

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI
GAYA STRADDLE DENGAN MODIFIKASI ALAT TALI
KARET DI SDN**

ARTIKEL PENELITIAN

Oleh:

**AIDI
NIM. F 38211027**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2015**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI
GAYA STRADDLE DENGAN MODIFIKASI ALAT TALI
KARET DI SDN**

ARTIKEL PENELITIAN

**AIDI
NIM. F 38211027**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002

Wiwik Yunitaningrum, M.Pd
NIP. 197906042008122001

Mengetahui,

Dekan FKIP UNTAN

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dr. H. Martono, M.Pd
NIP.196803161994031014

Prof. Dr. Victor G.Simanjuntak, M.Kes
NIP.195505251976031002

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE DENGAN MODIFIKASI ALAT TALI KARET DI SDN

Aidi, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: Aidi_super@yahoo.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah masalah selama proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut diantaranya guru dalam proses pembelajaran menggunakan metode komando yang kurang dapat menstimulus siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya straddle dengan modifikasi alat tali. Bentuk penelitian ini adalah Penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) dengan subyek yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya stradel yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73.59, jadi peningkatannya sebesar 14,44 %. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 80.31, jadi peningkatannya sebesar 24,89 %. Apa yang dilakukan oleh guru dalam meningkatkan Lompat tinggi gaya stradel telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan modifikasi alat tali karet.

Kata Kunci: Lompat tinggi, Modifikasi, Tali Karet

Abstract: About problem in this research is problem up to learning process jump styled tall bolster belly amongst those teacher in processes learning to utilize commando method that insufficiently gets menstimulus student. To the effect this research is subject to be increasing ability jumps styled tall straddle by modifies string tool. This observational form is Observational action braze (*classroom action research*) with subject that total 16 students consisting of 7 male students and 9 female students. learned yielding step-up high jump stradel's style that just fine, which is on i. cycle with average value 73. 59 , so step-up it as big as 14,44 %. whereas average values on cycle II. is 80. 31 , so step-up it as big as 24,89 %. What one that did by teacher in increase to high Jump stradel's style was plotted with every consideration so can make active student because supported by marks sense motivation in do rubber string tool modification.

Keywords: Jump tall, Modification, Rubber String

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak” (Satya, 2008: 1.4). Dari definisi tersebut terkandung makna bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada anak didik untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, dan emosional.

Bahan ajar pendidikan meliputi pembentukan gerak, pembentukan prestasi, pembentukan sosial, dan pertumbuhan badan. Sedangkan yang dapat dijadikan bahan pelajaran di dalam pendidikan jasmani meliputi lingkungan sekitar suatu daerah, kebudayaan daerah, aktivitas-aktivitas tradisional dan sebagainya.

Pendidikan jasmani mempunyai unsur bermain, belajar dan olahraga. Tetapi tidak semata-mata bermain, belajar dan olahraga saja melainkan kombinasi ketiganya. Dengan nama pendidikan jasmani aktivitas fisik berorientasi pada tujuan pendidikan, yaitu mencoba melakukan kegiatan pendidikan melalui aktivitas gerak atau fisik.

Belajar dan aktivitas gerak atau fisik dapat diartikan sebagai belajar motorik. “Belajar motorik adalah penguasaan keterampilan, bukan berarti aspek lain seperti domain kognitif dan afektif diabaikan. Belajar motorik dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dari mana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan” (Winarno, 1994:3). Sedangkan menurut Asim (2001:3) “Belajar motorik merupakan suatu proses, bukan hasil dan hasil belajar merupakan kemampuan merespon yang diaktualisasikan dalam bentuk gerak. Kemampuan atau perubahan yang dihasilkan bersifat relatif permanen. Kemampuan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman. Perubahan bisa kearah negatif”.

Maksud dari proses di atas adalah serangkaian peristiwa atau kejadian yang terjadi secara bersama-sama yang mengarah pada hasil perubahan keadaan tertentu.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar motorik adalah suatu proses perubahan merespon yang relatif permanen sebagai akibat dari latihan dan pengalaman. Dalam perkembangannya belajar motorik merupakan dasar bagi beberapa bidang olahraga, salah satunya atletik.

“Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar” (Suherman, 2001:1).

Diperkuat oleh Menurut Muhajir (2003:90), menegaskan bahwa

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari.

Atas dasar itu atletik merupakan *sport* ganda yang berisikan berbagai macam test yaitu tes lari, tes jalan, tes lompat, dan tes lempar yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, cabang olahraga atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar.

