

UPAYA MENINGKATKAN SIKAP DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT JANGKIT MELALUI DIMENSI PERMAINAN PADA SISWA KELAS XII IPS 3 SMA NEGERI 1 NANGA PINOH

Purmawita¹, Nur Sulistiyo Muttaqin², Wakidi³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2014

²Dosen STKIP Melawi

³Dosen STKIP Melawi

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi pembelajaran lompat jangkit melalui dimensi permainan pada siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Nanga Pinoh. Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan dalam 2 siklus. Hasil belajar siswa pada siklus I rata-rata yang diperoleh dari 32 orang siswa adalah 2.013 dengan persentase 62,89%, nilai diatas 70 sebanyak 7 orang siswa dengan persentase 21,88%. Siklus II ada 30 orang siswa yang mendapat nilai di atas 70 yaitu nilai 2.628 dengan persentase 82,15% pada siklus II sehingga melalui dimensi permainan dapat meningkatkan motivasi pembelajaran lompat jangkit.

Kata Kunci : Dimensi Permainan, Lompat Jangkit

Selama kurang lebih 3 bulan melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di SMA Negeri 1 Nanga Pinoh, penulis melihat perkembangan dalam olahraga mulai ditingkatkan. Hal ini dapat di lihat dari pelaksanaan penerimaan siswa tahun ajaran 2013 - 2014, mulai diberlakukan adanya tes bakat dalam bidang olahraga. SMA Negeri 1 Nanga Pinoh merupakan salah satu SMA favorit di Kecamatan Nanga Pinoh, hal ini dapat dilihat dari jumlah siswa yang sangat banyak yaitu kelas X berjumlah 8 kelas, kelas XI berjumlah 6 kelas dan kelas XII berjumlah 6 kelas. Dalam masing-masing kelas berjumlah 32 hingga 43

siswa. Jika dilihat dari sarana dan prasarana sekolah sangatlah tidak seimbang.

Sarana olahraga di sekolah terdiri dari 1 buah lapangan basket, 2 buah lapangan bola voli, dan 1 buah lintasan lompat jauh. Ini sangatlah tidak sesuai jika dibandingkan dengan jumlah siswa. Apalagi pada jam olahraga yang dilaksanakan bersamaan ada 2 kelas, hal ini membuat guru olahraga kesulitan untuk menyampaikan proses pembelajaran secara afektif. Pembelajaran juga dapat meningkatkan motivasi seseorang dalam berolahraga. Motivasi berolahraga harus terus diupayakan dan di tingkatkan. Banyak

cara untuk meningkatkan motivasi dalam berolahraga, misalnya bermain sambil berolahraga. Hal ini penting karena berolahraga yang selalu serius memerlukan persiapan dan dana yang tidak sedikit. Hal tersebut bisa jadi salah satu penyebab kurangnya motivasi dalam berolahraga.

Motivasi merupakan hal yang harus tumbuh dalam setiap individu demi mendorong seseorang untuk suka dan mau berolahraga. Dalam meningkatkan motivasi berolahraga siswa, ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu dengan bermain. Pengalaman penulis alami selama mengajar, terutama saat mengajar pada mata pelajaran olahraga atletik yaitu lompat jangkit. Masih banyak siswa yang kurang memahami dan bisa melakukan teknik dasar olahraga lompat jangkit. Sebagian Siswa sulit melakukan *hop* (lompatan dengan satu kaki), *step* (langkah), dan *jump* (lompat), terutama pada siswa kelas XII IPS 3, mulai dari melakukan tahap awal lompatan, langkah dan lompat, siswa masih banyak yang kaku dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut. Dapat dimungkinkan karena siswa kurang motivasi dalam proses pembelajaran lompat jangkit, sehingga penulis melihat media belajar di

sekolah yang digunakan masih kurang tepat dalam pembelajaran teknik lompat jangkit. Hal ini menarik perhatian dan keinginan penulis untuk meneliti tentang cabang olahraga atletik khususnya lompat jangkit.

