



USAHA PENINGKATAN PENGUASAAN GERAK DASAR MELOMPAT DAN MELONCAT DENGAN METODE BERMAIN MENGGUNAKAN MEDIA BANTU PADA SISWA SMP NEGERI 12 MAKASSAR

Hijrana¹, Nanang Ulfa Adriyati², Nukrawi Nawir³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

²Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar,

³SMP NEGERI 12 MAKASSAR

¹hijranamasud2001@gmail.com, ²nanangulfaadriyati@gmail.com, ³nukhrawi.nawir@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar melompat dan meloncat dengan metode bermain menggunakan media bantu pada siswa smp Negeri 12 Makassar. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dalam II siklus , dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa smp Negeri 12 Makassar yang berjumlah 31 siswa dan untuk sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah dengan observasi dan wawancara. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dan media bantu dapat meningkatkan minat keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa dari pratindakan siklus I ke siklus II. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui peningkatan penguasaan gerak dasar melompat dan meloncat dengan metode bermain menggunakan media bantu pada siswa smp Negeri 12 Makassar.

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Media Bantu, Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang ada di dalam kurikulum pada semua jenis dan jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pada pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan Olahraga melalaui kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara metodis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, olahraga dan kesehatan. Penjasorkes merupakan komponen dan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan yang bersih.

Pendidikan jasmani membentuk manusia seutuhnya, baik lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui perkembangan jasmani. Dari segi kesehatan pendidikan jasmani membentuk siswa agar mempunyai gaya hidup berolahraga, sehingga menjadi perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi, dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan sebagainya, hal ini dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui Pendidikan Jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri, kerjasama dan menghilangkan egoisme.

Pendidikan jasmani di sekolah meliputi pembelajaran permainan, atletik, senam, aktivitas luar sekolah dan budaya hidup sehat. Pembelajaran yang ada unsur permainan seperti permainan bola besar maupun bola kecil, siswa sangat antusias dan bersemangat dalam mengikutinya, hal ini merupakan modal utama yang sangat penting dalam pembelajaran, karena dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan lebih mudah tercapai. Keadaan sebaliknya apabila siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai, karena ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktivitas.

Cabang atletik merupakan salah satu materi pembelajaran yang kurang disukai siswa, padahal atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan aspek lainnya.

Sesuai dengan Kurikulum Merdeka bahwa pembelajaran atletik di Sekolah Dasar adalah sesuatu yang harus dilaksanakan dan pada dasarnya beratletik sudah tercermin pada kehidupan kita sehari-hari, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar merupakan aktivitas yang kita lakukan setiap hari. Karena pentingnya pembelajaran atletik, maka sudah sepantasnya guru Penjasorkes tidak mengaktirikan pembelajaran atletik, melainkan guru Penjasorkes harus kreatif agar pembelajaran dapat menyenangkan bagi siswa.

Selama ini pembelajaran yang paling diminati dan ditunggu-tunggu siswa adalah permainan, sebaliknya pembelajaran atletik siswa kurang antusias bahkan terkesan terpaksa dalam mengikuti pembelajaran. Lebih parah lagi selalu saja ada siswa yang izin tidak mengikuti pembelajaran dengan berbagai alasan yang seolah-olah dibuat-buat agar terhindar dari pembelajaran tersebut.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yang salah satunya adalah kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani dalam membuat media pembelajaran yang sederhana, dan kurangnya model-model pembelajaran, sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi siswa. Berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti sebagai guru Penjasorkes bertanya-tanya dan hal itu menjadi masalah yang belum terjawab. Mengapa pembelajaran permainan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa dibandingkan pembelajaran atletik khususnya nomor lompat dan loncat?

Berdasarkan data yang diperoleh melalui pengamatan diketahui bahwa penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa hanya 31,25% atau 105 siswa dari seluruh siswa yang berjumlah 31 siswa. Kurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran akan menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul Upaya meningkatkan penguasaan gerak dasar melompat dan meloncat dengan metode bermain menggunakan media bantu pada siswa smp Negeri 12 Makassar Tahun Pelajaran 2024. Penelitian ini dilaksanakan di Smp Negeri 12 Makassar dikarenakan setiap pembelajaran atletik, khususnya nomor lompat dan loncat, siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran yang berorientasi pada teknik, hal itu menyebabkan siswa menjadi malas dan bosan dalam mengikuti pembelajaran.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK adalah

“penelitian yang mengangkat masalah-masalah aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara profesional” (Taniredja et al., 2012).

Subyek penelitian ini adalah siswa siswi Smp Negeri 12 Makassar Tahun Pelajaran 2024 yang berjumlah 31 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Sumber data penelitian diambil dari siswa Smp Negeri 12 Makassar Tahun Pelajaran 2024, kebiasaan siswa dalam berlatih gerak dasar lompat dan loncat, dan dokumen berupa buku-buku sumber yang di antaranya buku mata pelajaran pendidikan jasmani Kurikulum Merdeka dan buku-buku lain tentang gerak dasar lompat dan loncat dari perpustakaan.

Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan penelitian adalah 4 (empat) bulan. Pelaksanaan penelitian ini mulai dari bulan Maret sampai dengan Juni 2024. Kegiatan penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan.

Data dan sumber data penelitian ini meliputi jenis dan sumber data. Jenis data yang digunakan meliputi data apa saja yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sumber data adalah meliputi dari mana saja data tersebut diperoleh. Jenis data penelitian ini meliputi minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Sumber data penelitian diambil dari siswa Smp Negeri 12 Makassar Tahun Pelajaran 2024, kebiasaan siswa dalam berlatih gerak dasar lompat dan loncat, dan dokumen berupa buku-buku sumber yang di antaranya buku mata pelajaran pendidikan jasmani Kurikulum Merdeka dan buku-buku lain tentang gerak dasar lompat dan loncat dari perpustakaan.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini meliputi wawancara dengan siswa dan guru, observasi atau pengamatan langsung ke tempat pembelajaran untuk mencatat data tentang kondisi belajar siswa yang meliputi minat, keaktifan, dan penguasaan siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat.

Teknik pengujian validitas data dilakukan dengan triangulasi yang meliputi triangulasi data, metode, teori, dan peneliti data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam penelitian ini, dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Melihat begitu besarnya posisi data, maka keabsahan data yang terkumpul menjadi sangat vital.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil yang diperoleh untuk memberikan jawaban terhadap masalah penelitian yang dikemukakan memerlukan dua siklus penelitian. Hasil dari kedua siklus tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

A. Deskripsi Pratindakan

Penelitian tentang penguasaan gerak dasar lompat dan loncat ini dimulai dengan kegiatan pratindakan, yaitu kegiatan pembelajaran yang dilakukan untuk mendapatkan data awal sebagai dasar pengambilan tindakan tiap siklusnya. Hasil belajar pratindakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Pratindakan

No	Tuntas/Belum Tuntas	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Tuntas	10	32,26%	
2	Belum Tuntas	21	67,74%	
Jumlah		31	100%	

Tabel di atas menunjukkan tingkat ketuntasan yang belum mencapai KKM yang diharapkan, dari 31 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan, baru 10 siswa (32,26%) yang telah dapat menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan sisanya 21 siswa (67,74%) masih belum menguasai gerak tersebut dengan baik.

Pada pratindakan, siswa terlihat masih banyak yang menginjak media bantu dalam melakukan pendaratan, siswa masih belum bisa berkonsentrasi dan masih ragu dalam melakukan lompatan maupun loncatan, sehingga akibatnya penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa sangat rendah.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Siklus 1

Tindakan pembelajaran siklus I dilakukan dengan menggunakan pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Siklus I diperoleh persentase penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa sebagai berikut:

Table 2
Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Pratindakan

No	Tuntas/Belum Tuntas	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Tuntas	19	61,29%	
2	Belum Tuntas	12	38,71%	
Jumlah		31	100%	

Tabel di atas menunjukkan bahwa, 19 siswa (61,29%) telah menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan sisanya 12 siswa (38,71%) masih belum menguasai gerak tersebut dengan baik. Keberhasilan tindakan pembelajaran siklus I dicapai setelah peneliti melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu.

Siswa memperlihatkan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat, sehingga penguasaan gerak dasar lompat dan loncat sedikit demi sedikit meningkat, namun belum semua siswa dapat menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik, ini dikarenakan masih banyak siswa yang tidak konsentrasi pada pembelajaran, mereka bermain sendiri dan bahkan ada yang masih bercanda dengan teman.

Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat telah meningkat, akan tetapi persentase peningkatannya belum mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan, oleh karena itu, untuk memaksimalkan pembelajaran dan mencapai tingkat ketuntasan belajar yang disyaratkan perlu dilakukan perbaikan pembelajaran selanjutnya, yaitu tindakan pembelajaran siklus II.

Siklus 2

Tindakan pembelajaran siklus II merupakan lanjutan tindakan perbaikan pembelajaran siklus I. Tindakan siklus II, peneliti menggunakan pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa. Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa siklus II sebagai berikut:

Tabel 3 Persentase Penguasaan Gerak Dasar Lompat dan Loncat Siswa Siklus II

No	Tuntas/Belum Tuntas	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	Tuntas	30	96,77%	
2	Belum Tuntas	1	3,23%	
Jumlah		31	100%	

Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa pada siklus II telah mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan, yaitu 30 siswa (96,77%) telah dapat menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran siklus II ini telah berhasil sesuai dengan kriteria ketuntasan yang disyaratkan.

Keberhasilan tindakan pembelajaran siklus II dicapai setelah peneliti melakukan pembelajaran melalui pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu. Siswa terlihat antusias

mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat, siswa merasa tertantang dan bersaing untuk dapat melakukan gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan melakukan pendaratan pada daerah yang telah ditentukan tanpa menyentuh media bantu.

Kegiatan pembelajaran semakin hidup, siswa berkompetisi dengan sehat untuk dapat melakukan gerak dasar lompat dan loncat dengan baik. Suasana pembelajaran menjadi semakin kondusif, semua siswa terlihat antusias melakukan gerak dasar lompat dan loncat berulang-ulang dengan baik.

Pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu dalam pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat telah berhasil menarik minat belajar seluruh siswa, sehingga tingkat penguasaan gerak dasar lompat dan loncat meningkat. Persentase peningkatan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat tersebut telah mencapai kriteria ketuntasan yang diharapkan, oleh karena itu, pembelajaran telah dapat dikatakan berhasil, untuk itu kegiatan perbaikan pembelajaran ini dihentikan pada siklus II.

Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus

Perbandingan perkembangan antarsiklus dilakukan untuk mendeskripsikan peningkatan yang dicapai dari satu siklus ke siklus berikutnya, baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

Hasil deskripsi tiap siklus menunjukkan adanya peningkatan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa dari siklus ke siklus. Kegiatan pembelajaran pratindakan diperoleh hasil yang tidak menggembirakan, yaitu dari 31 siswa hanya 10 siswa yang telah menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan sisanya 21 siswa belum menguasai gerak tersebut. Hal ini jika dibandingkan dengan siklus I terdapat peningkatan yang menggembirakan, yaitu menjadi 19 siswa yang telah menguasai gerak dasar lompat dan loncat dengan baik.

Persentase peningkatan ketuntasan belajar dari pratindakan ke siklus I adalah dari 32,26% menjadi 61,29%, itu berarti mengalami peningkatan 28,13%. Ini adalah peningkatan yang signifikan. Peningkatan belajar ini terjadi setelah peneliti menggunakan pendekatan bermain dan media bantu berupa ban bekas dan bilah bambu.

Kegiatan penelitian siklus II merupakan tindakan lanjutan untuk memperbaiki hasil belajar siklus I. Siklus II menunjukkan bahwa, penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa sangat bagus. Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa meningkat dan telah sesuai dengan yang diharapkan, yaitu 30 siswa (96,77%) telah tuntas belajar dan sisanya masih terdapat 2 siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini disebabkan karena fisik kedua anak tersebut dalam kondisi kurang sehat ketika pembelajaran berlangsung.

Peningkatan angka ketuntasan dari siklus I ke siklus II cukup tinggi, yaitu dari 61,29% pada siklus I menjadi 96,77% pada siklus II, ini berarti mengalami peningkatan ketuntasan belajar 34,37%. Peningkatan persentase penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa terjadi setelah peneliti menambah media bantu dengan cone dan bola tenis yang harus dibawa oleh siswa ketika melakukan gerak lompat dan loncat yang kemudian harus diberikan kepada siswa lain tanpa menjatuhkan bola tenis, sehingga siswa merasa tertantang dan semakin aktif mengikuti pembelajaran yang semakin menyenangkan.

