

Peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang

Improved high jump learning with rubber bracelets

Nur Cahyo Trihadidin^{1,*}, Bambang Sutrisno²

^{1,2}SDN 1 Pernasidi

nurcahyotrihadidin@gmail.com*

*corresponding author

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pernasidi, Korwilcam Dindik Cilongok, Kabupaten Banyumas. Jenis penelitian yang digunakan adalah model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Class Action Research. Subjek penelitian ini siswa kelas V (lima) SD Negeri 1 Pernasidi tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 16 siswa, yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, siswa yang mengikuti pembelajaran telah mencapai taraf kriteria ketuntasan minimal yang ditentukan yaitu nilai $\geq 7,5$. Hasil penelitian selama proses pembelajaran berlangsung, menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata tiap siklus. Pada pra siklus nilai rata-rata sebesar 7,33. Nilai rata-rata meningkat pada siklus I menjadi 7,46. Pada siklus II nilai rata-rata meningkat lagi menjadi 7,62. Peningkatan juga terlihat pada persentase ketuntasan siswa dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada pra siklus persentase ketuntasan belajar siswa 42,87% atau sejumlah 9 siswa yang tuntas. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 52,62% atau sejumlah 11 siswa yang tuntas. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai 100%.

Kata Kunci: lompat tinggi, karet gelang, SD Negeri 1 Pernasidi

This study aims to determine the improvement of high jump learning outcomes with rubber bands for fifth grade students of SD Negeri 1 Pernasidi, Korwilcam Dindik Cilongok, Banyumas Regency. The type of research used is a Class Action Research (CAR) model or Class Action Research. The subjects of this study were students of class V (Five) SD Negeri 1 Pernasi in the 2018/2019 academic year, totaling 16 students, consisting of 8 male students and 8 female students. The data analysis technique used was descriptive quantitative, students who took part in the study had reached the minimum level of completeness criteria specified, namely the value of 7.5. The results of the research during the learning process showed that there was an increase in student learning outcomes in high jump learning. This is evidenced by an increase in the average value of each cycle. In the pre-cycle the average value is 7.33. The average value increased in the first cycle to 7.46. In cycle II the average value increased again to 7.62. The increase was also seen in the percentage of students' completeness from pre-cycle, cycle I and cycle II. In the pre-cycle the percentage of student learning completeness is 42.87% or a total of 9 students who complete. In the first cycle, student learning completeness reached 52.62% or a total of 11 students who completed. In the second cycle, students' learning completeness reached 100%.

Keywords: high jump, rubber band, SD Negeri 1 Pernasidi

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksudnya adalah untuk mencapai tujuan pengajaran, anak belajar dan dididik melalui gerak, selain itu anak diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara khusus fungsi pendidikan jasmani adalah “mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler,

perseptual, kognitif, dan emosional, serta sosial dalam kerangka pendidikan nasional” (Depdiknas, 2006: 4).

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak , dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang terdiri dari 3 nomor perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat dan lempar. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* (bahasa Yunani) yang berarti lomba atau perlombaan. Induk dari semua cabang olahraga adalah atletik. Alasan dari pendapat itu adalah mengingat, bahwa sejak zaman purba semua gerakan yang terdapat dalam atletik merupakan gerakan- gerakan yang selalu dilakukan oleh semua orang pada waktu itu. Dalam usaha mempertahankan hidup maupun untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. (Riyadi, 1985).

Awal mula atletik di Indonesia tahun 1950, karena pada tanggal 3 September tahun 1950 di Kota Semarang dibentuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI). Pada akhir tahun itu juga, pada bulan Desember 1950 di Kota Bandung diselenggarakan Kejuaraan Nasional Atletik yang pertama. Sesudah itu setiap tahun sekali, PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) mengadakan perlombaan atletik, yaitu pada tahun 1952 di Surabaya, tahun 1953 di Medan bersamaan dengan PON (Pekan Olahraga Nasional) III. Pada tahun-tahun berikutnya atletik berkembang, usaha para pembina atletik pada waktu itu tidak kenal lelah. Berbagai kejuaraan diselenggarakan, baik nasional maupun dalam rangka PON (Pekan Olahraga Nasional). PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) juga telah menunjukkan kepada dunia luar, bahwa Indonesia mampu mengirimkan atlet-atletnya ke perlombaan tingkat Internasional yaitu Asian Games I tahun 1952 di Helsinki. Sampai saat ini sudah berbagai macam kejuaraan atletik tingkat Internasional yang diikuti PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). (Eddy Purnomo & Dapan, 2011 : 7-8).

Pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan yang penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial

serta emosional yang selaras dan seimbang. Oleh karena itu, pendidikan atletik di sekolah mengutamakan minat untuk bergerak, menghindari rasa kebosanan (Widya, 2004:7).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang paling disenangi oleh siswa sekolah dasar. Banyak materi yang diajarkan sesuai dengan kurikulum yang ada antara lain terdiri dari : sepak bola, permainan bola kecil, atletik dan lain-lain. Lompat merupakan salah satu materi pembelajaran yang sangat menyenangkan apabila dilakukan dengan berbagai variasi yang sesuai tehnik. Jenis lompat antara lain lompat jauh, lompat tinggi dan lompat jangkit. Semua materi atletik tersebut terdapat pada kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (Depdiknas, 2003) Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD / MI. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Kelas V Semester I terdapat Kompetensi Dasar pada 1.3 tentang “Mempraktikkan Variasi Gerak Dasar ke Dalam Modifikasi Atletik, Serta Nilai Semangat, Sportivitas, Percaya diri dan Kejujuran”.

Pada materi lompat tinggi telah disampaikan oleh guru kepada peserta didik dengan metode yang sederhana, namun hasil belajar pada kenyataan yang diperoleh peserta didik masih kurang, nilai rata-rata siswa masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 7,5. Sebenarnya jika dikaji ulang permasalahannya kesalahan ada pada murid ataupun guru yang kurang kreatif dalam penyampaian pembelajaran sehingga siswa jenuh dan kurang bersemangat. Guru pendidikan jasmani terkadang mengajarkan materi lompat tinggi sesuai dengan tehnik sesungguhnya tanpa ada variasi metode ataupun alat. Siswa akan jenuh dan semakin tidak berminat pada materi lompat tinggi, sekaligus tidak akan tercapai tujuan pembelajaran yang optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 1 Pernasidi, Korwilcam Dindik Cilongok, Kabupaten Banyumas khususnya pada siswa kelas V bahwa belum tercapainya hasil belajar yang maksimal karena kurangnya sarana prasarana dan kreatifitas guru. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi. Satu hal lagi permasalahan pokok yang utama adalah materi pembelajaran lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 1 Pernasidi, Korwilcam Dindik Cilongok, Kabupaten Banyumas hasil belajarnya di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) hampir dari setengah jumlah siswa. Berdasarkan alasan di atas, penulis akan memecahkan masalah dengan melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pernasidi Semester I Tahun Pelajaran 2018 / 2019”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah model Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Class Action Research. Arti dari Penelitian Tindakan Kelas yaitu suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif untuk memahami, meningkatkan kemahiran, memperbaiki proses pembelajaran. Sesuai dengan pendapat dari Rochiati (2008:13): “Bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri. Mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu”. Sementara yang dimaksud dengan metode itu sendiri seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (2004: 131) adalah “merupakan cara utama yang dikemukakan untuk mencapai tujuan”. Sedangkan alasan peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas ini bertolak dari latar belakang masalah yang terjadi di lapangan.

Dalam hal ini peneliti mencoba mengupayakan dalam “Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang Pada Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Pernasidi Semester I Korwilcam Dindik Cilongok Tahun Pelajaran 2018/2019”. Beberapa ahli mengemukakan tentang pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) diantaranya adalah Menurut Taggart (Dikdasmen, 1993: 3) “Penelitian Tindakan Kelas biasanya dilakukan oleh guru di kelas atau sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses pembelajaran yang sudah dilakukannya”.

