

# UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MELALUI MODIFIKASI MEDIA KARET PADA SISWA KELAS XI SMA

**Yeni, Kaswari, Edi Purnomo**  
**Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak**  
*email : yeni\_sambas@gmail.com*

**Abstract:** Improving Learning Through High Jump Style Straddle Rubber Modified Media Students In Class XI SMA N 2. Experimental method using the media to replace the rubber strap high jump bar equipment. Because the game is very popular among rubber strap Slash society generally. The study used a qualitative approach, descriptive method, this type of research is action research. Research techniques that direct observation techniques and techniques of direct communication with a data collector. The subjects were students of class XI of SMAN 2 Slash. Male students were 30 Orang. The study was conducted in the first semester of academic year 2013/2014 starting in October and ending in December 2013. Study was conducted for 2 cycles. results obtained by students in the high jump ability straddle style are significant results after replacing the bar in the high jump media using a rubber strap. Inferred from the data obtained an increase in each cycle. studies using strategies to replace the high jump crossbar with rubber strap in the high jump high jump skills can improve straddle style.

**Keywords:** High Jump Skills Improvement qualitative.

**Abstrak :** Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Modifikasi Media Karet Pada Siswa Kelas XI SMA N 2. metode eksperimen menggunakan media tali karet untuk mengganti mistar peralatan lompat tinggi. Karna permainan tali karet sangat populer dikalangan masyarakat Tebas umumnya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif, metode deskriptif, jenis penelitian yaitu penelitian tindakan kelas. Teknik penelitian yaitu teknik observasi langsung dan teknik komunikasi langsung dengan alat pengumpul data. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 2 Tebas. Siswa laki-laki berjumlah 30 Orang. Penelitian dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2013/2014 dimulai pada bulan Oktober sampai dengan bulan Desember 2013. Penelitian dilakukan selama 2 siklus. hasil yang diperoleh kemampuan siswa dalam lompat tinggi gaya straddle terdapat hasil yang signifikan setelah mengganti mistar pada media lompat tinggi menggunakan tali karet. Dari data di peroleh disimpulkan terjadi peningkatan setiap siklus. penelitian menggunakan strategi mengganti mistar lompat tinggi dengan tali karet pada lompat tinggi dapat meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle.

**Kata Kunci :** Peningkatan Keterampilan Lompat tinggi kualitatif.

Masalah umum yang sering terjadi disekolah adalah kurangnya sarana dan prasarana yang memadai disekolah, namun sebagai guru pendidikan jasmani harus bisa mencari solusi dari sebuah masalah yang terjadi dalam proses belajar mengajar. Dalam menyikapi masalah yang sering terjadi di dalam proses belajar mengajar maka dengan ini kami mencoba mencari sebuah alternatif dari materi lompat tinggi yaitu dengan mengganti palang mistar lompat tinggi dengan media karet gelang/tali karet, dengan tujuan agar memotivasi siswa dalam melakukan lompatan.

Dalam melakukan lompat tinggi yang harus diperhatikan adalah penguasaan teknik lompatan dan teknik pendaratan, selain Penguasaan teknik dalam lompat tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya kemampuan fisik, kesungguhan dalam melakukan, dan kekompakan kelompok. Dengan di modifikasinya media dalam pembelajaran pada materi lompat jauh diharapkan siswa lebih termotivasi dan lebih semangat dalam melakukan lompat jauh.

Dari latar belakang diatas, maka dapat di identifikasikan masalah yang timbul, antara lain :

1. Motivasi atau minat siswa dalam melakukan lompat jauh gaya straddle.
2. Kurangnya kreatifitas guru pendidikan jasmani dalam media pembelajaran lompat tinggi
3. Sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah
4. Metode belajar yang kurang efektif.

Tujuan penelitian ini adalah : (1) Untuk mengetahui apakah dengan mengganti palang lompat tinggi dengan tali karet dapat meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas Kabupaten Sambas. (2) Mendeskripsikan respon siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas Kabupaten Sambas dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle.

Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Pengertian ini biasanya cenderung pada aktivitas psikomotor. (Gordon 1994 : 55)

pengertian keterampilan (*skill*) adalah kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas.( Nadler 1986 : 73). Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ketrampilan (*skill*) berarti kemampuan untuk mengoperasikan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang membutuhkan kemampuan dasar (*basic ability*).