Dari keempat aspek di atas yang akan dibahas lebih dalam adalah lompat tinggi. “lompat tinggi adalah salah satu jenis ketrampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiang” (Saputra, 2001: 57). Sedangkan menurut Suherman (2001: 70) “lompat tinggi adalah melompat melewati mistar setinggi-tingginya yang dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukann lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif”. menurut Agung, dkk (2004: 52) “lompat tinggi gaya guling atau *straddle* adalah salah satu jenis gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih dipergunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah”.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti sendiri terhadap proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) di SDN 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung, terjadi masalah selama proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) diantaranya guru dalam proses pembelajaran menggunakan metode komando.

Menurut Widijoto (2006: 5) Pada gaya komando (*the command style*), peran guru dalam pembelajaran sangatlah dominan, yaitu sebagai pembuat keputusan pada semua tahap, karena pada tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi sepenuhnya dilakukan oleh guru, sedangkan peserta didik atau siswa hanyalah berperan sebagai pelaku atau pelaksana saja yang sepenuhnya harus tunduk terhadap pengarahan, penjelasan, contoh gerakan, dan segala perintah dari guru. Esensi dari gaya komando adalah adanya hubungan yang langsung dan cepat antara stimulus guru dan respon murid atau siswa. Stimulus berupa tanda

komando yang diberikan guru, akan mengawasi setiap gerakan peserta didik atau siswa dalam menampilkan gerakan sesuai dengan contoh dari guru

Dilihat dari sudut pandang peneliti peran guru sangatlah dominan, dalam proses kegiatan belajar mengajarpun (KBM) guru penjas sebagai penata sikap siswa, penata media, penata materi dimana guru dalam pembelajarannya memerintahkan siswa untuk melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*), yang mana jika ada siswa yang salah melakukan gerakannya hanya disuruh mengulang tanpa memperbaiki kesalahan yang dilakukan siswa tersebut.

Dari hasil pengamatan muncul permasalahan pada saat sikap awalan, sikap tolakan, sikap badan di atas mistar dan sikap mendarat. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) bahwa siswa masih bingung melakukan sikap awalan, kesulitan ini dikarenakan pada waktu sikap awalan siswa berlari bukan dari samping, melainkan berlari dari tengah matras sehingga mengakibatkan penyempitan langkah dan hasil tolakannya tidak maksimal, siswa masih bingung menentukan kaki tolakan, kesulitan ini karena pada waktu sikap tolakan siswa salah menentukan kaki tolakan sehingga seperti melakukan lompat karet, siswa masih kesulitan pada saat sikap badan waktu di atas mistar kesulitan ini dikarenakan pada waktu sikap badan diatas mistar kaki siswa tidak dilempar ke arah atas mistar melainkan hanya ditekuk yang menyebabkan anggota badan mengenai mistar, dan siswa masih bingung melakukan sikap mendarat, kesulitan ini karena siswa cenderung tidak merebahkan badan di atas matras melainkan mendarat dengan tumpuan kaki.

“Modifikasi alat tali adalah salah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran” (Winarno, 1995: 85). Dengan demikian metode latihan bagian merupakan cara dalam mengajar dimana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan, kepada atlit diajarkan bagian demi bagian dari unsur-unsur rangkaian gerakan untuk dipraktikkan bagian perbagian pula. Misalnya dalam mengajarkan gerakan lompat tinggi, atlit diajarkan latihan bagian perbagian, mula-mula diberi latihan untuk awalan, tolakan, sikap badan diatas mistar dan mendarat. Setelah dapat melakukan unsur-unsur tersebut barulah siswa melakukan rangkaian keseluruhan.

Berdasarkan dari permasalahan masih banyak siswa-siswi yang melakukan kesalahan pada teknik dasar lompat tinggi, maka berdasarkan permasalahan tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Dengan Modifikasi Alat Tali Karet Pada Siswa Kelas V Sdn 18 Sange Duyung Kabupaten Sambas”.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru bekerjasama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri sebagai peneliti) di kelas atau disekolah tempat dia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran (Suhardjono, 2003: 6).

Sedangkan menurut Akbar (2008: 28) “menyatakan PTK adalah proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran di kelas, proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dan proses hasil pembelajaran di kelas tertentu”.

Dari definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru yang bekerjasama dengan peneliti di kelas atau disekolah untuk memecahkan masalah yang ada di kelas atau sekolah tersebut, proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus.

