

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 003 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Siti Hijir

Sekolah Dasar Negeri 003 Rambah
email : siti.hijir@gmail.com

***Abstract,** This study aims to improve the high jump learning process of grade V students in SD Negeri 003 Rambah through the play approach. The study was conducted in one cycle with three meetings. The research subjects were grade V students in SD Negeri 003 Rambah, totaling 20 students consisting of 10 male students and 10 female students. The instruments used to collect data were observation sheets for teachers and students, observations of students' psychomotor or psychomotor abilities (prefix, repulsion, hovering, and landing) in high jump learning. The results showed that student learning outcomes have improved through the play approach, both from the attitude and ability of students' movement. Based on the observations of the ability of motion at the first meeting the average value of students was 68.75 increased to 78.13 at the third meeting. Students at the third meeting who achieved the KKM (Minimum completeness criteria) were 85%.*

***Keywords :** Improvement, High Jump, Variables, Observation, Psychomotor,*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani secara integral merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani secara sederhana adalah 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.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah, perlu adanya dukungan dari faktor-faktor yang saling terkait antara lain faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan

prasarana, lingkungan dan kondisi sosial. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di SD, materi yang diajarkan harus disesuaikan dengan kurikulum yang ada. Ketidak sesuaian materi dengan kurikulum yang ada dapat mempengaruhi ketidak optimalnya suatu tujuan pembelajaran. Dari kurikulum yang ada di SD terdapat berbagai macam materi pokok yang diajarkan peserta didik salah satunya yaitu lompat tinggi.

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 Sekolah Dasar untuk Kelas V semester dua di dalam Standar Kompetensi dijelaskan: mempraktekkan berbagai variasi gerak kedalam permainan dan olahraga dengan

peraturan yang dimodifikasi dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya. Hasil tersebut kemudian dijabarkan di dalam Kompetensi Dasar antara lain: mempraktekkan variasi tehnik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. Untuk pelaksanaan pembelajaran lompat jauh dengan alokasi waktu dua kali pertemuan, setiap pertemuan memerlukan waktu 2 x 35 menit.

Dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri 003 Rambah banyak siswa yang malas dan kurang antusias pada saat pembelajaran lompat tinggi, selain dari itu siswa kelas V SD Negeri 003 Rambah tidak minat terhadap pembelajaran lompat tinggi yang ada di sekolah. Karena proses pembelajaran selama ini yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan permainan yang mengarah ke materi lompat tinggi, peneliti belum memodifikasi alat pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa, karena selalu mempraktekkan langsung dan menyuruh siswa untuk mempraktekkan di bak lompat tinggi.

Kurang kreativitasnya guru dalam memilih metode dan pendekatan pembelajaran lompat tinggi terlihat dari kemampuan gerak siswa yang masih rendah. Selain hasil pembelajaran yang

masih rendah, dalam pembelajaran lompat tinggi banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang maupun pendaratan. Dari situlah unsur kreativitas sangat diutamakan dalam mengembangkan kurikulum pembelajaran melalui KTSP, guru dituntut lebih kreatif mengolah dan menyajikan bahan belajar sehingga siswa tidak mengalami kesulitan saat menerima pelajaran.

Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan yang beragam. Efektif yaitu menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa. Menyenangkan adalah suasana belajar mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatian secara penuh. Dengan metode yang diciptakan oleh guru diharapkan pengajaran dapat dicapai secara maksimal. Serta dapat meningkatkan pembelajaran atletik khususnya lompat tinggi.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 003 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 003 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Subjek penelitian sebanyak 22 orang yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Sumber data dari penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari subjek penelitian.

Pengumpulan data diperoleh melalui observasi pengolahan metode pembelajaran demonstrasi, observasi aktivitas siswa dan guru, dan tes formatif.

