

## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI MELALUI MEDIA GAMBAR DAN MODIFIKASI MISTAR**

(Penelitian Tindakan Kelas pada Siswa Kelas VI Sekolah  
Dasar Negeri Kasomalang II Tahun 2020/2021)

**Nani Karmini**

SD Negeri Kasomalang II  
Nanikarmini65@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi melalui media gambar dan modifikasi mistar pada siswa kelas VI SD Negeri Kasomalang II. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis yang berorientasi pada hasil pembelajaran. Masalah yang perlu dipecahkan yaitu ketakutan siswa dalam melakukan lompatan pada mistar yang sesungguhnya. Cara pengambilan subyek penelitian ini dengan menggunakan Teknik total sampling, jumlah sampel yang digunakan merupakan keseluruhan dari obyek penelitian yaitu seluruh siswa kelas VI SD Negeri Kasomalang II sejumlah 14 siswa (10 siswa putradan 4 siswa putri). Penelitian tindakan pertama ( Siklus I) dan tahap atau tindakan kedua ( Siklus II ). Pada pembelajaran siklus I hasil belajar dari siswa yang mendapatkan nilai di atas ketuntasan minimum adalah 35,71 % dan pada siklus II hasil belajar siswa yang mendapatkan nilai diatas ketuntasan minimum 92,86%. Pada pembelajaran siklus I diperoleh nilai rata-rata 56,79 sedangkan pada pembelajaran siklus II diperoleh nilai rata-rata 82,50. Pada pembelajaran siklus II aktifitas siswa aspek psikomotor baru 57,14 % pada kategori kurang, pada siklus II menjadi 82,14 % kategori baik, pada aspek kognitif siklus I 58,04 % pada kategori kurang, pada siklus II meningkat menjadi 92,86 % kategori sangat baik, sedangkan aspek afektif pada siklus I 55,80 % kategori kurang, pada siklus II meningkat menjadi 77,68 % pada kategori baik, berarti dari ketiga aspek tersebut ada peningkatan aktifitas siswa.

**Kata Kunci: Hasil Belajar; Media Gambar; Modifikasi; Lompat Tinggi**

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dengan aktifitas jasmani dan memiliki desain meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar pun dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa jika diatur dengan baik. Dalam kegiatan jasmani terjadi interkasi antara peserta didik dengan lingkungan secara sistematis dan akan membentuk manusia seutuhnya. Perkembangan gerak merupakan salah satu kategori tujuan pendidikan jasmani dan olahraga. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillful*). Kateogir fisik berhubungan dengan

kemampuan melakukan aktivitas- aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*). Kategori mental berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang penjasorkes kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa. kategori sosial berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Tujuan pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar yaitu agar siswa memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikis, keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat, mengembangkan sikap sportif, jujur dan disiplin serta tanggung jawab, dan mengembangkan keterampilan dalam menjaga keselamatan diri orang lain dan lingkungan, serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga.

Ketepatan penggunaan media pembelajaran dalam menumbuhkan dan meningkatkan minat dan bakat siswa untuk menerima pelajaran dan tidak membosankan dalam mengikuti pelajaran olahraga di lapangan sangat diperlukan. Penggunaan media gambar dan karet adalah untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri, siswa diarahkan secara beragam dan bertahap untuk lebih mampu menghadapi setiap rintangan mulai dari terendah sampai standar tertinggi.

Modifikasi merupakan salah satu usaha guru untuk mencapai pembelajaran dalam hal ini termasuk "*Body scaling*" atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam setiap cabang olah raga diperlukan dalam melakukan kegiatan olahraga agar hasilnya bisa maksimal. Demikian juga halnya dengan cabang olah raga lompat tinggi, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam melakukannya.