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Penelitian kualitatif berupa kalimat dan proses pembelajaran, baik yang terjadi pada awal pembelajaran maupun yang terjadi setelah diterapkan tindakan (proses pembelajaran). Sedangkan penelitian kuantitatif berupa data yang diperoleh dari aktifitas siswa pada saat pembelajaran dan hasil observasi.

Tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas. Penelitian ini tidak saja bertujuan untuk memecahkan masalah, tetapi sekaligus mencari jawaban ilmiah mengapa hal tersebut dapat dipecahkan dengan tindakan yang dilakukan. PTK juga bertujuan untuk meningkatkan kegiatan nyata guru dalam pengembangan profesionalnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan lompat tinggi gaya guling (*straddel*) pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Sange Duyung Kabupaten Sambas. Sesuai dengan tujuan maka desain penelitian yang dipilih adalah Penelitian Tindakan Kelas.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan yaitu siswa kelas kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Sange Duyung Kabupaten Sambas. Subyek yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

Data dan Sumber Data

Data penelitian ini adalah pembelajaran lompat tinggi gaya guling (*straddle*). Jenis data dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan kuantitatif. Penelitian kualitatif berupa kalimat dan proses pembelajaran, baik yang terjadi

pada awal pembelajaran maupun yang terjadi setelah diterapkan tindakan (proses pembelajaran). Sedangkan penelitian kuantitatif berupa data yang diperoleh dari aktifitas siswa pada saat pembelajaran dan hasil observasi.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 18 Sange Duyung Kabupaten Sambas.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam PTK ini adalah sebagai berikut:

Observasi

“Observasi merupakan instrumen untuk mengadakan pengamatan terhadap aktivitas dan kreatifitas peserta didik dalam pembelajaran, baik di kelas maupun di luar kelas”. (Mulyasa, 2006:69).

Pada penelitian ini observasi digunakan untuk mengetahui kegiatan guru dalam mengelola kelas dengan memberikan latihan-latihan bagian yang ada pada lompat tinggi. Pada kegiatan pengamatan ini digunakan pedoman pengamatan dalam bentuk lembar observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting dan melengkapi catatan lapangan dari proses pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui adanya kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan oleh guru.

Catatan Lapangan

Catatan lapangan adalah mencatat secara diskriptif berbagai kegiatan, suasana kelas, iklim, sekolah, kepemimpinan, berbagai bentuk interaksi sosial, dan nuansa-nuansa lainnya.

Pada penelitian ini peneliti sebagai guru pendidikan jasmani memiliki catatan lapangan untuk mengetahui adanya kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan tindakan untuk perbaikan selanjutnya.

Analisis Data

Sesuai dengan tujuan peneliti ini, maka teknik analisa data menggunakan Uji Statistik Deskriptif Kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase Rumus:

$$P = F/N \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Presentase tentang upaya peningkatan lompat tinggi gaya guling (*straddle*)

F = Frekuensi atau jumlah nilai

N = Jumlah keseluruhan sampel

Sebagai patokan terhadap hasil analisis persentase digunakan klasifikasi sebagai berikut (Sudijono, 2003: 40).

Tabel 1
Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan

Persentasi	Klasifikasi
90%-100%	Sangat Baik
75%-89%	Baik
60%-74%	Cukup Baik
40%-59%	Kurang
0%-39%	Sangat Kurang

Hasil persentase diperoleh dari jumlah subjek yang melaksanakan tiap gerakan dengan nilai rentangan 0 - 100%.

Prosedur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, masing-masing kegiatan utamanya yang ada pada setiap siklus yaitu: (a) perencanaan, (b) tindakan, (c) pengamatan, (d) refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Diskripsi Data

Tes Pre-Implementasi

Data ini merupakan lompat tinggi gaya stradle murni testee (siswa) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung. Adapun hasil tes Pre-Implementasi hanya sebanyak 5 siswa atau sebesar 31.25% yang tuntas dalam pembelajaran.

Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung dengan modifikasi alat tali karet, maka di evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran.

Hasil prestasi peningkatan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan "*Pre-Implementasi*". Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 64.30% menjadi 73.59%. Pada Siklus I ini, lompat tinggi gaya stradle siswa mengalami peningkatan sebesar 39,07%, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 1 Perbandingan nilai tes siswa.