Menurut Dikdasmen (2009: 8) arti dari PTK adalah “Penelitian Tindakan Kelas merupakan upaya kolaboratif antara guru dan siswa-siswinya, yaitu suatu kesatuan kerja sama dengan perspektif berbeda. Misalnya, bagi guru demi mutu profesionalnya dan bagi siswa peningkatan prestasi belajarnya”. Sedangkan menurut Hopkins (yang diterjemahkan oleh Tim Pelatihan Proyek PGSM, 2006: 6) mengemukakan bahwa: Class Action Research adalah: Sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan.

Dengan mengacu pada pendapat di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan bentuk penelitian tindakan yang dilakukan di kelas atau di lapangan dengan tujuan untuk memperbaiki serta meningkatkan kualitas proses pembelajaran sehingga PTK berfokus pada permasalahan-permasalahan yang muncul pada proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data dan analisis pada kondisi awal ditemukan fakta bahwa siswa belum mahir dan masih kesulitan dalam melakukan lompat tinggi. Kesulitan yang dialami siswa berupa kurang pengetahuannya siswa tentang teknik-teknik saat melakukan lompat tinggi, hal ini disebabkan kurangnya pembelajaran guru tentang teknik-teknik melakukan lompat tinggi. Pembelajaran guru tidaklah cukup hanya dengan perintah dan demonstrasi karena tanpa media bantu maka keterampilan siswa juga tidak akan terasah dengan baik.

Berdasarkan dari keterangan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa rendahnya keterampilan dalam melakukan lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pernasidi Korwilcam Dindik Cilongok. Berikut adalah hasil nilai evaluasi awal (pra siklus) siswa dalam praktek lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang:asil

Tabel 1 Hasil Nilai Evaluasi Pra Siklus

| No. | Nama | L/P | Nilai | Keterangan |
|-------------------------|------------------------|------------|--------------|-------------------|
| 1 | Narda Algis Fathi | L | 7.6 | Tuntas |
| 2 | Suji Roaf Rofi | L | 7.6 | Tuntas |
| 3 | Sukowo Permana Putra | L | 7.7 | Tuntas |
| 4 | Diana Sasi Maelani | P | 6.8 | Belum Tuntas |
| 5 | Didit Ardianto Saputra | L | 7.0 | Belum Tuntas |
| 6 | Dwi Harrino | L | 7.6 | Tuntas |
| 7 | Dwi Sofiana Putri | P | 7.2 | Belum Tuntas |
| 8 | Esy Dwi Aprilliyana | P | 7.6 | Tuntas |
| 9 | Farel Arifin Julianto | L | 7.6 | Tuntas |
| 10 | Farhah Adelia Tertiya | P | 7.2 | Belum Tuntas |
| 11 | Faza Aufa Rafiki | L | 6.8 | Belum Tuntas |
| 12 | Malinda Dwi Setiani | P | 6.8 | Belum Tuntas |
| 13 | Nabil Fawwaz Musyafa | L | 7.7 | Tuntas |
| 14 | Ravelina Apriliansah | P | 7.6 | Tuntas |
| 15 | Rahma Syifa Maulida | P | 7.6 | Tuntas |
| 16 | Zahrotus Syifa | P | 6.9 | Belum Tuntas |
| Jumlah Nilai | | | 117 | |
| Rata-rata | | | 7.33 | |
| Siswa yang Tuntas | | | 9 | |
| Siswa yang Belum Tuntas | | | 7 | |
| Prosentase Ketuntasan | | | 42.87% | |
| Prosentase Belum Tuntas | | | 30.43% | |

Dari data hasil evaluasi pengamatan awal siswa, didapat nilai rata-rata siswa sebesar 7,33. Dari jumlah 16 orang siswa, hanya 9 (42,87%) siswa yang mempunyai nilai diatas kriteria ketentuan, sedangkan sisanya sebanyak 7 (30,43%) siswa hasil nilainya belum

memenuhi kriteria ketentuan yang harus dicapai. Dari uraian data diatas maka perlu diadakannya perbaikan pada proses pembelajaran agar nilai evaluasi siswa dapat meningkat.