PEMBAHASAN

Pendekatan bermain dan media bantu pada pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat pada siswa Smp Negeri 12 Makassar Tahun Pelajaran 2024 dapat meningkatkan minat dan keaktifan siswa, suasana kelas menjadi lebih kondusif, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan maksimal.

Pendekatan bermain dan media bantu ban bekas dan bilah bambu pada pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat serta penambahan media bantu berupa cone dan bola tenis merupakan pendekatan yang dapat membangkitkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga para siswa dapat melakukan gerak dasar lompat dan loncat dengan baik dan optimal yang pada akhirnya dapat meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa.

Penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa Smp Negeri 12 Makassar, setelah dilakukan perbaikan pembelajaran siklus I dan siklus II meningkat secara signifikan. Hal ini dikarenakan siswa lebih berminat dan aktif dalam pembelajaran. Mereka tertarik pada penggunaan media bantu dan latihan yang berbeda-beda tiap siklusnya. Siswa merasa tidak jenuh, bahkan merasa tertantang dengan latihan dan

permainan tersebut. Ternyata media bantu yang berupa ban bekas, bilah bambu, cone, dan bola tenis dapat menarik perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan analisis data, pembelajaran menggunakan media bantu dapat meningkatkan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa, hal ini sejalan dengan pendapat Arsyad (2002) bahwa, media bantu pendidikan ini disusun menggunakan patokan atau berdasarkan pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Oleh sebab itu, semakin banyak panca indera yang digunakan untuk menerima sesuatu materi yang diajarkan maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh oleh sasaran pendidikan. Dengan perkataan lain media bantu ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu obyek, sehingga mempermudah persepsi dari siswa.

Keaktifan belajar siswa telah meningkat, penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa juga meningkat, siswa lebih berminat, apalagi dengan suasana kompetisi yang tercipta akibat penggunaan media bantu tambahan berupa cone dan bola tenis, sehingga nilai hasil belajarpun secara otomatis meningkat. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran sebanyak 2 siklus, persentase ketuntasan belajar telah mencapai 96,77%.

Meskipun demikian, pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya mementingkan nilai kuantitatif saja, akan tetapi yang paling penting adalah prosesnya. Setelah dilakukan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat menggunakan pendekatan bermain dan media bantu ban bekas, bilah bambu, cone, dan bola tenis, proses pembelajaran menjadi kondusif, siswa terlihat antusias, aktif, dan semangat dalam mengikuti pembelajaran, sehingga dampak akhir yang ingin dicapai berupa meningkatnya kebugaran dan kesehatan siswa dapat tercapai dengan baik.

PENUTUP

Simpulan penelitian ini adalah pendekatan bermain dan media bantu dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan penguasaan gerak dasar lompat dan loncat siswa Smp Negeri 12 Makassar Tahun Pelajaran 2024. Penelitian ini berimplikasi bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di Smp Negeri 12 Makassar Guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan dapat menerapkan pembelajaran gerak dasar lompat dan loncat melalui pendekatan bermain dan media bantu. Pendekatan bermain dan media bantu dapat pula digunakan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan lainnya, terutama pada cabang atletik, sehingga siswa merasa tertarik dengan pembelajaran yang menyenangkan sehingga tujuan akhirnya dapat tercapai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan hati yang tulus saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan penelitian ini. Terlebih dahulu, kami ingin menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru pendidikan jasmani dan siswa-siswi Smp Negeri 12 Makassar. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang membantu saya sampai akhir perkuliahan saya, sehingga saya bisa menyelesaikan penelitian dan perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Olih Solihin, dkk. (2015). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Arsyad. (2012). *Media dan Alat Bantu Pembelajaran*. Jakarta: CV Mandiri
- Gafur Abdul. (1994). *Olahraga Gerak dan Program Latihan dan Akademik*, Jakarta: Persindo.
<http://binoracom.wordpress.com/2015/08/21/lonpat-dan-loncat/>
<http://ramliunmul.blogspot.com/2017/10/konsep-dasar-gerak.html?zx=8daff32c8ac6b69b>