



**MENINGKATKAN KEMAHIRAN SISWA KELAS VIII A
PADA PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN MENGGUNAKAN
METODE BERMAIN DI LINGKUNGAN PANTAI DI SMP NEGERI 1 PAGA**

Hendrikus Dote

Guru di SMP Negeri 1 Paga, Sikka, Nusa Tenggara Timur

(Naskah diterima: 1 Maret 2019, disetujui: 20 April 2019)

Abstract

The purpose of applying the play model in the coastal environment is students who are involved in learning activities and encourage students to be more creative, fostering confidence in learning. The method used in this study is Classroom Action Research (CAR). This research was conducted at SMP Negeri 1 Paga, Paga Subdistrict, Sikka Regency, with the research subjects being VIIIA class students who studied 21 students. The researcher acts as an observer. Data collection is done by observation, tests and questionnaires. To analyze qualitative data used observation sheet of student activities and questionnaires used to determine student responses, while for quantitative data using tests, in order to find out student learning outcomes. Classroom Action Research (CAR) consists of 2 cycles with the same subject matter, where each cycle consists of four stages, namely: planning, action, observation and reflection. Student learning outcomes showed a fairly good increase seen from the average student learning outcomes each cycle. The average student learning outcomes in cycle I is 7.80 and cycle II is 8. This is supported again by the observation of students which increases student activity significantly and student responses to the application of the method of playing in the coastal environment with discussion of cycle I 64.86% and cycle 2 92.43%.

Keywords: *Student Skills, High Jump Lessons, Play Methods.*

Abstrak

Tujuan dari penerapan model metode bermain di lingkungan pantai adalah siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan mendorong siswa agar lebih kreatif, menumbuhkan kepercayaan diri dalam belajar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Paga, Kecamatan Paga, Kabupaten Sikka, dengan subyek penelitian adalah siswa kelas VIIIA yang berjumlah 21 siswa. Peneliti bertindak sebagai observer. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, tes dan angket. Untuk analisis data kualitatif digunakan lembar observasi aktivitas siswa dan angket digunakan untuk mengetahui respon siswa, sedangkan untuk data kuantitatif menggunakan tes, guna mengetahui hasil belajar siswa. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdapat 2 siklus dengan materi pokok bahasan yang sama, dimana tiap siklusnya terdiri dari 4 tahap yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan yang cukup baik dilihat dari rata-rata hasil belajar siswa tiap siklus. Rata-rata hasil

belajar siswa siklus I sebesar 7,80 dan siklus II sebesar 8. Hal ini diperkuat lagi dengan obeservasi siswa yang mengalami peningkatan keaktifan siswa secara signifikans dan respon siswa terhadap penerapan metode bermain di lingkungan pantai dengan presentasi siklus 1 64,86% dan siklus 2 92,43%.

Kata Kunci : *Kemahiran Siswa, Pelajaran Lompat Tinggi, Metode Bermain*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak. Objek dasar teori Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ialah gerak manusia. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan, dan sikap perilaku anak didik, serta peningkatan keterampilan gerak dasar manusia.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan-gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan

kawasan organik, neuromuskular, intelektual dan sosial (H. Abdul Kadir Ateng, 1992:4).

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara detail dari cabang olahraga yang diajarkan. Tuntutan yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru pendidikan jasmani. Kenyataan ini dapat dilihat dilapangan. Dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar belum dikelola sebagaimana mestinya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, Afektif, motorik, maupun fisik.

Tujuan pembelajaran Penjasorkes akan terwujud apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik

secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran Penjasorkes di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Pembelajaran lompat tinggi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, juga dapat berpengaruh pada prestasi di negeri ini.

SMP Negeri I Paga merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Sikka yang mengajarkan lompat tinggi. Akan tetapi proses pembelajarannya belum dapat dilakukan secara maksimal karena kelas VIIIA belum dapat melewati mistar menggunakan gaya guling dengan baik. Dari jumlah seluruh siswa yaitu 21 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 10 perempuan, masih ada beberapa siswa yang belum berhasil dengan sempurna melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya guling. Berda-

sarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran Penjaskes pada materi lompat tinggi gaya guling belum maksimal.

Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan lompat tinggi adalah saat melakukan gerak mengambil ancang-ancang melompat. Ragu dalam mengambil ancang-ancang membuat hasil langkah kaki untuk melewati mistar tidak dilakukan dengan maksimal. Langkah kaki terlalu rapat antar kaki yang melangkah lebih dulu dengan mistar sehingga tersentuh mistar. Ada lagi yang telah melangkah dengan benar tapi saat kaki kedua melangkah badan tidak di angkat sehingga mengenai mistar dan jatuh. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan perempuan dalam mencoba melewati mistar lompat tinggi. Oleh sebab itu, dalam upaya meningkatkan ketuntasan belajar, dapat peneliti melakukan metode yaitu melakukan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai mempraktekan teknik lompat tinggi dari awal sampai akhir untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi.

Atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul : Meningkatkan kemahiran siswa kelas VIIIA pada pembelajaran lompat tinggi de-

ngan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai pada di SMP Negeri I Paga. Penelitian dilaksanakan di Sekolah SMP Negeri I Paga Kecamatan Paga dikarenakan peneliti sekaligus sebagai guru di sekolah tersebut dan pada saat peneliti menemukan permasalahan bahwa pada saat proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling siswa kurang semangat mengikuti lompat tinggi disebabkan oleh rasa takutnya anak untuk melewati mistar

II. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah peneliti sebagai observer dan guru mata pelajaran Penjas-orkes sedangkan objeknya adalah siswa SMP Negeri I Paga Kabupaten Sikka kelas VIIIA yang berjumlah 21 orang siswa dengan komposisi putra 11 orang dan putri 10 orang.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester 2 kelas VIIIA SMP Negeri I Paga Kabupaten Sikka yaitu pada bulan April sampai Juni tahun 2018.

Metode Tes

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. (Ismaryati 2008 : 1). Metode tes ini digunakan untuk mengambil data tentang hasil belajar siswa setelah mengalami pembelajaran (tes praktek lompat tinggi

dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai).

Dokumentasi adalah sekumpulan catatan, penyimpanan dan desiminasi dari catatan informasi dalam sistem terintegrasi untuk penggunaan yang efisien dan mudah diterima. Dokumentasi merupakan persiapan dan catatan komunikasi, mendorong untuk membuktikan suatu informasi dan kejadian (Muslihatun, Mufdlilah dan Setiyawati, 2009:3). Metode dokumentasi diperlukan untuk mendapatkan data berupa nama siswa, jumlah siswa kelas VIIIA serta foto dan video kegiatan pembelajaran lompat tingi dengan menggunakan metode bermain dilingkungan pantai.

Pengamatan adalah suatu hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya rangsangan. Mula-mula rangsangan dari luar mengenai indra, dan terjadi pengindraan, kemudian apabila rangsangan tersebut menarik perhatian maka dilanjutkan dengan adanya pengamatan (Notoatmojo, 2002 : 131). Melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi tentang aktifitas dan kerjasama siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh menggunakan media bedeng persawahan. Instrumen dalam bentuk kuesioner untuk siswa digunakan untuk me-

ngetahui tingkat kemampuan siswa baik secara kognitif, psikomotor maupun afektif. Aspek yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif.

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006: 151).

IV. HASIL PENELITIAN

Penyajian Data Hasil Belajar Tiap Siklus

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek penelitian satu kelas yaitu kelas VIIIA, sesuai dengan prinsip kerja penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam proses pembela-

jaran di kelas, subjek peneliti juga diberikan tes pada setiap siklusnya, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai pada mata pelajaran Penjasorkes pokok bahasan lompat tinggi, hasil belajar siswa meliputi tiga aspek penilaian yaitu aspek psikomotor, afektif dan kognitif.