Penelitian tindakan kelas siklus I ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 10 Agustus 2018. Pada pertemuan siklus I ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu perencanaan, perlakuan & pengamatan, dan refleksi dengan rincian sebagai berikut :

Setelah dilakukan pengamatan pada pra siklus, guru berkoordinasi dengan teman sejawat tentang pelaksanaan tindakan. Kemudian guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk Kelas V mata pelajaran Penjasorkes pada materi lompat tinggi, selanjutnya guru menyusun dan menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar pengamatan yang nantinya digunakan untuk mengamati kinerja guru dan keaktifan siswa dalam pembelajaran, lalu guru menyiapkan sarana dan prasaranan untuk kegiatan lompat tinggi. Kemudian berupa lembar evaluasi untuk digunakan dalam penilaian kemampuan siswa saat pelaksanaan.

Pada tahap perlakuan & pengamatan tindakan dilaksanakan dengan 3 tahap kegiatan yaitu meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Adapun rincian penelitian pada tahap ini adalah sebagai berikut:

Sebelum pembelajaran dimulai guru memeritahkan siswa berkumpul dilapangan. Setelah siswa berkumpul dilapangan guru mengkondisikan siswa agar tertib dan tenang, kemudian guru memulai pembelajaran dengan memimpin do'a bersama sesuai agama masing-masing. Guru melakukan pengecekan terhadap kehadiran siswa dan seluruh siswa hadir. Selanjutnya guru menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan pembelajaran.

Setelah guru menjelaskan tujuan pembelajaran kemudian guru memeritahkan siswa berbaris dengan rapi untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan pemanasan guru menjelaskan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan lompat tinggi, selanjutnya guru mendemonstrasikan teknik-teknik lompat tinggi kepada siswa agar siswa lebih paham secara detail gerakan-gerakan saat melakukan lompat tinggi. Sebelum siswa melakukan lompat tinggi dengan alat yang sebenarnya terlebih dahulu siswa melakukan lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang. Terlihat seperti pada gambar 4.1 dibawah ini dimana siswa antusias sekali dalam melakukan lompat tinggi dengan alat bantu karet gelang.

Saat siswa melakukan lompat tinggi guru juga mulai menilai gerakan-gerakan dan gaya lompat yang dilakukan siswa apakah sudah sesuai yang diajarkan atau belum. Setelah

penilaian oleh guru terhadap siswa dirasa cukup, siswa dikumpulkan kedalam barisan kembali untuk melakukan pendinginan, setelah selesai melakukan pendinginan, selanjutnya diteruskan tanya jawab seputar materi yang telah diberikan.

Pada akhir pembelajaran guru menjelaskan letak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa yang kemudian dilanjutkan dengan guru dan siswa menyimpulkan bersama-sama materi pembelajaran, setelah itu guru menutup pembelajaran dengan salam. Adapun data hasil dari pengamatan oleh teman sejawat (observer) dan penilaian yang telah dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut. Hasil observasi/pengamatan yang telah dilakukan oleh observer/teman sejawat pada proses pengajaran guru diperoleh skor sebesar 37 dari jumlah maksimal 60. Dengan persentase 61,67% dan kriteria pembelajaran tergolong cukup. Sedangkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada aktifitas siswa diperoleh skor sebesar 33 dari jumlah maksimal 60. Dengan persentase 55% dan kriteria pembelajaran tergolong kurang. Berikut adalah data hasil penilaian guru terhadap siswa.

