

Metode Bermain di Lingkungan Pantai Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Siswa Sekolah Menengah Pertama

^{1*}Qanet Hayatunnufus, ¹Lalu Sapta Wijaya Kusuma, ²Eko Sucipto

^{1*} Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram 83125, Indonesia

²SMA Ali Maksum. Jl. KH. Ali Maksum, Krapyak Kulon, Mantrijeron, Yogyakarta 55188, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: ekoppsuny@gmail.com

Received: January 2022; Revised: February 2022; Published: February 2022

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan metode bermain di lingkungan pantai terhadap peningkatan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 4 Taliwang. Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Negeri 4 Taliwang yang berjumlah 22 orang. Untuk pengumpulan data diperoleh dengan mengamati dan menguji hasil belajar siswa dengan instrumen tes berupa: (1) Penilaian Afektif, (2) Penilaian Kognitif, dan (3) Penilaian Psikomotor. Sedangkan teknik analisis data menggunakan pertanyaan langsung dengan taraf signifikansi 100%. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa persentase kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklus mengalami peningkatan yang baik. Siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 73,21. Sedangkan, siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 81,64. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa setelah penerapan metode bermain di lingkungan pantai dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 4 Taliwang.

Keywords: Pendidikan jasmani, permainan, lingkungan pantai, lompat tinggi, sekolah menengah pertama

The Method of Playing in the Beach Environment as an Effort to Improve the Junior High School Students' High Jumping Ability

Abstract

The purpose of this study was to determine the results of the implementation of the method of playing in a beach environment on improving high jump learning outcomes in class VIII B students of SMP Negeri 4 Taliwang. This research method uses Classroom Action Research. The sample in this study was class VIII B students of SMP Negeri 4 Taliwang, totaling 22 people. For data collection, it was obtained by observing and testing student learning outcomes with test instruments in the form of: (1) Affective Assessment, (2) Cognitive Assessment, and (3) Psychomotor Assessment. While the data analysis technique used direct questions with a significant level of 100%. The results of the study revealed that the percentage of student learning outcomes criteria in each cycle experienced a good increase. Cycle 1 the average student learning outcomes for cognitive, psychomotor and affective aspects is 73.21 while cycle 2 the average student learning outcomes for cognitive, psychomotor and affective aspects is 81.64. The conclusion of this study shows that after the application of the method of playing in a beach environment can improve high jump learning outcomes in class VIII B students of SMP Negeri 4 Taliwang.

Keywords: Physical education, games, beach environment, high jump, junior high school

How to Cite: Hayatunnufus, Q., Kusuma, L. S. W., & Sucipto, E. (2022). Metode Bermain di Lingkungan Pantai Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.606>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.606>

Copyright© 2022, Hayatunnufus et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) License.



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Winarni, 2011). Objek dasar teori pendidikan jasmani ialah gerak manusia (Mutohir, 2013). Tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual dan kesehatan (Harsuki, 2013). Sedangkan, pendidikan jasmani di sekolah dasar terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan, dan sikap/perilaku anak didik, serta peningkatan keterampilan gerak dasar manusia (Subagyo et al., 2015).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, ditemukan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki oleh sekolah masih terbatas baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Oleh karena itu, pengembangan metode pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya (Kirk, 2017). Pembelajaran lompat tinggi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, juga dapat berpengaruh pada prestasi di negeri ini (Pramono, 2014).

Sekolah SMP Negeri 4 Taliwang Kecamatan Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Sumbawa Barat yang mengajarkan lompat tinggi. Akan tetapi proses pembelajarannya belum dapat dilakukan secara maksimal karena kelas VIII belum dapat melewati mistar menggunakan gaya guling dengan baik. Dari jumlah seluruh siswa yaitu 22 yang terdiri dari 13 laki-laki dan 9 perempuan, masih ada beberapa siswa yang belum berhasil dengan sempurna melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya guling. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran perjaskes pada materi lompat tinggi gaya guling belum maksimal.

Kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan lompat tinggi adalah saat melakukan gerak mengambil ancap-ancang melompat, ragu dalam mengambil ancap-ancang membuat hasil langkah kaki untuk melewati mistar tidak dilakukan dengan maksimal, langkah kaki terlalu rapat antar kaki yang melangkah lebih dulu dengan mistar sehingga tersentuh mistar. Ada lagi yang telah melangkah dengan benar tapi saat kaki kedua melangkah badan tidak diangkat sehingga mengenai mistar dan jatuh. Beberapa siswa masih mengalami kesulitan perempuan dalam mencoba melewati mistar lompat tinggi. Oleh sebab itu, dalam upaya meningkatkan ketuntasan belajar, dapat peneliti melakukan metode yaitu melakukan pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai menggunakan media gundukan pasir mempraktekan teknik lompat tinggi dari awal sampai akhir untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi.

Atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) (Hine, 2013) dengan tujuan untuk mengetahui hasil implementasi metode bermain di lingkungan pantai terhadap peningkatan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 4 Taliwang. Penelitian dilaksanakan di Sekolah SMP Negeri 4 Taliwang Kecamatan Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat di karenakan peneliti menemukan permasalahan bahwa pada saat proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling siswa kurang semangat mengikuti lompat tinggi disebabkan oleh rasa takutnya anak untuk melewati mistar.

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian tindakan/action research (Hine, 2013). Terdapat tiga kata yang terbentuk dalam PTK yaitu penelitian, tindakan, dan kelas, di mana ketiga kata tersebut mempunyai pengertian tersendiri yaitu: (1) Penelitian merupakan kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan aturan atau metodologi tertentu untuk memperoleh informasi; (2) Tindakan merupakan suatu gerak yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu; dan (3) Kelas merupakan sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Pengertian penelitian tindakan kelas juga senada dengan Arikunto (2010) yang menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. Sedangkan menurut Burhanuddin (2020) penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka dan belajar dari pengalaman mereka sendiri.

Dalam penelitian ini, tindakan yang efektif dari masalah penelitian sebelumnya yaitu kurangnya hasil lompatan siswa pada saat materi pembelajaran lompat menjadi dasar dalam penelitian ini. Sehingga tindakan yang diberikan adalah penerapan metode bermain di lingkungan pantai sebagai upaya peningkatan hasil belajar lompat tinggi siswa. Dimiyati (2009) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan cara yang strategis bagi guru untuk memperbaiki layanan kependidikan yang harus diselenggarakan dalam konteks pembelajaran di kelas dan peningkatan kualitas program sekolah secara keseluruhan. Hal itu dapat dilakukan mengingat tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara berkesinambungan. Sedangkan manfaat yang dapat dipetik dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yaitu adanya inovasi pembelajaran, dapat mengembangkan kurikulum di tingkat sekoah dan tingkat kelas, serta dapat meningkatkan profesionalisme guru (Maksum, 2012).

Subjek, Objek, dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah peneliti dan guru mata pelajaran pendidikan jasmani kelas VIII B sebagai observer, sedangkan objeknya adalah siswa SMP Negeri 4 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat kelas VIII yang berjumlah 22 orang siswa

dengan jumlah putra 13 orang dan putri 9 orang. Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan Pantai Poyang dan di lapangan SMP Negeri 4 Taliwang.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di 5 Sekolah Dasar di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang, yang dilakukan di SDN Mojotengah II, SDN Banjaragung II, SDN Banjaragung III, SDN Bareng IV, dan SDN Karanganyar II, yang telah memberlakukan pembelajaran tematik sesuai Kurikulum 2013. Sedangkan, penelitian berlangsung dalam 1 siklus dan membutuhkan waktu penelitian selama 4 bulan karena mengembangkan sebuah model permainan. Ujicoba dan observasi dilakukan selama 2 minggu atau 2 kali tatap muka dan guna menghasilkan data dari hasil belajar peserta didik.