Siklus 1 dan Siklus 2

Dari hasil analisis hasil belajar siklus 1 dan siklus 2, secara keseluruhan dapat disimpulkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Capaian Aspek Pembelajaran Siswa

No	Tahapan siklus	Jumlah siswa	Rata-Rata Tiap Aspek			Jumlah	Rata-Rata
			Psiko otor	Afektif	Kognitif		
1	Siklus 1	21	8,03	7,84	7,54	23,41	7,80
2	Siklus 2	21	8,41	8,24	7,95	24,59	8,20

Dari tabel di atas hasil belajar pada aspek psikomotorik siklus 1 rata-rata nilai 8,03 dan siklus 2 rata-rata nilai 8,41. Aspek Afektif siklus 1 rata-rata nilai 7,84 dan siklus 2 rata-rata nilai 8,24. Aspek Kognitif siklus 1 rata-rata nilai 7,54 dan siklus 2 rata-rata nilai

7,95. Sedangkan rata-rata seluruh aspek pada siklus ke 1 adalah 7,80 dan pada siklus 2 adalah 8,20. Dari hasil analisis hasil belajar siklus 1 dan siklus 2 terdapat selisih perbedaan rata-rata kelas, dimana ini terlihat peningkatan hasil belajar siswa antara siklus 1 dan siklus 2, sehingga kita dapat melihat selisih nilai rata-

rata siklus 1 dan siklus 2 yaitu 0,4. Melihat selisih dari rata-rata kelas berarti dengan penerapan lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai hasil belajar siswa cukup bagus.

Penyajian Data Hasil Observasi dan Angket

Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak terhadap keaktifan belajar siswa pada penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai pada mata pelajaran Penjasorkes pokok bahasan lompat tinggi. Hasil observasi setiap siklus dan proses analisisnya dapat diuraikan sebagai berikut :

Siklus 1

Pada pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus 1 pertemuan pertama membahas tentang model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai yang dilaksanakan pada tanggal 6 April 2018 hari Sabtu pukul 07.15 – 08.35 WITA pada mata pelajaran Penjasorkes dikelas VIIIA .

Selama proses pembelajaran berlangsung dengan menerapkan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain di lingkungan pantai dilakukan observasi dengan tujuan untuk mengamati aktifitas siswa selama

proses pembelajaran berlangsung. Pada siklus 1 ini dilakukan 1 pertemuan tetapi untuk proses pembelajaran belum berjalan dengan maksimal karena masih terdapat sebagian siswa yang kurang mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu peneliti selama proses pembelajaran melakukan observasi. Aspek yang diukur dalam penelitian ini adalah psikomotor, afektif dan kognitif.

Siklus 2

Pelaksanaan tindakan pembelajaran siklus 2, penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pantai yang dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2017 hari Sabtu pukul 07.15 – 08.35 WITA pada mata pelajaran Penjasorkes dikelas VIIIA .

Berdasarkan hasil refleksi pada proses pembelajaran siklus 1, maka sebagai tindak lanjut pada siklus 2, guru bersama peneliti membuat perencanaan tindakan siklus 2. Pada siklus 2 ini siswa lebih ditekankan pada praktek lompat tinggi, dengan pemahaman konsep bermain di lingkungan pantai sehingga ada proses interaksi antara siswa dengan guru maupun sebaliknya sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan guru terbiasa dengan menerapkan metode bermain dilingkungan pantai. Kemudian interaksi antara siswa de-

ngan siswa sehingga pada proses pembelajaran siswa dapat bekerjasama dengan baik sambil bermain di lingkungan pantai.

Terlihat bahwa kemampuan siswa selama proses pembelajaran lompat tinggi dengan penerapan metode bermain di lingkungan pantai dilihat dari ranah kognitif sudah maksimal. Prosentase keterampilan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dengan penerapan metode bermain di lingkungan pantai sudah ada peningkatan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran lompat tinggi pada ranah kognitif di siklus 2 sudah maksimal dan tercapai.

Berdasarkan analisis proses pembelajaran dan hasil pembelajaran siswa pada siklus 2 cukup memuaskan, walaupun ada beberapa siswa yang nilainya masih kurang memuaskan, akan tetapi, berdasarkan kemampuan dan hasil tersebut secara umum sudah baik. Dari pelaksanaan tindakan yang ditempuh, diperoleh hasil yang cukup memuaskan, meskipun belum maksimal. Oleh karena itu, perlu diadakan tindakan selanjutnya, namun keterbatasan peneliti dan waktu yang diperlukan, maka peneliti menghentikan kegiatan penelitian ini dengan harapan temuan-temuan yang diperoleh dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa pembe-

lajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai, proses dan hasil pembelajarannya mengalami peningkatan.