Tabel 1
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I

Nama	Pre-Implementasi	Kategori	Siklus I	Kategori
A-1	75	T	81.25	T
A-2	61.25	TT	75	T
A-3	75	T	81.25	T
A-4	60	TT	70	TT
A-5	60	TT	75	T
A-6	60	TT	70	TT
A-7	75	T	81.25	T
A-8	57.5	TT	67.5	TT
A-9	60	TT	70	TT
A-10	58.75	TT	68.75	TT
A-11	58.75	TT	70	TT
A-12	75	T	80	T
A-13	57.5	TT	67.5	TT
A-14	58.75	TT	68.75	TT
A-15	75	T	80	T
A-16	61.25	TT	71.25	TT
Jumlah	1028.8		1178	
Rata-rata	64.30		73.59	
Tuntas	5 = 31,25%		7 = 43,75%	
Tidak tuntas	11 = 68,75%		9 = 56,25%	

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{73,59 - 64,30}{64,30} \times 100 \%$$

$$P = \frac{9,29}{64,30} \times 100 \%$$

$$P = 14,44 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 64,30 menjadi 73,59. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 14,44%. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas Lompat tinggi gaya stradle masih belum mencapai 75% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 16 siswa, yang tuntas 7 orang atau sebesar 43,75 %, sedangkan yang tidak tuntas (TT) sebanyak 9 orang atau sebesar 56,25% saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 43,75% saja. Nilai ini belum mencapai 75% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan lompat tinggi gaya stradle yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari *Pre-Implementasi* sebesar 64,30 meningkat menjadi 80.31 pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 24,89 %, sebagaimana tampak pada tabel 2 berikut:

Tabel 2
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan Siklus II

Nama	Pre-Implementasi	Kategori	Siklus II	Kategori
A-1	75	T	87.5	T
A-2	61.25	TT	82.5	T
A-3	75	T	87.5	T
A-4	60	TT	80	T
A-5	60	TT	82.5	T
A-6	60	TT	76.25	T
A-7	75	T	86.25	T
A-8	57.5	TT	73.75	TT
A-9	60	TT	78.75	T
A-10	58.75	TT	77.5	T
A-11	58.75	TT	78.75	T
A-12	75	T	85	T
A-13	57.5	TT	72.5	TT
A-14	58.75	TT	73.75	TT
A-15	75	T	85	T
A-16	61.25	TT	77.5	T

Jumlah	1028.8	1285
Rata-rata	64.30	80.31
Tuntas	5 = 31,25%	13 = 81,25%
Tidak tuntas	11 = 68,75%	3 = 18,75%

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus peningkatan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{80,31 - 64,30}{64,30} \times 100 \%$$

$$P = \frac{16,01}{64,30} \times 100 \% = 24,89 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 64,30 menjadi 80,31 pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 24,89%. Pada Siklus II ini pembelajaran Lompat tinggi gaya stradle dengan menggunakan modifikasi alat tali karet dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang Tuntas sebanyak 13 orang atau sebesar 81,25%, sedangkan siswa yang Tidak Tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 18,75%. Jadi jumlah siswa yang Tuntas adalah sebesar 81,25%, berarti hanya 18,75% siswa yang Tidak Tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar Lompat tinggi gaya stradle siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat tali karet. dengan demikian, efektifitas dari modifikasi alat tali karet telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran Lompat tinggi gaya stradle pada pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Lompat tinggi gaya stradle pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan.

Harapan yang di inginkan pada lompat tinggi gaya stradle adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan kemampuan pada siswa supaya mereka bisa berprestasi.

Lompat tinggi gaya stradle lompat tinggi gaya stradle pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, hanya 5 orang atau 31,25% yang Tuntas, dan 11 orang yang Tidak Tuntas atau 68,75%. Ada beberapa hal yang menyebabkan lompat tinggi gaya stradle siswa dalam lompat tinggi gaya stradle tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada lompat tinggi gaya stradle sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang *ketiga* karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yaitu dengan modifikasi alat tali karet.

Hasil Evaluasi Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Stradle Menggunakan Modifikasi Alat Tali Karet

Refleksi Siklus I

Berpijak pada tujuan pembelajaran kemampuan Lompat tinggi gaya stradle, bahwa peneliti menerapkan metode pembelajaran Lompat tinggi gaya stradle pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung adalah untuk dapat membelajarkan lompat tinggi gaya stradle siswa secara aktif, menciptakan semangat belajar siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Tahap refleksi pembelajaran ini dilaksanakan setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus I. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap siswa.

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan *action*.
 - a. Pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).
 - b. Pemberian simulasi yang disampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar Lompat tinggi gaya stradle yang disampaikan oleh peneliti.
 - c. Pembelajaran lompat tinggi gaya stradle yang dilakukan oleh peneliti dapat meningkatkan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar Lompat tinggi gaya stradle tanpa menggunakan jarak hingga dengan menggunakan jarak tempuh, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya.
 - d. Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar Lompat tinggi gaya stradle, membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa dipaksakan. Dengan begitu modifikasi alat tali karet yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan lompat tinggi gaya stradle pada siswa.
 - e. Pada gerakan Lompat tinggi gaya stradle, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya, dan juga posisi kaki pada saat menolak, melayang dan mendarat perlu diperbaiki.
 - f. Pada saat melakukan tes Lompat tinggi gaya stradle siswa masih mengalami kesulitan untuk melakukan lompat tinggi gaya stradle, sehingga pembelajaran-pembelajaran Lompat tinggi gaya stradle dengan menggunakan modifikasi kardus harus lebih ditingkatkan lagi
 - g. Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran Lompat tinggi gaya stradle, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.
 - h. Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan peneliti yaitu, setiap tehnik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.
2. Hasil refleksi terhadap siswa.
 - a. Siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti

pembelajaran dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran Lompat tinggi gaya stradle. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan tehnik dasar Lompat tinggi gaya stradle pada lompat tinggi gaya stradle.

- b. Siswa merasa mudah di dalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang di sampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
- c. Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
- d. Siswa melakukan tes Lompat tinggi gaya stradle dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan mereka pada Lompat tinggi gaya stradle setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti.
- e. Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan Lompat tinggi gaya stradle pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

Refleksi Siklus II

Setelah pelaksanaan pembelajaran (action) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi dan pelaksanaan pembelajaran. Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

1. Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (action) :
 - a. Pembelajaran kemampuan Lompat tinggi gaya stradle yang di lakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.
 - b. Pembelajaran kemampuan Lompat tinggi gaya stradle yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
 - c. Pembelajaran yang di lakukan peneliti tidak membuat siswa kesulitan di dalam melakukan tehnik-tehnik yang di berikan, karena peneliti setiap memberikan tehnik maupun variasi selalu dengan simulasi.
 - d. Pembelajaran dengan modifikasi alat tali karet yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan kemampuan Lompat tinggi gaya stradle, karena siswa

tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan tehnik dan variasi-variasi yang di berikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.

- e. Pembelajaran yang di lakukan peneliti dapat di tindak lanjuti, sebab pembelajaran yang di lakukan selalu mencari yang mudah di pahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba mempraktekkan, semakin banyak siswa dalam mempraktekkan maka lompat tinggi gaya stradle akan semakin meningkat.
2. Hasil refleksi terhadap siswa
- a. Siswa merasa senang dalam pembelajaran kemampuan Lompat tinggi gaya stradle, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.
 - b. Siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar Lompat tinggi gaya stradle serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan tehnik yang di berikan, selain itu sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan pembelajaran dengan maksimal.
 - c. Siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes Lompat tinggi gaya stradle, karena mereka yakin kemampuan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.
 - d. Siswa melakukan tes Lompat tinggi gaya stradle dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan kemampuannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes Lompat tinggi gaya stradle dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan.
 - e. Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung di dalam melakukan Lompat tinggi gaya stradle tidak merasa kesulitan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran kemampuan Lompat tinggi gaya stradel pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ella Hulu Kecamatan Manukung dapat ditarik kesimpulan bahwa: penerapan metode modifikasi alat tali karet terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya stradel. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya stradel yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73.59, jadi peningkatannya sebesar 14,44 %. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 80.31, jadi peningkatannya sebesar 24,89 %. yang dilakukan oleh guru dalam meningkatkan Lompat tinggi

gaya stradel telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan modifikasi alat tali karet.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut: 1) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa, 2) Mengingat metode peningkatan Lompat tinggi gaya stradel masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian metode pembelajaran baru yang dilakukan guru sehingga dapat meningkatkan kemampuan Lompat tinggi gaya stradel siswa, 3) Untuk meningkatkan kemampuan Lompat tinggi gaya stradel dapat menggunakan metode modifikasi alat tali karet.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, dkk. 2004. *Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas Semester 2 Kelas X Kurikulum 2004 Berbasis Kompetensi*. Malang: Graha Indotama Pustaka Mandiri
- Arikunto. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asim. 2001. *Belajar Motorik Konsep Dasar Dalam Pengembangan Penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yudhistira
- Mulyasa H, E. 2006. *Praktik Penelitian Tindakan kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saputra Y, P. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah.
- Satya, dkk. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suherman, A. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Winarno, M. E. 1995. *Belajar Motorik*. Malang: Universitas Negeri Malang.