

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF LEARNING BASIC MOVEMENT STYLE STRADDLE HIGH JUMP BY USING A TOOL

By :

Wiwid Wahyu Ningsih

Mentor :

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

This study aims to improve the basic motion style straddle high jump in class X-7, SMA Negeri 5 Metro City academic year 2012/2013 by using tools that materials or material submitted by the teacher will be more readily accepted and absorbed by students.

The method used is the method of classroom action research (PTK) or also known as CAR (Classroom Action Research), the sample used is a class X-7, SMA Negeri 5 Metro City, amounting to 36 students.

The results showed that the improvement and effectiveness of student learning outcomes using the tools described through three cycles. The first cycle using tools rubber strap with a length of 4 meters produce a mean value of 59.69 with a 17.64% rate of effectiveness. The second cycle uses tools such as boxes of mineral water produced a mean value of 68.83 with a 35.76% rate of effectiveness. The third cycle using learning tools such as video-style high jump straddle produce a mean value 77.61 with 53.02% effectiveness rate.

The conclusion of this study is the use of learning aids can improve the effectiveness of learning styles straddle high jump in class X-7, SMA Negeri 5 City Metro. Of three tools that increase the effectiveness of learning dominate high jump style straddle is a video tool.

Keywords: Effectiveness, Learning, Basic Motion, Straddle, and Tools

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU

Oleh

Wiwid Wahyu Ningsih

Pembimbing :

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro tahun pelajaran 2012/2013 dengan menggunakan alat bantu sehingga bahan ajar atau materi yang disampaikan oleh guru akan lebih mudah diterima dan diserap oleh siswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau disebut juga CAR (*Classroom Action Research*), sampel yang digunakan adalah siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro yang berjumlah 36 siswa.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dan efektivitas dari hasil belajar siswa menggunakan alat bantu dideskripsikan melalui tiga siklus. Siklus pertama menggunakan alat bantu karet tali dengan panjang 4 meter menghasilkan nilai rerata sebesar 59,69 dengan tingkat efektivitas 17,64 %. Siklus kedua menggunakan alat bantu berupa kardus air mineral menghasilkan nilai rerata sebesar 68,83 dengan tingkat efektivitas 35,76 %. Siklus ketiga menggunakan alat bantu berupa video pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* menghasilkan nilai rerata 77,61 dengan tingkat efektivitas 53,02%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran menggunakan alat bantu dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro. Dari tiga alat bantu yang mendominasi peningkatan efektivitas pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* adalah alat bantu video.

Kata Kunci : Efektivitas, Pembelajaran, Gerak Dasar, *Straddle*, dan Alat Bantu

1. PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu unsur penting dan sangat berpengaruh bagi kelangsungan hidup manusia. Berdasarkan Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional diterangkan bahwa : “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan intelektual, dan kekuatan mental yang kuat.”

Sekolah merupakan salah satu pendidikan formal yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab, bertaqwa, serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikannya dilakukan secara terorganisir, sistematis, dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai sesuai dengan kurikulum yang sudah ditetapkan pada kurikulum berkarakter kebangsaan.

Tujuan yang ingin dicapai dari proses pendidikan keseluruhan melalui aktivitas jasmani,

mencakup domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan demikian, dapat digambarkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungannya yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya sesuai dengan tahapan usia anak.

Atletik adalah cabang olahraga yang paling kompleks serta merupakan aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik juga merupakan olahraga yang banyak pilihan meliputi banyak perlombaan yang berlainan satu sama lain, baik mengenai cara pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmani para pelakunya. Selain itu gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar bagi cabang olahraga lainnya, karena hampir dari semua cabang olahraga memerlukan kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan.

Bertitik tolak pada uraian di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013”.

IDENTIFIKASI MASALAH

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap awalan.
2. Kurangnya kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap tolakan.
3. Kurangnya kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap melayang.

BATASAN MASALAH

Agar penelitian ini tidak meluas di luar konsep dan tidak terjadi salah persepsi, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013”.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa karet tali dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap awalan pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013?
2. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa kardus yang disusun ke atas dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap tolakan pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013?
3. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa video tentang lompat tinggi gaya *straddle* dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap melayang pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2012/2013?

TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap awalan dengan menggunakan alat bantu berupa karet tali sepanjang 4 meter.
2. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013

melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap tolakan dengan menggunakan alat bantu berupa kardus yang disusun ke atas.

3. Untuk meningkatkan dan memperbaiki pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa video tentang lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada tahap melayang.

MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Siswa
2. Mahasiswa Penjaskes
3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
4. Guru Penjaskes

RUANG LINGKUP PENELITIAN

Obyek Penelitian : Memberikan upaya peningkatan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

Subyek Penelitian : Siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tempat Penelitian : Lapangan Olahraga SMA Negeri 5 Kota Metro.

BATASAN ISTILAH

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan dijelaskan beberapa istilah tersebut. Adapun istilah-

istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Efektivitas

Pengertian efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektivitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa : “Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya”.

2. Pembelajaran.

Pengertian pembelajaran menurut Sanjaya (2007:123), adalah proses kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada pengertian sumber belajar. Proses pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Alat bantu

Menurut Tayar Yusuf (1985:50), alat bantu adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat bantu maka bahan ajar atau materi lebih mudah dimengerti oleh peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat bantu digunakan dengan tujuan membantu guru dalam

proses pembelajaran, dan efektif dalam penggunaannya.

4. Lompat tinggi gaya *Straddle*
Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan cara melewati palang sesuai dengan peraturan yang berlaku. (Wiyono, 2011:18) Dalam lompat tinggi ada 3 gaya, yaitu gaya *flop* (memutar), gaya *gunting*, dan gaya *straddle* (kangkang).
Gaya *straddle* merupakan gaya yang tidak mudah untuk dilakukan. Lompat tinggi gaya *straddle* terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, dan pendaratan.

I. TINJAUAN PUSTAKA

PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani menurut Mahendra (2008:15) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran yang lainnya, dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara

organik, neomuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas, 2004:1)

BELAJAR MOTORIK

Belajar motorik menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Rusli Lutan (2000:19) mengatakan bahwa “belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik, menurut Lutan (1988:102), belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

BELAJAR

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Menurut Bandura (Indana, 2002) dalam Dini Rosdiani (2012:1), belajar yang dialami manusia sebagian besar diperoleh dari suatu permodelan, meniru perilaku dan pengalaman vicarious (keberhasilan dan kegagalan) orang lain.

GERAK

Menurut Drowatzky dalam Lutan (1988), belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan.

Sedangkan menurut Schmid dalam Lutan (1988:102), belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu transkusi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya (Soedarminto, 1993:197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ke tempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

KETERAMPILAN

Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Menurut Rahyubi (2012:211), keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditujukan melalui penguasaan suatu gerakan.

ATLETIK

Menurut Carr Garry A (2000:3), atletik merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Atletik merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, informal, maupun non formal. Jika dikaji secara cermat kita akan mengakui dengan benar bahwa atletik sebagai “mother of sport” atau ibu (induk) dari segala cabang olahraga yang mendasari segala kegiatan yang ada pada sebagian besar cabang olahraga apapun. Aktivitas atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat tidak pernah lepas dari kehidupan kita sehari-hari apalagi bila dikaitkan dengan kebutuhan serta keterkaitan dengan aktivitas fisik pada cabang olahraga lain. Artinya bahwa pembelajaran atletik tidak boleh diabaikan dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan cara melewati palang sesuai dengan peraturan yang berlaku. (Wiyono, 2011:18) Dalam lompat tinggi ada 3 gaya, yaitu gaya *flop* (memutar), gaya gunting, dan gaya *straddle* (kangkang).

Gaya *straddle* merupakan gaya yang tidak mudah untuk

dilakukan. Dalam buku IAAF terjemahan PASI (1993:66), cara melakukan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu :

1. Awalan
2. Tolakan
3. Melayang
4. Pendaratan

MODEL PEMBELAJARAN

Menurut Soekamto dan Winataputra (1996/1997), model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

ALAT BELAJAR

Pamungkas (2000:9) dalam kamus besar bahasa Indonesia, pengertian dari alat adalah yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan pembelajaran. Dengan alat pembelajaran, guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut, terutama materi pendidikan jasmani agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

ALAT BANTU

Arsyad (2005:7) mengemukakan bahwa media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Alat

bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting karena alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik.

Alat yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* adalah matras dan tiang mistar, kemudian menggunakan alat bantu.

1. Alat bantu yang pertama berupa karet tali yang dibentangkan di tiang tegak. Karet tali ini berfungsi sebagai palang atau mistar yang dilewati.



Gambar 6. Karet tali dengan panjang 4 meter.

2. Alat bantu yang kedua yaitu 3 buah kardus air mineral yang disusun keatas.



Gambar 7. Kardus air mineral yang disusun ke atas.