Tabel 2 Hasil Nilai Evaluasi Siklus I

| No. | Nama | L/P | Nilai | Keterangan |
|-------------------------|------------------------|-----|--------|--------------|
| 1 | Narda Algis Fathi | L | 7.6 | Tuntas |
| 2 | Suji Roaf Rofi | L | 7.7 | Tuntas |
| 3 | Sukowo Permana Putra | L | 7.7 | Tuntas |
| 4 | Diana Sasi Maelani | P | 7.0 | Belum Tuntas |
| 5 | Didit Ardianto Saputra | L | 7.6 | Tuntas |
| 6 | Dwi Harrino | L | 7.7 | Tuntas |
| 7 | Dwi Sofiana Putri | P | 7.2 | Belum Tuntas |
| 8 | Esy Dwi Aprilliyana | P | 7.7 | Tuntas |
| 9 | Farel Arifin Julianto | L | 7.6 | Tuntas |
| 10 | Farhah Adelia Tertiya | P | 7.2 | Belum Tuntas |
| 11 | Faza Aufa Rafiki | L | 7.6 | Tuntas |
| 12 | Malinda Dwi Setiani | P | 6.9 | Belum Tuntas |
| 13 | Nabil Fawwaz Musyafa | L | 7.8 | Tuntas |
| 14 | Ravelina Apriliansah | P | 7.6 | Tuntas |
| 15 | Rahma Syifa Maulida | P | 7.6 | Tuntas |
| 16 | Zahrotus Syifa | P | 6.9 | Belum Tuntas |
| Jumlah Nilai | | | 119 | |
| Rata-rata | | | 7.46 | |
| Siswa yang Tuntas | | | 11 | |
| Siswa yang Belum Tuntas | | | 5 | |
| Prosentase Ketuntasan | | | 52.62% | |
| Prosentase Belum Tuntas | | | 22.00% | |

Dari hasil evaluasi tindakan siklus I didapatkan bahwa nilai rata-rata kelas mengalami peningkatan yaitu menjadi 7,46. Persentase ketuntasan juga mengalami kenaikan, dari jumlah 16 siswa yang tuntas sebanyak 11(52,62%) siswa sedangkan sisanya yang belum tuntas sebanyak 5(22,00%) siswa. Dilihat dari peningkatan-peningkatan siswa dalam proses

pembelajaran sudah dikatakan lebih baik dari kondisi awal (pra siklus) akan tetapi kriteria ketentuan ada yang belum terpenuhi yaitu 100% siswa tuntas dalam pembelajaran maka penelitian dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu siklus II.

Dari refleksi yang diperoleh dapat diuraikan bahwa hasil penilaian lompat tinggi pada Siklus 1 diperoleh rata-rata nilai tes siswa sebesar 7,46 dan persentase ketuntasan sebesar 52,62 %. Dari hasil praktek lompat tinggi tersebut dinyatakan belum berhasil. Langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah guru lebih mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola pembelajaran, sehingga hasil kekompakan siswa dalam melakukan lompat tinggi dapat berhasil atau tuntas.

Penelitian tindakan kelas siklus II merupakan tindakan perbaikan lanjutan dalam menindak lanjuti hasil dari siklus I ini dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 21 September 2018. Pada pertemuan siklus II ini juga dilakukan melalui tiga tahapan yaitu perencanaan, perlakuan & pengamatan, dan refleksi dengan rincian sebagai berikut :

Setelah melihat hasil siklus I guru merencanakan perbaikan kembali untuk siklus II, guru berkoordinasi dengan teman sejawat tentang pelaksanaan tindakan. Kemudian guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk Kelas V mata pelajaran Penjasorkes pada materi lompat tinggi, selanjutnya guru menyusun dan menyiapkan instrumen penelitian berupa lembar pengamatan yang nantinya digunakan untuk mengamati kinerja guru dan keaktifan siswa dalam pembelajaran, lalu guru menyiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan lompat tinggi. Kemudian berupa lembar evaluasi untuk digunakan dalam penilaian kemampuan siswa saat pelaksanaan.

Pada tahap perlakuan & pengamatan tindakan dilaksanakan dengan 3 tahap kegiatan yaitu meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan penutup. Adapun rincian penelitian pada tahap ini adalah sebagai berikut:

Sebelum pembelajaran dimulai guru memeritahkan siswa berkumpul dilapangan. Setelah siswa berkumpul guru mengkondisikan siswa agar tertib dan tenang, kemudian guru memulai pembelajaran dengan memimpin do'a bersama sesuai agama masing-masing. Guru melakukan pengecekan terhadap kehadiran siswa dan seluruh siswa hadir. Selanjutnya guru menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan pembelajaran.