Lompat tinggi gaya straddle atau guling perut merupakan salah satu gaya yang sampai saat ini masih digunakan dan diajarkan di sekolah-sekolah, walaupun popularitasnya mulai menurun sejak munculnya gaya flop. Gaya guling perut (*belly roll*) atau kangkang (*straddle*) mulai diperkenalkan pada tahun 1930, yaitu sejak Jim Steawrt dari Amerika memakai gaya ini dalam suatu perlombaan. Namun, saat itu belum diakui sebagai gaya yang sah karena saat melewati mistar, posisi kepala lebih rendah dari pinggul (tidak sesuai peraturan). Pada tahun 1934 gaya ini mulai tersebar ke berbagai negara dan sudah diakui sebagai gaya sah. Rangkaian gerakan lompat tinggi terdiri dari 4 unsur teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar dan pendaratan.

Modifikasi adalah cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya, serta menampilkan bentuk yang lebih bagus dari aslinya.

Karet gelang atau gelang karet adalah potongan karet berbentuk gelang yang dibuat untuk mengikat barang. Karet gelang terdiri dari berbagai macam ukuran, dari yang besar hingga yang kecil, dari yang tebal hingga yang tipis. Bahan baku karet gelang adalah karet alami sehingga berwarna kuning. Karet gelang berwarna-warni dihasilkan dengan menambahkan bahan pewarna. Produsen juga ada yang membuat karet gelang tahan minyak dan tahan segala cuaca. O-ring berbentuk mirip karet gelang tapi dibuat dari elastomer dan digunakan sebagai *seal*. Dibandingkan dengan karet gelang, O-ring tidak begitu elastis. Sebagian besar karet gelang dibuat dari karet alami yang merupakan hasil pengolahan lateks dari pohon karet. Karet gelang juga dibuat dari karet sintetis, tapi kalah populer dari karet alami yang elastis.

## METODE

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif penelitian tindakan kelas model Kurt Lewin dan terdiri dari tiga siklus yang setiap siklusnya terdiri dari empat tahap (Suharsimi Harikunto, 2006:16) yaitu perencanaan, pelaksanaan pengamatan dan refleksi.

Penelitian Tindakan Kelas adalah salah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dikelasnya (metode pendekatan menggunakan media teknik evaluasi dan sebagainya). (Amat Jaedun : 2008).

Bentuk Penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode Jenis Penelitian Tindakan Kelas Empirik maksudnya penelitian dilakukan dengan cara merencanakan, mencatat pelaksanaan dan mengevaluasi pelaksanaan dari luar arena kelas, jadi dalam penelitian jenis ini peneliti harus berkolaborasi dengan guru yang melaksanakan tindakan di kelas.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini adalah observasi, hasilnya digunakan untuk memperoleh data tentang aktivitas pelajar siswa. Sedangkan alat pengumpulan data berupa lembar observasi untuk mengukur tingkat aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle. Tes dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle. Tes tersebut juga sebagai salah satu rangkaian kegiatan dalam penerapan pembelajaran menggunakan media tali karet.

**Tabel. 1**  
**Penilaian Lompat Tinggi**

No	Aspek yang di Nilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Sikap awalan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bila bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari samping kiri, begitu sebaliknya.</li> <li>- Sudut awalan dengan matras kurang lebih 35 - 40 derajat.</li> </ul>				

- 
- Pada tiga langkah terakhir harus panjang dan cepat.
- 

2 Sikap pelaksanaan

- Menolak dengan kaki yang terdekat dengan mistar.
  - Sikap badan sedikit condong ke belakang.
  - Kedua tangan diayun ke atas untuk membantu mengangkat titik berat beban.
- 

3 Sikap Akhir\*

- Jika tempat pendaratan berupa pasir, maka pendaratan dilakukan dengan kaki kanan (kaki ayun) terlebih dahulu dan dibantu dengan kedua tangan.
- Jika tempat pendaratan berupa busa/matras, maka pendaratan menggunakan bahu terlebih dahulu atau langsung jatuh pada punggung.

Ket\*= Pilih salah satu

---

Jumlah Skor

---

Keterangan :

Skor 1 = Kurang sempurna

2 = Sempurna

3 = Sangat sempurna

Berdasarkan Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas XI, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Deskriptif Persentase. Teknik ini digunakan untuk mengetahui persentase kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle setelah dilaksanakan pembelajaran dengan modifikasi tali karet, dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Setelah diperoleh nilai hasil pengukuran, nilai yang didapat dibandingkan dengan nilai yang harus dicapai dalam KKM yaitu 65. Jika nilai yang didapat pada siklus pertama sudah mencapai target, maka penelitian hanya sampai pada siklus pertama. Jika belum mencapai target, dilanjutkan pada siklus kedua dan begitu seterusnya sampai tercapai target seperti yang terdapat dalam KKM yaitu 65.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi yang dilakukan terdiri dari dua hal yaitu observasi kegiatan guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar dan observasi kegiatan siswa yang dilakan guru sebagai peneliti. Observsi dilaksanakan dengan berpedoman terhadap lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Observasi atau pengamatan di arahkan kepada upaya mengetahui sejauh mana partisipasi dan motivasi siswa dalam mempraktekkan dan penerapan tentang teori yang sudah di dapatnya.

