

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LONCAT TINGGI GAYA STRADDLE MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER

Nadia Anggraini,^{1✉} Mustara Musa², Yusmawati²

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

² Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v3i01.15571

Article History

Submitted : -

Accepted : -

Published : Mei 2020

Keywords

Lompat Tinggi; Gaya Straddle; Alat Modifikasi.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil lompat tinggi gaya straddle menggunakan alat modifikasi untuk siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Jakarta Selatan. Pengumpulan data dilakukan dilapangan atletik rawamangun dan sekolah SMAN 3 Jakarta Selatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan desain Kemmis dan Mc Taggart. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa SMAN 3 Jakarta Selatan. Penelitian ini terdiri dari II (dua) siklus dan setiap siklus terdiri dari sembilan kali pertemuan, setiap akhir pertemuan di lakukan tes, tes yang di gunakan adalah tes penilaian gerak lompat tinggi gaya Straddle. Hasil penelitian dari 20 orang siswa ini di peroleh hasil tes lompat tinggi gaya straddle yaitu hasil tes pra siklus yang tuntas adalah 6 orang siswa kemudian mengalami peningkatan pada siklus I sebanyak 14 orang siswa dan terus meningkat pada siklus II sebanyak 18 orang siswa. Oleh karena itu pada siklus II kriteria keberhasilan telah tercapai maka peneliti tidak perlu melakukan tindakan pada siklus selanjutnya. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan dengan menggunakan alat modifikasi dapat meningkatkan hasil lompat tinggi gaya straddle pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Jakarta Selatan.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan yang sangat menentukan bagi suatu Negara, karna pendidikan cerminan maju atau mundurnya suatu bangsa dan negaranya. Pendidikan dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia yang menjadi tulang punggung negara tersebut. Sumber daya manusia yang menjadi berkualitas merupakan hasil dari pendidikan, karna tanpa pendidikan tidak mungkin diperoleh sumber daya manusia berkualitas yang dapat membangun negara dan bangsanya kearah tujuan yang akan dicapai oleh bangsa dan negara tersebut.

SMAN 3 Jakarta Selatan merupakan suatu lembaga pendidikan yang menjalankan kurikulum pendidikan jasmani yang sesuai dengan perubahan kurikulum yang berlaku sehingga diharapkan agar pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai social (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat peserta didik terpenuhi.

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka membimbing dan mengarahkan dirinya dalam meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Manusia memerlukan pendidikan, melalui proses ini manusia berkembang dengan pesan dan lingkungan memberi bantuan dalam perkembangan manusia. Lingkungan pendidikan tersebut dapat ditemukan di rumah, di sekolah, di masyarakat serta alam sekitar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik anak sehingga kebutuhan fisik anak tersebut terpenuhi dengan baik. Pendidikan jasmani dirancang di sekolah membentuk anak mulai dari kognitif, psikomotor, dan afektivitas, jadi bukan pertumbuhan organiknya saja yang terpenuhi

melainkan pertumbuhan fisik mental juga terpenuhi.

Pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk jenjang SD, SMP, dan SMA dari beberapa materi yang diajarkan salah satu materinya cabang olahraga atletik pada nomor lompat tinggi dan khususnya lompat tinggi gaya gunting. Dimana lompat tinggi gaya gunting sudah dipelajari di kurikulum sekolah menengah atas.

Terdapat penelitian sebelumnya mengenai pembelajaran dengan menggunakan model pengajaran upaya meningkatkan hasil lompat tinggi gaya guling dengan modifikasi alat seperti lompat tali, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Arin Triyasari Universitas Negeri Semarang (2013) dengan judul Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013 pada penelitian tersebut model pembelajaran lompat tali juga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Didalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya gunting yang dipelajari disekolah siswa dituntut agar dapat menguasai dan mempraktikkan gerakan tersebut dengan benar dan baik demi pencapaian dari tujuan indikator pembelajaran. Namun pada kenyataannya dalam pencapaian tujuan pembelajaran lompat tinggi hasil belajar gaya *straddle* yang diperoleh siswa tersebut belum memuaskan dari yang diharapkan. Ini dapat dilihat dari nilai ketuntasan belajar siswa dimana ketuntasan minimum sebesar 60% yang tidak mencapai ketuntasan, dan selebihnya sebesar 40% yang tuntas. Dari data yang diperoleh dapat dilihat bahwa standar hasil ketuntasan belajar anak dibawah standar ketuntasan.

Hal ini disebabkan partisipasi anak memang kurang dalam mengikuti mata

pelajaran tersebut, selain itu masalah yang riskan pada mata pelajaran atletik khususnya lompat tinggi gaya *straddle*, dimana seorang guru dalam menyajikan dan menyampaikan materi kurang bervariasi, monoton, dan tidak menarik, sehingga daya tarik minat dan partisipasi anak untuk mengikuti mata pelajaran tersebut kurang mendapat respon yang positif. Dengan demikian tujuan dari pendidikan jasmani belum tercapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dalam mengatasi fakta yang terjadi di lapangan dalam mengubah pola pikir anak terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* yang kurang menarik dan membosankan maka penulis ingin mengembangkan keterampilan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan alat modifikasi untuk meningkat minat dan kemampuan siswa dalam memahami dan melakukan gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang atletik. Menurut Arif Sarifudin (1992) lompat tinggi merupakan bentuk gerakan melompat dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam usahanya membawa titik berat badan setinggi mungkin dengan cara melakukan tolakan salah satu kaki untuk mencapai ketinggian tertentu dan secepat mungkin mendarat. Tujuan utama lompat tinggi adalah untuk mengangkat badan mencapai jarak vertikal yang setinggi-tingginya agar melewati mistar. Pendapat ini dipertegas Eddy Purnomo dan Dapan. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011) yang mengatakan tujuan lompat tinggi adalah pelompat harus berusaha menaikkan pusat massa tubuhnya setinggi mungkin dan berusaha melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Agar dapat mencapai lompatan yang setinggi mungkin seorang pelompat harus

memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik, dan penguasaan teknik merupakan unsur yang utama.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011) Biomotorik yang penting menurut adalah kekuatan lompat, kecepatan, dan rasa irama koordinasi. Keseluruhan teknik dasar lompat tinggi terdiri atas teknik awalan, tolakan, melewati mistar, dan pendaratan. Diperjelas Arif Syarifuddin (1992) yang mengatakan rangkaian gerakan dalam lompat tinggi terdiri atas: (a) awalan atau ancang-ancang (*approach run*), (b) Tolakan (*take off*), (c) Sikap badan di atas mistar (*clearance of the bar*), dan (d) Sikap mendarat (*landing*).

Tamsir Riyadi (1985) Teknik lompat tinggi menurut meliputi 4 (empat) yaitu (1) awalan: merupakan kunci pertama bagi pelompat dalam melakukan lompatan, (2) tumpuan: dilakukan dengan kaki terkuat dan harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan, (3) melayang: saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, (4) pendaratan: sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya, dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, teknik lompat tinggi meliputi:

1) Awalan

Dalam melakukan awalan harus memperhatikan titik awalan, arah awalan, dan langkah kaki. Titik awalan harus tetap dan tepat untuk menentukan jumlah langkah, irama, dan kecepatannya dalam setiap melakukan lompatan. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu dan gaya yang dipakai. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu dan gaya yang

dipakai. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat secara wajar, kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar tolakan maksimal.

2) Tumpuan (take off)

Dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan.

3) Tahap melayang

Melayang di udara merupakan gerak lanjut dari tolakan atau tumpuan, gerakan melayang terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan saat melayang, pertama: saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, kedua: titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar, ketiga: dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, untuk menghindari gerakan yang tidak perlu.

4) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari serangkaian gerakan lompat tinggi. Cara mendarat dan posisi badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Dua prinsip dalam pendaratan, pertama dilakukan secara sadar, kedua posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi adalah usaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya semaksimal mungkin untuk menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya dimana kekuatan lompat, kecepatan, dan irama rasa koordinasi sangat menentukan agar lompatan dapat maksimal.

Keterampilan Gerak

Menurut Lutan (1988:96) keterampilan gerak dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Keterampilan kasar gross skill dan Keterampilan halus fine skill Perbedaan keterampilan ini adalah pada ukuran besar otot yang terlibat, jumlah tenaga yang dikeluarkan, atau lebarnya ruang yang digunakan untuk melaksanakan gerakannya. Keterampilan kasar lebih membutuhkan pengorganisasian otot-otot besar disertai pengerahan tenaga yang banyak. Sedangkan keterampilan halus lebih mempergunakan otot-otot kecil dan sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata-tangan.

Keterampilan diskrit, serial dan kontinu Keterampilan diskrit adalah segala keterampilan yang dapat dikenal saat permulaannya dan saat berakhir. Keterampilan serial adalah aksi diskrit menjadi satu. Sedangkan keterampilan kontinu tidak mengenal saat mulai dan berakhir. Klasifikasi gerak ini cenderung ditinjau dari gejala penampilannya.

Keterampilan "terbuka" open skill dan keterampilan "tertutup" closed skill Penggolongan keterampilan ini berdasarkan seberapa jauh lingkungan dapat diprediksi selama peragaan gerak. Keterampilan terbuka adalah keterampilan dimana lingkungan selalu berubah-ubah atau sukar diprediksi, sehingga pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi. Sedangkan keterampilan tertutup adalah keterampilan di mana faktor lingkungan dapat diprediksi.

Menurut Tarigan (2009:56) secara garis besar ada 3 kelompok yang membentuk unsur-unsur keterampilan gerak:

Kemampuan fisik Fisik sebagai fungsi untuk melakukan gerakan, kualitasnya perlu baik agar gerakan bisa terampil. Dalam unsur fisik ini, yang membentuk keterampilan gerak meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, power, stamina, keseimbangan dan kinesthetic sense.

Kemampuan mental Unsur-unsur kemampuan yang termasuk dalam kemampuan mental meliputi:

- 1) Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan
- 2) Kecepatan memahami rangsangan stimulus
- 3) Kecepatan membuat keputusan
- 4) Kemampuan memahami hubungan jarak
- 5) Kemampuan manaksir objek yang bergerak
- 6) Kemampuan menaksir irama
- 7) Kemampuan mengingat gerakana
- 8) Kemampuan memahami mekanika gerakan
- 9) Kemampuan berkonsentrasi
- 10) Kemampuan emosional, Kemampuan emosional yang berpengaruh pada saat melakukan gerak terhadap kualitas penampilannya adalah kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan.

Lompat tinggi yang merupakan nomor dari atletik bertujuan untuk melompat setinggi mungkin, dalam proses pembelajaran menurut pengamatan peneliti masih kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil lompatan siswa yang tidak maksimal dan teknik lompatan masih adanya kesalahan. Untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi supaya dapat maksimal perlu modifikasi baik metode maupun alat bantu yang digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dapat dilakukan dengan alat cone, karet gelang, box, dan matras busa. Diharapkan dengan alat yang di modifikasi tersebut akan mempermudah siswa dalam melakukan lompat tinggi, sehingga siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang

menggunakan alat modifikasi yang dikaji kedalam tindakan melalui beberapa siklus. Desain penelitian yang digunakan adalah model Kemmis dan Mc. Taggart, yang berupa satu siklus atau kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya yaitu: (1) Perencanaan/ *Planning*, (2) Tindakan/*Acting*, (3) Pengamatan/*Observing*, (4) Refleksi/ *reflecting*, dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan (Tangkudung, J, 2016:45).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai peningkatan hasil latihan lompat tinggi dengan modifikasi alat siswa SMAN 3 Jakarta Selatan. Berikut data lengkapnya:

Tabel 1. tabel distribusi penilaian hasil keterampilan Lompat Tinggi pada pra siklus

NO	RENTANG SKOR	FREKU ENSI	PERSE NTASE
1	37-40	1	5,00%
2	41-44	9	45,00%
3	45-48	-	0%
4	49-52	6	30,00%
5	53-56	2	10,00%
6	57-60	-	0%
7	61-64	2	10,00%
JUMLAH		20	100%

Dari hasil pengambilan data pada para siklus dapat di sajikan bahwa siswa belum mampu mencapai batas ketuntasan minimal yaitu: 75,00. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah 0 siswa (00,00%).

Tabel 2. tabel distribusi penilaian hasil keterampilan Lompat Tinggi pada siklus I

NO	RENTANG SKOR	FREKU ENSI	PERSEN TASE
1	56-59	2	10,00%
2	60-63	1	5,00%

3	64-67	-	0%
4	68-71	9	45,00%
5	72-75	5	25,00%
6	76-79	-	0%
7	80-83	3	15,00%
JUMLAH		20	100%

Dari hasil pengambilan data pada para siklus dapat di sajian bahwa siswa belum mampu mencapai batas ketuntasan minimal yaitu: 75,00. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah 8 siswa (40,00%).

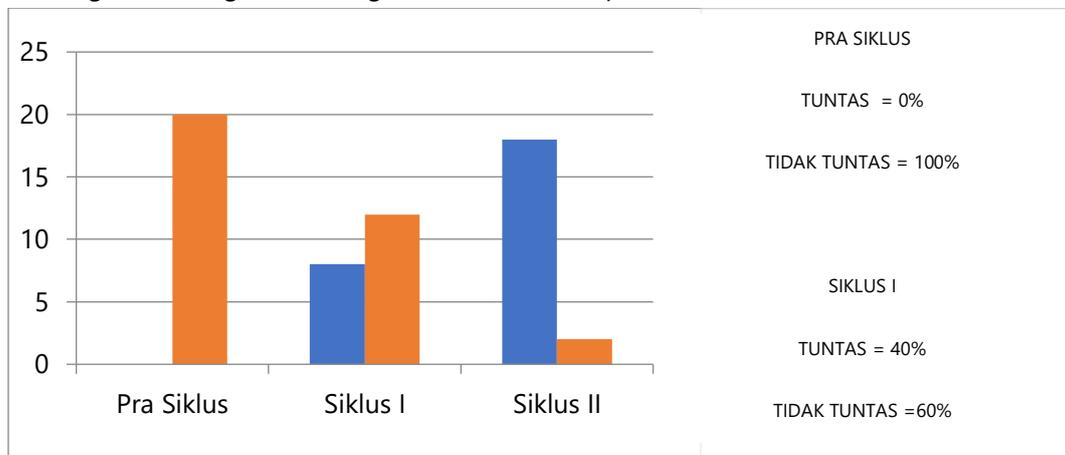
Tabel 3. tabel distribusi penilaian hasil keterampilan Lompat Tinggi pada siklus II

NO	RENTANG SKOR	FREKU ENSI	PERSEN TASE
----	--------------	---------------	----------------

1	68-71	2	10,00%
2	72-75	4	20,00%
3	76-79	-	0%
4	80-83	6	30,00%
5	84-87	6	30,00%
6	88-91	-	0%
7	92-95	2	10,00%
JUMLAH		20	100%

Dari hasil pengambilan data pada para siklus dapat di sajian bahwa siswa belum mampu mencapai batas ketuntasan minimal yaitu: 75,00. Sedangkan siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan minimal adalah 18 siswa (90,00%).

Grafik 1. Diagram Batang Perbandingan Hasil Latihan Sepaksila Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II.



Hasil penelitian dapat berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya karena permasalahannya sudah terjawab yaitu melalui alat modifikasi dapat meningkatkan hasil lompat tinggi gaya straddle pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Jakarta Selatan. Setelah selesai latihan selama siklus I dan siklus II, peneliti mengutarakan hasil pengamatan selama proses latihan berlangsung, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antaran siklus I dan siklus II. Pada observasi selama latihan berlangsung pada siklus I dan siklus II peneliti mengutarakan hasil pengamatan selama latihan berlangsung berupa data kualitatif yang membandingkan antara siklus I dan siklus II.

SIMPULAN

Hasil penelitian serta analisis data dari peneliti dapat disimpulkan bahwa:

Modifikasi alat pada proses latihan lompat tinggi gaya straddle yang diterapkan dapat meningkatkan hasil latihan lompat tinggi, hal ini dikarenakan dengan semangat dan motivasi mengikuti latihan para siswa dalam latihan, dalam latihan siswa tidak merasa monoton dan dengan ditambahkannya metode drill dengan modifikasi alat siswa semakin semangat untuk menunjukkan hasil latihan yang mereka dapatkan. Berdasarkan data yang diperoleh pada pra siklus, siklus I dan siklus II terdapat peningkatan disetiap siklusnya. Pada pra siklus belum terdapat siswa yang mencapai target belajar atau dapat diartikan belum ada siswa yang tuntas. Pada siklus ke I siswa yang tuntas sebanyak 8 orang atau sebesar 40% dan pada siklus ke II siswa yang tuntas sebanyak 18 orang atau menjadi 90%.

DAFTAR PUSTAKA

- E. Mills, Geoffrey, *Action Research A Guide For The Teacher Researcher* (USA: Merrill Prentice Hall, 2003),
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011)
- Sukardi, M. 2012., *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan*. Yogyakarta: Bumi Aksara,
- Suwarsih Madya, *Teori dan Praktik Penelitian Kelas (Action Research)* (Bandung : Alfabeta, 2011)
- Tangkudung, J. (2016). *Metode Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka.
- Uhar Suharsaputra, (2012) *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan* (Bandung: Refika Aditama,