Teknik analisis pembelajaran yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Prosedur penelitian terdiri dari dua siklus dan tahapannya Siklus I - Siklus II.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua siklus, yaitu siklus 1 dan siklus II.

a. Siklus I

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 6 dan 9 Agustus 2019 di kelas V dengan jumlah siswa 20 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajardengan metode pendekatan bermain yang dilaksanakan dilapangan sedangkan untuk tesnya berupa tertulis dilaksanakan didalam kelas.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian rekapitulasi tes pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus I

| No | Uraian | Hasil Siklus I |
|----|----------------------------------|----------------|
| 1 | Nilai rata-rata tes formatif | 69,09 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas belajar | 15 |
| 3 | | 68,18 |

| | | |
|--|-------------------------------|--|
| | Persentase ketuntasan belajar | |
|--|-------------------------------|--|

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode metode pembelajaran demonstrasi diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 69,09 dan ketuntasan belajar mencapai 68,18% atau ada 15 siswa dari 22 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥ 65 hanya sebesar 68,18% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan dan digunakan guru dengan menerapkan metode metode pembelajaran demonstrasi.

b. Siklus II

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 20 dan 23 Agustus 2019 di kelas V dengan jumlah siswa 22 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai guru. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II. Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif II dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa selama proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Instrument yang digunakan adalah tes formatif II.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Siklus II

| No | Uraian | Hasil Siklus II |
|----|----------------------------------|-----------------|
| 1 | Nilai rata-rata tes formatif | 81,82 |
| 2 | Jumlah siswa yang tuntas belajar | 19 |
| 3 | Persentase ketuntasan belajar | 86,36 |

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 81,82 dan dari 22 siswa yang telah tuntas sebanyak 19 siswa dan 3 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 86,36% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus III ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus II. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus III ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran demonstrasi sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Pada siklus III ini ketuntasan secara klasikal telah tercapai, sehingga penelitian ini hanya sampai pada siklus II.

B. PEMBAHASAN

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran demonstrasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan guru (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II,) yaitu masing-masing 68,18%, 86,36%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses metode pembelajaran demonstrasi dalam setiap siklus mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa yaitu dapat ditunjukkan dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa pada setiap siklus yang terus mengalami peningkatan.

Aktivitas siswa dalam proses pembelajaran bahasa Indonesia pada pokok bahasan Lompat Tinggi yang paling dominan adalah bekerja dengan menggunakan alat/media, mendengarkan/memperhatikan penjelasan guru, dan diskusi antar siswa/antara siswa dengan guru. Jadi dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa dapat dikategorikan aktif.

Sedangkan untuk aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan langkah-langkah metode pembelajaran demonstrasi dengan baik. Hal ini terlihat dari aktivitas guru yang muncul di antaranya aktivitas membimbing dan mengamati siswa dalam mengerjakan kegiatan LKS/menemukan konsep, menjelaskan/melatih menggunakan alat, memberi umpan balik/evaluasi/tanya jawab dimana prosentase untuk aktivitas di atas cukup besar.

IV. KESIMPULAN

Dari Penelitian perbaikan pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pembelajaran materi gerak dasar lompat tinggi dengan metode bermain pada siswa kelas V SDN 003 Rambah selama 1 siklus dua kali pertemuan dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dimana siswa menjadi aktif dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan menggunakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan bentuk latihan yang bervariasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa permainan

yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lompat tinggi. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya siswa kelas V sekolah dasar menyenangi materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk bermain.

2. Pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SDN 003 Rambah meningkat maka telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75%.

Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto, Suharjono, & Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.

Supardi, Suroyo. (2010). *Penjasorkes untuk SD/MI kelas V BSE*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemendiknas

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif. (2011). *Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Metode Bermain*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Agus Budhi Juli Hari, Pariman, Nuryono. (2010) . *Penjasorkes untuk SD/MI kelas IV BSE*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Aip Syarifudin & Muhadi. (1991/1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. 2007. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta : Depdiknas
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta Alfamedia.
- Moch. Djumindar A. Widya. (2002) .