajaran yang seperti biasa.

Dari observasi awal yang dilakukan di SD Negeri Dukuhwaru 01 Sebagian besar siswa (70%) dari 44 siswa tidak mampu melakukan lompatan setinggi 70 cm dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ada suatu masalah dalam pembelajaran yang berpengaruh pada hasil pembelajaran siswa dalam lompat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi mengalami masalah yang harus dicari solusinya. Salah satu tugas seorang guru penjas kes adalah menyiapkan diri untuk mengajar para siswanya yang berpengaruh besar pada hasil belajar siswa dalam pembelajaran dan mencapai prestasi optimalnya kelak.

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran (Husdarta,dkk. 2000 : 35). Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengembangkan model permainan untuk mengatasi permasalahan yang ada dilapangan terkait dalam pembelajaran lompat tinggi.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membela-jarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil (Yoyo Bahagia,dkk.2000: 1).

Berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti mencoba menerapkan salah satu model pengembangan pembelajaran yaitu Pengembangan lompat tinggi halang rintang yang peneliti anggap efektif dan efisien untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SDN Dukuhwaru 01.

Dalam sebuah penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang akan diteliti, dianalisis dan diusahakan untuk pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang akan dikaji adalah : 1. Bagaimanakah pengembangan model lompat tinggi “halang rintang” dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi secara efektif di kelas V SDN Dukuhwaru 01 ? 2. Apakah pengembangan model lompat tinggi “halang rintang” akan mendapatkan hasil yang baik dalam menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V ? 3. Apakah model pembelajaran lompat tinggi “halang rintang” dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V ?

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian tindakan ini maka tujuan yang hendak dicapai adalah: 1. Menerapkan model pembelajaran yang dapat disenangi siswa sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan. 2. Meningkatkan keberanian, kesenangan dan rasa percaya diri bagi siswa belajar. 3. Memperkenalkan modifikasi lompat tinggi “halang rintang” untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SDN Dukuhwaru 01.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan dan juga digunakan sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan umum pendidikan nasional. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan penjas tidak semata-mata pada aspek jasmani saja tetapi aspek mental dan sosial. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP termasuk di dalamnya “body scalling” atau ukuran tubuh siswa harus selalu dijadikan prinsip utama da-

lam memodifikasi pembelajaran penjas. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi. Modifikasi tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:1-2).

Lompat tinggi adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, dalam lompat tinggi seorang pelompat akan berusaha melompat keatas dengan bertumpu pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya, agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di bak lompat atau matras (yusuf adisasmita, 1992 : 79). Sebagai salah satu nomor lompat, lompat tinggi sama seperti lompat jauh yang terdiri dari unsur-unsur : lari awalan, menumpu, melayang (sikap badan diatas mistar), dan mendarat, tetapi dalam pelaksanaannya secara teknis berbeda. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya. Gerak dasar lompat juga terkait dengan gerak dasar lari, yaitu melakukan gerak awalan. Jadi, dalam gerak lompat terdapat sejumlah komponen yang bisa diaktifkan secara maksimal, yaitu kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan daya tolak otot tungkai dengan keseimbangan yang baik.

Gaya guling sering disebut juga dengan gaya anjing kencing. Diberi nama anjing kencing karena pada waktu melakukan pendaratan melakukan sikap seperti anjing yang sedang kencing. Dalam lompat tinggi gaya ini terbagi atas awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar dan pendaratan.

1)Awalan

Awalan dilakukan dengan mengambil tempat menyamping kira-kira 35-45 derajat. Langkah dalam melakukan awalan selalu ganjil. Cara mengukur jumlah langkah awalan dihitung mundur dari tempat melakukan tolakan.

2)Tolakan

Tolakan pada lompat tinggi gaya guling dengan menggunakan kaki tumpu bagian dalam dan kaki ayun bagian luar. Berbeda dengan kaki tumpu pada lompat tinggi gaya flop. Pada gaya flop kaki tumpu adalah kaki bagian luar dan kaki ayun bagian dalam. Pada waktu melakukan tumpuan dan menolak pada gaya guling kaki ayun langsung melangkah ke atas untuk melompati mistar.

3)Sikap tubuh di atas mistar

Tubuh di atas mistar dimulai setelah kaki ayun melangkah bersamaan dengan tolakan kaki tumpu menolak. Saat ada dorongan dari kaki tumpu badan dengan cepat dibalikkan serta kepala tunduk. Posisi pantat lebih tinggi dari pada pundak dan kaki tolak dilipat, kemudian digerakkan dari samping ke atas. Saat tangan kanan dan kepala berada di bawah mistar, tangan kiri diayunkan dan dilipat di atas punggung supaya tidak menyentuh mistar.

4)Mendarat

Bagian tubuh yang pertama kali mendarat adalah kaki ayun dan kedua tangan. Dengan pendaratan yang seperti ini, maka lompat tinggi model ini sering disebut lompat tinggi gaya anjing kencing.

Keberanian berasal dari kata berani : 1. Sifat batin (hati) yang tidak takut menghadapi bahaya (kesulitan-kesulitan dsb) tidak penakut misalnya orang tidak akan mundur menghadapi rintangan sesulit apapun. (Kamus B. Indonesia WJS. Poerwadarminta PN. BALAI PUSTAKA Jakarta 1984).

Kesenangan berasal dari kata senang : 1. (merasa puas, lega, tidak susah, tidak kecewa). Kesenangan : 2. (kepuasan hati, kelegaan, kesukaan dsb). : 3. Keenakan, kenyamanan : 4 (kebahagiaan hidup). (Kamus B. Indonesia WJS. Poerwadarminta PN. BALAI PUSTAKA Jakarta 1984).

Semua kegiatan yang bagian pertama menyenangkan dan membantu kita untuk santai. Mungkin masalah-masalah terlupakan sebentar, dan mungkin bisa membuat kita tertawa. Itulah kesenangan. Dan semua aksi yang kedua termasuk yang mendatangkan kebahagiaan.

Kesenangan tersebut timbul apabila siswa tidak melakukan sesuatu hal yang bertentangan dengan apa yang ada dalam pemikiran siswa mengenai sesuatu hal. Dalam pembelajaran, apabila siswa tertarik dan senang dalam melakukannya akan berdampak positif dalam penerimaan pembelajaran dan merasa tidak cepat lelah. Begitupun sebaliknya, apabila siswa tidak senang dan melakukan dengan keterpaksaan akan berdampak negatif. Siswa akan cepat merasa lelah dan pembelajaran akan seolah – olah berjalan sangat lama, siswa menjadi bosan dan pembelajaran pun tidak akan efektif. Sebagai seorang guru penjas harus lebih pandai dalam memodifikasi pembelajarannya agar pembelajaran tersebut lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kesenangan adalah keadaan hati seseorang yang merasa puas, nyaman, tidak tertekan dalam melakukan apapun.

Berkaitan dengan kepercayaan diri, akan diuraikan beberapa hal yang meliputi : (1) Pengertian kepercayaan diri, (2) ciri-ciri kepercayaan diri, (3) jenis kepercayaan diri, (4) faktor-faktor kepercayaan diri, (5) membangun kepercayaan diri melalui sikap positif, (6) aspek-aspek kepercayaan diri.

Sedangkan menurut The American Heritage Dictionary (dalam Widarso 2005: 1) rasa percaya diri atau self confidence mendefinisikan "consciousness of one's own powers and abilities" (kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri). Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang penting dan sangat berharga. Keberhasilan siswa dalam mencapai setiap tujuan sangat dipengaruhi oleh rasa percaya diri yang dimiliki. Hal ini karena dengan memiliki kepercayaan diri yang kuat siswa akan merasa mampu dan siap melakukan apapun yang menjadi tantangan dalam sebuah pembelajaran dan berharap akan mendapatkan keberhasilan. Untuk lebih memahami konsep kepercayaan diri, berikut ini akan dikemukakan teori yang berkaitan dengan pengertian kepercayaan diri.

Percaya adalah: (1) menganggap, mengakui, yakin, (2) menganggap orang, (sesuatu) jujur, tidak jahat, tidak berbahaya dsb misal: Ia, apapun, (tidak jahat, tidak berbahaya) boleh diharapkan kebenarannya. (Kamus B. Indonesia WJS. Poerwadarminta PN. BALAI PUSTAKA Jakarta 1984). Diri adalah : (1) Orang seseorang (terasing: diri yang lain); badan misal: hikayat ku tak tahu-akan-nya nama (peng) ganti aku orang benda (seperti, samin, merapi-cicurug dsb). (Kamus B. Indonesia WJS. Poerwadarminta PN. BALAI PUSTAKA Jakarta 1984).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan yang tumbuh dari diri sendiri akan kekuatan atau kemampuan yang ada pada diri sendiri. Adalah menjadi tugas guru penjas sebagai motivator dan fasilitator untuk membantu siswa untuk menumbuhkan rasa percaya diri itu sendiri.

Permainan Halang Rintang merupakan sebuah permainan yang dimodifikasi dari pembelajaran lompat tinggi. Permainan ini terdiri dari 5 pos rintangan yang harus dilewati siswa dengan tingkat kesulitan yang bervariasi dan bertingkat. Dengan peralatan yang sangat sederhana, murah

dan begitu mudah didapat yaitu menggunakan karet yang disambungkan sehingga membentuk sebuah tali.

Pada permainan Halang rintang ini terdapat 5 rintangan yang harus dilewati dengan cara melompatinya tanpa menyentuh tali. Dari kelima rintangan tersebut terdapat tingkat kesukaran yang berbeda. Bermula dari tinggi hanya 15 cm, kemudian dengan pos kedua setinggi lutut. Pos ketiga diberikan tingkat kesukaran yang lebih sukar yaitu tali yang harus dilewati diputar-putar dengan ritme yang sama. Pada pos keempat, tali diletakkan setinggi perut dan harus dapat dilewati walaupun kaki menyentuh tali. Pos kelima yang merupakan pos terakhir adalah pos dimana tali diletakkan setinggi dada dan dalam melompatinya, kaki diperbolehkan menyentuh tali.

Tiap Pos pada permainan halang rintang memerlukan 2 orang siswa yang bertugas menjadi tiang yang bertugas memegang tali karet sebelum mendapat giliran melakukan lompatan. Tugas tersebut dilakukan secara bergantian dengan siswa yang lainnya.

Pada waktu melompat, siswa disarankan menggunakan gaya straddle. Apabila terjadi kesalahan dalam tiap pos, siswa akan mengulanginya diputar selanjutnya. Untuk mengetahui benar tidaknya lompatan masing-masing siswa, telah ditempatkan observer pada tiap pos yang bertugas mengawasi dan memperbaiki gerakan lompatan siswa yang melewati pos.

Bagi siswa yang telah dianggap bisa melewati kelima pos dengan baik, tidak perlu mengulanginya diputar berikutnya. Dan bagi yang masih dianggap belum sepenuhnya bisa melewati kelima pos, diberikan dua kali kesempatan untuk mengulanginya.

Hasil Pengembangan

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli Penjas dan guru Penjas Sekolah Dasar (SD) didapat rata-rata 86,67 % atau masuk dalam kategori penilaian "baik". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model permainan halang rintang bagi siswa Sekolah Dasar dapat digunakan untuk uji coba skala kecil.

Berdasarkan data pada hasil uji skala kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai pada aspek afektif sebesar 87,33 %, aspek kognitif sebesar 78,67 % dan pada aspek psikomotorik sebesar 82 %. Apabila dari ketiga aspek tersebut diperoleh rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai sebesar 82,67 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan halang rintang ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V

SD N Dukuhwaru 01.

Berdasarkan dari data hasil Uji Skala Besar didapat rata-rata persentase pilihan jawaban pada aspek afektif sebesar 88,18 %, pada aspek kognitif sebesar 85,68 %, sedangkan pada aspek psikomotorik sebesar 86,81 %. Apabila dari ketiga aspek diambil rata-rata maka persentase pilihan jawaban yang sesuai 86,89 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan lompat tinggi halang rintang ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD N Dukuhwaru 01.

Dapat disimpulkan produk model permainan halang rintang sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas didapat rata-rata persentase 82,67 %, hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I didapat rata-rata persentase 90,67 %, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II didapat rata-rata persentase 86,67 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan halang rintang ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa SD N Dukuhwaru 01. Produk model permainan halang rintang sudah dapat digunakan bagi siswa SD N Dukuhwaru 01. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 82,67 % dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 86,89 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan halang rintang ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa SD N Dukuhwaru 01. Faktor yang menjadikan model permainan halang rintang dapat diterima oleh siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 80 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan halang rintang dapat diterima siswa dengan baik, sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun dari uji coba lapangan

model ini dapat digunakan bagi siswa SD N Dukuhwaru 01. Produk permainan halang rintang untuk pembelajaran lompat tinggi dapat meningkatkan keberanian, kesenangan dan percaya diri siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi. Berdasarkan hasil uji lapangan, lebih dari 80 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan halang rintang dapat meningkatkan percaya diri, keberanian dan kesenangan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi, sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan bagi siswa SD N Dukuhwaru 01.

Kajian dan Saran

1. Model permainan halang rintang sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran lompat tinggi untuk siswa Sekolah Dasar (SD).

2. Bagi guru Penjasorkes di SD diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan untuk lompat tinggi yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi di sekolah.

Daftar Pustaka

- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjaskes. Jakarta: Depdiknas
- Husdarta, dkk. 2000. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas.
- Poerwadarminta. 1984. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
- Widarso, Wisubroto. 2005. Sukses Membangun Rasa Percaya Diri. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Yoyo Bahagia dan A. Suherman. 2000. Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.
- Yusuf, Adisasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal.