

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LONCAT
HARIMAU DENGAN KARDUS, BOLA DAN TEMAN**

(Skripsi)

OLEH

MUHAMMAD ALDINO



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRACT

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LONCAT HARIMAU DENGAN KARDUS, BOLA DAN TEMAN

OLEH

MUHAMMAD ALDINO

Pembimbing I : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes

Pembimbing II : Drs. Suranto, M.Kes

This study aims to improve basic motor skills tigers jump in class XI IPA-3 MAN Poncowati Terbanggi Large cardboard with the use of tools, balls and friends.

This type of research is a classroom action research (Classroom Action Research). With the research subjects were students of class XI IPA-3, which amounts to 43 students made up of 15 men and 28 women. The instrument used was a basic assessment of the quality movement jump tiger.

The results showed that ; 1) in the first cycle with the use of cardboard aids can improve students' basic motion tiger jump, as many as 13 students who completed (30.23%); 2) in the second cycle with the use of tools to improve the motion base ball jump tiger with a mastery level of 48.84%; and 3) in the third cycle with the use of paired with a friend can help improve basic motion jump tiger with a mastery level of 79.07%.

conclusion: With tools such as cardboard boxes, balls and friends can help improve basic motor skills tigers jump in class XI IPA-3 MAN Poncowati Big Terbanggi.

Keywords: Tools, PTK, Tiger Sprong, completeness

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LONCAT HARIMAU DENGAN KARDUS, BOLA DAN TEMAN

OLEH

MUHAMMAD ALDINO

Pembimbing I : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes
Pembimbing II : Drs. Suranto, M.Kes

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas XI IPA-3 MAN Poncowati Terbanggi Besar dengan penggunaan alat bantu kardus, bola dan teman.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA-3, yang berjumlah 43 siswa terdiri dari 15 laki-laki dan 28 perempuan. Instrumen yang dipakai adalah penilaian kualitas gerak dasar loncat harimau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ; 1) pada siklus pertama dengan penggunaan alat bantu kardus dapat meningkatkan gerak dasar loncat harimau siswa, yaitu sebanyak 13 siswa yang tuntas (30,23%); 2) pada siklus kedua dengan penggunaan alat bantu bola dapat meningkatkan gerak dasar loncat harimau dengan tingkat ketuntasan sebesar 48,84%; dan 3) pada siklus ketiga dengan penggunaan bantuan berpasangan dengan teman dapat meningkatkan gerak dasar loncat harimau dengan tingkat ketuntasan sebesar 79,07%.

Kesimpulan: Dengan alat bantu berupa kardus, bola dan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas XI IPA-3 MAN Poncowati Terbanggi Besar.

Kata Kunci : Alat Bantu, PTK, Loncat Harimau, Ketuntasa

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai moral serta membiasakan hidup sehat yang bermuara pada pengembangan jiwa pribadi peserta didik secara utuh. Berbagai manfaat yang diperoleh dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani seperti disiplin, sportivitas, dan mampu berperilaku hidup sehat dalam kehidupan di sekolah maupun di masyarakat.

Menurut hasil observasi penulis di MAN Poncowati Terbanggi Besar berdasarkan hasil penilaian guru diketahui bahwa siswa kelas XI masih rendah keterampilan gerak dasar loncat harimau, terutama kelas XI IPA-3 yang paling banyak siswa putrinya. Sebagian besar siswa kelas XI IPA-3 belum berhasil mencapai ketuntasan belajar gerak dasar loncat harimau. Masih rendahnya hasil belajar siswa, karena sebagian besar siswa masih merasa takut untuk melakukan loncatan saat menolak untuk loncat harimau, sehingga awalan siswa berupa loncatan tidak dapat dilakukan dengan benar. Siswa kebanyakan tampak hanya melakukan guling depan biasa, bukan melakukan loncat harimau yang identik dengan lecutan lompat ke depan baru kemudian melakukan rol secara cepat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Loncat Harimau Dengan Alat Bantu Kardus, Bola dan Teman Pada Siswa Kelas XI IPA-3 MAN Poncowati Terbanggi Besar".

B. Identifikasi Masalah

1. Siswa masih merasa takut untuk melakukan awalan loncat pada gerak dasar loncat harimau
2. Kurangnya tolakan saat melompat loncat harimau
3. Masih rendahnya hasil gerak dasar loncat harimau siswa
4. Belum digunakannya alat bantu dalam pembelajaran loncat harimau

C. Rumusan Masalah

"Apakah dengan alat bantu berupa kardus, bola dan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau?"

D. Tujuan penelitian

1. Ingin meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa dengan penggunaan alat bantu kardus pada siklus pertama.
2. Ingin meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa dengan penggunaan alat bantu bola pada siklus kedua.
3. Ingin meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa dengan penggunaan bantuan teman pada siklus ketiga.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa : dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat harimau.
2. Bagi Guru : memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru terkait pembelajaran loncat harimau dengan alat bantu yang efektif dan efisien.
3. Bagi peneliti : memperoleh data secara empiris mengenai pembelajaran dengan alat bantu kardus, bola dan teman terhadap peningkatan gerak dasar loncat harimau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. (Sudirman Husin, 2008:1)

B. Loncat Harimau

Agus Mahendra (2001: 262) menjelaskan bahwa loncat harimau merupakan suatu lanjutan gerak dari lompatan ke depan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan ke depan siap untuk menopang badan yang jatuh "mendarat" di atas matras, dilanjutkan dengan guling ke depan. Tidak dapat disangkal bahwa kekhawatiran, sikap ragu-ragu menyebabkan lompatan yang "tanggung-tanggung" menyebabkan anak jatuh dalam sikap yang tidak diinginkan karena bobot badan akan bertambah karena "terlempar" dari suatu jarak dan melalui ketinggian.

C. Penggunaan Alat Bantu Dalam Pembelajaran Loncat Harimau

Dalam penelitian ini untuk meningkatkan gerak dasar Loncat Harimau siswa maka peneliti memilih penggunaan alat bantu kardus dan teman.

1. Alat Bantu Kardus

Kardus merupakan alat bantu visual tiga dimensi, yang menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar dan tinggi. Kardus yang digunakan dalam penelitian memiliki ukuran panjang 30 cm, lebar 20 cm dan tinggi 30 cm.

Kardus yang disediakan disesuaikan dengan tingkatan kesulitan tiap pertemuan, makin lama jumlah kardus yang digunakan bertambah atau ukuran kardus dibuat bervariasi untuk memotivasi siswa melakukan loncat harimau.

Berdasarkan teori tersebut maka alasan pemilihan penggunaan kardus sebagai alat bantu adalah untuk mengurangi rasa takut siswa saat melakukan lecutan berguling ke depan saat awalan. Berdasarkan observasi pembelajaran di sekolah pada materi loncat harimau digunakan alat bantu berupa box dan ini membuat sebagian besar siswa terutama putri takut melompat karena berpikir jika tidak berhasil melompati box maka akan mencederai mereka. Atas dasar itulah maka kardus yang berbahan tidak keras digunakan untuk mengurangi rasa takut siswa melakukan lecutan lompat melewati kardus sehingga mengurangi kegagalan dalam melompat loncat harimau siswa.

2. Alat Bantu Bola

Bola merupakan alat bantu untuk memperbaiki teknik lompatan siswa. Pemilihan alat bantu bola ini selain praktis dan mudah penggunaannya, diharapkan alat bantu ini dapat menarik minat siswa agar tertarik dan melakukan tugas gerak dengan baik. Agus Mahendra (2001: 264)

latihan loncat harimau dapat dilakukan dari satu kaki melewati bola. Dalam pelaksanaan pembelajaran disediakan 1 buah bola, bola diletakkan di atas kardus, posisi kardus dan bola di posisi awal saat siswa hendak mengambil ancang-ancang melompat pada matras. Tujuan bola diletakkan di atas kardus adalah untuk meningkatkan kesulitan dari siklus pertama, dimana kardus hanya diletakkan di lantai belum bisa meningkatkan gerak dasar loncat harimau siswa sehingga perlu ditinggikan lagi dengan perlakuan yang berbeda sehingga memotivasi anak melengkungkan badan (posisi seperti busur) dan berusaha tidak menyentuh bola yang ada di bawah badannya sehingga melecut dengan sempurna.

3. Alat Bantu Teman

Menurut Agus Mahendra (2001: 265) bahwa pembelajaran loncat harimau perlu dilakukan secara bertahap. Lompatan yang rendah perlu diajarkan terlebih dahulu sebelum meminta anak melakukan lompatan yang tinggi dan jauh. Dan guru bisa memberikan target jauh lompatan, namun harus berhati-hati dalam menentukan jaraknya jangan sampai berada di luar kemampuan anak. Bantuan teman digunakan untuk meningkatkan (*progresif*) beban/ target latihan. Bantuan teman merupakan alat bantu tiga dimensi, dimana teman yang melakukan gerakan loncat harimau akan dibantu oleh teman yang lainnya sebagai rintangan. Bantuan ini digunakan setelah siswa lancar atau sempurna dalam pembelajaran menggunakan kardus ataupun bola. Teman yang menjadi rintangan bisa dalam keadaan berbaring, kemudian jongkok, atau awalnya satu siswa di depan matras, setelah siswa dapat

melewati ditambah lagi satu siswa berbaring di depan matras, seterusnya sampai guru melihat bahwa rintangan tersebut adalah batas optimal lompatan siswa.

D. Kerangka Pikir

Berdasarkan pembelajaran yang terjadi MAN Poncowati Terbanggi Besar bahwa sebagian besar siswa hasil gerak dasar loncat harimau masih kurang, kesalahan yang sering dilakukan adalah kurangnya awalan lompatan loncat harimau yang seharusnya jauh dan membentuk lompatan parabola. Penulis menduga dengan menggunakan alat bantu kardus, bola dan teman maka siswa akan berkurang rasa takutnya untuk mencoba. Bila siswa telah berani mencoba maka latihan yang berulang-ulang diharapkan akan meningkatkan gerak dasar loncat harimau siswa.

E. Hipotesis

Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :
“Jika pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat harimau menggunakan alat bantu berupa kardus, bola dan bantuan teman maka hasil belajar pada siswa kelas XI IPA 3 MAN Poncowati dapat ditingkatkan”.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Arikunto, dkk (2007: 58) Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya.

B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian : MAN Poncowati Terbanggi Besar

2. Pelaksanaan penelitian : selama 3 minggu dengan total pertemuan 9 kali pertemuan (Januari 2013).

C. Subjek Penelitian

Siswa kelas XI di MAN Poncowati Terbanggi Besar yang paling rendah hasil belajar gerak dasar loncat harimau. Yaitu siswa kelas XI IPA-3 yang berjumlah 43 siswa, terdiri dari 15 laki-laki dan 28 perempuan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen berupa indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar loncat harimau, yaitu: 1) sikap persiapan; 2) sikap pelaksanaan ; 3) gerak akhir diadaptasi dari Sayuti Sahara, 2004 dengan bobot nilai 1-5.

E. Teknik Analisis Data

Untuk menghitung prosentase keberhasilan siswa digunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, sebelum melakukan tindakan pada putaran pertama atau siklus I, dilakukan tes awal dan hasilnya menunjukkan bahwa hanya ada 1 siswa yang telah mencapai nilai 65 (2,33%). Setelah diberikan tindakan pada siklus pertama yaitu alat bantu kardus, maka hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 siswa yang telah mencapai nilai 65 (30,23%). Selanjutnya setelah diberikan tindakan pada siklus kedua yaitu alat bantu bola yang dipegang oleh siswa dan berusaha dilewati oleh siswa yang belajar gerak dasar loncat harimau, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak

21 siswa yang telah mencapai nilai 65 (48,84%). Dan pada siklus ketiga dengan tindakan berupa bantuan teman sebaya, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 34 siswa yang telah mencapai nilai 65 (79,07%).

B. Pembahasan

Pada siklus pertama dengan menggunakan alat bantu kardus siswa berani melewati kardus sehingga melatih lecutan harimau siswa saat menolak. Kardus yang jika ditabrak tidak akan sakit membuat siswa melakukan latihan berulang-ulang hingga berhasil melakukan gerakan. Walaupun demikian masih ada siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, hal ini disebabkan siswa masih kesulitan untuk menguasai gerak dasar dan belum terbiasa untuk berlatih dan diperlukan waktu untuk mencapai peningkatan.

Siklus kedua dengan pemberian perlakuan yaitu alat bantu bola yang dipegang oleh siswa gunanya untuk memberikan perbedaan latihan yang lebih tinggi dari kardus pada siklus pertama. Pada siklus ini, siswa sudah mulai menguasai gerak dasar loncat harimau, dan sudah terbiasa menguasai posisi tubuh saat latihan dengan menggunakan model pembelajaran tersebut. Walaupun demikian masih ada siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus ketiga.

Pada siklus ketiga peneliti menggunakan bantuan berpasangan dengan teman sebayanya, hal ini dimaksudkan untuk memberikan perasaan lebih aman dan nyaman bagi siswa. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan prosentase ketuntasan belajar dari 43 siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 34 siswa atau 79,07% karena meningkat di atas

50% maka dapat dikatakan bahwa pada siklus kedua pemberian tindakan berhasil.

V. SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah: “Dengan alat bantu berupa kardus, bola dan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas XI IPA-3 MAN Poncowati Terbanggi Besar”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau jika ia belajar dengan serius dan berlatih secara berulang-ulang.
2. Guru dapat menggunakan model pembelajaran dengan alat bantu belajar berupa kardus, bola dan bantuan teman untuk meningkatkan gerak dasar loncat harimau siswa.
3. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan alat bantu lainnya guna meningkatkan prosentase ketuntasan belajar agar lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Herrhyanto, Nar dan Hamid, Akib. 2003. *Buku Materi Pokok : Statistika Dasar*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- [Http://Depdiknas.Go.Id/ / Blog-Archive-9967-8.Html/Kurikulum-Pendidikan-Jasmani-2004](http://Depdiknas.Go.Id/ / Blog-Archive-9967-8.Html/Kurikulum-Pendidikan-Jasmani-2004). 2013/04/19.00WIB
- [Http://E-Learning.Com/19-05-2009/Doc.Id-Ac](http://E-Learning.Com/19-05-2009/Doc.Id-Ac). 2013/04/19.00WIB
- [Http://Redaksi.Com/2008/06/23/Model-Pembelajaran-Bermain-Matapelajaran-Pendidikan-Jasmani-Dan-Olahraga-Oleh-Rapija-Dan-Edi-Sunjoyo](http://Redaksi.Com/2008/06/23/Model-Pembelajaran-Bermain-Matapelajaran-Pendidikan-Jasmani-Dan-Olahraga-Oleh-Rapija-Dan-Edi-Sunjoyo). 2013/04/19.00WIB
- Husin, Sudirman. 2008. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Seminar Lokakarya Penjas dan Olahraga. Bandar Lampung.
- Kunandar. 2009. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Penerbit Rajawali Pers. Jakarta.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, Jakarta
- Margono, S. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. PT Erlangga. Jakarta.
- Sahara, Sayuti. 2004. *Senam Dasar*. Depdikbud. Terbuka. Jakarta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Litera. Jakarta.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Sopah, Djamah. 2000. Pengaruh Model Pembelajaran dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* No. 22 Tahun Ke 5 Edisi Maret 2000.
- Sriyono, dkk. 1991. *Teknik Belajar Mengajar Dalam CBSA*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Subagiyo. 2007. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sujana, Nana. 1991. *Teori-Teori Belajar Untuk Pengajaran*. Lembaga penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Jakarta.
- Universitas Lampung. 2008. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung.
- Uno, Hamzah. B. 2007. *Model-Model Pembelajaran*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara. Jakarta.