Terdapat masalah di lapangan yaitu kesulitan yang dihadapi siswa yaitu bahwa siswa tidak berani melompat pada alat yang sesungguhnya, tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam cabang olahraga lompat tinggi, seperti yang penulis amati ketika mengajar lompat tinggi di kelas VI SD Negeri Kasomalang II. Dalam pre tes hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 86 % siswa belum mencapai KKM yaitu 65. Pembelajaran lompat tinggi mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Dengan memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan media gambar dan mistar yang berupa karet siswa akan lebih konsentrasi pada

lompatan dibandingkan dengan menggunakan media standar pada lompat tinggi, dan hal itu akan terhindar dari rasa takut, timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan, dan nada yang bermanfaat yaitu mempermudah dalam meningkatkan minat belajar khususnya dalam pelajaran olahraga di SD dan lebih berpartiatif dalam menggunakan media pembelajaran.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yang merupakan jenis penelitian dengan tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis yang berorientasi pada hasil pembelajaran. Cara pengambilan subyek penelitian ini adalah menggunakan Teknik total sampling karena jumlah sampel yang digunakan merupakan keseluruhan dari obyek penelitian yaitu seluruh siswa kelas VI SD Negeri Kasomalang II sejumlah 14 siswa yang terdiri dari 10 siswa putradan 4 siswa putri. Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada Tahap atau tindakan pertama (Siklus I) dan Tahap atau tindakan kedua (Siklus II). Pelaksanaan penelitian ini tempat atau lokasi yang digunakan adalah bertempat di SD Negeri Kasomalang II Kecamatan Kasomalang Kabupaten Subang.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan langkah metode observasi, wawancara, evaluasi atau test, dan metode dokumentasi. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dua siklus masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan implementasi tindakan, pengamatan, evaluasi dan refleksi.

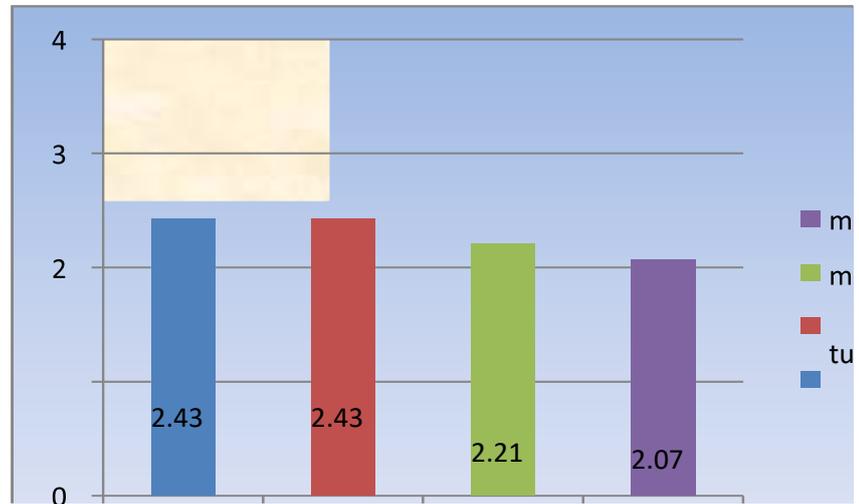
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berikut adalah hasil dalam bentuk tabel angka-angka, grafik, deskripsi verbal, atau gabungan antara ketiganya.

**Tabel 1. Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Psikomotor Siklus I**

No	Aspek yang di nilai	Rata- rata
1	Teknik awalan dalam lompat tinggi	2.43
2	Teknik tumpuan	2.43
3	Teknik melayang di atas mistar	2.21
4	Teknik mendarat	2.07
Jumlah		9.14
Skor Maksimal		16
Prosentase ( % )		57.14

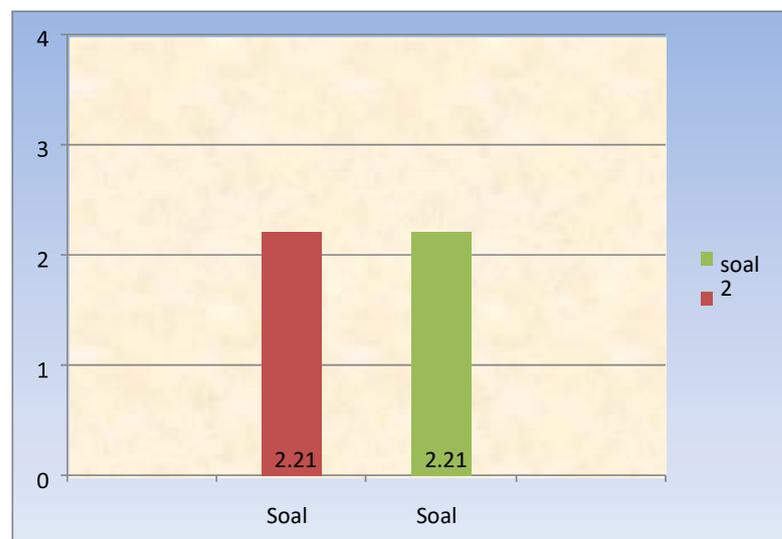
**Gambar 1. Grafik Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Psikomotor Siklus I**



