



## Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 April 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

**DOI.10.35458**

---

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI MELALUI MEDIA GAMBAR DAN MODIFIKASI MISTAR

**Asri Sugiana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [bakpauarga35@gmail.com](mailto:bakpauarga35@gmail.com)

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lompat tinggi melalui media gambar dan modifikasi mistar bagi siswa kelas VII SMP Negeri 30 Pammana dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari Siklus I dan Siklus II (tahap perbaikan atau evaluasi), dengan langkah-langkah sebagai berikut (1) menentukan subyek penelitian, (2) menentukan obyek penelitian yaitu siswa kelas VII, (3) menentukan waktu penelitian baik Siklus I maupun Siklus II, (4) menentukan lokasi penelitian, (5) teknik pengumpulan data, (6) rencana tindakan pembelajaran yang terdiri dari : (a) tahap rencana perbaikan, (b) tahap pelaksanaan perbaikan, (c) tahap observasi dan evaluasi, (d) tahap refleksi, baik pada Siklus I maupun Siklus II. Dari hasil data Siklus I diperoleh data hasil belajar atau ketuntasan belajar siswa 40% dalam kategori baik, 27% kategori cukup, dan 33% dalam kategori kurang. Hasil data siklus II diperoleh 5% dalam kategori baik sekali, 50% dalam kategori baik, 27% kategori cukup, dan 18% kategori kurang. Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas yang berupa hasil belajar lompat tinggi melalui media gambar dan modifikasi mistar ini dapat digunakan bagi siswa kelas VII SMP Negeri 3 Pammana. Berdasarkan hasil penelitian di atas, diharapkan bagi guru penjasorkes untuk menggunakan metode media gambar dan modifikasi mistar dalam peningkatan hasil belajar lompat tinggi ini pada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

**Kata Kunci:** Lompat Tinggi, Media Gambar, Modifikasi Mistar

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot–otot besar hingga pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan-gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan, dan sikap perilaku anak didik, serta peningkatan keterampilan gerak dasar manusia. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran Penjasorkes di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. 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.

SMP Negeri 3 Pammana merupakan salah satu sekolah yang mengajarkan lompat tinggi. Akan tetapi proses pembelajarannya belum dapat dilakukan secara maksimal karena kelas VII belum dapat melewati mistar menggunakan gaya guling dengan baik. Dari jumlah seluruh siswa yaitu 22 siswa 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 Penjaskes pada materi lompat tinggi gaya guling belum maksimal. Kesulitan yang dihadapi siswa adalah, siswa tidak berani melompat pada alat yang sesungguhnya. Hal lain yang dialami siswa dalam melakukan lompat tinggi adalah saat melakukan gerakmengambil ancang-ancang melompat. Ragu dalam mengambil ancang-ancang membuat hasillangkahannya kakiuntuk 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 di angkat sehinggamengenai 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 media gambar dan modifikasi mistar di lingkungan mempraktekan teknik lompat tinggi dari awal sampai akhir untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yang merupakan jenis penelitian dengan tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis yang berorientasi pada hasil pembelajaran. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan sebanyak dua siklus. Penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan oleh guru kelas nya sendiri dengan jalan merancang, melaksanakan, mengamati dan merefleksikan tindakan melalui beberapa siklus secara kolaboratif dan partisipatif yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelas.Pada penelitian ini Subyek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Pammana yang berjumlah 22 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui kegiatan observasi, wawancara, evaluasi atau tes, serta dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Dalam proses pembelajaran di kelas, subjek peneliti juga diberikan tes pada setiap siklusnya, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan model pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain dilingkungan pada mata pelajaran Penjasorkes pokok bahasan lompat tinggi, hasil belajar siswa meliputi tiga aspekpenilaian yaitu aspek psikomotor, afektif dan kognitif. Peningkatan hasil belajar lompat tinggi menggunakan media gambar dan modifikasi mistar pada siswa kelas kelas VII SMP Negeri 3 Pammana disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	82 - 100	Baik Sekali	0	0
2	65 - 81	Baik	9	40
3	48 - 64	Cukup	6	27
4	30 - 47	Kurang	7	33
5	< 30	Kurang sekali	0	0
Jumlah			22	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar penjasorkes kelas VII melalui pembelajaran lompat tinggi melalui media gambar dan mistar pada Siklus I adalah 40 % siswa berada pada kategori baik, 27 % pada kategori cukup, dan 33 % pada kategori kurang. Selanjutnya, disajikan tabel hasil belajar siklus 2.