Berdasarkan deskripsi, analisis, dan refleksi setiap siklus pada penelitian yang telah dilaksanakan, ternyata pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai dapat meningkatkan pemahaman ketrampilan siswa dalam melakukan lompat tinggi. Jadi secara empirik hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini terbukti diterima. Hal ini terbukti dari beberapa temuan yang peneliti temukan dari tes awal, siklus 1 dan siklus 2 selama penelitian berlangsung. Temuan-temuan itu akan dijelaskan sebagai berikut :

Pada awal-awal pelaksanaan masih banyak siswa yang kelihatan kebingungan dan kurang mengerti. Tetapi setelah kegiatan berlangsung, terlihat semua siswa bersemangat dan merasa senang. Sedangkan pada saat guru melakukan tes, terlihat siswa masih kebingungan dengan gerakan yang akan dilakukan. Hal ini dikarenakan sebelumnya guru tidak mencontohkan dan memberitahukan mengenai langkah-langkah gerakan melakukan lompat tinggi seperti sikap awal melakukan, tolakan, badan saat di udara dan pendaratan sehingga

masih banyak siswa yang pada saat melakukan gerakan masih diluar tehnik yang benar.

Adapun dari hasil tes siklus 1 yang dilakukan, nilai rata-rata kelasnya hanya 7,80 terlihat dari hasil tes tersebut skor yang didapatkan siswa relatif cukup. Pada siklus 1 ditemukan adanya perubahan pada saat mengikuti kegiatan inti pembelajaran dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai siswa lumayan bagus. Selain itu pada saat guru melakukan evaluasi dengan melakukan lompat tinggi gaya sebagian siswa sudah sedikit memahami dan mengerti, dan skor yang diperoleh siswa pun mengalami perubahan.

Adapun hasil tes yang dilakukan pada siklus 2 ini, sudah mengalami peningkatan, terlihat dari hasil tes siklus 2 tersebut skor yang diperoleh siswa sudah mengalami peningkatan dari data awal ke siklus 1, walaupun untuk rata-rata skor kelas masih di bawah KKM yang telah ditentukan.

Temuan yang peneliti temukan pada siklus 2 yaitu siswa sudah menunjukkan peningkatan yang sangat baik mulai dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran. Ketika siswa melakukan latihan tugas gerak yang guru perintahkan, siswa sudah tidak merasa takut dan mampu meminimalisir kesulitan gerak yang mereka alami serta mampu melaku-

kukan tugas gerak dengan optimal. Selain itu, pada saat evaluasi yang dilakukan guru dengan melakukan tes lompat tinggi terlihat hampir keseluruhan siswa sudah memahami dan mengerti langkah-langkah dan tehnik-tehnik melakukan gerakan yang baik dan benar, walaupun masih ada beberapa siswa yang masih belum memahami. Namun demikian ketrampilan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi pada siklus ke 2 ini cukup meningkat dari siklus sebelumnya, ini terlihat dari skor siswa sudah tergolong baik, dan skor rata-rata yang didapatpun sudah melebihi KKM yang telah ditentukan oleh sekolah yaitu 75.

V. KESIMPULAN

Peningkatan hasil belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai pada kelas VIII SMP Negeri 1 Paga Kecamatan Paga Kabupaten Sikka mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari persentase kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklusnya. Siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 7,80 sedangkan siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 8,20. Keaktifan siswa mengalami peningkatan yang mendukung proses pembelajaran diikuti res-

pon siswa terhadap pembelajaran terhadap penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai respon siswa sangat baik untuk proses kegiatan belajar dengan menerapkan metode bermain di lingkungan pantai dengan persentasi siklus ke 1 adalah 64,86% dan siklus 2 adalah 92,43% .

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyasa. 2008. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran kreatif dan Menyenangkan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Syaodih, Sukmadinata. 2004. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Rochiati, Wiriaatmadja. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosdakarya.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Adi Mahasatya
- Subagiyo. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Suharsimi, Arikunto dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafaruddin, dan Irwan Nasution. 2005. *Manajemen Pembelajaran*. Jakarta: PT Ciputat Press.
- Tulus, Tu'u. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo).
- Tudjai. 2000. *Analisis Hasil Belajar Kemampuan Kependidikan*, dalam Jurnal Teknologi Pendidikan Vol. 2 No. 1.
- Zainal, Aqib. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.