

# Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Pendekatan Bermain

Moh. Abd. Mudhofir

SD Negeri Kaliboto 3 Kec. Tarokan Kab. Kediri

E-mail: [mudhofir123@gmail.com](mailto:mudhofir123@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah:

(1) Mendeskripsikan peningkatan kemampuan gerak dasar lompat tinggi gaya Straddle (2) Mendeskripsikan penerapan gerak teknik dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas proses maupun hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 43 persentasenya 51,19% dalam kategori Kurang (K) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 52,61% dalam kategori Cukup (C). Padasiklus II terjadi peningkatan persentasenya 64,76% dalam kategori Baik (B) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 89,29% dalam kategori Amat Baik (C). Aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 31 persentasenya 51,67% dalam kategori Kurang (K) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 58,33% dalam kategori Cukup (C). Padasiklus II terjadi peningkatan persentasenya 76,67% dalam kategori Baik (B) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 88,33% dalam kategori Amat Baik (C). Hasil belajar siswa, kemampuan melakukan teknik dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle pada siklus I ketuntasan belajar baru mencapai 60,87% (14 siswa) pada siklus II meningkat menjadi 91,30 % (21 siswa).

---

**Tersedia online di**

---

**Sejarah artikel**

Diterima pada :

Disetujui pada :

Dipublikasikan pada :

---

**Kata kunci:**

Pendidikan Jasmani, Lompat tinggi, Gaya Straddle

---

**DOI:**

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spritual.

Dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lompat Tinggi adalah nomor yang relatif sederhana dibandingkan dengan nomor lompat lainnya yaitu: lompat Jauh, lompat jangkit sampai dengan nomor yang paling kompleks yaitu lompat tinggi galah. Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) tingkat Sekolah Dasar hanya memuat materi nomor lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit.

Walaupun lompat tinggi termasuk jenis olahraga lompat yang sederhana dan mudah untuk dilakukan, kenyataannya hasil yang dicapai siswa khususnya Kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri masih kurang memuaskan. Kenyataan tersebut dapat dilihat dari hasil belajar lompat tinggi yang dicapai siswa masih rendah nilai hasil belajarnya masih ada yang di bawah standar ketuntasan belajar minimal  $\geq 75$ , sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai dengan baik. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang

digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjas dan terbatasnya kemampuan guru Penjas untuk melakukan inovasi dalam pembelajaran.

Menurut hasil pengamatan peneliti, rendahnya kemampuan gerak dasar lompat tinggi di kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Siswa terlihat kurang memperhatikan saat pelajaran Penjas. (2) Terbatasnya sarana dan prasarana Penjas. (3) Guru kurang kreatif menciptakan modifikasi alat-alat dan permainan untuk pembelajaran Penjas. (4) Guru kesulitan dalam menemukan metode pembelajaran bermain yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat tinggi pada siswa.

Peranan dan fungsi guru Penjasorkes yang baik akan terwujud apabila guru tersebut memiliki inisiatif, kreativitas dan inovasi serta dapat menentukan jenis pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan tingkat perkembangan siswanya. Guru harus mampu menyajikan program pembelajaran dengan metode atau model yang menarik dan inovatif bagi siswanya. Siswa akan merasa senang dalam proses belajarnya jika seorang guru menggunakan alat-alat atau media pembelajaran yang menarik, walaupun alat atau media tersebut sangat sederhana bentuknya. Terkait dengan hal tersebut di atas, maka dibutuhkan penelitian mengenai metode yang tepat untuk pembelajaran Penjasorkes khususnya nomor lompat tinggi. Dengan demikian melalui penelitian ini diharapkan akan didapat solusi atau jawaban tentang metode pembelajaran yang tepat untuk mengajarkan lompat tinggi kepada siswa SD, khususnya bagi siswa SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah pendekatan bermain, "dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, didalam pembelajaran banyak disajikan variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya". Pendekatan dengan permainan adalah model yang akan digunakan dalam penelitian ini, khususnya untuk nomor lompat tinggi gaya Straddle. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bermain siswa tidak merasakan lelah ataupun terbebani dalam melakukan aktivitas. Dalam olahraga atletik yang mengasyikkan adalah utamanya dicurahkan kepada aspek kandungannya dari aktivitas bermain yang menyenangkan. Permainan dalam atletik khususnya nomor lompat tinggi bertujuan agar siswa dalam melakukan permainan terfokus pada model proses pembelajarannya. Di sini siswa dalam melakukan gerakannya walaupun penuh kegembiraan dan keceriaan, tujuan dari proses pembelajarannya tetap tercapai.

