

**MENUMBUHKAN KEBERANIA DAN RASA INGIN TAHU PELAJARAN
LOMPAT TINGGI MELALUI KEGIATAN OLAHRAGA REKREASI
BERBASIS BUDAYA LOKAL PADA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 1 NANGA SAYAN**

Nur Sulistyo Mutaqin¹, Kurnia Dyah Anggorowati², Sartono³

^{1,2}STKIP Melawi, ³Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat: Jl. RSUD Melawi km. 04 Kec. Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat^{1,2}

Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 45511, Kabupaten Kuningan³

Email: nursulistystkipm@gmail.com, kurniastkipmelawi@gmail.com,
satria_bms@upmk.ac.id

Abstract: *The aim in this research is to know increase the courage and curiosity the students high jump. Variable measures used in this study is based recreational sports through the local culture This research is a form of action research using the model cycle . Each cycle consists of four stages, there are planning, implementation, observation and reflection. As for the number of class VII students of SMP Negeri 1 Nanga Sayan 26 students. Based on the research it can be concluded that, there is an increase in courage and Rassa curious students in participating high jump lessons with activities based on local culture. Increasing the courage and curiosity to know the high jump students can be seen from the following: (1) The result of this research at the first and second cycle there is an increase in students in making the high jump with culture-based methods local recreation 69.23 and average value cycle 93.75. (2) Student interest in the learning process is increasing, because of each cycle showed an increase of courage and curiosity to know in doing high jump style straddle on class VII SMP 1 Nanga Sayan.*

Keywords: *High Jump, Courage, curiosity*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan keberanian dan rasa ingin tau lompat tinggi siswa. sedangkan variable tindakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui olahraga rekreasi berbasis budaya lokal. Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus. Tiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Adapun jumlah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Nanga Sayan 26 siswa. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, ada peningkatan keberanian dan rasa ingin tau siswa dalam mengikuti kegiatan pelajaran lompat tinggi dengan berbasis budaya lokal. Peningkatan keberanian dan rasa ingin tau lompat tinggi siswa dapat terlihat dari hal-hal sebagai berikut: (1) Dilihat dari hasil penelitian pada siklus I nilai rata-rata 69.23 dan siklus II jumlah 2437.5 dengan nilai rata-rata 93.75. Terdapat peningkatan pada siswa dalam melakukan lompat tinngi dengan metode olahraga rekreasi berbasis budaya lokal. (2) Minat siswa dalam proses pembelajaran semakin meningkat, karena dari tiap siklus menunjukkan adanya peningkatan keberanian dan rasa ingin tau dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Nanga Sayan.

Kata Kunci: *Lompat tinggi, keberanian, rasa ingin tahu*

Lompat jauh merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Lompat jauh mempunyai teknik yang kompleks dalam melakukan gerakannya. Pembelajaran lompat jauh menemui beberapa kendala dalam penyampaian materi dan pelaksanaan praktek lompat jauh, dalam hal ini siswa belum paham bagaimana teknik dalam lompat jauh dan siswa juga kurang tertarik dalam melakukan lompat jauh dikarenakan adanya rasa takut dalam melakukan lompat jauh.

Hasil belajar lompat tinggi secara optimal dibutuhkan bentuk pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa atau masalah yang dihadapi oleh siswa. Pembelajaran yang tepat untuk memberikan stimulus kepada siswa dalam melakukan lompat tinggi. Rasa ingin tau siswa akan berdampak pada kemauan siswa untuk belajar dan mengenal lompat jauh, akan tetapi keinginan siswa untuk belajar lompat jauh masih rendah dikarenakan lompat jauh merupakan olahraga yang kompleks dalam gerakannya. Keberanian siswa dalam melakukan lompat jauh tentunya menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam lompat jauh, adanya rasa takut siswa akan berpengaruh terhadap hasil lompatan. Pemilihan metode pembelajaran menjadi salah satu cara untuk meningkatkan hasil

belajar lompat tinggi. Selama ini metode pembelajaran yang digunakan belum maksimal untuk meningkatkan penguasaan lompat tinggi gaya *straddle* seringkali siswa hanya melakukan gerakan tanpa tujuan.

Metode pengajaran adalah suatu cara penyajian materi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong tercapainya tujuan pengajaran dalam suatu proses membuat orang belajar. Penerapan metode pengajaran yang tepat dalam proses belajar lompat jauh gaya jongkok juga akan memberikan peluang bagi guru dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi guru lompat tinggi gaya *straddle* karena terhambatnya proses belajar dalam lompat tinggi gaya *straddle* dan faktor kurang memadainya fasilitas lompat tinggi yang tersedia. Sebagai seorang pembina maupun pelatih seharusnya mengetahui dan memahami ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait.

Jenis metode pembelajaran yang bisa digunakan untuk hasil belajar lompat jauh diantaranya penggunaan metode olahraga rekreasi berbasis budaya lokal. Agar metode pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar lompat tinggi.

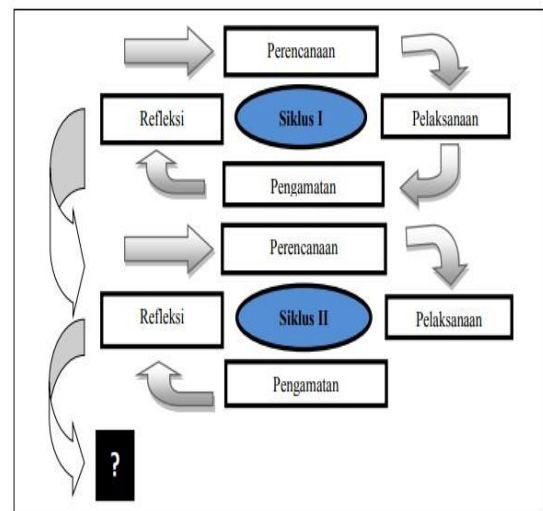
Pada metode pembelajaran Olahraga rekreasi berbasis budaya lokal siswa memainkan atau melakukan aktivitas gerak (olahraga atau permainan) yang mengarah pada kemampuan teknik dasar lompat tinggi. Pemilihan aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa mengacu kepada faktor-faktor penguasaan teknik dasar lompat tinggi.

Upaya peningkatan keberanian dan rasa ingin tau siswa dalam belajar lompat tinggi harus dilakukan dengan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah metode pembelajaran yang sesuai supaya siswa mudah mempelajari.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang melalui beberapa tahap. Dalam Penelitian Tindakan Kelas terdapat beberapa tahap pelaksanaan diantaranya yaitu: (1) identifikasi masalah, (2) perencanaan tindakan, (3) pelaksanaan tindakan dan observasi-interpretasi, (4) analisis dan refleksi (Tim Pelatih Proyek PGSM, 1999:28). Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas proses pembelajaran pada penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus yang terdiri dari: perencanaan tindakan, observasi, analisis dan refleksi. Berdasarkan refleksi siklus pertama maka dibuatlah rancangan tindakan

yang akan dilaksanakan pada siklus kedua. Siklus kedua merupakan kelanjutan dari siklus pertama yang terdiri dari: perencanaan, tindakan, observasi, analisis dan refleksi. Pada penelitian tindakan kelas dapat dikatakan berhasil apabila meningkatkan ketuntasan belajar siswa sekurang-kurangnya 75% dari materi yang dipelajari. Secara jelas prosedur penelitian nampak pada gambar berikut.



Gambar 1.1 Desain PTK Model Kemmis dan Mc Taggart (Hikmawati, 2017: 189)

1) Perencanaan (*Planning*) Dalam penelitian tindakan kelas tahapan yang pertama perencanaan, pada tahapan ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan. Perencanaan adalah langkah yang dilakukan oleh guru ketika akan memulai tindakannya. Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam kegiatan ini yakni: a) Membuat skenario

- pembelajaran b) Membuat lembar observasi c) Mendesain alat evaluasi
- 2) Pelaksanaan tindakan (*Acting*) Tahap ini merupakan pelaksanaan skenario pembelajaran yang telah dibuat. Seorang guru yang akan melakukan tindakan harus memahami secara mendalam tentang skenario pembelajaran beserta dengan langkah-langkah praktisnya.
 - 3) Pengamatan (*Observing*) Pengamatan adalah proses mencermati jalannya pelaksanaan tindakan. Artinya setiap kegiatan pengamatan wajib menyertakan lembar observasi sebagai bukti otentik.
 - 4) Refleksi (*Refleting*) Refleksi atau dikenal dengan peristiwa perenungan adalah langkah mengingat kembali kegiatan yang sudah lampau yang dilakukan oleh guru maupun siswa

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VII yang terdiri dari 26 orang siswa dengan komposisi perempuan 12 orang perempuan dan laki - laki 14 orang

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi secara langsung, dan instrumen data menggunakan rubrik. Rubrik adalah pedoman yang dibuat untuk menilai dan mengevaluasi capaian kinerja sehingga dapat membantu peneliti dalam meningkatkan kinerja (ismaryati 2008: 17)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan yang peneliti lakukan maka:

1. Penelitian ini dapat meningkatkan keberanian dan rasa ingin tau dalam lompat tinggi gaya straddle pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 01 Nanga Sayan.
2. Mengetahui Seberapa besar keberanian dalam olahraga lompat tinggi gaya straddle siswa kelas VII SMP Negeri 01 Nanga Sayan.

Hasil penelitian ini terbagi menjadi dua tahap, pada tahap pertama dimulai dari hasil studi awal. Didalam studi awal untuk mengetahui kondisi ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan pada siswa disaat melakukan lompat tinggi. Hasil refleksi awal dipergunakan untuk menetapkan dan merumuskan rencana tindakan yaitu menyusun strategi awal pembelajaran. Adapun hasil dari data awal yang peneliti dapatkan adalah bahwa keberanian dan rasa ingin tau dalam lompat tinggi gaya straddle Skor siswa yang paling tertinggi adalah 5 dan yang terendah 2. Kemampuan akhir siswa dalam peningkatan keberanian dan rasa ingin tau pada pembelajaran lompat tinggi setelah melalui pembelajaran pada siklus I belum mngalami peningkatan. Hasil rekapitulasi tes hanya 4

(empat) orang siswa yang sudah dikategorikan tuntas dari 26 orang siswa.

Siklus II dilaksanakan dengan banyak siswa 26 orang dan tahap-tahap yang dilakukan pada siklus II sama dengan tahap yang dilakukan pada siklus I yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi yang sedikit berbeda hanya ada penambahan dari perencanaan dan tindakan dengan alokasi waktu 2 x 35 (70 menit) dan materi yang diajarkan kurang lebih sama dengan siklus I namun sedikit berbeda perubahan metode ajar dengan menggunakan olahraga rekreasi berbasis budaya lokal. Adapun perencanaan dalam siklus II ini yaitu mengganti mistar dengan menggunakan karet (gelang getah) dalam pelaksanaan pembelajaran pada siklus II ini dengan alokasi waktu 2 x 35 (70 menit) dengan tujuan memaksimalkan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Kemampuan akhir siswa dalam meningkatkan tehnik dasar lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan olahraga rekreasi berbasis budaya lokal dengan pembelajaran tindakan kelas pada siklus II di ketahui dari hasil nilai rata-rata 93.75. Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus II ini adalah tingkat keberanian

siswa dalam melakukan dan rasa ingin taunya dalam mata pelajaran meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tingkat keberanian dan rasa ingin tau pada studi awal, tindakan siklus I dan tindakan siklus II dapat di persentasekan pada table dibawah ini:

Tabel 1. Hasil setiap siklus

No	Siklus		
	Data awal	Siklus I	Sklus II
Hasil	46.15	60.57	93.75

Data tersebut di atas menunjukan bahwa terjadi peningkatan keberanian dan rasa ingin tau siswa yang didahului dengan nilai rata-rata studi awal jumlah 46.15. siklus I, 60.57 dan pada siklus II sebesar 93.75.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan olahraga rekreasi berbasis budaya lokal untuk meningkatkan keberanian dan rasa ingin tau dalam kegiatan pembelajaran penjaskes pada siswa kelas VII SMP Negeri 01 Nanga Sayan Kabupaten Melawi di katakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes pada lompat tinggi pada setiap tahapan yaitu prasiklus, siklus I dan siklus II upaya menumbuhkan Keberanian Dan Rasa Ingin Tau Melalui Kegiatan Olahraga Rekreasi Berbasis budaya Lokal Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 01 Nanga Sayan dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dan memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dilihat dari hasil penelitian pada siklus pertama dan kedua, terdapat peningkatan pada siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya straddle dengan metode olahraga rekreasi berbasis budaya lokal.
2. Peningkatan lompat tinggi dengan berbasis budaya lokal dapat menumbuhkan keberanian dan rasa ingin tau siswa dalam berolahraga khususnya pada pembelajaran lompat tinggi dengan permainan tradisional yaitu dengan lompat karet, terlihat hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis selama melakukan penelitian memperoleh hasil positif, penelitian pada prasiklus diperoleh jumlah nilai 1800, nilai rata-rata 46.15, pada siklus I diperoleh jumlah nilai 1575, nilai rata-rata 69.23 dan siklus II diperoleh jumlah nilai 2437.5, nilai rata-rata 93.75. Dari hasil ini diperoleh peningkatan jumlah

nilai dari prasiklus ke siklus hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan disetiap siklus.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan metode olahraga rekreasi berbasis budaya lokal dapat menumbuhkan keberanian dan rasa ingin tau pelajaran lompat tinggi pada siswa kelas VII SMP Negeri 01 Nanga Sayan dikatakan berhasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, terutama pihak SMP Negeri 01 Nanga Sayan yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. & G. Gregory Haff.
2009. *Periodizaion Theory and Methodology of Training*.
Australia: Human Kinetis
- Ismaryati (2008) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Hikmawati. (2017) *Metodologi Penelitian*.
Depok: Rajagrafindo persada
- Tim Pelatih Proyek PGSM. (1999).
Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Depdikbud Universitas Pendidikan Indonesia.