Pengumpulan Data

Langkah-langkah dalam penelitian tindakan kelas ada beberapa siklus dan masing-masing siklus mempunyai beberapa tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi (Burhanuddin, 2020). Siklus yang digunakan dalam penelitian ini ada dua siklus yaitu:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain di lingkungan pantai
- 3) Menyusun Instrumen yang akan digunakan pada siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penilaian dalam modifikasi pembelajaran lompat tinggi.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Guru Menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain di lingkungan pantai.
- 2) Siswa melaksanakan pemanasan sebelum mulai ke materi dengan permainan.
- 3) Siswa melakukan lompat tinggi dengan metode bermain di lingkungan pantai.
- 4) Konsep penelitian lompat tinggi gaya guling menggunakan metode bermain di lingkungan pantai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) Melakukan lompat tinggi; (b) Melakukan lompat tinggi dengan media gundukan pasir pantai awalan lari; dan (c) Membuat ketangkasan lompat tinggi menjadi suatu yang menyenangkan bagi siswa dalam bentuk perlombaan.

2. Rancangan Siklus II

a. Tahap Perencanaan

- 1) Melakukan revisi modifikasi pembelajaran lompat tinggi pada siklus 1
- 2) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus penelitian tindakan kelas (PTK), penilaian dalam pembelajaran lompat tinggi

- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 4) Menyusun alat evaluasi pembelajaran
- b. Tahap Pelaksanaan
 - 1) Guru menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat tinggi dengan metode pembelajaran bermain lingkungan pantai
 - 2) Siswa melaksanakan pemanasan
 - 3) Siswa melakukan lompat tinggi gaya guling dengan menerapkan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai
 - 4) Menarik kesimpulan
 - 5) Penilaian langsung dilaksanakan pada saat proses pembelajaran lompat tinggi gaya guling menggunakan metode bermain di lingkungan pantai
 - 6) Melakukan pendinginan.
- c. Pengamatan/Observasi
 - 1) Pengamatan dilakukan untuk menilai aktifitas dan kerjasama siswa (aspek afektif, aspek kognitif dan aspek psikomotor) melalui lembar observasi yang telah disiapkan.
 - 2) Guru mengisi lembar observasi aktivitas dan kerjasama siswa.
 - 3) Guru mengamati kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran
 - 4) Menilai hasil evaluasi siklus II.
- d. Refleksi
 - 1) Guru menganalisis hasil pengamatan.
 - 2) Mempelajari analisis indikator pengamatan dan evaluasi.
 - 3) Membuat kesimpulan terhadap pelaksanaan siklus II.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini dalam bentuk kuesioner (Winarno, 2011) untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa baik secara kognitif, psikomotorik, maupun afektif. Instrumen penilaian aspek kognitif menekankan pada pengetahuan tentang; pengertian lompat tinggi, tahapan lompat tinggi, teknik dasar lompat tinggi, aturan-aturan lompat tinggi, dan alat-alat dalam pembelajaran lompat tinggi. Instrumen penilaian aspek afektif menekankan pada aspek sikap, yaitu; bekerjasama, semangat, sportifitas, kejujuran, dan saling menghargai saat pembelajaran lompat tinggi. Instrumen penilaian aspek psikomotorik menekankan pada keterampilan tentang; awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, dan pendaratan pada saat melakukan lompat tinggi dengan baik dan benar.

Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi (Neuman, 2014), dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain Sugiyono (2016). Untuk tes dianalisis dengan nilai akhir = $(\text{Skor perolehan}) / (\text{Skor maksimal}) \times 100$. Sedangkan, untuk teknik non tes dianalisis dengan menggunakan rumus berikut: % Keterlaksanaan = $x / 100\%$ (Gratton & Jones, 2010).

Setiap siswa pada proses belajar dinyatakan tuntas terhadap materi pelajaran yang telah diberikan apabila memperoleh nilai ≥ 75 . Konvensi skor menjadi nilai

menggunakan PAP (Penilaian Acuan Patokan). Penetapan batas lulus merupakan hal yang pokok. Tenaga pengajar juga harus sudah menetapkan sejak sebelum pengajaran dimulai tentang batas kompetensi minimum yang diperlukan. Selanjutnya ketetapan ini diterapkan hubungan antara derajat penguasaan kompetensi yang dimaksud dengan nilai akhir yang akan diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 4 Taliwang yang terdiri dari 22 siswa yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Hasil penelitian untuk setiap siklus yang telah dilaksanakan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Siklus I

a. Perencanaan

Sebelum proses pembelajaran dimulai pada siklus I, peneliti telah mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari: Silabus pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran pertemuan I dan II, lembar unjuk kerja aktivitas siswa siklus I terdiri dari 1 indikator yang diamati, adalah: (1) sikap awalan gerakan yang terdiri dari tahap, yaitu: (a) Tahap persiapan: Berdiri dengan siap mengambil posisi awalan, melakukan gerakan lari dengan secepat-cepatnya, (b) sikap pelaksanaan gerakan: melakukan tolakan pada papan tumpuan, menggunakan tumpuan dengan kaki terkuat, dan ketepatan kaki pada papan tumpuan, (c) pada gerakan ini hasil lompatan siswa di ukur seberapa tinggi loncatan yang di dapat. Lembar observasi aktivitas siswa siklus I yang terdiri dari 5 indikator yang diamati, yaitu: (1) Siswa baris di lapangan dengan tertib, (2) Seluruh siswa melakukakn pemanasan, (3) Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran dan melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru, (4) Siswa dapat melakukan pembelajaran tehnik dasar lompat tinggi yang terdiri dari awalan, tolakan , melayang dan mendarat (5) Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan siklus I terdiri dari dua kali pertemuan untuk pembelajaran yaitu pada tanggal 4 April sampai 14 April 2018 dan satu kali pertemuan untuk observasi yaitu pada Tanggal 4 April 2018. Dengan materi pelajaran yaitu teknik lompat tinggi yakni awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Yang bertindak sebagai observer adalah guru mata pelajaran pendidikan jasmani yang mengajar di kelas VIII. Adapun pada pertemuan pertama peneliti menyampaikan ringkasan materi tentang pengertian, teknik dasar lompat jauh kemudian peneliti memberikan contoh sederhana kepada siswa cara. Pada pertemuan kedua peneliti mempersiapkan siswa di lapangan untuk melakukan pemanasan kemudian melakukan latihan tehnik dasar lompat tinggi dengan langkah-langkah dalam lompat tinggi.

c. Hasil Pengamatan (Observasi)

Proses pengamatan (observasi) dilaksanakan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan mengisi lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi terhadap aktivitas siswa dan observasi unjuk kerja aktivitas siswa dilakukan

dengan mengamati aktivitas belajar siswa dan unjuk kerja aktivitas siswa yang tampak selama proses pembelajaran.

Obsevasi dilaksanakan selama pengamatan tindakan sebagai upaya mengetahui jalannya pembelajaran. Dalam melakukan obsevasi, peneliti dibantu oleh satu orang pengamat lain yang ikut mengamati jalannya pembelajaran obsevasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Hasil obsevasi terhadap hasil belajar siswa dengan metode pembelajaran metode bermain di lingkungan pantai pada pembelajaran lompat tinggi menekankan pada hasil belajar afektif, kognitif, dan psikomotor.

d. Refleksi.

Pada tahap ini peneliti mendiskusikan dengan guru mengenai hasil pengamatan yang dilakukan, kekurangan maupun ketercapaian pembelajaran untuk menyimpulkan data informasi yang berhasil dikumpulkan sebagai pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus selanjutnya.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Siklus I

No	Aspek Yang Diperhatikan	Keterangan
1	Nilai tertinggi	78,75
2	Nilai terendah	64,16
3	Banyak siswa	22
4	Banyak siswa yang tuntas	13
5	Banyak siswa yang tidak tuntas	8
Ketuntasan Belajar		59,1%

Berdasarkan paparan diatas, dapat diambil jumlah evaluasi yaitu hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa secara klasikal adalah 59,1 % siswa tuntas dan 40,9 % tidak tuntas. Dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus 1 yaitu jumlah siswa tuntas = 13 orang (59,1%) dan tidak tuntas 8 orang (40,9%). Hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut yaitu 59% tuntas. Hal ini disebabkan karena ketika peneliti mengajar, masih beberapa siswa yang kurang serius dan kurang memperhatikan. Hal tersebut menjadi salah satu bahan evaluasi untuk siklus kedua. Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus pertama jumlah siswa yang tidak tuntas 40,9%. Oleh karena itu, maka peneliti harus melanjutkan tindakan pada siklus II agar mencapai ketuntasan klasikal yang menjadi target penelitian yaitu 85%. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya perbaikan untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

Tabel 2. Alternatif yang hendak diterapkan pada siklus II

Penyebab	Tindakan	Indikator Capaian	Cara Mengukur keberhasilan
Kurangnya minat belajar siswa pada pembelajaran lompat tinggi dan siswa kurang bersemangat, berkonsentrasi, serta siswa kurang mampu menjelaskan tentang pembelajaran lompat tinggi pada siklus 1	Menciptakan suasana kelas yang berbeda dengan menggunakan metode bermain adalah suatu hal menyenangkan untuk di terapkan seperti menggunakan metode bermain di lingkungan pantai untuk	Hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa secara klasikal adalah 59,1 % siswa tuntas dan 40,9 % tidak tuntas. Jadi penelitian pada siklus 1 belum berhasil.	1.Ketuntasan individu Setiap siswa pada proses belajar dinyatakan tuntas terhadap materi pelajaran yang telah diberikan apabila memperoleh nilai \geq 75. 2.Ketuntasan klasikal Sesuai dengan teknik penilaian siswa dinyatakan

Penyebab	Tindakan	Indikator Capaian	Cara Mengukur keberhasilan
	meningkatkan kemampuan lompat tinggi		tuntas belajar secara klasikal terhadap materi yang disajikan minimal 85% dari jumlah siswa memperoleh ≥ 75 .

2. Siklus II

a. Perencanaan

Proses belajar mengajar pada siklus II sama dengan proses belajar mengajar pada siklus I yaitu mempersiapkan segala perangkat pembelajaran yang dibutuhkan seperti: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran pertemuan I dan II, Lembar unjuk kerja aktivitas siswa siklus II terdiri dari 1 indikator yang diamati, adalah (1) sikap awalan gerakan yang terdiri dari tahap, yaitu: (a) Tahap persiapan: Berdiri dengan sikap mengambil posisi awalan melakukan gerakan lari dengan secepat-cepatnya, (b) sikap pelaksanaan gerakan : melakukan tolakan pada papan tumpuan, menggunakan tumpuan dengan kaki terkuat, dan ketepatan kaki pada papan tumpuan. (c) pada gerakan ini hasil lompatan siswa di ukur seberapa jauh lompatan yang di dapat . Lembar observasi aktivitas siswa siklus I yang terdiri dari 5 indikator yang diamati, yaitu: (1) Siswa baris di lapangan dengan tertib, (2) Seluruh siswa melakukakn pemanasan, (3) Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran dan melakukan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru, (4) Siswa dapat melakukan pembelajaran lompat jauh gaya melenting dengan menyesuaikan diri tidak terpaksa, (5) Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran, dan tes pilihan ganda sebanyak 10 soal.

b. Pelaksanaan

Kegiatan pembelajaran pada siklus II sama dengan kegiatan pembelajaran pada siklus I yaitu terdiri dari dua kali pertemuan untuk pembelajaran. Pada siklus II materi yang diajarkan adalah lompat tinggi.

c. Hasil Pengamatan (Observasi)

Hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada siklus II sama dengan pada siklus I, yaitu proses observasi dilaksanakan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan mengisi lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi terhadap aktivitas siswa dan observasi unjuk kerja aktivitas siswa dilakukan dengan mengamati aktivitas belajar siswa dan unjuk kerja aktivitas siswa yang tampak selama proses pembelajaran.

Obsevasi dilaksanakan selama pengamatan tindakan sebagai upaya mengetahui jalannya pembelajaran. Dalam melakukan obsevasi, peneliti dibantu oleh satu orang pengamat lain yang ikut mengamati jalannya pembelajaran obsevasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Hasil obsevasi terhadap hasil belajar siswa dengan penerapan pembelajaran modifikasi lompat kardus pada pembelajaran pada lompat jauh.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti mendiskusikan dengan guru mengenai hasil pengamatan yang dilakukan, kekurangan maupun ketercapain pembelajaran

untuk menyimpulkan data informasi yang berhasil dikumpulkan sebagai pertimbangan perencanaan pembelajaran siklus selanjutnya.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Siklus II

No	Aspek Yang Diperhatikan	Keterangan
1	Nilai tertinggi	89,58
2	Nilai terendah	74,16
3	Banyak siswa	22
4	Banyak siswa yang tuntas	21
5	Banyak siswa yang tidak tuntas	1
Ketuntasan Belajar		95%

Berdasarkan paparan diatas, dapat diambil jumlah evaluasi yaitu hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa tidak secara klasikal adalah 95,45 % siswa tuntas dan 4,55 % tidak tuntas. Jumlah siswa yang tuntas 21 siswa (95,45%) dan jumlah siswa yang tidak tuntas 1 siswa (4,55%). Dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus II ini dilihat lebih dari 85% siswa tuntas, sehingga dapat dikatakan metode penerapan pembelajaran modifikasi lompat kardus berhasil pada pembelajaran lompat jauh pada siklus II sehingga tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus selanjut ke siklus selanjutnya.

Berdasarkan hasil analisis siklus II, dapat diambil jumlah evaluasi yaitu hasil belajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa tidak secara klasikal adalah 95,45 % siswa tuntas dan 4,55 % tidak tuntas. Dengan memperhatikan hasil evaluasi pada siklus II yaitu jumlah siswa tuntas = 21 orang (95,45%) dan tidak tuntas 1 orang (4,55%). Hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut yaitu 95% tuntas.

Berdasarkan analisis proses dan hasil pembelajaran siswa pada siklus II cukup memuaskan, walaupun masih ada beberapa siswa yang nilainya masih kurang memuaskan, akan tetapi, berdasarkan kemampuan dan hasil tersebut secara umum sudah baik. Dari pelaksanaan tindakan yang di tempuh, diperoleh hasil cukup memuaskan, meskipun belum maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan penerapan pembelajaran metode bermain di lingkungan pantai, proses dan hasil pembelajaran mengalami peningkatan.

Pembahasan

Penerapan pembelajaran metode bermain di lingkungan pantai berhasil meningkatkan hasil belajar pada materi pembelajaran lompat tinggi. Hal ini disebabkan metode bermain di lingkungan pantai menekankan pada persiapan yang lebih baik dalam melakukan lompat tinggi melalui melompati gundukan pasir (Megawati, 2021). Dengan pembelajaran ini, siswa dapat melakukan praktik lompat tinggi yang optimal dan maksimal karena dengan tahapan awal siswa melakukan lompatan dengan menggunakan gundukan pasir dan siswa semakin terbiasa dalam melakukan lompatan. Hal ini menyebabkan peningkatan pada aspek psikomotor dan afektif berhasil.

Metode pembelajar metode bermain di lingkungan pantai juga memberikan lembar kerja tes evaluasi berupa pilihan ganda kepada siswa ketika pembelajaran. Hal ini membuat siswa bisa cepat mengerti materi-materi yang diajarkan sehingga

peningkatan pada aspek kognitif berhasil (Kholis, 2020). Oleh karena itu, metode bermain di lingkungan pantai pada penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar melalui dua siklus.