Agar pembelajaran Penjas khususnya materi gerak dasar lompat dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan metode-metode pembelajaran yang menyenangkan. Dilihat dari karakteristik anak, dunia anak adalah dunia bermain. Siswa SD/MI yang masih tergolong anak-anak bentuk aktivitasnya cenderung berupa permainan. Seperti pada saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam bentuk permainan. Tanpa disadari mereka sering bermain dengan melakukan gerakan-gerakan dasar dalam cabang olahraga.

Dimiyati & Mudjiono (2006) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar.

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ada beberapa ahli yang mempelajari ranah-ranah tersebut dengan hasil penggolongan kemampuan-kemampuan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik secara hirarkis. Diantara para ahli yang mendalami ranah-ranah kejiwaan tersebut adalah Bloom, Karthwohl dan Simpson. Mereka menyusun penggolongan perilaku berkenaan dengan kemampuan internal dalam hubungannya dengan tujuan pembelajaran.

Model pembelajaran telah dilakukan sejak dahulu pada tahun 1950-an yang dilakukan oleh peneliti dari Amerika Serikat yaitu Marc Belth. MarchBelth kemudian mendorong ahli-ahli pendidikan diantaranya Joyce dan Weil yang dikutip Suharno, Sukardi, Chotijah dan Suwalni S. (1998) bahwa, "Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (suatu rencana pembelajaran jangka panjang) merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain.

Pada dasarnya model pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani menekankan pentingnya bentuk kegiatan berupa suatu perpaduan antara bentuk-bentuk aktivitas bebas (self testing activities) dan bentuk-bentuk permainan tim (team games) yang kesemuanya itu selalu dimulai dari yang paling sederhana (pedia) sampai ke tingkat yang lebih kompleks/sulit (ludus), baik horisontal (dalam kelompok itu sendiri), maupun vertikal (jenjang kelompok/ kelas) dan materi aktivitasnya disusun dalam satu paket/kemasan. Dengan perencanaan yang baik maka kontribusi dalam dunia pendidikan pada umumnya dan bagi kepentingan sekolah pada khususnya, terutama bagi kepentingan dan kebutuhan siswa. Model pembelajaran ini pada dasarnya lebih mengarah kepada usaha pengembangan budaya hidup sehat aktif kepada para siswa melalui aktivitas jasmani dengan mengabaikan hasil pelaksanaan tugas (prestasi).

Bermain sangat disukai oleh anak karena sifa bermain sendiri menyenangkan. Menurut R.S. Harisenjaya (2007:1) Bermain adalah bergerak sambil bersuka ria atau bersenang-senang. Jadi antar bermain dan permainan saling berkaitan. Di dalam pengertian bermain dan permainan selalu termasuk adanya gerakan atau aktivitas, jadi dalam permainan selalu diiringi gerakan. Bukan gerakan jasmani saja, tapi gerakan dan getaran jiwa juga turut serta. Prof. J. Huizinga (2010) juga mengemukakan bahwa permainan adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dilakukan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, dan diiringi oleh perasaan senang dan tegang, dengan keinsafan berbuat lain dibanding hidup biasa.

Menurut Yuda M. Saputra (2001) Permainan atletik adalah bermain dan keseriusan terjadi pada waktu yang sama, adalah pengujian yang santai dan penampilan yang berdisiplin, adalah eksperimen dan aplikasi keterampilan yang dikuasai, adalah belajar dan bermain dalam proses mengajar dan kompetisi /berlomba pada waktu para remaja membandingkan dirinya satu sama lain. Adalah tugas metodologi untuk mengembangkan atletik dengan penuh variasi. Kenyataan bahwa setiap prosedur metodik harus berorientasi pada paksaan (contrain) bahwa atletik menghalangi dijalankannya permainan yang tidak berguna. Namun permainan atletik tidak berarti bahwa permainan satu-satunya yang diperhitungkan