Tabel 2. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	82 - 100	Baik Sekali	1	5
2	65 - 81	Baik	11	50
3	48 - 64	Cukup	6	27
4	30 - 47	Kurang	4	18
5	< 30	Kurang sekali	0	0
Jumlah			22	100%

Dari tabel siklus II diatas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar penjasorkes kelas VII melalui pembelajaran lompat tinggi melalui media gambar dan mistar pada Siklus I adalah 5% siswa berada pada kategori baik sekali, 50 % pada kategori baik, 27 % pada kategori cukup, dan 18% pada kategori kurang.

### Pembahasan

Berdasarkan pada Siklus I diperoleh temuan pada siswa yaitu motivasi dan minat siswa dalam proses pembelajaran masih belum kelihatan baik. Kelemahan utama dari pembelajaran Siklus I siswa masih kurang benar dan kurang berani dalam mengajukan pertanyaan kepada guru masih lemah dalam melakukan Teknik dasar lonpat tinggi yang dicontohkan guru, kurang berani dalam melompati mistar. Selama prosespembelajaran berlangsung dengan menerapkan model pembelajaran lompat tinggi dengan melalui media gambar dan modifikasi mistar dilingkungan dilakukan observasi dengan tujuan untuk mengamati aktifitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Kelemahan utama dari pembelajaran Siklus I ialah siswa masih kurang benar dan kurang berani dalam teknik lompat tinggi melalui media gambar dan mistar karet, masih lemah dalam bekerja sama dalam kelompok. Dalam tahap awal ini,siswa masih harus menyesuaikan diri dengan metode media gambar dan mistar karet sehingga membutuhkan waktu yang agak lama.

Dalam model pembelajaran melalui media gambar dan mistar karet Siklus II ini, aktifitas belajar siswa terjadi peningkatan yaitu : selalu memperhatikan materi pembelajaran yang disampaikan guru, dapat menjawab pertanyaan yang diberikan guru, dapat melakukan berbagai Teknik permainan lonpat tinggi melalui media gambar dan mistar karet

yang dicontohkan guru di lapangan. Dalam aktifitas belajar dengan siswa lain terjadi peningkatan yaitu : kemampuan melakukan awalan, kemampuan melakukan tolakan, melewati mistar, dan semangat dalam memenangkan pertandingan secara sportif.

Setelah diadakan perbaikan pembelajaran pada siklus II terjadi kenaikan nilai rata-rata ini berarti ada peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siklus I. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan yang tinggi para siswa sehingga meningkatkan nilai rata-rata dan tingkat ketuntasan belajar. Dengan demikian penelitian pada siklus II adalah pemantapan penerapan pembelaaran lompat tinggi media gambar dan modifikasi mistar guru sudah menerapkan metode ini dengan baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan siklus I dan siklus II yang telah dikemukakan peneliti maka simpulan penelitian ini adalah sebagai bahwa peningkatan hasil belajar lompat tinggi melalui media gambar dan modifikasi mistar dalam pelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Pammana. Hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan ketrampilan guru, aktifitas siswa dan hasil belajar siswa.

Berdasarkan proses penelitian dan temuan penelitian sebagaimana telah dikemukakan, peneliti memiliki saran sebagai berikut: (1) Bagi siswa yang masih belum mempunyai kepercayaan diri dalam proses pembelajaran,hendaknya siswa bekerjasama dalam belajar supaya ada peningkatan hasil belajar siswa. (2) Guru hendaknya memperhatikan perkembangan pembelajaran siswa pada saat ini, sehingga inovasi pembelajaran dapat dilakukan dan proses pembelajaran tidak monoton.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara moril maupun materil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bibliografi Mulyasa. 2008. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Syaodih, Sukmadinata. 2004. *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Rochiati, Wiriaatmadja. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosdakarya.
- Suharsimi, Arikunto dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Adi Mahasatya.
- Subagyo. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Syafaruddin, dan Irwan Nasution. 2008. *Manajemen Pembelajaran*. Jakarta: PT Ciputat Press, 2005.
- Tulus, Tu'u. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT Gramedia.
- Widiasarana Indonesia (Grasindo).Tudjai. 2000. Analisis Hasil Belajar Kemampuan Kependidikan, dalam *Jurnal Teknologi Pendidikan* Vol. 2 No. 1.
- Zainal, Aqib. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.