**Tabel 2. Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Kognitif Siklus I**

No	Aspek yang di nilai	Rata- rata
1	Apa yang kamu ketahui tentang lompat tinggi?	2.21
2	Siapa yang pernah melakukan lompat tinggi?	2.21
Jumlah		4.64
Skor Maksimal		8
Prosentase ( % )		58.04

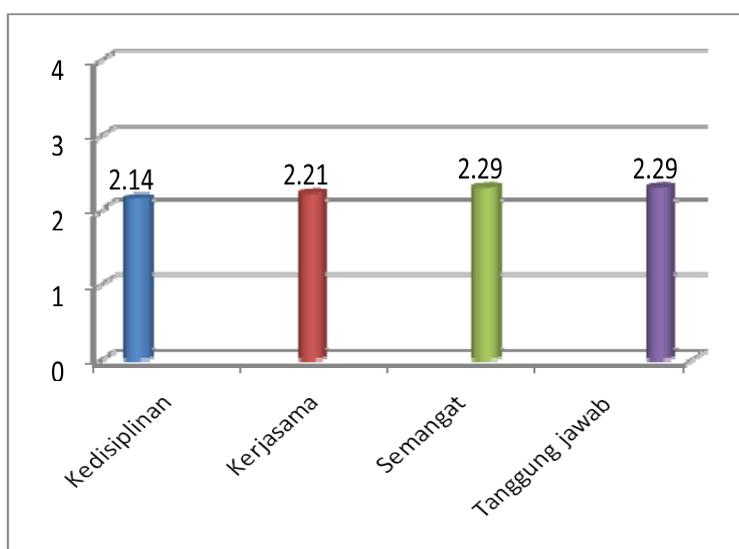
**Gambar 2. Grafik Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Kognitif Siklus I**



**Tabel 3. Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Afektif Siklus I**

No	Aspek yang di nilai	Rata- rata
1	Kedisiplinan	2.14
2	Kerjasama	2.21
3	Antusias/semangat	2.29
4	Tanggung Jawab	2.29
Jumlah		8.93
Skor Maksimal		16
Prosentase ( % )		55.80

**Gambar 3 Grafik Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Afektif Siklus I**



**Tabel 4. Hasil Prestasi Siswa Kelas VI pada Siklus I**

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase ( % )
1	82 - 100	Baik Sekali	0	0
2	65 - 81	Baik	6	43
3	48 - 64	Cukup	4	29
4	30 - 47	Kurang	4	29
5	< 30	Kurang sekali	0	0
Jumlah			14	100%

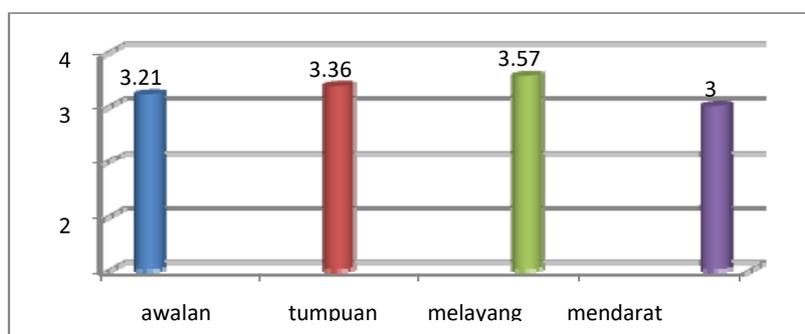
**Gambar 4. Grafik Hasil Prestasi Siswa Kelas VI pada Siklus I**



**Tabel 5. Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Psikomotor Siklus II**

No	Aspek yang di nilai	Rata- rata
1	Awalan dalam lompat tinggi	3.21
2	Tumpuan	3.36
3	Melayang di atas mistar	3.57
4	Mendarat	3.00
Jumlah		13.14
Skor Maksimal		16
Prosentase (%)		82.14

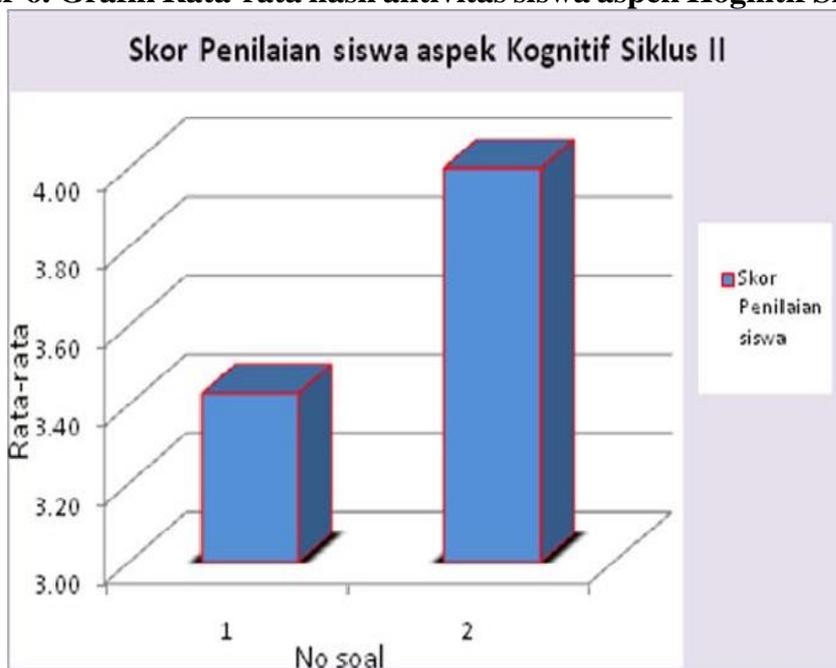
**Gambar 5. Grafik Rata-rata hasil aktivitas siswa kelas VI aspek Psikomotor Siklus II**



**Tabel 6. Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Kognitif Siklus II**

No	Aspek yang di nilai	Rata-rata
1	Apa yang kamu ketahui tentang lompat tinggi?	3.43
2	Siapa yang pernah melakukan lompat tinggi?	4.00
Jumlah		7.43
Skor Maksimal		8
Prosentase ( % )		92.86

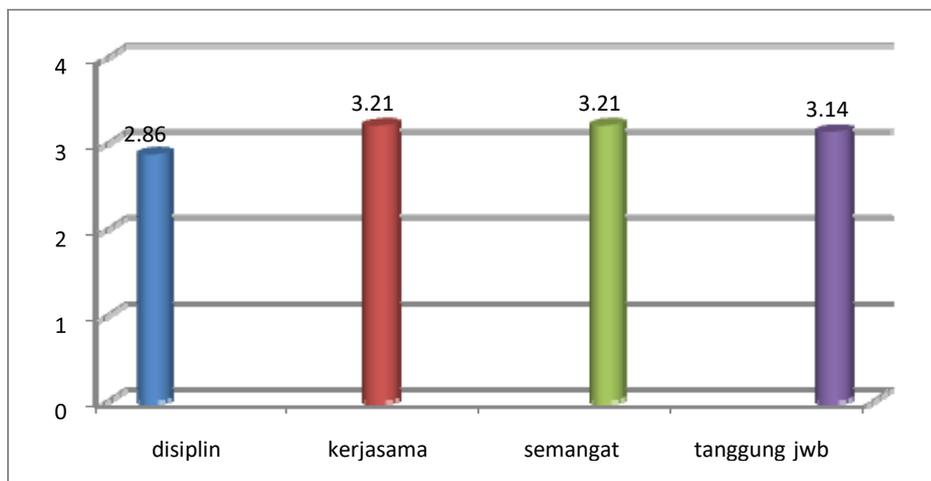
**Gambar 6. Grafik Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Kognitif SiklusII**



**Tabel 7. Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Afektif SiklusII**

No	Aspek yang di nilai	Rata-rata
1	Kedisiplinan	2.86
2	Kerjasama	3.21
3	Antusias/semangat	3.21
4	Tanggung Jawab	3.14
Jumlah		12.43
Skor Maksimal		16
Prosentase ( % )		77.68