Agar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam Kurikulum maka pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Pembelajaran yang efektif adalah pengajaran yang reflektif yaitu menggunakan pendekatan modern sebagai pengganti pengajaran tradisional. Oleh sebab itu ada pendekatan, maupun variasi modifikasi dalam pembelajaran. Salah satu pokok bahasan dalam pendidikan jasmani sekolah dasar adalah gerak dasar lompat, karena setiap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pasti banyak menggunakan gerakan melompat. Modifikasi pembelajaran melompat sangat penting karena banyak siswa yang malas melaksanakan kegiatan tersebut pada saat pembelajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

## METODE

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, yang tercatat pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018 dengan jumlah 23 siswa dengan rincian 15 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Lokasi penelitian dilaksanakan di kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan,

Kabupaten Kediri. Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya kegiatan proses pembelajaran atau saat penelitian ini dilaksanakan. Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018. Penelitian ini dilakukan kurang lebih selama tiga bulan mulai 15 Januari 2018 sampai dengan 24 Maret 2018.

Sumber data dan jenis data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut: 1. Sumber data. (a). Sumber data dari semua peserta didik yang terdaftar di kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. (b). Sumber data yang diperoleh melalui observasi langsung di lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. 2. Jenis Data, yaitu data yang diperoleh dari dokumen, referensi dan literatur, serta arsip yang ada pada SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan penguasaan lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2017/2018. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, informasi mitra kolaboratif (guru kelas yang bersangkutan) dan siswa serta tempat peristiwa berlangsungnya aktivitas pembelajaran. Pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dikumpulkan melalui pengamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja).

Penelitian ini dipergunakan untuk mencari suatu strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan Kemampuan melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya straddle dalam pembelajaran penjasorkes secara efektif dan efisien. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis data statistik deskriptif untuk menghitung rerata perolehan nilai siswa, serta aktivitas guru dan aktivitas siswa pada setiap siklus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pra Siklus

Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut. Penguasaan teknik dasar lompat tinggi sebelum diterapkan model pendekatan bermain. Kondisi awal kemampuan melakukan lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri disajikan dalam bentuk tabel 4.1. sebagai berikut:

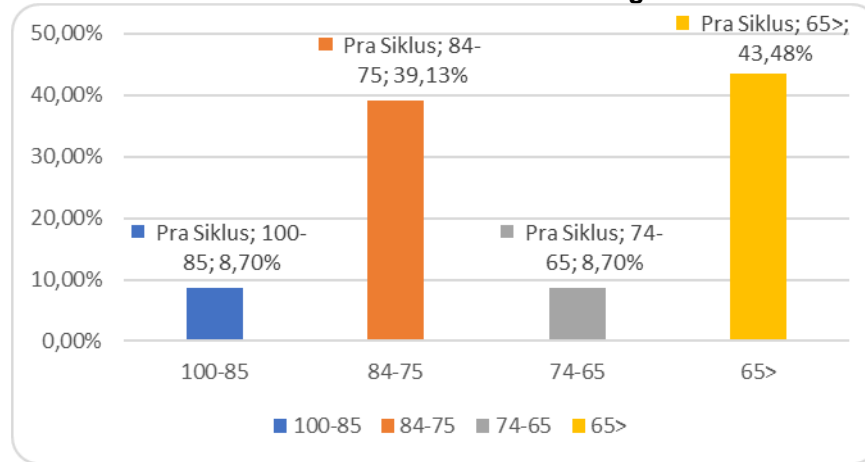
**Tabel 4.1 Diskripsi Data Awal Kemampuan Melakukan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Model Pendekatan Bermain.**

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
85-100	Baik Sekali	2	8.70%
75 – 84	Baik	9	39.13%
65 – 74	Cukup	2	8.70%
< 65	Kurang	10	43.48%
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100%</b>

Dari data awal kemampuan melakukan lompat tinggi gaya *straddle* sebelum lompat tinggi gaya *straddle* diberikan tindakan melalui model pendekatan bermain dengan dapat dijelaskan dengan kategori Amat baik 85–100 dengan frekuensi 2 siswa (8.70%), sedangkan kategori nilai baik adalah 75-84 dengan frekuensi 9 siswa (39.13%), sedangkan kategori hasil belajar cukup adalah 65-74 dengan frekuensi 2 siswa (8.70%), sedangkan kategori hasil belajar kurang adalah <65 dengan frekuensi 10 siswa (43.48%). Untuk lebih jelas data awal kemampuan melakukan lompat tinggi

sebelum diberikan tindakan melalui model pendekatan bermain dengan dapat dilihat pada grafik 1 berikut ini:

**Grafik 1 Kemampuan Melakukan Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Sebelum Diberikan Tindakan Melalui Model Pendekatan Bermain Dengan Pada Pra Siklus**



Berdasarkan data hasil diskripsi awal, kemampuan melakukan lompat tinggi gaya *Straddle* siswa kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri masih tergolong rendah.