3. Alat bantu yang ketiga yaitu sebuah video yang berisikan seorang atlet pelompat tinggi melakukan teknik dan gerakan lompat tinggi gaya

straddle dengan penjelasan saat melakukan tahapan-tahapan gerakan lompat tinggi gaya *straddle*. Perlengkapan tambahan yang diperlukan saat pemutaran video teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu satu buah LCD dan speaker kecil agar teknik-teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dapat terlihat dengan baik dan benar. Dengan menggunakan alat bantu ini memudahkan guru untuk mengevaluasi teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

KERANGKA BERFIKIR

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, besar kemungkinan apabila siswa menguasai gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*, maka pembelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik akan menjadi lebih baik. Di dalam kurikulum khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani, permainan atletik adalah suatu materi yang harus disampaikan atau diajarkan kepada siswa, namun kenyataannya meskipun materi atletik telah disampaikan oleh guru pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang menguasai gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

Sejalan dengan beberapa hal tersebut, maka penelitian ini menganalisa tentang efektivitas pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan alat bantu. Gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang diajarkan secara efektif, diharapkan akan lebih

dapat dikuasai oleh siswa sehingga pada akhirnya hasil belajar siswa pada pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi atletik akan lebih baik. Menggunakan model pembelajaran dengan alat bantu dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu tercapainya suatu penguasaan kemampuan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

HIPOTESIS

H1. "Dengan menggunakan alat bantu berupa karet tali dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013".

H2. "Dengan menggunakan alat bantu berupa kardus yang disusun ke atas dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013".

H3. "Dengan menggunakan alat bantu berupa video pembelajaran dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 KotaMetro Tahun Pelajaran 2012/2013".

II. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-

aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. (Sukardi, 2003:93)

Dalam hal ini peneliti akan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau yang disebut juga dengan istilah CAR (*Classroom Action Research*) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro.

DATA PENELITIAN

Data dalam penelitian ini merupakan data primer dengan teknik analisis deskriptif sederhana berupa data kuantitatif.

SUBYEK PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Kota Metro Kelas X-7 yang berjumlah 36 siswa.

Adapun subyek yang digunakan untuk penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Kota Metro Kelas X-7.

TEMPAT DAN WAKTU

Tempat penelitian : dilakukan di lapangan SMA Negeri 5 Kota Metro

Pelaksanaan Penelitian : lama waktu yang dilakukan dalam penelitian lima minggu dan terdapat tiga siklus, dan dalam satu siklusnya lima kali pertemuan.

PROSES PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE

- a. Siklus Pertama
 1. Rencana
 2. Tindakan
 3. Observasi
 4. Refleksi
- b. Siklus Kedua
 1. Rencana
 2. Tindakan
 3. Observasi
 4. Refleksi
- c. Siklus Ketiga
 1. Rencana
 2. Tindakan
 3. Observasi
 4. Refleksi

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK) di setiap siklusnya, menurut Freir dan Cuning Ham dalam Muhajir (1997:58) dijelaskan bahwa alat untuk mengukur instrumen dalam penelitian tindakan kelas (PTK) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Alat ini berupa indikator-indikator berupa penilaian keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*, bentuk indikatornya adalah: (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang, (4) pendaratan (IAAF,1993) dan di setiap indikator diberi bobot nilai 1-5.

TEKNIK ANALISIS DATA

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan di setiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi,

presentasi dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Presentase keberhasilan

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes

(Subagio, 1991:107 dalam Surisman,1997)

Skala Penilaian :

85 – 100 = Baik Sekali

70 – 84 = Baik

55 – 69 = Sedang

40 – 54 = Kurang

<40 = Kurang Sekali

(Stuargg).

Penghitungan Efektivitas, menggunakan rumus sebagai berikut :

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

(Goodwin dan Coates dalam Surisman, 1997)

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

\bar{X}_n : Rerata nilai akhir

\bar{X}_i : Rerata tes awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka

tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle*.

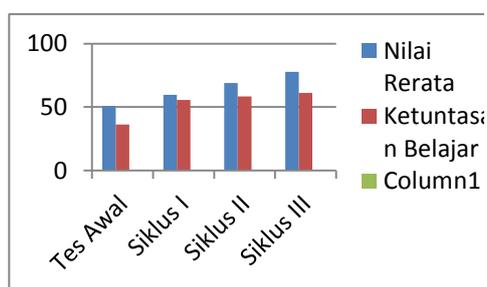
No	Siklus	\bar{X}	Prosentase Nilai		Jumlah %	Tingkat Efektivitas	
			> KB	< KB		Efektivitas %	Keterangan
1	Tes Awal	50,72	36,1	63,89	100	-	-
2	Pertama	59,67	55,56	44,44	100	17,64	Tidak Efektif
3	Kedua	68,83	58,33	41,67	100	35,71	Belum Efektif
4	Ketiga	77,61	61,11	38,89	100	53,02	Efektif

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa pada tes awal hingga siklus ketiga siswa mengalami peningkatan belajar dengan prosentase nilai ketuntasan belajar yang meningkat pula. Serta adanya keefektifan belajar karena penggunaan alat bantu pada proses pembelajaran di kelas.

Hasil ketuntasan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Meningkat Secara Nyata Pada Siklus Ketiga

No	Tindakan	Hasil (%)	Keterangan
1	Pertama	55,56	Berhasil 20 siswa
2	Kedua	58,33	Berhasil 21 siswa
3	Ketiga	61,11	Berhasil 22 siswa

Berdasarkan tabel diatas dapat ditunjukkan dalam grafik di bawah ini :



Analisis Efektivitas Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle Paa Setiap Siklusnya

Siklus	\bar{X}	Efektivitas (%)	Keterangan
Tes Awal	50,72	-	-
Pertama	59,67	17,64	Tidak Efektif
Kedua	68,83	35,76	Belum Efektif
Ketiga	77,61	53,02	Efektif

PEMBAHASAN

Hasil pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 dapat ditingkatkan dengan adanya alat bantu dalam proses pembelajaran. Penggunaan alat

bantu ini, dapat memudahkan guru dan siswa ketika pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, karena alat bantu ini dapat digunakan sebagai media yang membantu siswa untuk belajar dengan aktif dan tidak bosan sehingga pelaksanaan pembelajaran berjalan efektif. Dengan adanya alat bantu maka bahan ajar atau materi yang disampaikan oleh guru akan lebih mudah dimengerti oleh siswa serta akan terciptanya proses pembelajaran yang aktif dan menyenangkan sehingga tidak membuat suasana belajar menjadi tidak membosankan sehingga tercapailah tujuan pembelajaran di kelas tersebut. Efektivitas pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro berhasil ditingkatkan. Siswa putra lebih mudah mempratikkan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*, karena kekuatan otot kaki putra rata-rata lebih baik dari pada kekuatan otot kaki siswa putri, serta keseriusan siswa putra lebih baik dari pada siswa putri ketika melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Namun ada pula siswa putri yang sejak awal pertemuan pembelajaran ini dapat melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik. Dalam pengambilan nilai keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* ini, siswa putra diberikan standar tinggi lompatan 90 cm, serta putri 90 cm. Namun jika siswa dapat melewati standar tersebut dan siswa tersebut sudah baik pula

gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* nya, maka siswa tersebut diberikan standar tinggi yang lebih, agar guru dapat mengetahui prestasi atau bakat yang dimiliki siswa tersebut. Maka guru tidak hanya melihat keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* saja, namun sekaligus melihat kemampuan dan bakat siswa. Jika ada, guru pun wajib membimbing siswa tersebut agar bakat dan kemampuan yang dimilikinya berkembang.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Dengan penggunaan alat bantu berupa karet tali dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013.
2. Dengan penggunaan alat bantu berupa kardus air mineral dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013.
3. Dengan penggunaan alat bantu berupa video dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013.

SARAN

1. Bagi siswa agar bersifat lebih aktif, sehingga ide-ide guru

dalam menciptakan suasana pembelajaran keluar dengan sendirinya, seperti menggunakan alat bantu dalam proses pembelajaran akan berjalan dengan lancar.

2. Untuk Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Kota Metro agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga yang kurang memadai agar tercapainya proses pembelajaran dengan maksimal.
3. Untuk para guru pendidikan jasmani, alat bantu pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan ke depan dalam melakukan proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.
4. Untuk Dinas Pendidikan dan Kebudayaan supaya lebih sering mengadakan penataran dan pelatihan di bidang olahraga khusus untuk guru-guru penjasokes yang ada di setiap sekolah.
5. Bagi pembaca, penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih lanjut dalam proses pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Carr Gerry. 2000. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih*

- Atletik*. Jakarta :
Terjemahan oleh PB.
PASI.
- Depdiknas. 2004. *Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Hidayat, Iman. 1986. *Pembelajaran Efektif*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jenderal Tinggi.
- _____. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjasokes*. Jakarta : Depdikbud.
- Mahendra. 2008. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Muhajir, Noeng. 1996/1997. *Pedoman Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. IKIP Yogyakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Pamungkas. 2000. *Pedoman Ejaan Bahasa Indonesia yang disempurnakan (EYD)*. Surabaya : Giri Surya.
- Rahyubi. 2012. *Gerak dan Keterampilan*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Sanjaya. 2007. *Proses Pembelajaran*. Bandung : Rosdakarya.
- Soedarminto. 1993. *Gerak dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung : Rosdakarya.
- Soekamto dan Winataputra. 1996/1997. *Model Pembelajaran*. Surabaya : Giri Surya.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Rosdakarya.
- Surisman. 1997. *Dasar-dasar Statistika*. Bandar Lampung : Universitas Lampung.
- Wiyono. 2011. *Buku Ajar Atletik dan Metodik Penjasokes*. Bandar Lampung : Universitas Lampung.
- Yusuf, Tayar. 1985. *Alat Bantu Pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru.