

---

## PENGGUNAAN MEDIA KARET DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Rosidin

SDN Majasuka, Majalengka, Indonesia  
rosidin19@gmail.com

---

### ABSTRACT

*Each branch of sports requires certain skills, courage, pleasure and confidence in doing so that the results can be maximized. Likewise, the high jump sports branch. But the reality is that not all students still get unfavorable results in high jumping, as the writer observed the fourth grade students of SDN Majasuka I. This shows that in high jump learning experiences problems that must be sought for a solution. The teacher applies the rubber band game in squat style long jump learning so students can play and get accustomed to doing repulsions in the squat style long jump process. The method used is classroom action research with the subject of the fourth grade students of SDN Majasuka I. The results showed the rubber media can improve students' ability to do long jump.*

**Keywords:** rubber media, courage, pleasure, confidence

---

### ABSTRAK

Setiap cabang olah raga memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Demikian juga halnya dengan cabang olah raga lompat tinggi. Namun kenyataannya tidak semua murid masih memperoleh hasil yang kurang baik dalam melakukan lompat tinggi, seperti penulis amati pada siswa kelas IV SDN Majasuka I. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi mengalami masalah yang harus dicari solusinya. Guru menerapkan permainan karet gelang dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok agar siswa dapat bermain dan terbiasa saat melakukan tolakan dalam proses lompat jauh gaya jongkok. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian siswa kelas IV SDN Majasuka I. hasil penelitian menunjukkan media karet dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

**Kata Kunci:** Berisi dua sampai lima kata/frasa dengan tanda baca titik koma pemisah

---

## Pendahuluan

Setiap cabang olah raga memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Seperti tinju, pencak silat, karate, sepak bola dan cabang olah raga yang lain memerlukan hal tersebut. Demikian juga halnya dengan cabang olah raga lompat tinggi, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam melakukannya. Kemampuan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh peserta didik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pokok bahasan atletik.

Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam cabang olahraga lompat tinggi, seperti yang penulis amati ketika mengajar lompat tinggi di kelas IV SDN Majasuka I. Dalam pre tes hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 86 % siswa belum mencapai KKM yaitu 60 (Hasil lengkap pre tes terdapat pada lampiran 3). Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Salah satu tugas seorang guru olahraga adalah menyiapkan diri untuk melatih para siswanya yang mempunyai minat dan bakat di bidang olahraga tertentu, guna mencapai prestasi optimalnya kelak.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu media yaitu "Penggunaan media karet" yang penulis anggap efektif dan efisien untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri siswa dalam pembelajaran lompat tinggi. Bermain karet gelang secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri anak tersebut. Lompat tali atau "main karet" pernah populer di kalangan anak angkatan 70-an hingga 80-an. Permainan lompat tali ini menjadi favorit saat di luar jam belajar dan bermain saat istirahat di sekolah. Sekarang "main karet" mulai dilirik kembali antara lain karena ada sekolah dasar yang menugaskan murid-muridnya membuat roncean dari karet gelang untuk dijadikan sarana bermain dan berolahraga.

Menurut Sudono (dalam Virginia, 2007 :1), lompat tali sudah dimainkan sejak anak usia TK. Jadi sekitar 4-5 tahun karena motorik kasar mereka telah siap. Cara bermainnya tetap sama, bisa dilakukan perorangan ataupun berkelompok. Jika hanya bermain seorang diri biayanya anak akan mengikat tali pada tiang, batang pohon atau pada apapun yang memungkinkan, lalu melompatinya. Permainan soliter bisa juga dengan cara skipping, memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkan melewati kepala dan kaki sambil melompatinya. Jika bermain secara kelompok biasanya melibatkan minimal 3 anak. Diawali dengan gambrel atau hompimpah untuk menentukan dua anak yang kalah sebagai pemegang kedua ujung tali. Lalu anak lainnya akan melompati tali tersebut. Aturan permainan cukup simple, bagi anak yang sedang mendapat giliran melompat, lalu gagal melompati tali maka anak tersebut akan berganti posisi menjadi pemegang tali. Alat yang dibutuhkan cukup sederhana, bisa terbuat dari untaian karet gelang yang banyak dijual dipasaran dengan tali skipping.

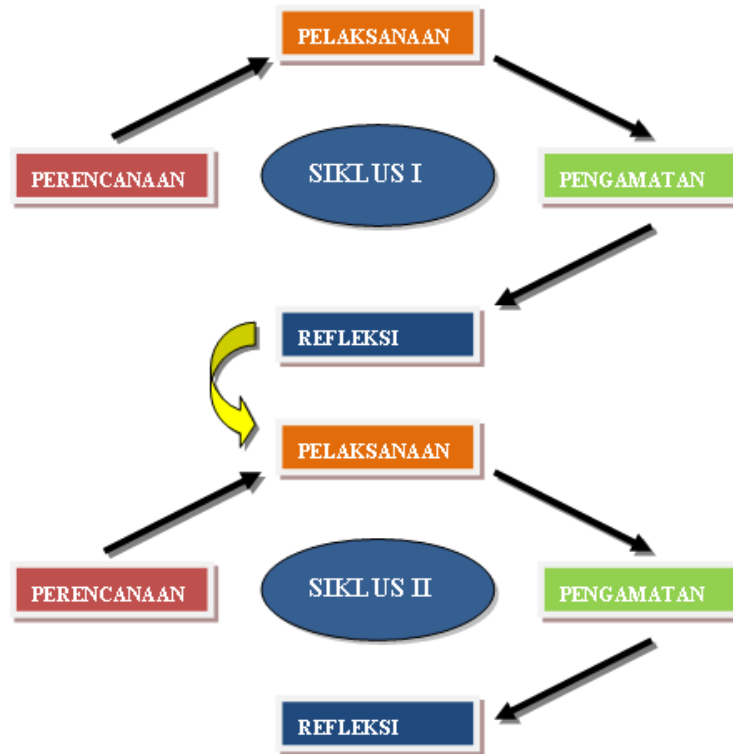
Dalam penelitian ini peneliti menerapkan bermain karet gelang sebagai dasar penguasaan teknik tolakan, karena dalam bermain karet gelang yang dibutuhkan adalah lompatan berdasarkan hal tersebut maka peneliti memadukan antara bermain karet gelang dengan pembelajaran lompat jauh. Selain itu, dalam pembelajaran lompat jauh biasanya siswa salah ketika melakukan tolakan. Oleh karena itu, guru menerapkan permainan karet gelang dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok agar siswa dapat bermain dan terbiasa saat melakukan tolakan dalam proses lompat jauh gaya jongkok.

Diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan media karet siswa akan lebih konsentrasi pada lompatan dibandingkan dengan menggunakan media standar pada lompat tinggi, sehingga akan terhindar dari rasa takut, timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan (Action Research) yaitu salah satu strategi penyelesaian masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses kemampuan mendeteksi dan menyelesaikan masalah. Desain penelitian yang digunakan adalah desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pada prinsipnya PTK atau CAR (Classroom Action Research)

dimaksudkan untuk mengatasi berbagai masalah yang terdapat di dalam kelas. Pada penelitian ini menggunakan media siklus menurut Kemmis (dalam Herawati, 2008: 12). Model siklus menurut Kemmis sebenarnya hampir sama dengan yang lain akan tetapi, proses tindakan dan observasi dijadikan satu.



Gambar 1. Desain PTK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di kelas IV SDN Majasuka I Kecamatan Palasah Kabupaten Majalengka, pada tanggal 01 - 15 Februari 2019. Keadaan siswa kelas IV SDN Majasuka I Kecamatan Palasah Kabupaten Majalengka, adalah sebanyak 19 orang siswa, yang terdiri dari 11 orang siswa laki-laki dan 8 orang siswa perempuan.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil perbaikan pembelajaran Penjaskes selama 3 Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di Kelas IV SDN Majasuka I Kecamatan Palasah Kabupaten Majalengka, dapat diuraikan sebagai berikut :

#### 1. Siklus I

Beberapa hal yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung, pembelajaran cukup aktif, namun kurang terarah karena sifat setiap anak yang bervariasi. Saat guru menyampaikan pertanyaan, hanya beberapa siswa yang menanggapi secara responsif, sementara sebagian besar siswa lainnya hanya diam. Pada saat kegiatan pembelajaran tersebut didominasi oleh siswa tertentu, siswa yang lain bersifat acuh tak acuh, bahkan ada yang menggoda temannya. Begitu pula saat diskusi. Diskusi terlihat tidak terarah dan pasif karena banyak siswa yang diam sehingga tidak

selesai tepat waktu. Dalam menanggapi hasil diskusi, sebagian besar siswa yang banyak diam adalah karena mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Pada saat guru menyampaikan pertanyaan, pertanyaan tersebut kurang memberikan memotivasi kepada siswa untuk menjawab, sebaliknya malah langsung dijawab sendiri oleh guru.

Hasil yang dicapai dengan nilai rata-rata kelas 58 dan jumlah siswa yang mencapai target Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) baru 18%, yaitu 7 orang siswa dari 22 orang siswa yang hadir dalam Penelitian Tindakan Kelas. Kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan di SDN Majasuka I Kecamatan Palasah Kabupaten Majalengka, adalah 70.

Motivasi siswa perlu diberi stimulan agar siswa menjadi aktif. Hasil yang diperoleh perlu diperbaiki lagi dengan menekankan pada keaktifan dan kretivitas siswa dalam pembelajaran.

## 2. Siklus II

Respon yang diperoleh sangat nampak, hampir seluruh siswa mampu secara aktif menjawab pertanyaan guru yang diajukan. Dalam kegiatan pembelajaran, setiap siswa sudah mengambil bagian, bahkan berani menanyakan hal-hal yang kurang difahami. Demonstrasi dan peragaan terlihat aktif dan mulai terarah pada materi pelajaran. Siswa mampu mempertahankan pendapat walaupun ada siswa lain yang menyanggahnya pada laporan hasil diskusi kelompok. Nilai rata-rata yang dicapai pada siklus ini adalah 66, atau naik 18% dari nilai rata-rata yang dicapai pada siklus sebelumnya. Jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada siklus ini adalah 36% atau 11 orang siswa dari 22 orang siswa yang hadir dalam Penelitian Tindakan Kelas ini.

## 3. Siklus III

Proses pembelajaran dan hasil pembelajaran sudah cukup optimal pada siklus ini. Meskipun masih terdapat siswa yang masih belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal, presentasinya sangat kecil dan dapat diperbaiki dengan bimbingan dan penyuluhan secara khusus. Nilai rata-rata yang dicapai pada siklus ini adalah 78 atau naik 46% dari nilai rata-rata pada siklus sebelumnya. Pencapaian nilai rata-rata kelas sudah berada diatas Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan sekolah. Presentase pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimal mencapai 82% atau 21 orang siswa dari 22 orang siswa yang hadir dalam Penelitian Tindakan Kelas ini.

## Kesimpulan

Perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran Penjaskes dengan penjelasan materi secara menarik dan menyenangkan melalui Penggunaan Media Karet Untuk Menumbuhkan Keberanian, Kesenangan Dan Percaya Diri Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi. Perbaikan pembelajaran ini terdiri dari 3 siklus. Melalui pembelajaran ini siswa didorong dan dibimbing untuk dapat membentuk pengetahuannya sendiri secara aktif melalui eksperimen, Demonstrasi dan diskusi, hal ini terbukti dengan keberhasilan siswa setelah melalui siklus III yang merupakan langkah penyempurnaan dari siklus I dan siklus II, dapat mencapai nilai rata-rata kelas 78 dengan jumlah pencapaian target Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 82%, yaitu 21 orang dari 22 orang siswa yang hadir. Walaupun masih ada 1 orang siswa yang belum berhasil, tetapi siswa itu sudah menunjukkan adanya perubahan ke arah peningkatan.

**Daftar Pustaka**

- Amin, Moh. (2011) Panduan Praktis Penelitian Tindakan Kelas untuk Penilaian Angka Kredit Guru. Inspirasi. Yogyakarta
- Haryono, D. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan. Jurnal Wahana Pendidikan. 5 (1) 2018.
- Herawati, Heny. 2008. Penentuan Umur Simpan Pada Produk Pangan. Jurnal Litbang Pertanian. Vol 27. No.4: 124-130.
- IAAF. (2000). Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I. Jakarta: Development Programme.
- 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.
- Virgina. (2008) Dasar-Dasar Gerak Atletik. Alfabedia. Yogyakarta.