

**PENGGUNAAN MISTAR KARET GELANG SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA SISWA KELAS VIII G SMP N 1 MATESIH KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2017/2018**

***THE USE OF BAND RUBBER RULER AS AN EFFORT TO IMPROVE THE MASTERY OF HIGH JUMP OF STRADDLE STYLE TECHNIQUE OF EIGHT GRADE STUDENT IN SMP N 1 MATESIH KARANGANYAR REGENCY ACADEMIC YEAR 2017/ 2018***

Oleh: Kisti Bela Dina Nudia (14601241094), PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, [kistibela23@gmail.com](mailto:kistibela23@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* melalui mistar karet gelang bagi siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Metode penelitian adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan analisis/refleksi. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah pengamatan menggunakan lembar observasi siswa, hasil tes siswa dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif yaitu dengan menyeleksi data yang telah diperoleh, kemudian data yang telah diseleksi dianalisis hingga kemudian dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Hasil dari penelitian diperoleh hasil bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan mistar karet gelang dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya hasil dari pertemuan pertama sebanyak 18 siswa atau 50% dari 36 siswa yang telah mencapai nilai KKM, pada pertemuan diperoleh hasil yang sama dari peneliti dan kolaborator yaitu 31 siswa dari 36 siswa atau 86% yang telah mencapai nilai KKM.

Kata kunci: *lompat tinggi, karet gelang, siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih*

**Abstract**

The research intends to investigate the improvement of basic technique ability of straddle style high jump through band rubber ruler for G eight grade students in SMP N 1 (State Junior High School) Matesih in Physical Education, Sport, and Health learning. The research method was Classroom Action Research consisting of planning, action, observation, and analysis / reflection. The data collection technique used was by observation using student observation sheet, student test result, and documentation. The data analysis technique was by using

interactive analysis by selecting the data that had been obtained, then the data that had been selected was analyzed until the research came to the conclusion. The research result shows that straddle style high jump learning by using rubber band ruler can improve the mastery of high straddle style jump technique in grade VIII G students in SMP N 1 Matesih. This is evidenced by the results obtained from the first meeting of 18 students or 50% of 36 students who have achieved the value of KKM (Minimum Completion Criteria), at the meeting, it is obtained the same result from researchers and collaborators that is 31 students from 36 students or 86% who have achieved KKM scores.

*Keywords: high jump, rubber band, grade VIII student in SMP N 1 Matesih*

## **PENDAHULUAN**

Sesuai dengan perkembangan zaman, tuntutan dunia pendidikan semakin besar karena pendidikan sebagai modal awal pembangunan bangsa, di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Menurut UU, SISDIKNAS No.20 Tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta

ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum pada kurikulum, sehingga ketrampilan gerak, kemampuan, pengetahuan, dan sikap positif sangatlah ditentukan dari kurikulum yang baik. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan tindakan moral

melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Rahayu, 2013: 1).

Menurut Purnomo & Dapan (2011: 11), atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam olahraga atletik.

Pembelajaran penjasorkes di SMP N 1 Matesih, Kabupaten Karanganyar berjalan dengan baik, akan tetapi hasil yang diharapkan kurang maksimal, khususnya pada pembelajaran atletik pada nomor lompat tinggi yang jarang diajarkan oleh guru, meskipun materi lompat

tinggi termasuk dalam silabus pembelajaran akan tetapi sesuai dengan pernyataan dari guru penjas di sekolah tersebut menyebutkan bahwa pembelajaran lompat tinggi terakhir diberikan yaitu pada beberapa tahun lalu. Permasalahan yang dihadapi guru ketika akan mengajarkan lompat tinggi antara lain, masih banyaknya siswa yang belum memahami teknik-teknik dalam lompat tinggi, Sarana dan prasarana juga menjadi faktor penghambat motivasi siswa. Siswa merasa takut sehingga perlunya kreatifitas guru dalam memodifikasi sarana prasarana agar menarik minat siswa. Selain hal itu pembelajaran juga dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya: faktor guru, faktor fasilitas, faktor materi, faktor tujuan pembelajaran dan, faktor siswa, siswa juga memiliki peranan penting

dalam tercapainya tujuan pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu diadakannya perbaikan pembelajaran dengan menerapkan penggunaan mistar karet gelang. Karet gelang tersebut yaitu karet gelang yang diuntai untuk membantu pada teknik melayang sebagai pengganti bilah bambu atau alat yang standar. Tujuannya yaitu untuk menumbuhkan keberanian siswa ketika melompat agar penguasaan teknik yang dilakukan siswa baik dan benar sesuai dengan prosedur dalam pembelajaran lompat tinggi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Tindakan Kelas.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan pada saat semester genap tahun ajaran 2017/2018, yakni pada bulan maret 2018. Tempat penelitian dilakukan disekolah SMP Negeri 1 Matesih.