Dimensi permainan dimaksudkan untuk mempermudah siswa/siswi dalam melakukan pembelajaran lompat jangkit dan meningkatkan ketepatan gerakannya. Dalam penelitian ini penulis menciptakan alat peraga yang di buat sendiri dan dirancang sebaik mungkin sebagai penerapan media belajar yang tepat, khususnya dalam meningkatkan ketepatan gerakan dalam lompat jangkit.

Lompat Jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jangkit biasanya disebut lompat tiga (*triple jump*) karena lompat jangkit terdiri dari tiga urutan gerak yaitu gerak berjingkat, gerak melangkah, dan gerakan melompat itu sendiri. Tiga macam gerakan tersebut dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan dalam satu rangkaian.

Sikap adalah pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap obyek tertentu. Sikap senantiasa diarahkan kepada sesuatu artinya tidak ada sikap tanpa obyek. Sikap diarahkan kepada benda-benda, orang, peristiwa, pandangan, lembaga, norma dan lain-lain. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Dimensi merupakan bentuk jamak dari kata matra. Dalam ilmu komunikasi, dimensi bisa diartikan sebagai ukuran panjang, lebar, tinggi, luas, dan sebagainya. Kalimat media sebenarnya berasal dari bahasa latin yang secara harafiah mempunyai arti perantara atau pengantar. Media dan dimensi permainan ini di gunakan untuk latihan lompat jangkit. Tujuan dibuatnya permainan yang menggunakan ban motor bekas ini

ialah untuk mempermudah siswa/siswi dalam pemahaman permulaan dalam gerakan lompat jangkit.

Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. permainan biasanya di lakukan sendiri atau bersama-sama (berkelompok). Dimensi permainan dimaksudkan untuk mempermudah siswa/siswi dalam melakukan pembelajaran lompat jangkit dan meningkatkan ketepatan gerakannya dalam penelitian ini penulis menciptakan alat peraga yang di buat sendiri dan dirancang sebaik mungkin sebagai penerapan media belajar yang tepat, khususnya dalam meningkatkan ketepatan gerakan dalam lompat jangkit.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilaksanakan menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri dari siklus, dan tiap siklus terdiri dari empat langkah atau tahapan sebagai berikut : (1) Perencanaan Tindakan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi / evaluasi, dan (4) Refleksi. Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan

aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, dimensi permainan.

PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Nanga Pinoh yaitu pada kelas XII IPS 3 yang berjumlah 32 orang siswa, dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahapan yaitu siklus I dan siklus II. Pada pembelajaran meningkat motivasi lompat jangkit dengan metode dimensi permainan. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan. refleksi. Siklus pertama dilaksanakan selama satu kali pertemuan yaitu dengan materi pokok atletik yang dibahas pada pertemuan ini adalah meningkatkan teknik dasar lompat jangkit. Siklus pertama yang dilaksanakan satu kali pertemuan ini, dihadiri oleh 32 siswa . Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 70. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-1 ini, yaitu: Proses pembelajaran menggunakan metode

dimensi permainan, setelah siswa di ajarkan pembelajaran lompat langkit.

Pembelajaran lompat jangkit dari jumlah siswa sebanyak 32 orang hanya ada 7 orang atau dengan persentase sebesar 21,87% yang dinyatakan tuntas dan sebanyak 25 orang atau dengan persentase sebesar 78,13% yang tidak tuntas dalam proses pembelajaaraan tersebut. Nilai pembelajaran lompat jangkit siswa yang paling tertinggi adalah 79,84 dan yang terendah adalah 50,17. Jumlah nilai siswa keseluruhannya 2.013 dibagi 32 Orang maka nilai rata-rata adalah 62.89%. Dengan demikian rata-rata nilai pembelajaran lompat jangkit pada siklus pertama masih kurang.