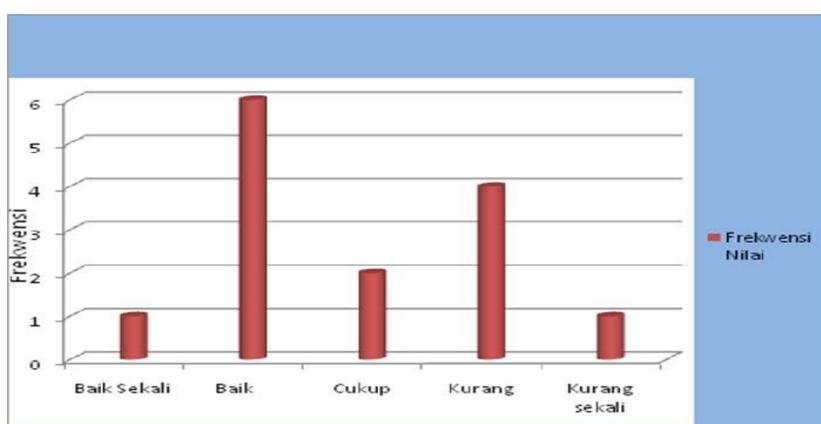
**Gambar 7. Grafik Rata-rata hasil aktivitas siswa aspek Afektif Siklus II**



**Tabel 8. Hasil Prestasi Siswa Siklus II**

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	1	7
2	86 - 92	Baik	6	43
3	79 - 85	Cukup	2	14
4	72 - 78	Kurang	4	29
5	< 71	Kurang sekali	1	7
Jumlah			14	100%

**Gambar 8. Grafik Hasil Prestasi belajar Siswa pada Siklus II**



## Pembahasan

Hasil perbaikan pada Siklus I diperoleh temuan bahwa motivasi dan minat siswa dalam proses pembelajaran belum kelihatan baik. Kelemahan Siklus I siswa masih kurang benar dan kurang berani mengajukan pertanyaan kepada guru dan lemah dalam Teknik dasar loncat tinggi yang dicontohkan guru, kurang berani dalam melompati mistar dalam kelompok. Jumlah nilai yang diperoleh pada siklus I adalah 795 dengan rata-rata 56,79 dan ketuntasan belajar minimum mencapai 35,71 % dengan kategori kurang baik. Aktivitas siswa dalam pembelajaran loncat tinggi pada siklus I dengan menggunakan metode media gambar dan mistar karet secara garis besar belum berhasil penerapan metode ini pada Siklus I guru masih kesulitan dalam membentuk kelompok anak. Hasil belajar siswa belum memuaskan rata-rata nilainya adalah 56,79 dengan pencapaian ketuntasan belajar sebesar 35,71 %. Berikut ini hasil pengamatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran loncat tinggi. Dari tabel di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar penjasorkes kelas VI melalui pembelajaran loncat tinggi melalui media gambar dan mistar karet pada Siklus I adalah 29 % siswa berada pada kategori kurang dan 29 % pada kategori cukup dan 43 % pada kategori baik. Hasil prestasi belajar siswa diperoleh nilai rata-rata 56,79 dengan ketuntasan minimum sebesar 35,71 % pada kategori kurang sekali. Hasil Refleksi pada siklus I peneliti melaksanakan pembelajaran pada siklus II. Kelemahan-kelemahan pada siklus I sudah diperbaiki dan aktivitas siswa meningkat. Hasil observasi aktivitas siswa pada Siklus II adalah dengan jumlah nilai 1.155 dengan rata-rata 82,50 dengan persentase 92,86 % pada kategori sangat baik. Berikut disajikan.

Hasil data perolehan hasil belajar penjasorkes kelas VI melalui pembelajaran media gambar dan mistar karet pada Siklus II adalah 7 % pada kategori baik sekali, 43 % pada kategori baik, 14 % pada kategori cukup, 29 % pada kategori kurang serta 7 % pada kategori kurang sekali. Hasil belajar siswa pada Siklus II nilai rata-ratanya adalah 82,50 dengan ketuntasan belajar minimum sebesar 92,86 % pada kategori sangat baik.

Peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran kooperatif siklus I dan siklus II dapat dilihat pada daftar skor hasil observasi teman sejawat. Dalam proses pembelajaran menggunakan media gambar dan mistar karet ini telah terjadi peningkatan aktivitas siswa pada semua aspek pengamatan. Berikut ini disajikan skor hasil observasi.