### Siklus I

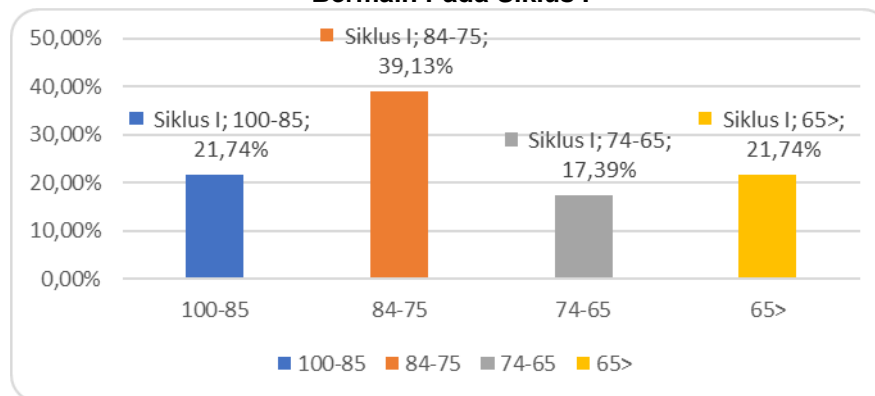
Berdasarkan hasil pengamatan / observasi selama pelaksanaan tindakan pada siklus I yang dilaksanakan dua kali pertemuan dapat identifikasi sebagai berikut: a. Aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hasil observasi aktivitas guru pada siklus I pertemuan pertama dari 13 aspek yang dinilai dengan skor maksimal 13, memperoleh jumlah skor 7 persentasenya 53,85% dalam kategori Kurang (K). Pada pertemuan kedua memperoleh jumlah skor 5 persentasenya 55,56% dalam kategori Cukup (C). b. Aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil observasi aktivitas siswa pada siklus I pertemuan pertama dari 9 aspek yang dinilai dengan skor 9, memperoleh jumlah skor 4 persentasenya 44,44% dalam kategori Kurang (K). Pada pertemuan kedua memperoleh jumlah skor 5 persentasenya 55,56% dalam kategori Cukup (C). c. Hasil belajar siswa. Setelah materi yang diajarkan pada siklus I selama dua kali pertemuan dirasa cukup, maka selanjutnya dilaksanakan penilaian tindakan siklus I. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauhmana peningkatan kemampuan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* setelah melalui pendekatan bermain. Hasil belajar siklus I ini dapat ditunjukkan bahwa, nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 74,65, dengan ketuntasan belajar dari jumlah 23 siswa baru mencapai 60,89% (14 siswa) sedangkan 8 siswa (39,11%) dinyatakan belum tuntas.

**Tabel 4.2 Kategori Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus I**

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
85-100	Baik Sekali	5	21.74%
75 – 84	Baik	9	39.13%
65 – 74	Cukup	4	17.39%
< 65	Kurang	5	21.74%
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100%</b>

Dari tabel data 4.2. Kategori nilai hasil belajar teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain pada siklus I dapat dijelaskan bahwa, nilai kategori baik sekali 85–100 dengan frekuensi 5 siswa (21.74%), nilai kategori baik 75–84 dengan frekuensi 9 siswa (39.13%), nilai kategori cukup 65–74 dengan frekuensi 4 siswa (17.39%), dan nilai kategori kurang <65 dengan frekuensi 5 siswa (21.74%).

**Grafik 2 Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus I**



Hasil belajar siklus I ini dapat ditunjukkan bahwa, nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 74,65, dengan ketuntasan belajar dari jumlah 23 siswa baru mencapai 60,89% (14 siswa) sedangkan 8 siswa (39,11%) dinyatakan belum tuntas. Hal ini dikarenakan siswa baru pertama kali mengenal pendekatan bermain dengan untuk kegiatan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Berdasarkan analisis tersebut di atas baik proses maupun hasil mengindikasikan bahwa tindakan siklus I masih belum optimal. Hasil diskusi antara peneliti dengan kolaborator pelaksanaan pembelajaran pada siklus I walaupun sudah ada peningkatan akan tetapi belum mencapai indikator kinerja yang ditetapkan. Untuk itu disepakati bahwa penelitian perlu dilanjutkan pada siklus II.

### Siklus II

Berdasarkan hasil pengamatan / observasi selama pelaksanaan tindakan pada siklus II yang dilaksanakan dua kali pertemuan dapat identifikasi sebagai berikut: a. Aktiitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hasil observasi aktivitas guru pada siklus II pertemuan pertama dari 13 aspek yang dinilai dengan skor maksimal 13, memperoleh jumlah skor 10 persentasenya 76,92% dalam kategori Baik (B). Pada pertemuan kedua memperoleh jumlah skor 12 persentasenya 92,31% dalam kategori Amat Baik (A). b. Aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hasil observasi aktivitas siswa pada siklus I pertemuan pertama dari 9 aspek yang dinilai dengan skor 9, memperoleh jumlah skor 7 persentasenya 77,77% dalam kategori Baik (B). Pada pertemuan kedua memperoleh jumlah skor 8 persentasenya 88,89% dalam kategori Amat Baik (A). c. Hasil belajar siswa. Setelah materi yang diajarkan pada siklus II selama dua kali pertemuan dirasa cukup, maka selanjutnya dilaksanakan penilaian tindakan siklus II. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauhmana peningkatan kemampuan gerak tehnik dasar lompat tinggi gaya *straddle* setelah melalui pendekatan bermain. Hasil belajar siklus II ini dapat ditunjukkan bahwa, nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 86,13, dengan ketuntasan belajar dari jumlah 23 siswa sudah dapat mencapai 91,30% (21 siswa) sedangkan 2 siswa (8,70%) dinyatakan belum tuntas.

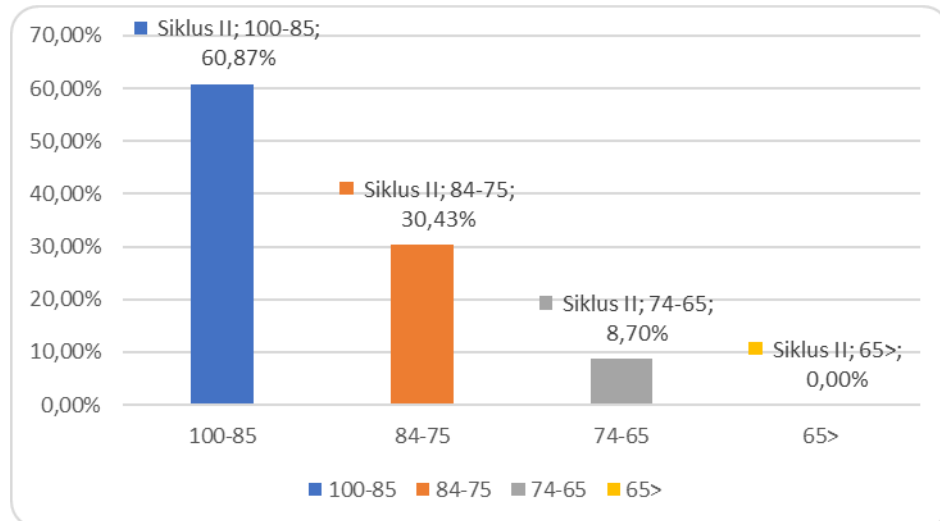
**Tabel 4.3. Kategori Nilai Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus II**

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
85-100	Baik Sekali	14	60.87%
75 – 84	Baik	7	30.43%
65 – 74	Cukup	2	8.70%
< 65	Kurang	0	0.00%
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>100%</b>

Dari tabel data 4.3. Kategori nilai hasil belajar teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain pada siklus II dapat dijelaskan bahwa, nilai

kategori baik sekali 85–100 dengan frekuensi 14 siswa (60,87%), nilai kategori baik 75-84 dengan frekuensi 7 siswa (30.43%), nilai kategori cukup 65-74 dengan frekuensi 2 siswa (8.70%), Sedangkan nilai kategori kurang <65 tidak ada satupun siswa yang mendapatkan.