Sedangkan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan dilaksanakan penilaian atau evaluasi pada saat proses dan pada akhir pembelajaran berupa penilaian hasil praktek.

Refleksi siklus pertama Berdasarkan hasil observasi pada proses pembelajaran siklus pertama, pelaksanaan praktek dan penerapan metode lompatan belum dapat berjalan secara optimal. Hal ini terlihat dalam hasil lompatan ada yang pasif dan ada yang main-main. Hal ini menunjukkan belum tentram rasa keingintahuan atau antusiasme siwa. Sedangkan dari hasil analisis evakuasi akhir pada siklus pertama menunjukkan bahwa pemahaman siswa tentang apa yang harus dilakukan di tempat observasi. Hal ini di sebabkan siswa kurang serius dalam mengikuti pembelajaran.

Refleksi siklus kedua Berdasarkan hasil analisis hasil lompatan siswa menggunakan gaya straddle pada lompat tinggi siswa pada siklus kedua ini, pada umumnya hasil lompatan yang di peroleh siswa menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini dapat kita bandingkan dari skor post test pada siklus kesatu, sedangkan post test kedua.

Hasil prestasi siswa tersebut menurut batas lurus atau passing grade yang peneliti tetapkan sudah sesuai dengan harapan dan mencapai target batasan keberhasilan.

**Tabel. 2**  
**Hasil Lompatan Siswa Siklus Pertama**

<b>NO</b>	<b>NAMA SISWA (INISIAL)</b>	<b>HASIL LOMPATAN (CM)</b>	<b>HASIL LOMPATAN (CM)</b>
1	AJ	100	110
2	AM	110	110
3	AR	110	110
4	BA	90	100
5	CM	90	100
6	DA	100	100
7	FA	100	100
8	FE	100	100
9	FI	90	90
10	GS	100	100
11	ID	110	90
12	II	90	100
13	IS	100	90
14	JO	100	100
15	JU	90	100
16	LE	100	90
17	LI	100	110
18	MU	90	100

19	NO	90	90
20	NU	110	110
21	NZ	90	100
22	RA	90	100
23	RB	90	110
24	RO	90	90
25	RS	100	100
26	SA	110	110
27	SC	90	100
28	ST	90	110
29	YO	90	110
30	YU	90	100
Jumlah		2900	3030
Rata-rata		96,67	101

**Tabel. 3**  
**Nama dan Tinggi Lompatan Siswa Siklus Kedua**

<b>NO</b>	<b>NAMA SISWA (INISIAL)</b>	<b>HASIL LOMPATAN (CM)</b>	<b>HASIL LOMPATAN (CM)</b>
1	AJ	110	120
2	AM	110	140
3	AR	110	150
4	BA	100	110
5	CM	100	140
6	DA	120	140
7	FA	120	130
8	FE	110	120
9	FI	90	100
10	GS	100	110
11	ID	100	120
12	II	90	120
13	IS	100	100
14	JO	110	120
15	JU	120	140
16	LE	90	100
17	LI	110	120
18	MU	100	100
19	NO	100	120
20	NU	110	130
21	NZ	100	110
22	RA	100	120
23	RB	110	110
24	RO	90	100
25	RS	110	140
26	SA	120	120
27	SC	100	110
28	ST	110	130
29	YO	120	140
30	YU	110	120
Jumlah		3170	3630
Rata-rata		105,67	121,00