Dari data tabel dan grafik di atas pembelajaran loncat tinggi dengan metode media gambar dan mistar karet sudah dapat terpenuhi. Selain itu manfaat dengan menerapkan media gambar dan mistar karet dalam proses pembelajaran antara lain :

- a. Meningkatkan kemampuan dan prestasi terutama bagi siswa yang nilai belajarnya rendah.
- b. Kerja kelompok berguna pula dalam menyalurkan dan mengarahkan kreatifitas belajar siswa sesuai dengan kemampuannya.
- c. Melalui kerja kelompok siswa dapat memecahkan masalah yang tidak dapat

dipecahkan sendiri sebab tidak semua masalah belajar dapat dipecahkan sendiri oleh siswa tetapi membutuhkan bantuan dan pendapat orang lain.

- d. Proses dan hasil yang diperoleh dari kerja kelompok lebih kaya dan komperhensif pendapatnya, belajar menghargai pendapat orang lain, toleransi sosial dan lain-lain.

Keterlibatan siswa secara penuh dalam proses pembelajaran terkait dengan teori yang dikemukakan Rogers ( dalam Kurnia 1998 : 32 ).

Perbaikan pembelajaran Siklus I nilai rata-rata kelas hanya 56,79 dengan tingkat ketuntasan 35,71 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa tarap seraf siswa masih jauh dari target yang harus dicapai. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran pada siklus II terjadi kenaikan nilai rata-rata yaitu 82,50 dengan nilai ketuntasan 92,86 % ini berarti ada peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siklus I.

Pada siklus II adalah pemantapan penerapan pembelajaran lompat tinggi media gambar dan mistar karet. Guru sudah menerapkan metode ini dengan baik. Dalam perbaikan siklus II terjadikenaikan nilai rata-rata kelas yaitu dari 56,79 menjadi 82,50. Kenaikan nilairata-rata kelas dari siklus I ke siklus II sangat besar, yang berarti pembelajaran menggunakan metode media gambar dan mistar karet pada siswa kelas VI sudah berhasil.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kualitas pembelajaran lompat tinggi melalui media gambar dan mistar karet pada Penjasorkes dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompattinggi pada siswa kelas VI SD Negeri Kasomalang II Kecamatan Kecamatan Kasomalang, hal ini dibuktikan dengan peningkatan ketrampilan guru, aktifitas siswa dan hasil belajar siswa. Pada pembelajaran siklus I hasil belajar dari siswa yang mendapatkan nilai diatas ketuntasan minimum adalah 35,71 % dan pada siklus II hasil belajar siswa yang mendapatkan nilai diatas ketuntasan minimum 92,86%. Pada pembelajaran siklus I diperoleh nilai rata-rata 56,79 sedangkan pada pembelajaran siklus II diperoleh nilai rata-rata 82,50.

Pada pembelajaran siklus II aktifitas siswa aspek psikomotor baru 57,14 % pada kategori kurang, pada siklus II menjadi 82,14 % kategori baik, pada aspek kognitif siklus I 58,04 % pada kategori kurang, pada siklus II meningkat menjadi 92,86 % kategori sangat baik, sedangkan aspek afektif pada siklus I 55,80 % kategori kurang, pada siklus II meningkat menjadi 77,68 % pada kategori baik, berarti dari ketiga aspek tersebut ada peningkatan aktifitas siswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adang, Suherman. 2000. *Dasar –dasar Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- DEPDIKNAS. 2003 : *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Taman Kanak-kanak SD Jakarta

- Ekawarna. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Press Group.
- Gagne, Robert M., 1985. *The Cognitive Psychology of School Learning*. Boston Toronto: little, Brown and Company.
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara
- Kurniyanto, Rido. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Surabaya:Lapis PGMI).Mardalis. 2006. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Bumi Aksara).
- Nata, Abuddin. 2009. *Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Ridwan. 2007. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Rusman. 2013. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sanjaya, Wina. 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses*
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sajoto. 2003 : *Perkembangan dan belajar gerak*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka CiptaSukirman. 2004.*Matematika*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suyadi. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Karakter*. (Bandung: PT RemajaRosdakarya).
- Waharsono. 2003 : *usia dan psikologi gerak*
- Wardhani, Igak. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta: Universitas Terbuka).  
Winarni, Endang Setyo. 2012. *Matematka Untuk PGSD*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset).
- WJS. Poerwadarminta.1984 : *Kamus B. Indonesia*. BALAI PUSTAKA : Jakarta
- Yuliawati, Fitri. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Tenaga Pendidik Profesional*. (Yogyakarta: PT Pustaka Insan Mandiri).