**Grafik 3 Hasil Belajar Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus II**



Hasil belajar siswa tentang kemampuan melakukan Lompat tinggi melalui model pendekatan bermain dengan, menunjukkan peningkatan yang sangat menggembirakan bahwa ketuntasan belajar siswa dari jumlah 23 siswa ketuntasan belajar mencapai 91,30% (21 siswa) sedangkan 2 siswa (8,70%) dinyatakan belum tuntas. Berdasarkan analisis tersebut di atas baik proses maupun hasil mengindikasikan bahwa tindakan siklus II telah menunjukkan hasil yang baik, bahkan melampaui indikator kinerja, tinggal 2 siswa (8,70%) dinyatakan tidak tuntas. Oleh karena itu hasil diskusi antara peneliti dengan kolaborator pelaksanaan pembelajaran pada siklus II baik proses maupun hasil telah mencapai indikator kinerja yang ditetapkan. Untuk itu disepakati bahwa penelitian dihentikan pada siklus II dan tidak perlu dilanjutkan pada siklus III.

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan ketangkasan, kemampuan, dan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain pada siswa Kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. Berikut ini disajikan pembahasan dari masing-masing permasalahan yang ada dalam penelitian kemampuan melakukan teknik dasar lompat tinggi model pembelajaran lompat tinggi pada siswa hendaknya diberikan dengan pendekatan bermain dengan alat, sebab kondisi siswa belum dapat mencermati gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik. Cara ini lebih efektif dalam memeberikan pendekatan pembelajaran kemampuan teknik dasar pada setiap pemula, sebab seorang guru mendemonstrasikan dengan alat-alat yang menarik dan di kemas dalam bentuk permainan-permainan.

Melalui pendekatan bermain dengan pada materi lompat tinggi gaya *straddle* Kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, mampu meningkatkan kemampuan melakukan gerakan tehnik lompat tinggi gaya *straddle*. Sebab pembelajaran ini menitik beratkan pada proses pembelajaran menyenangkan dan menarik siswa. Guru pertama kali mendemonstrasikan gerakan dan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*, selanjutnya siswa diminta melakukan gerakan sesuai dengan yang diperagakan oleh guru. Secara rinci untuk membahas peningkatan kemampuan melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* sebelum dan setelah diberikan pendekatan bermain pada siklus I dan siklus II akan peneliti paparkan masing-masing siklus dan antar siklus sebagai berikut:

Aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 7 persentasenya 53,85% dalam kategori Kurang (K)

pada pertemuan kedua meningkat menjadi 61,54% dalam kategori Cukup (C). Aktivitas siswa pada siklus I pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 4 persentasenya 44,44% dalam kategori Kurang (K) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 55,56% dalam kategori Cukup (C). Hasil belajar siswa, kemampuan melakukan teknik dasar Lompat tinggi sebelum dan setelah diberikan model pendekatan bermain dengan pada siklus I, ketuntasan belajar siswa dari jumlah 23 siswa ketuntasan belajar mencapai 60,89% % (14 siswa) sedangkan 8 siswa (39,11%) dinyatakan belum tuntas.

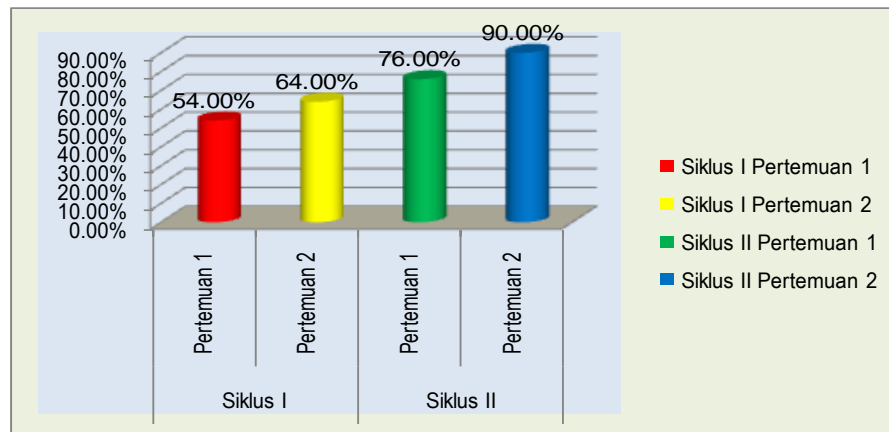
Aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada siklus II pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 10 persentasenya 76,92% dalam kategori Baik (B) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 92,31% dalam kategori Amat Baik (C). Aktivitas siswa pada siklus II pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 7 persentasenya 77,77% dalam kategori Baik (B) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 88,89% dalam kategori Amat baik (A). Hasil belajar siswa, kemampuan melakukan teknik dasar Lompat tinggi pada siklus II setelah diberikan model pendekatan bermain dengan ketuntasan belajar siswa dari jumlah 23 siswa ketuntasan belajar mencapai 91,30% % (21 siswa) sedangkan 2 siswa (8,70%) dinyatakan belum tuntas.

Aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 7 persentasenya 53,85% dalam kategori Kurang (K) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 61,54% dalam kategori Cukup (C). Padasiklus II terjadi peningkatan persentasenya 76,92% dalam kategori Baik (B) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 92,31% dalam kategori Amat Baik (C). Lebih jelas Peningkatan aktivitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran dari siklus I ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.4. berikut ini:

**Tabel 4.4. Peningkatan Aktivitas Guru Dalam Melaksanakan Proses Pembelajaran Siklus I Ke Siklus II**

Siklus I		Siklus II	
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
54.00%	64.00%	76.00%	90.00%

**Grafik 4 Peningkatan Aktivitas Guru Dalam Melaksanakan Proses Pembelajaran Dari Siklus I Ke Siklus II**

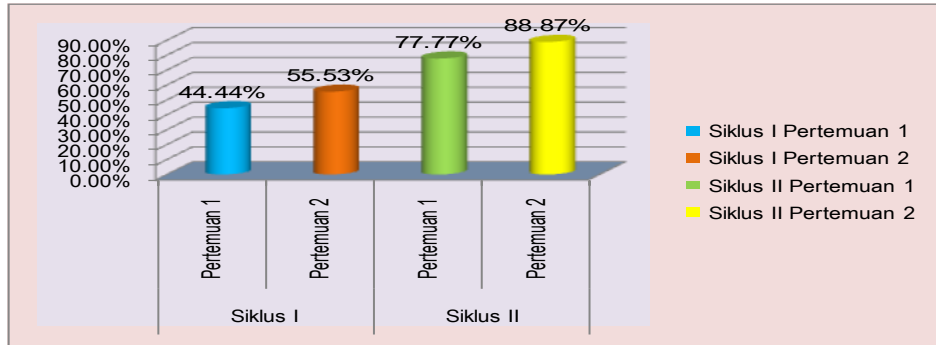


Aktivitas siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama memperoleh jumlah skor 4 persentasenya 44,44% dalam kategori Kurang (K) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 55,56% dalam kategori Cukup (C). Padasiklus II terjadi peningkatan persentasenya 77,77% dalam kategori Baik (B) pada pertemuan kedua meningkat menjadi 88,89% dalam kategori Amat Baik (C). Lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.5. berikut ini:

**Tabel 4.5 Peningkatan Aktivitas Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Pembelajaran Siklus I Dan Siklus II**

Siklus I		Siklus II	
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 1	Pertemuan 2
44.44%	55.53%	77.77%	88.87%

**Grafik 5. Garfik Peningkatan Aktivitas Siswa Dalam Melaksanakan Proses Pembelajaran Dari Siklus I Ke Siklus II**



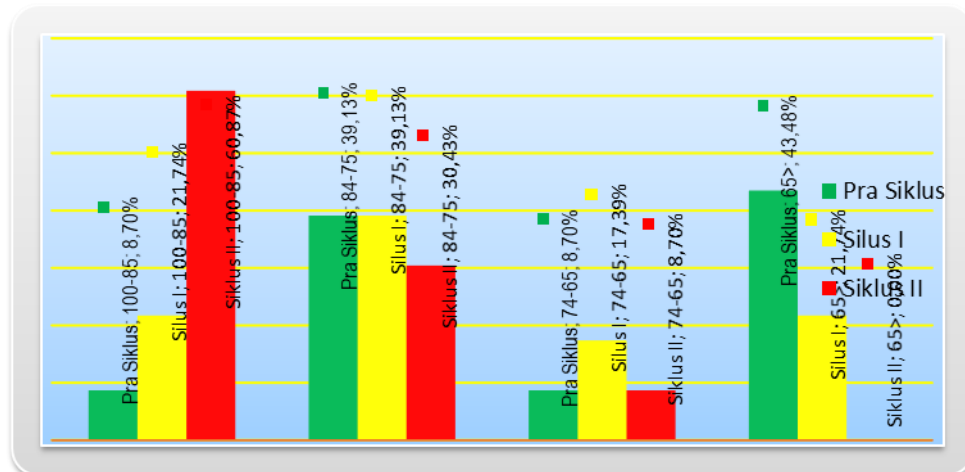
Adapun peningkatan hasil yang diperoleh selama proses tindakan serta sebelum diberikan tindakan dijabarkan dalam tabel 4.6 berikut:

**Tabel 4.6 Peningkatan Kemampuan Melakukan Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Sebelum Dan Setelah Diberikan Pendekatan Bermain Siklus I Dan Siklus II**

Rentang Nilai	Kategori	Prosentase		
		Data Awal	Silus I	Siklus II
85-100	Baik Sekali	8.70%	21.74%	60.87%
75 – 84	Baik	39.13%	39.13%	30.43%
65 – 74	Cukup	8.70%	17.39%	8.70%
< 65	Kurang	43.48%	21.74%	0.00%

Kondisi awal siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal mayoritas siswa masih memiliki kemampuan teknik dasar Lompat tinggi gaya *straddle* yang memiliki nilai kurang 56,52%. Pada siklus pertama terjadi peningkatan persentase siswa sebesar 34,78%, sedangkan pada siklus kedua terjadi peningkatan sebesar 8,70%. Di sisi lain pada siklus II prosentase siswa yang memiliki kemampuan melakukan Lompat tinggi gaya *straddle* dalam kategori Kurang, berkurang dengan tinggal 2 siswa (8,70%).

**Grafik 6 Peningkatan Kemampuan Melakukan Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Sebelum Dan Setelah Diberikan Model Pendekatan Bermain Dari Siklus I Dan Siklus II**



Dengan adanya peningkatan yang terjadi sejak kondisi awal hingga diberikan tindakan I dan II dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan

kemampuan melakukan gerakan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* siswa Kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri semester II tahun pelajaran 2017/2018.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan diperoleh simpulan penelitian tindakan kelas yang dilakukan selama dua siklus melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat tinggi gaya *Straddle* pada siswa kelas V SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri Semester II Tahun Pelajaran 2017/2018.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri, sebagai objek penelitian adalah: 1. Bagi Guru SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. (a). Guru hendaknya terus berupaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lompat tinggi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan metode dan strategi pembelajaran yang kreatif dan inovatif, menyampaikan materi dengan jelas dan sistematis, serta mampu menguasai kelas agar selalu tercipta lingkungan belajar yang kondusif; 2. Bagi Siswa SD Negeri Kaliboto 3, Kecamatan Tarokan, Kabupaten Kediri. (a). Meskipun pembelajaran menggunakan alat bantu akan tetapi membuat suasana belajar menjadi lebih santai dan menyenangkan, siswa sebaiknya mengikuti proses pembelajaran dengan tertib agar makna pembelajaran tetap tercapai, tidak hanya terhanyut dalam suasana belajar yang rileks.

### DAFTAR RUJUKAN

- IAAF. (2000). Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I. Jakarta: Development Programme.
- Kemmis, Stephen & Mc. Taggart, Robin. (1988). The Action Research Planner. Victoria: Deakin University.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2007). Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini. Jakarta: PT. Grasindo.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2002). Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2009) Dasar-Dasar Gerak Atletik. Alfamedia. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Slameto. (2003). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subandono. (2006). Perbedaan pengaruh latihan plyometrics dan fleksibilitas togok terhadap peningkatan prestasi lompat tinggi. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2006). Penelitian tindakan kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supriyono. (2006). Pengaruh latihan plyometrics dan power otot-otot tungkai terhadap prestasi lompat tinggi. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta.
- Tadkiroatun Musfiroh. (2008). Cerdas Melalui Bermain (Cara Mengasah Multiple Intelligence pada Anak Sejak Usia Dini). Jakarta: PT. Grasindo.
- Yoyo Bahagia dkk. (2000). Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Zafar Sidik, Dikdik. (2009) Mengajar dan Melatih Atletik. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.