## **Pembahasan**

Dalam penelitian ini pelaksanaan siklus tindakan dibatasi sampai siklus kedua, hal ini didasarkan atas pemerolehan hasil praktek siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle yang sudah relatif baik. Hasil rangkaian tindakan ke satu sampai kedua menunjukkan bahwa penggantian mistar lompat dengan menggunakan tali karet pada lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas Kecamatan Tebas Kabupaten Sambas meningkat 15.0084% dapat meningkatkan kualitas proses, pemahaman dan hasil lompat tinggi gaya straddle.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian berbasis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada penelitian ini yang dilakukan menggunakan dua siklus. Hasil rangkaian tindakan pertama dan kedua menunjukkan bahwa penggantian mistar lompat menggunakan media tali karet pada lompat tinggi gaya straddle dapat meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas Kabupaten Sambas”, maka dapat ditarik simpulan hal-hal sebagai berikut. (1) Perencanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan media modifikasi tali karet pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas. Kabupaten Sambas telah terencana dengan baik dan mengalami peningkatan. Hal tersebut terlihat dari hasil lompatan siswa dalam melakukan lompat tinggi. Berdasarkan perencanaan tindakan yang telah dilakukan mulai dari menganalisis kurikulum, menyusun pelaksanaan pembelajaran, dan menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran yang sudah terencana dengan baik. (2) Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan media modifikasi tali karet pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas. Kabupaten Sambas telah terlaksana dengan baik dan terjadi peningkatan hasil belajar. Berdasarkan hasil penilaian yang telah dilakukan mulai dari siklus I sampai pada siklus II. (3) Peningkatan pembelajaran lompat tinggi gaya straddle menggunakan media modifikasi tali karet pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tebas. Kabupaten Sambas dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dengan melaksanakan penelitian ini akan memberikan saran-saran sebagai berikut : (1) Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan proses belajar mengajar dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani selain sarana yang ada, seorang guru maupun pelatih harus lebih kreatif dalam memodifikasi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar maupun latihan. (2) Penggantian media tali karet sebagai mistar pada sarana lompat tinggi adalah contoh kecil dalam memodifikasi sarana pada proses belajar mengajar. (3) Untuk melatih lompatan pada siswa atau atlet lompat tinggi, hendaknya diberikan latihan yang terfokus pada latihan tungkai kaki, contoh bentuk latihannya adalah lari bolak-balik, lari zig-zag, pemberian beban pada kaki, lompat jongkok, lompat berdiri. (4) Bagi

para peneliti lanjutan hendaknya hasil penelitian ini bisa dijadikan pedoman apabila nanti juga meneliti masalah lompat tinggi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, edisi Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Adi Winendra, dkk 2008, *Atletik*, Yogyakarta Pustaka Insan Mandani
- Amat Jaedun & Nuryadin ER. 2008. *Penerapan Model Tutor Sejawat Berbasis Internet Untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Pada Mata Kuliah Fisika di Jurusan PTSP. FT. UNY, Laporan Penelitian*. Yogyakarta : FT. UNY.
- Budiawanto, Setyo dan Roesdiyanto 2008, *Dasar-dasar kepelatihan olah raga*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Barbara L Viera, Bonie Jill Ferguson (1996) *Volley Ball*. Human Kinetic
- Depdikbud. 1997. *Kondisi fisik anak-anak sekolah dasar*. Jakarta. Diknas. Menpora
- Djuminar 2001. *Dasar-dasar atletik*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Eddy Purnomo & Dapan. 2001. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta
- Harsono, 1982. *Ilmu coacing. Proyek pengembangan lembaga pendidikan tenaga kependidikan*, Jakarta
- Jonath,Ueal. 1987. *Atletik 1 lari dan loncat latihan tehnik-tehnik terjemah Soeparno*, Jakarta : PT
- Khomsin.2005. *Atletik 1, Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa, dan Atlit*. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PRESS
- Khomsin.2008. *Atletik 2, Dasar-dasar pembelajaran Atletik, Lompat Jangkit, Lari Gawang, Lempar Lembing, Lompat Tinggi, Lempar Cakram, Lari Estafet, Jalan Cepat, dan Peraturan Perlombaan*. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG PRESS
- Kosasih, engkos, 1985. *Olahraga tehnik dan program latihan*. Jakarta. CV.Akademia Pressindo
- Mamat Rahmat (2009) *Penggunaan media kasur busa untuk meningkatkan keberanian siswa SMP dalam pembelajaran senam lantai*. Makalah. <http://anaksukapura.blogspot.com/2009/htm>
- Muhajir, 2006 *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

- Remaja Rosdakarya, 1994. *Proses Belajar Mengajar Keterampilan Dasar Pengajaran Mikro*. Bandung
- Sajoto, Mohammad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olah raga*. FPOK, Semarang
- Suharsono, 1988. *Coacing dan aspek-aspek psikologi dalam olah raga*. Departemen pendidikan tinggi proyek pengembangan lembaga pendidikan.
- Saukah Ali. 2002. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, edisi kelima. Malang : Universitas Negri Malang (UM).
- Simanjuntak Viktor, Purnomo Edy (2012), *Suplemen Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pendidikan Dan Latihan Profesi Guru*. Sertifikasi guru rayon 120 UNIVERSITAS TANJUNGPURA
- Tamsir Riyadi. (1985) *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK Yogyakarta Tim Penjas (2006). *Pendidikan Jasmani untuk kelas 3* Bandung. Yudhistira.
- Yudha M. Saputra (2001). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Departemen pendidikan dan kebudayaan Direktorat jendral Pendidikan Dasar menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP stara D-III 1999-2000