Setelah guru menjelaskan tujuan pembelajaran kemudian guru memeritahkan siswa berbaris dengan rapi untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan pemanasan guru menjelaskan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar

dalam melaksanakan lompat tinggi, selanjutnya guru mendemonstrasikan teknik-teknik lompat tinggi kepada siswa agar siswa lebih paham secara detail gerakan-gerakan saat melakukan lompat tinggi. Saat siswa melakukan lompat tinggi guru juga mulai menilai gerakan-gerakan dan gaya lompat yang dilakukan siswa apakah sudah sesuai yang diajarkan atau belum. Setelah penilaian oleh guru terhadap siswa dirasa cukup, siswa dikumpulkan kedalam barisan kembali untuk melakukan pendinginan, setelah selesai melakukan pendinginan, selanjutnya diteruskan tanya jawab seputar materi yang telah diberikan.

Pada akhir pembelajaran guru menjelaskan letak kekurangan yang dilakukan oleh siswa yang menyebabkan kurang kompaknya lompat tinggi, kemudian dilanjutkan dengan guru dan siswa menyimpulkan bersama-sama materi pembelajaran, setelah itu guru menutup pembelajaran dengan salam.

Adapun data hasil dari pengamatan oleh teman sejawat (observer) dan penilaian yang telah dilakukan oleh guru adalah sebagai berikut. Hasil observasi/pengamatan yang telah dilakukan oleh observer/teman sejawat pada proses pengajaran guru diperoleh skor sebesar 49 dari jumlah maksimal 60. Dengan persentase 81,67% dan kriteria pembelajaran tergolong sangat baik. Sedangkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada aktifitas siswa diperoleh skor sebesar 50 dari jumlah maksimal 60. Dengan persentase 83,33% dan kriteria pembelajaran tergolong baik. Berikut adalah data hasil penilaian guru terhadap siswa.

Tabel 3 Hasil Nilai Evaluasi Siklus II

| No. | Nama | L/P | Nilai | Keterangan |
|-------------------------|------------------------|-----|-------|------------|
| 1 | Narda Algis Fathi | L | 7.8 | Tuntas |
| 2 | Suji Roaf Rofi | L | 7.7 | Tuntas |
| 3 | Sukowo Permana Putra | L | 7.7 | Tuntas |
| 4 | Diana Sasi Maelani | P | 7.8 | Tuntas |
| 5 | Didit Ardianto Saputra | L | 7.6 | Tuntas |
| 6 | Dwi Harrino | L | 7.7 | Tuntas |
| 7 | Dwi Sofiana Putri | P | 7.6 | Tuntas |
| 8 | Esy Dwi Aprilliyana | P | 7.7 | Tuntas |
| 9 | Farel Arifin Julianto | L | 7.6 | Tuntas |
| 10 | Farhah Adelia Tertiya | P | 7.6 | Tuntas |
| 11 | Faza Aufa Rafiki | L | 7.7 | Tuntas |
| 12 | Malinda Dwi Setiani | P | 7.6 | Tuntas |
| 13 | Nabil Fawwaz Musyafa | L | 7.8 | Tuntas |
| 14 | Ravelina Apriliansah | P | 7.7 | Tuntas |
| 15 | Rahma Syifa Maulida | P | 7.7 | Tuntas |
| 16 | Zahrotus Syifa | P | 7.6 | Tuntas |
| Jumlah Nilai | | | 122 | |
| Rata-rata | | | 7.62 | |
| Siswa yang Tuntas | | | 16 | |
| Siswa yang Belum Tuntas | | | 0 | |
| Prosentase Ketuntasan | | | 100% | |

Prosentase Belum Tuntas 0%

Dari hasil pengamatan evaluasi tindakan siklus II didapatkan bahwa nilai rata-rata kelas mengalami peningkatan yaitu menjadi 7,62. Persentase ketuntasan juga mengalami kenaikan, dari jumlah 16 siswa yang tuntas sebanyak 100% dari keseluruhan siswa. Dilihat dari peningkatan-peningkatan siswa dalam proses pembelajaran sudah dikatakan jauh lebih baik dari pada siklus I dikarenakan semua kriteria ketentuan sudah terpenuhi maka tidak perlu dilanjutkan ke tahap berikutnya. .