Siklus kedua dilaksanakan selama satu kali pertemuan yaitu dengan materi pokok atletik yang dibahas pada pertemuan ini adalah meningkat teknik dasar lompat jangkit. Siklus kedua yang dilaksanakan satu kali pertemuan ini, dihadiri oleh 32 siswa . Kriteria keberhasilan siswa ditetapkan bila nilai 70. Tindakan yang dilakukan pada siklus ke-II ini, yaitu: Proses pembelajaran menggunakan metode dimensi permainan, setelah siswa di ajarkan pembelajaran lompat langkit selanjutnya setiap siswa melakukan uji lompat jangkit. Pembelajaran lompat

jangkit dari jumlah siswa sebanyak 32 orang dengan persentase ketuntasan 30 orang, atau 93,75% dan tidak tuntas sebanyak 2 orang, atau 6,25%. Nilai pembelajaran lompat jangkit siswa yang paling tertinggi adalah 96,67 dan yang terendah adalah 66,84 . Jumlah nilai siswa keseluruhannya 2.628 dibagi 32 Orang maka nilai rata-rata adalah 82.15%. Dengan demikian rata-rata pembelajaran lompat jangkit pada siklus II dikatakan berhasil.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peningkatan motivasi lompat jangkit pada tindakan siklus I dan tindakan siklus II dapat dipersentasekan melalui tabel dibawah ini:

Tabel 4.9, Jumlah Nilai Rata-rata Pada, Siklus I dan II

Tindakan	Rata-rata
Siklus I	62.89
Siklus II	82.15

Perbandingan tingkat ketercapaian jumlah nilai persentase dan nilai rata-rata motivasi dalam pembelajaran lompat jangkit pada kegiatan pembelajaran penjaskes di kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Nanga Pinoh menunjukan bahwa perbandingan jumlah nilai dari siklus I ke siklus II sebesar 19.26% dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode dimensi permainan untuk meningkatkan motivasi lompat jangkit pada siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Nanga Pinoh di katakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tes pembelajaran lompat jangkit pada setiap tahapan yaitu siklus I dan siklus II upaya meningkatkan motivasi pembelajaran lompat jangkit melalui dimensi permainan pada siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Nanga Pinoh dapat mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan oleh sekolah dan memberikan kesimpulan sebagai berikut: “Adanya peningkatan pembelajaran lompat jangkit pada siswa dengan media ban motor bekas dalam dimensi permainan”.

Besarnya peningkatan motivasi pembelajaran lompat jangkit dengan metode dimensi permainan atau media ban motor bekas pada siswa kelas XII IPS 3 SMA Negeri 1 Nanga Pinoh, pada siklus I adalah 62,89 % dan pada siklus II adalah 82,15 %. Perbandingan jumlah nilai dari siklus I ke siklus II sebesar 19,26%.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholik. 25. *Pendidikan Jasmani*. Semarang: Ghaluia Indonesia.
- Depdiknas. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas (Clsroom Action Reserch)*. Jakarta : Dirjen Dikti, Proyek pengembangan guru.
- Hamalik. 2000. *Pengertian Motivasi* (Online) Tersedia
- Jarver, Jess., *Belajar Dan Berlatih Atletik*, Bandung, Pionir jaya, 2008.
- Mirman. Tamat, 2004. *Pendidikan Jasmani Kesehatan* . Jakarta: Universitas Terbuka.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Erlangga.
- Soemanto.1998. *Pengertian Motivasi* (online) Tersedia
- www.kabar.pendidikan.blogspot.com (tanggal buka 11-04-2014)
- Soetarno, 1994. *pengertian sikap* <http://aroxxkaluwatu.blogspot.com/2013/08/definisi-sikap-menurut-para-ahli.html>
- Sumardianto. 1999. *Sejarah Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Supardi, A Suharsimi, Suharjono. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung. Program Pascaserjana Universitas Pendidikan Indonesia, Remaja Rosdakarya.
- www.arminaperdana.blogspot.com/www.kmp-malang.com (tanggal buka 11-04-2014).