Setelah melaksanakan perbaikan pada siklus II yang dilaksanakan diperoleh hasil yang lebih baik. ini ditunjukkan dari hasil belajar 22 siswa terdapat 21 siswa yang tuntas dan 1 siswa yang tidak tuntas, ini berarti persentase ketuntasan klasikal pada siklus II adalah 95% ini berarti indikator penelitian sudah mencapai standar ketuntasan klasikal. Hal ini dapat dilihat dari kriteria ketuntasan individu (KKM) adalah 75% dan ketuntasan klasikal adalah 85%. Dari data tersebut di atas terdapat 1 siswa yang tidak tuntas disebabkan nilai psikomotor, nilai afektif dan nilai kognitif siswa masih kurang dari kriteria ketuntasan, maka dapat dikatakan bahwa lompat tinggi dengan Penerapkan pembelajaran metode bermain di lingkungan pantai dapat meningkatkan hasil belajar pada pelajaran lompat tinggi.

Penggunaan media gundukan pasir dalam pembelajaran atletik nomor lompat tinggi merupakan hal yang baru bagi siswa. Karena selama ini dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini hanya mengandalkan matras, tiang dan mistar yang ada dan jauh dari standar. Penyampaian materi pelajaran masih secara monoton, kreativitas guru tidak nampak. Sehingga dalam kegiatan belajar mengajar siswa cepat bosan dan tujuan agar siswa menguasai teknik dasar lompat tinggi khususnya pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan dengan baik belum tercapai secara optimal. Hal ini disebabkan karena dalam pembelajaran hanya mengandalkan teknik dasar lompat tinggi tanpa menggunakan media sehingga kurang menarik minat siswa. Dengan media gundukan pasir dalam kegiatan pembelajaran lompat tinggi dapat memperbaiki kemampuan siswa, supaya siswa dapat mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan (Pratama et al., 2014).

Selain itu, terbatasnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran dapat menyebabkan kurang optimalnya pencapaian hasil belajar siswa sehingga penting untuk menyediakan media alternative. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rahayu (2013) mengatakan bahwa penerapan strategi pembelajaran baik modifikasi sarana maupun metode pembelajaran sangatlah penting, mengingat keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran olahraga di sekolah. Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi yang menekankan pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan menggunakan media gundukan pasir ternyata bisa membuat siswa lebih bersemangat mengikuti materi yang disampaikan oleh guru (Pratama et al., 2014). Hal ini dapat diketahui ketika siswa melakukan gerakan berulang-ulang melompati gundukan pasir sampai alokasi waktu yang tersedia habis. Siswa tidak merasa lelah, dikarenakan dalam kegiatan pembelajaran siswa merasa tertantang dan merasakan kegembiraan selama kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Penelitian tindakan kelas ini seperti diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lompat tinggi pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah menengah pertama, yaitu menggunakan media gundukan yang dimodifikasi dengan bentuk perlombaan sederhana. Tuntutan agar guru pendidikan jasmani agar lebih kreatif dalam menciptakan situasi belajar yang menggembirakan, sehingga peran aktif siswa dalam proses pembelajaran dapat optimal. Dari angket yang disebar atau diberikan kepada siswa dapat diketahui kegiatan belajar mengajar lompat tinggi pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan dengan menggunakan media gundukan pasir membuat siswa lebih tertarik, lebih

bersemangat serta lebih aktif. Dalam kegiatan belajar mengajar bisa memperbaiki kemampuan penguasaan gerak lompat tinggi pada aspek awalan, tolakan dan pendaratan, hal ini dapat diketahui adanya perbaikan ketika siswa melakukan aktivitas unjuk kerja. Prestasi lompat tinggi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kecepatan yang tinggi, menguasai teknik, tenaga lompat yang kuat, ketangkasan, keseimbangan, serta koordinasi gerak (Sobarna & Hambali, 2020). Media gundukan pasir dalam penelitian ini menjadi faktor penyebab untuk penguasaan teknik yang merupakan faktor pendorong dan pencapaian prestasi pada materi lompat tinggi, karena berdasarkan hasil observasi siswa contohnya takut dalam melakukan lompat tinggi menggunakan tiang, mistar dan matras. Media gundukan pasir dapat mereduksi permasalahan tersebut. Sehingga pembelajaran lompat tinggi dapat dilakukan secara optimal.

KESIMPULAN

Peningkatan hasil belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai pada kelas VIII SMP Negeri 4 Taliwang Kecamatan Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari persentase kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklusnya. Siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 73,21 sedangkan siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 81,64. Keaktifan siswa mengalami peningkatan yang mendukung proses pembelajaran diikuti respon siswa terhadap pembelajaran terhadap penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain di lingkungan pantai respon siswa sangat baik untuk proses kegiatan belajar dengan menerapkan metode bermain di lingkungan pantai dengan prosentasi siklus ke 1 adalah 59,1% dan siklus 2 adalah 95%.

REKOMENDASI

Rekomendasi yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani SMPN 4 Taliwang agar mempertimbangkan menerapkan Pembelajaran bermain di lingkungan pantai; dan (2) Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan suasana belajar yang berbeda agar siswa tidak jenuh dan kurang bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengeksplorasi dan mengkaji berbagai model permainan yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan lompat dan berbagai keterampilan lainnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Burhanuddin, S. (2020). *Penelitian tindakan kelas dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan* (H. Upu (ed.)). Global Research and Consulting Institute.
- Dimiyati. (2009). Urgensi penelitian tindakan kelas dalam konteks peningkatan profesionalitas guru penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 45–52.
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). *Research methods for sport studies* (2nd ed.). Routledge.
- Harsuki. (2013). Olahraga, pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi: Sebuah perdebatan etimologis. In T. C. Mutohir, A. Maksum, & M. Muhyi (Eds.), *Ilmu Keolahragaan di Indonesia* (1st ed., pp. 42–53). Graha Media.

- Hine, G. S. C. (2013). The importance of action research in teacher education programs. *Issues in Educational Research*, 23(2), 151–163.
- Kholis, N. (2020). Peningkatan pembelajaran lompat tinggi menggunakan metode bermain di lingkungan pasir siswa kelas VIII B SMP Negeri III Kutorejo. *Jurnal Pedagogi*, 1(2), 63–72.
- Kirk, D. (2017). Teaching games in physical education: Towards a pedagogical model. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 51A, 17–26. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.s1a.17>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (1st ed.). Unesa University Press.
- Megawati, E. (2021). Upaya meningkatkan pembelajaran lompat tinggi menggunakan metode bermain pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Murung Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 5(3), 165–180.
- Mutohir, T. C. (2013). Ilmu keolahragaan dan perkembangannya di Indonesia: Suatu refleksi. In T. C. Mutohir, A. Maksum, & M. Muhyi (Eds.), *Ilmu Keolahragaan di Indonesia* (1st ed., pp. 5–27). Graha Media.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Pramono, D. B. (2014). Perbandingan jarak lompatan antara grab start dan track start pada cabang olahraga renang (Atlet renang SC Eagle Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 28–36. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6365>
- Pratama, S. A., Raharjo, H. P., & Pramono, H. (2014). Pengembangan model pembelajaran kids athletic melalui pendekatan lingkungan pantai. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189>
- Subagyo, Komari, A., & Pambudi, A. F. (2015). Persepsi guru pendidikan jasmani sekolah dasar terhadap pendekatan tematik integratif pada kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 23–31. <https://doi.org/10.21831/jpji.v11i1.8167>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Winarni, S. (2011). Pengembangan karakter dalam olahraga dan pendidikan jasmani. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2, 124–139. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.1460>
- Winarno, M. E. (2011). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Media Cakrawala Utama Press.