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus II, kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggimengalami peningkatan yang sangat pesat dibandingkan pada siklus sebelumnya, hal ini ditunjukkan dengan hasil evaluasi siswa yang bisa mencapai rata-rata 7,62. Siswa dengan persentase 100% atau keseluruhan siswa sudah mampu mencapai target KKM yang telah ditetapkan yaitu 7,5. Sehingga tindakan penelitian berhenti pada siklus II, tidak dilanjutkan lagi.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas guru selama proses pembelajaran telah melaksanakan pembelajaran dengan baik. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa mengalami peningkatan. Peningkatan hasil pembelajaran menunjukkan seberapa besar peran guru dalam mengelola pembelajaran. Dengan demikian guru dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pembelajaran pada lompat tinggimata pelajaran Penjasorkes. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada penilaian yang diberikan oleh pengamat pada setiap siklusnya melalui observasi pada proses pembelajaran yang berlangsung. Adapun hasil pada siklus I diperoleh skor sebesar 38 dengan persentase 63,33% dan kriteria pembelajaran masuk kategori cukup. Sedangkan pada siklus II skor meningkat menjadi 49 dengan persentase 81,67% dan kriteria pembelajaran masuk kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil data keaktifan siswa dalam pembelajaran Penjasorkes materi lompat tinggi yang di peroleh berdasarkan hasil observasi dari kedua siklus mengalami peningkatan. Hal ini memiliki dampak yang positif bagi siswa yaitu meningkatnya kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik secara keseluruhan.

Peningkatan tersebut dapat dilihat pada penilaian yang diberikan oleh pengamat pada setiap siklusnya melalui observasi pada pembelajaran yang berlangsung. Pada siklus I

diperoleh skor 36 dengan persentase 60% dan kriteria pembelajaran masuk kategori Kurang. Pada siklus II skor meningkat sebesar 50 dengan persentase 83,33% dan kriteria pembelajaran masuk kategori baik. Berikut ini adalah rekapitulasi hasil evaluasi belajar siswa pada pra siklus, siklus I dan siklus II :

Tabel 3 Data Peningkatan Hasil Belajar Tiap Siklus

| No. | Nama | Nilai Belajar Siswa | | |
|-------------------------|------------------------|---------------------|----------|-----------|
| | | Pra Siklus | Siklus I | Siklus II |
| 1 | Narda Algis Fathi | 7.6 | 7.6 | 7.8 |
| 2 | Suji Roaf Rofi | 7.6 | 7.7 | 7.7 |
| 3 | Sukowo Permana Putra | 7.7 | 7.7 | 7.7 |
| 4 | Diana Sasi Maelani | 6.8 | 7.0 | 7.8 |
| 5 | Didit Ardianto Saputra | 7.0 | 7.6 | 7.6 |
| 6 | Dwi Harrino | 7.6 | 7.7 | 7.7 |
| 7 | Dwi Sofiana Putri | 7.2 | 7.2 | 7.6 |
| 8 | Esy Dwi Aprilliyana | 7.6 | 7.7 | 7.7 |
| 9 | Farel Arifin Julianto | 7.6 | 7.6 | 7.6 |
| 10 | Farhah Adelia Tertiya | 7.2 | 7.2 | 7.6 |
| 11 | Faza Aufa Rafiki | 6.8 | 7.6 | 7.7 |
| 12 | Malinda Dwi Setiani | 6.8 | 6.9 | 7.6 |
| 13 | Nabil Fawwaz Musyafa | 7.7 | 7.8 | 7.8 |
| 14 | Ravelina Apriliansah | 7.6 | 7.6 | 7.7 |
| 15 | Rahma Syifa Maulida | 7.6 | 7.6 | 7.7 |
| 16 | Zahrotus Syifa | 6.9 | 6.9 | 7.6 |
| Jumlah Nilai | | 117 | 119 | 122 |
| Rata-rata | | 7.33 | 7.46 | 7.62 |
| Siswa yang Tuntas | | 9 | 11 | 16 |
| Siswa yang Belum Tuntas | | 7 | 5 | 0 |
| Prosentase Ketuntasan | | 42.87% | 52.62% | 100% |
| Prosentase Belum Tuntas | | 30.43% | 22.00% | 0% |

Berdasarkan hasil penelitian selama proses pembelajaran berlangsung, menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata tiap siklus. Pada pra siklus nilai rata-rata sebesar 7,33. Nilai rata-rata meningkat pada siklus I menjadi 7,46. Pada siklus II nilai rata-rata meningkat lagi menjadi 7,62. Peningkatan juga terlihat pada persentase ketuntasan siswa dari pra siklus, siklus, siklus I dan siklus II.

Pada pra siklus persentase ketuntasan belajar siswa 42,87% atau sejumlah 9 siswa yang tuntas. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 52,62% atau sejumlah 11 siswa yang tuntas. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai 100% atau sejumlah 16 siswa yang telah tuntas. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa telah berhasil mencapai hasil belajar yang diharapkan. Berikut ini adalah peningkatan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan siswa dalam bentuk diagram batang:

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, dengan menggunakan alat bantu karet gelang pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan dalam 2 siklus terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V di SD Negeri 1 Pernasidi Korwilcam Dindik Cilongok. Hal ini terbukti dari peningkatan nilai rata-rata tiap siklus. Dari pra siklus pengamatan awal nilai rata-rata yang didapat adalah sebesar 7,33, kemudian pada siklus I nilai rata-rata meningkat menjadi 7,46, selanjutnya pada siklus II terjadi kenaikan lagi pada nilai rata-rata sebesar 7,62. Tidak hanya pada nilai rata-rata, peningkatan juga terjadi pada persentase ketuntasan belajar siswa tiap siklusnya. Pada pengamatan awal yaitu pra siklus persentase ketuntasan belajar yang diperoleh sebesar 42,87% (9 siswa) dari jumlah keseluruhan 16 siswa, kemudian persentase ketuntasan belajar siswa meningkat pada siklus I menjadi 52,62% (11 siswa) dengan persentase belum tuntas mencapai 22,00% (5 siswa), selanjutnya persentase ketuntasan kembali menunjukkan peningkatan yaitu pada siklus II menjadi 100% atau keseluruhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyani, Dwi. 2017. Penelusuran Keberbakatan Olahraga pada Siswa SMP di Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2017 . Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Depdikbud. (1999). Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD/ Pelatih Klub Olahraga Usia Dini. Jakarta: Depdikbud.. (2000). Dasar-Dasar Penjas. Jakarta :Depdikbud.
- Depdiknas. (2003), Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas. (2006). Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)SD/MI. Jakarta: Depdiknas.. (2008). Pelatihan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).Makalah. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2004). Dasar-dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo dan Dapan (2011). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.Yogyakarta: Alfamedia.
- Eddy Purnomo. (2007). Dasar-dasar Gerak Atletik. UNY Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Hermanto (2015). Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegalharjo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo
- Ismaryati. (2006). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS. Joni,Raka. (1983). Pengelolaan Kelas. Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan dan Tenaga Pendidikan. Majid, Abdul. (2013). Strategi Pembelajaran. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- M. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta. Mark Gutrhrie. (1997). Sukes Melatih Atletik. Pustaka Insan Madani. Sudjana, Nana. (1989). Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Sinar Baru.

Mengajar Depdiknas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas

Metode Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Wilestari, Nunuk (2012). Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Dan Karet Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri Polengan 1 Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang

Rusli Lutan. (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.(2001).

Supandi. (2007).Hubungan antara panjang tungkai, power tungkai dengan Prestasi lompat tinggi gaya straddle pada siswa putra kelas V dan VI SD Negeri Karang Talun Lor. (Skripsi): Universitas Negeri Yogyakarta.

Tamsir Riyadi. (1985). Petunjuk Atletik. Yogyakarta: FPOK- IKIP Yogyakarta.

Waryuniwati. (2011). Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Dan Karet Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Tanjung 3 Muntilan Kabupaten Magelang (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY. Wiriaatmadja, Rochiati. (2008).