

PENERAPAN METODE BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI PADA SISWA SEMESTER GENAP KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 11 TENGAJAU

Merni Guwita¹, M. Rif'at², Nur Sulistyo Muttaqin³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2012

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

Abstract: *The purpose of this research is to improve the student performance result in learning the sport, health and recreation subject, especially on high-jump activity (lompat tinggi) in grade VI SDN No.11 Tengkejau. The method used in the research was hanging ball method; where then through this method the researcher describe the data, facts and present situation or habits, analyzing and reflecting the solution of the problem. The student activity in learning process shows an improvement on student who has excellent movement for about 34% from pre-cycle to first cycle, 13 % from first cycle to the second cycle, and 24% from second cycle to the third cycle. Therefore, there was the student's ability increasing during the learning process, where 73% identified as excellent result, 7% as good result and there was no more of student who has lack in movement quality.*

Key Words: *Hanging Ball Method, High Jump*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi materi lompat tinggi melalui metode bola gantung di kelas VI SDN No.11 Tengkejau. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode bola gantung yang berupaya mendeskripsikan data, fakta dan kecenderungan yang ada, serta melakukan analisis dan refleksi apa yang seharusnya dilakukan untuk memecahkan masalah. Data peningkatan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan, siswa yang memiliki kualitas gerak sangat baik meningkat 34% dari studi awal ke siklus pertama, 13% dari siklus pertama ke siklus kedua dan 24% dari siklus kedua ke siklus ketiga. Dengan demikian terjadi peningkatan kemampuan lompat tinggi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sebesar 73% sangat baik 7% baik dan tidak ada lagi siswa yang memiliki kualitas gerak cukup dan kurang.

Kata Kunci: Metode Bola Gantung, Lompat Tinggi.

Selama mengajar di SDN No.11 Tengkejau sejak tahun 2010 sampai dengan 2012, peneliti mengamati bahwa pola kegiatan pembelajaran guru pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, khususnya di kelas VI tidak mengalami perubahan. Disadari bahwa dalam penyampaian materi guru tidak terarah ke suatu perubahan sebagai hasil belajar, baik perubahan sikap maupun mental pada siswa.

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi memiliki peranan penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana.

Guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, yaitu keterampilan gerak, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun lebih utama adalah melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, dan sosial secara langsung. Melalui pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi meliputi aspek permainan dan olah raga, aktifitas pengembangan, uji diri/senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas. Sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar usia 6-12 tahun kebanyakan dari mereka suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, di samping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode bola gantung untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi. Bentuk penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan atau yang di sebut dengan *Action Research (CA)*. *Action Research (CA)* adalah *Action Research* yang pada hakikatnya merupakan rangkaian “riset tindakan” penelitian yang di lakukan secara siklus kegiatan dalam rangka memecahkan masalah, hingga masalah tersebut dapat terpecahkan. Sedangkan penelitian ini seperti yang

telah digambarkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc. 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 di dalam satu siklus atau putaran terdiri atas empat komponen, keempat komponen tersebut sesudah satu siklus selesai di implementasikan, khususnya sesudah ada refleksi, diikuti dengan adanya perencanaan ulang yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri. Demikian seterusnya atau dengan beberapa kali siklus hingga sampai peserta didik mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Penelitian akan dihentikan jika hasil belajar penjasokes telah mencapai KKM penjasokes yaitu 60.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 11 Tengkejau Kecamatan Pinoh Utara yang terdiri dari 15 dengan komposisi perempuan 7 orang dan laki-laki 8 orang. Sedangkan yang menjadi objek adalah dengan melalui metode bola gantung dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi siswa kelas IV semester dua pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Sementara itu, pelaksanaan penelitian dilakukan pada tahun pelajaran 2010/2011 semester genap pada bulan Juni 2011 (pelaksanaan sesuai dengan jadwal sekolah).

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga siklus. Masing-masing siklus terdiri dari empat kegiatan yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan tindakan, (c) observasi/evaluasi dan, (d) refleksi. Berdasarkan refleksi pada siklus pertama, jika belum mencapai hasil yang diinginkan maka akan diperbaiki pada siklus kedua, baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun observasi/evaluasi. Begitu juga pada siklus kedua.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi. Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Arikunto (2002:126) menjelaskan, “Instrumen adalah alat pada

waktu peneliti menggunakan sesuatu metode.” Berikut instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa

No	LOMPATAN	KUALITAS GERAK			
		SB	B	C	K
1	Lompatan 1				
2	Lompatan 2				
3	Lompatan 3				
	Jumlah				
	Persentase				

Keterangan :

SB = Sangat baik

B = Baik

C – Cukup

K = Kurang

Tabel 2. Lembar Pengamatan Aktivitas Guru

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				
		0	1	2	3	4
1	Membuat RPP					
2	Menyesuaikan bahan ajar					
3	Mengorganisasi materi					
4	Memilih media yang tepat					
5	Memilih sumber belajar					
6	Menyusun alat ukur					
7	Memotivasi					
8	Membentuk kelompok					
9	Memberi informasi/menjelaskan					
10	Membantu siswa yang mengalami kesulitan					
11	Kesimpulan					
12	Membuat evaluasi					
	Jumlah					

Keterangan:

0 = Tidak melakukan

1 = Dilakukan kurang baik

2 = Dilakukan cukup baik

3 = Dilakukan dengan baik

4 = Dilakukan sangat baik

Data yang diperoleh pada setiap lembar pengamatan penilaian kemampuan siswa dalam lompatan dari setiap siklus, dianalisis secara

deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Kegiatan analisis ini meliputi (1) kemampuan siswa dalam setiap lompatan, dengan kualitas gerak sangat baik, baik, cukup dan kurang, (2) hasil belajar siswa berupa ulangan harian, (3) tingkat keberhasilan metode bola gantung, dengan kategori sangat berhasil, berhasil, kurang berhasil, dan tidak berhasil.

Untuk melihat kriteria keberhasilan pada penelitian tindakan ini yaitu dengan cara merangkum hasil lembar pengamatan penilaian kemampuan siswa dalam lompatan dari setiap siklus dari studi awal, siklus I siklus II dan siklus III. Selanjutnya menyusun, mengolah, dan menyajikan sesuai dengan kaidah-kaidah ilmiah sehingga menjadi data yang bermakna.

Berdasarkan data yang sudah bermakna dan mudah dibaca untuk selanjutnya dapat disimpulkan pelaksanaan penelitian tindakan berhasil atau tidak berhasilnya dengan mengacu pada indikator keberhasilan yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil studi awal gerak siswa dalam lompat tinggi adalah yang melakukan dengan sangat baik 2%, baik 20%, cukup baik 51% dan yang melakukan dengan kurang baik 27%. Berdasarkan hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa kualitas gerak siswa dalam melakukan lompat tinggi memiliki kategori rata-rata cukup baik. Hal ini dikarenakan siswa belum percaya diri, merasa takut dan ragu sehingga kemampuan siswa dalam melakukan lompatan belum maksimal.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat tinggi dapat disajikan dengan menggunakan strategi pembelajaran melalui metode bola gantung. Pada hasil pengamatan siklus pertama menunjukkan bahwa kualitas gerak siswa dalam lompat tinggi adalah 36% sangat baik, 29% baik, cukup baik 20% cukup baik, dan kurang baik 13%. Hasil pengamatan siklus kedua menunjukkan bahwa kualitas gerak siswa dalam lompat tinggi adalah 49% sangat baik, 42% baik, 9% cukup baik dan yang kurang baik 0%. Hasil pengamatan siklus ketiga menunjukkan bahwa kualitas gerak siswa dalam lompat tinggi adalah 73%

sangat baik, 27% baik, cukup baik dan kurang baik 0%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, tingkat kemampuan lompat tinggi siswa dalam kegiatan pembelajaran dari studi awal, siklus 1, siklus II, siklus III dapat dipresentasikan terjadi peningkatan. Siswa yang memiliki kualitas gerak sangat baik 34% dari studi awal ke siklus pertama, 13% dari siklus pertama ke siklus kedua dan 24% dari siklus kedua ke siklus ketiga. Dengan demikian terjadi peningkatan lompat tinggi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran sebesar 71%, sangat baik 7% baik dan tidak ada lagi siswa yang memiliki kualitas gerak cukup atau kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas VI SDN No.11 Tengkejau Tahun pelajaran 2010/2011, dari siklus pertama, kedua, dan ketiga maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan metode *bola gantung* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Hal ini dapat ditunjukkan dari peningkatan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Noer, A. A. 1995. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Aip, S. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Balessteros, J. M. 1989. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Alih bahasa S.D.S. Jakarta: PB.PASI.
- Bernhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Galah*. Alih Bahasa Tim RedaktuR Effhar & Dahara Offset. Semarang: Effhar & Dahara Offset.
- Chu, D. A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign Illionis.
- Harsono. 1998. *The Biomechanics Of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall Univercity Off Lowo.
- Jarver, J. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Alih Bahasa BE.Handoko. Bandung: Pioneer Jaya.

Mulyono, B. 1992. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Depdikbud RI. Universitas Sebelas Maret Press.