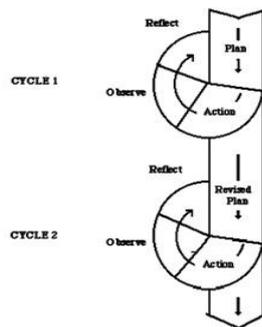
### **Subjek Penelitian**

Subyek yang akan diteliti pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah siswa kelas VIII G di SMP N 1 Matesih dengan jumlah siswa 36 yang terdiri dari 14 siswa putra dan 22 siswa putri.

### **Prosedur**

Menurut Kusuma & Dwitagama (2010:20-21), penelitian tindakan terdiri dari 4 (empat) komponen pokok yang juga menunjukkan langkah, yaitu,

Perencanaan (*planning*), Tindakan (*acting*), Pengamatan (*observing*), dan Refleksi (*reflecting*). Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus PTK menurut Kemmis & Mc. Taggart

- a. Perencanaan (*Planning*) adalah menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan akan dilakukan.
- b. Tindakan (*Action*) adalah implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.
- c. Observasi (*Observation*) adalah pelaksanaan pengamatan oleh

pengamat dengan menggunakan lembar pengamatan.

- d. Refleksi (*Reflection*) adalah mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi/pengamatan.

Tabel 1. Lembar observasi siswa

No	Nama	Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
		Jumlah															
		Rata-rata															

Observasi merupakan cara paling efektif adalah dengan melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen Arikunto (2010: 272).

Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil kemampuan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Tes praktik/hasil tes selama mengajar	Tes penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>
2	Peneliti dan Kolaborator	Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung	Observasi dan Dokumentasi	Pedoman observasi dan menggunakan perekam gambar atau photo

### Teknik Analisi Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif. Kunandar (2011: 102), menyatakan bahwa analisis interaktif terdiri dari tiga komponen kegiatan yang saling terkait satu sama lain: reduksi data, bebaran (*display*) data dan penarikan kesimpulan.

### Indikator Keberhasilan Tindakan

Penelitian dikatakan berhasil atau dapat dihentikan apabila indikator keberhasilan tindakan dapat terpenuhi, adapun indikator pencapaian keberhasilan adalah meningkatnya penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*

siswa dengan menggunakan mistar karet gelang, dengan prosentase keberhasilan yang ditentukan yaitu 80% dari 36 siswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

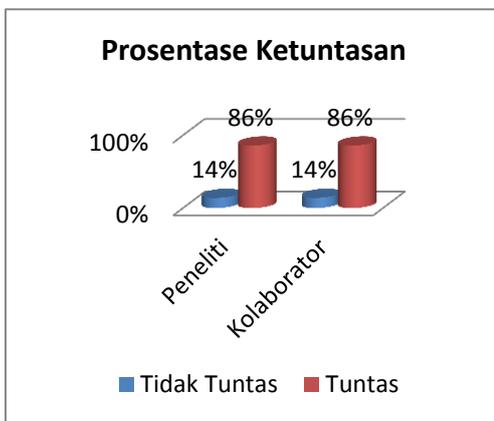
### Hasil

Data siklus 1 pertemuan pertama penilaian kemampuan gerak dasar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih, Kabupaten Karanganyar tercantum dalam bentuk tabel dan grafik seperti dibawah ini:

Tabel 3. Rata-rata hasil kemampuan teknik lompat tinggi siswa Pertemuan pertama

No	Aspek yang diamati	Rata-rata	
		Peneliti	Kolaborator
1	Teknik Awalan	2.94	3.33
2	Teknik Tolakan	3.58	3.19
3	Teknik Melayang	2.75	2.88
4	Teknik Mendarat	2.33	2.80
Jumlah		11.6	12.2
Skor Maksimal		16	16
Prosentase (%)		72%	76%

perolehan prosentase ketuntasan hasil pada pertemuan pertama yaitu menunjukkan hasil sebesar 50% atau 18 siswa tidak tuntas dan 50% atau 18 siswa tuntas, seperti Gambar grafik dibawah ini:



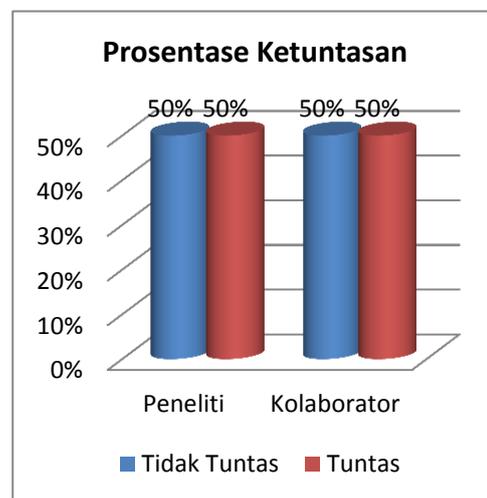
Gambar 2. Grafik Prosentase ketuntasan lompat tinggi gaya *straddle* pertemuan pertama

Data siklus 1 pertemuan kedua penilaian kemampuan gerak dasar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih, Kabupaten Karanganyar tercantum dalam tabel dan grafik seperti dibawah ini:

Tabel 4. Rata-rata hasil kemampuan teknik lompat tinggi siswa Pertemuan kedua

No	Aspek yang diamati	Rata-rata	
		Peneliti	Kolaborator
1	Teknik Awalan	3.72	3.83
2	Teknik Tolakan	3.61	3.75
3	Teknik Melayang	3	3
4	Teknik Mendarat	3.08	3.13
Jumlah		13.41	13.71
Skor Maksimal		16	16
Prosentase (%)		83.81%	85.68%

perolehan prosentase ketuntasan hasil dari pertemuan kedua yaitu pada hasil prosentase menunjukkan sebesar 50% atau 18 siswa tidak tuntas dan 50% atau 18 siswa tuntas, seperti Gambar grafik dibawah ini:



Gambar 3. Grafik Prosentase ketuntasan lompat tinggi gaya *straddle* pertemuan kedua.

## **Pembahasan**

Terjadi peningkatan hasil tes penguasaan teknik lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih dengan menggunakan mistar karet gelang pada siklus 1 pertemuan kedua dibandingkan dengan data awal dan hasil belajar siklus 1 pertemuan pertama. Peningkatan yang terjadi secara signifikan hasilnya dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan tindakan yang telah ditentukan, dan perolehan ketuntasan siswa sebanyak 50% atau 18 siswa dari 36 siswa yang tuntas pada pertemuan pertama, dan sebanyak 86% atau 31 dari 36 siswa yang tuntas pada pertemuan kedua.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan terbukti kenyataan dalam kedua

pertemuan di siklus 1 sudah dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih, Kabupaten Karanganyar. Terjadi peningkatan yang signifikan dibandingkan data awal dan data pertemuan pertama. Peningkatan penguasaan teknik siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di pertemuan kedua telah sesuai dengan indikator keberhasilan tindakan, dengan prosentase ketuntasan pada siswa sebanyak 86% atau 31 dari 36 siswa yang tuntas dengan perolehan nilai sama atau lebih dari nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 76.

### **Saran**

1. Bagi siswa, agar lebih memahami teknik lompat tinggi dengan baik dan benar supaya

dapat memperbaiki kesalahan yang dilakukan.

2. Bagi guru, mampu berkreasi semaksimal mungkin untuk menemukan ide-ide baru agar tercapainya kemampuan yang maksimal. Banyak lingkungan disekitar yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses terlaksananya pembelajaran yang seimbang. Selain itu, tugas guru selain sebagai pendidik, pegajar, dan juga pembimbing, hendaknya terlebih dahulu mengetahui kondisi siswa baik dari minat belajar, kondisi fisik maupun psikis siswa demi terlaksananya pembelajaran yang efektif dan efisien.

*Praktik*. Ed. Rev., cet 14. Jakarta: Rineka Cipta

Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdikbud.

Kunandar. (2011). *Langkah Mudah PENELITIAN TINDAKAN KELAS Sebagai Pengembangan Profesi Guru. Ed.1-7*. Jakarta: Rajawali Press.

Kusuma, W dan Dedi D. (2010). *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks.

Purnomo, E dan Dapan. (2013). *Dasar-Dasar ATLETIK*. Yogyakarta: UNY Press

Rahayu, E. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan*