

PENERAPAN MEDIA TALI KARET UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING SISWA SMA NEGERI 1 MENUKUNG

Supandi¹, Eko Rudiansyah², Indria Susilawati³

¹ Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek

^{2,3} Dosen STKIP Melawi

Jl. RSUD Melawi km. 04 Kec.Nanga Pinoh Kab. Melawi Kalimantan Barat
supandi.gadut@gmail.com, smile_indria@yahoo.com, ekorudiyansyah90@gmail.com

Abstract: This study aims to improve the athletic ability of high-scissors branches through the application of rubber strap media to increase interest and learning outcomes of class XI students of SMA 1 Menukung. In this study the research was classroom action research (CAR) and carried out in two cycles. The subjects of this study were class XI students of SMA 1 Menukung. The data obtained are then analyzed through the stages of data collection and conclusion, where the techniques used for data collection are obtained through the stages of observation and test implementation of activities in the form of photos of learning activities, Based on the results that have been analyzed, a significant increase in precycle, cycle I and cycle II is obtained. In the pre-cycle the percentage of student learning only reached 18% and in the first cycle the percentage of completeness of learning the high-scissor style jumping technique was 35% with the number of students entering the complete category as many as 9 students, while in the second cycle the percentage of completeness was 88% with the number of students categorized as complete as many as 26 students from the total number of students namely 34 students, from the percentage there is an increase from pre-cycle to cycle I of 17% and cycle I to cycle II is 50% then from pre-cycle to cycle II of 70%., The conclusion in this study is that through the application of rubber strap media in improving understanding of the scissor high jump technique in class XI of SMA 1 Menukung increased.

Keywords: Rubber Strap, Athletics, Scissors High Jump.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletik cabang lompat tinggi gaya gunting melalui penerapan media tali karet untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Menukung. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dan dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek dari penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Menukung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahapan pengumpulan data dan penarikan kesimpulan, dimana teknik yang digunakan untuk pengumpulan data diperoleh melalui tahapan observasi dan tes pelaksanaan kegiatan yang berupa foto hasil kegiatan pembelajaran, Berdasarkan dari hasil yang telah dianalisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari prasiklus, siklus I dan siklus II. Pada prasiklus persentase pembelajaran siswa hanya mencapai 18% dan pada siklus I persentase ketuntasan pembelajaran teknik lompat tinggi gaya gunting sebesar 35% dengan jumlah siswa yang masuk kategori tuntas adalah sebanyak 9 siswa, sementara itu pada siklus II diperoleh persentase ketuntasan sebesar 88% dengan jumlah siswa yang dikategorikan tuntas sebanyak 26 siswa dari jumlah keseluruhan siswa yaitu 34 siswa, dari persentase yang ada maka terjadi peningkatan dari prasiklus ke siklus I sebesar 17% dan siklus I ke siklus II adalah 50% kemudian dari prasiklus ke siklus II sebesar

70%, Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa melalui penerapan media tali karet dalam meningkatkan pemahaman teknik lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Menukung meningkat.

Kata Kunci : Media Tali Karet, Atletik, Lompat Tinggi Gaya Gunting.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor atletik pada cabang lompat yang mengutamakan kekuatan dan kelincahan, atletik merupakan dasar dari seluruh cabang olahraga di dalam melaksanakan kegiatan olahraga tersebut. Oleh karena itu minimnya hasil belajar peserta didik mengikuti pembelajaran lompat tinggi dapat berpengaruh terhadap pembelajaran cabang olahraga yang lain yang nantinya dapat menghambat proses pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dicabang olahraga yang lain.

Kenyataan yang ada SMA Negeri 1 menukung saat pembelajaran atletik khususnya lompat tinggi gaya gunting yaitu kurangnya modifikasi media belajar yang sangat dibutuhkan siswa guna membangkitkan dalam mengikuti pembelajaran, peran guru sebagai penyedia ilmu harusnya lebih aktif dan kreatif dalam memodifikasi pembelajaran. Observasi dan wawancara telah dilakukan kepada guru yang mengajar dan siswa yang belajar mata pelajaran penjaskes di SMA Negeri 1 Menukung, mengenai pengalaman mengajar atletik khususnya lompat tinggi.

Pembelajaran lebih berpusat pada guru, sajian materi hanya berupa informasi yang kurang mengembangkan kemampuan gerakan dan siswa dalam melakukan praktek sesungguhnya, hal ini disebabkan sarana dan

prasarana kurang memadai, tidak ada modifikasi dalam pembelajaran sehingga siswa jenuh dan kurang tertarik mengikuti pembelajaran lompat tinggi, kurangnya pengetahuan siswa tentang lompat tinggi membuat siswa cenderung takut melakukan lompatan karena dianggap berbahaya pada akhirnya menyebabkan serta motivasi siswa kurang dalam pembelajaran lompat tinggi, teknik melakukan gerakan lompat tinggi siswa masih lemah pada posisi kaki saat melompat, posisi fase awal siswa yang masih salah, gerakan pendaratan yang belum tepat sehingga mengakibatkan rawan cedera terhadap siswa .

Uraian tentang kesenjangan tentang harapan dan kenyataan di sekolah, mendorong penulis untuk melakukan penelitian dalam meningkatkan siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya gunting. Penulis mencoba menerapkan salah satu media yaitu “tali karet” yang penulis anggap efektif dan efisien untuk meningkatkan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menukung.

Pembelajaran lompat tinggi yang dimodifikasi dengan menerapkan media tali karet siswa akan lebih konsentrasi pada lompatan tanpa merasa ragu dan takut dibandingkan dengan menggunakan media standar pada lompat tinggi sehingga siswa

dalam melakukannya sesuai dengan yang diharapkan.

Media tali karet dianggap lebih aman dalam penggunaannya dibandingkan dengan penggunaan media lain yang terbuat dari kayu atau tali rafia karena tali karet terbuat dari bahan yang sintetis dan lentur, jadi lebih aman digunakan sehingga pembelajaran yang berlangsung akan lebih menarik, menyenangkan dan diharapkan dapat meningkatkan siswa, sehingga dapat mendorong peningkatan serta perolehan belajar siswa dalam ranah pengetahuan dan psikomotor.

Menurut J.S Badudu dan Sutan Mohammad Zain (2006:87), penerapan adalah hal, cara atau hasil. Adapun menurut Lukman Ali (2005:44), penerapan adalah kegiatan mempraktekkan, memasang.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Adapun unsur-unsur penerapan meliputi:

- a) Adanya program yang dilaksanakan.
- b) Adanya kelompok target, yaitu masyarakat yang menjadi sasaran dan diharapkan akan menerima manfaat dari program tersebut.

Adanya pelaksanaan, baik organisasi atau perorangan yang bertanggung jawab dalam pengelolaan, pelaksanaan maupun pengawasan dari proses penerapan tersebut.

Mamat Rahmat (2009:2) media belajar merupakan alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. "Media pembelajaran adalah suatu bentuk alat atau benda untuk membantu terciptanya suasana belajar menjadi mudah dan menyenangkan". Dengan alat bantu atau media diharapkan siswa lebih mudah mempelajari materi yang disampaikan guru. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik dan tidak berbahaya maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah penelitian tindakan kelas yang disebut dengan *action research* (AC). *Action Research* pada hakikatnya merupakan rangkaian "riset tindakan". Penelitian yang digunakan secara siklus kegiatan dalam rangka memecahkan masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan. Penelitian ini seperti yang telah dikembangkan dengan model dari kemmis dan Taggart. Taggart, sebagai proses yang dinamis karena memiliki 4 (empat) aspek, yaitu Perencanaan (*planning*), Tindakan (*actualiting*), Observasi (*observing*) dan Refleksi (*reflecting*). Model yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc. Taggart. Dikatakan demikian karena komponen di dalam satu siklus atau putaran terdiri atas empat komponen, keempat komponen tersebut sesudah satu siklus selesai di implentasikan khususnya sesudah ada

refleksi diikuti dengan adanya perencanaan ulang yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri.

Pada penelitian tindakan ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Menukung yang berjumlah 28 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Pada penelitian ini yang menjadi objek adalah penerapan media tali karet pada pembelajaran lompat tinggi gaya gunting guna meningkatkan siswa.

Langkah penting dalam penelitian adalah analisis data. Data hasil penelitian dicari dan ditata secara sistematis. Nilai yang diperoleh dalam suatu tes dan data yang terkumpul akan lebih menjamin objektivitas hasil penelitian. Analisis data dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Data yang dikumpulkan pada kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus penelitian tindakan kelas dengan menggunakan metode umpan balik untuk melihat peningkatan dan kemampuan teknik lompat tinggi gaya gunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan Observasi di wilayah kecamatan Menukung Kabupaten Melawi dan mengetahui secara langsung dengan kondisi permasalahan dimana peneliti pada waktu mengajar sehari-hari berlangsung yaitu di SMA Negeri 1 Menukung dengan cara melakukan pengamatan secara langsung pada siswa disaat melakukan pembelajaran olahraga

dan pada waktu istirahat siswa sering melakukan bermain lompat tinggi di lapangan.

Nilai pembelajaran teknik dasar lompat tinggi siswa yang paling tertinggi adalah 74,29 dan yang terendah adalah 37,14. Jumlah nilai siswa keseluruhannya 1845,72 dibagi 34 siswa maka nilai rata-rata adalah 54,28. Dari data ini dapat diketahui bahwa pembelajaran teknik dasar lompat tinggi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Menukung belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Oleh karena itu, perlu diadakan kegiatan lebih lanjut untuk mencapai Kriteria Ketuntasan Mengajar dalam pembelajaran teknik dasar membendung lompat tinggi.

Hasil yang diperoleh siswa kelas X SMA Negeri 1 Menukung pada siklus I jumlah siswa yang tuntas sebanyak 9 siswa dan tidak tuntas 25 siswa dengan nilai rata-rata 66,03 dimana hasil yang diperoleh dari siklus I jauh dari KKM di sekolah yaitu 70 untuk kriteria ketuntasan mengajar.

Hasil yang diperoleh siswa kelas X SMA Negeri 1 Menukung pada siklus II jumlah siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa dengan nilai rata-rata 76,04 dimana hasil yang diperoleh dari siklus II lebih tinggi dari KKM di sekolah yaitu 70 untuk kriteria ketuntasan mengajar.

Peneliti memperoleh nilai hasil penelitian secara keseluruhan memuaskan, oleh karena itu peneliti tidak akan melakukan penelitian ke siklus selanjutnya yaitu pada siklus 3 dan seterusnya.

Penelitian menghasilkan bentuk perubahan peningkatan yang dihasilkan oleh setiap siswanya, data seluruhnya terdapat ada ketidak tuntas pada setiap siswanya. Apabila siswa tersebut tidak tuntas maka siswa tersebut diberikan remedial atau tugas tambahan pada pertemuan selanjutnya.

Kenaikan tersebut dilihat dari siklus I ke siklus II hasil yang diperoleh oleh siswa bervariasi sesuai kemampuan teknik dasarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes dari dimulainya prasiklus dan siklus I kemudian dari siklus 1 ke siklus 2 mengembangkan teknik dasar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Menukung dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah yaitu 70, adapun hasil dari setiap siklus diantaranya sebagai berikut :

Peneliti mendapatkan hasil penelitian memperoleh hasil prasiklus sebesar 18% (6 siswa tuntas), kemudian siklus 1 sebesar 35% (9 siswa tuntas), dan siklus 2 sebesar 88% (26 siswa tuntas). Maka peningkatan yang diperoleh dari prasiklus ke siklus 1 = 17%, siklus 1 ke siklus 2 = 50%, kemudian peningkatan dari prasiklus ke siklus 2 = 70% . Penelitian ini diambil pada seluruh siswa yang berjumlah 30 orang. Peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa penelitian ini dinyatakan berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Badudu, J.S. 2006. *Penerapan Pembelajaran Adaptif*. Jakarta: CV Tambak Kusuma Jaya
- Ali, Lukman. 2005. *Hakikat Penerapan*. Surabaya : PT. Cendikia
- Rahmat. 2009. *Penyedia Media Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga