

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT TINGGI DALAM
PEMBELAJARAN PENJAS MELALUI METODE BAGIAN
DI SMK NURUL HUDA BAROS SERANG**

Rohmad Subagio

Universitas Primagraha

rohmadsubagio3@gmail.com

ABSTRACT

The learning approach serves as a bridge between the learning materials and the objectives to be achieved. The learning approach in the implementation of teaching and learning will affect student learning outcomes. One approach that is often used in physical education learning is the part learning approach. The part approach or part approach, in its implementation the material is delivered in units or in parts into a unified whole. This study explicitly aims to improve the high jump technique by using the section method in athletics at SMK Nurul Huda Baros Serang. The results of classroom action research that the author can put forward are as follows: 1). The part method in physical education learning can improve high jump technique skills in athletic sports at SMK Nurul Huda Baros Serang. 2). The improvement of the high jump technique in athletics at SMK Nurul Huda Baros through the section method is 24.92%. Physical education teachers are expected to improve the quality of teaching and try to apply various methods in the learning process to get results that are in accordance with learning objectives.

Keywords: *High Jump, Part Method*

ABSTRAK

Pendekatan pembelajaran berfungsi sebagai jembatan penghubung antara bahan pelajaran dan tujuan yang akan dicapai. Pendekatan pembelajaran dalam pelaksanaan belajar mengajar akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani ialah pendekatan pembelajaran bagian. Pendekatan bagian atau part approach, dalam pelaksanaannya materi disampaikan secara unit-perunit atau bagian perbagian menjadi satu kesatuan yang utuh. Secara eksplisit penelitian ini untuk meningkatkan teknik lompat tinggi dengan menggunakan metode bagian pada cabang olahraga atletik di SMK Nurul Huda Baros Serang. Adapun hasil penelitian tindakan kelas yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut : 1). Metode bagian dalam pembelajaran penjas dapat meningkatkan keterampilan teknik lompat tinggi pada cabang olahraga atletik di SMK Nurul Huda Baros Serang. 2). Peningkatan teknik lompat tinggi pada cabang olahraga atletik di SMK Nurul Huda Baros melalui metode bagian adalah sebesar 24,92 %. Kepada guru pendidikan jasmani diharapkan untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan berbagai metode dalam proses pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Kata Kunci : *Lompat Tinggi, Metode Bagian*

PENDAHULUAN

Pendekatan pembelajaran secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu: (1) strategi pengorganisasian pembelajaran yang mengacu pada bagaimana memilih, menata urutan, membuat sintesis, dan meringkas isi pembelajaran (apakah itu konsep, prosedur, atau prinsip) dalam tingkat mikro atau makro; (2) strategi penyampaian pembelajaran yang mengacu pada bagaimana cara menyampaikan isi pembelajaran kepada siswa, dimana media pembelajaran merupakan bidang kajian utama dari strategi ini dan (3) strategi pengelolaan pembelajaran yang mengacu pada bagaimana melakukan interaksi antara siswa dengan strategi- strategi lainnya .

Tujuan pembelajaran yang diinginkan tentu yang optimal, untuk itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pendidik salah satu diantaranya yang menurut penulis penting adalah metodologi mengajar. Mengajar merupakan istilah kunci yang hampir tak pernah luput dari pembahasan mengenai pendidikan karena keeratn hubungan antara keduanya. Metodologi mengajar dalam dunia pendidikan perlu dimiliki oleh pendidik, karena keberhasilan Proses Belajar Mengajar (PBM) bergantung pada cara/mengajar gurunya. Jika cara mengajar

gurunya enak menurut siswa, maka siswa akan tekun, rajin, antusias menerima pelajaran yang diberikan, sehingga diharapkan akan terjadi perubahan dan tingkah laku pada siswa baik tutur katanya, sopan santunnya, motorik dan gaya hidupnya.

Pada dasarnya proses mengajar merupakan proses mengkoordinasikan sejumlah tujuan, bahan, metode dan alat penilaian. tujuannya adalah agar dapat menumbuhkan kegiatan belajar pada diri siswa seoptimal mungkin, menuju terwujudnya perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pendekatan pembelajaran digunakan dalam proses belajar dan mengajar di pilih berdasarkan tujuan dan bahan yang telah ditentukan sebelumnya. Pendekatan pembelajaran berfungsi sebagai jembatan penghubung antara bahan pelajaran dan tujuan yang akan dicapai. Pendekatan pembelajaran dalam pelaksanaan belajar mengajar akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Salah satu pendekatan yang sering dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya lalan pendekatan pembelajaran bagian. Pendekatan bagian atau "*part approach*". Dalam pelaksanaanya, materi disampaikan secara unit-perunit menjadi satu kesatuan yang utuh.

Selama ini pendekatan pembelajaran

bagian digunakan untuk pembelajaran tertentu, sehingga sulit bagi siswa untuk memahami ataupun meramalkan unit-unit materi. Untuk menunjang kelancaran proses belajar mengajar diperlukan suatu pendekatan pembelajaran bagian yang dapat menggambarkan satu kesatuan materi pembelajaran yang utuh.

Metode mempunyai andil yang cukup besar dalam kegiatan belajar mengajar. Kemampuan yang diharapkan dapat dimiliki anak didik, akan ditentukan oleh kerelevansian penggunaan suatu metode yang sesuai dengan tujuan. Itu berarti tujuan pembelajaran akan dapat dicapai dengan penggunaan metode yang tepat, sesuai dengan standar keberhasilan yang terdapat di dalam suatu tujuan. Strategi/metode yang dapat digunakan dalam kegiatan belajar mengajar bermacam-macam penggunaannya tergantung dari rumusan tujuan. Dalam mengajar, jarang ditentukan guru menggunakan satu metode, tetapi kombinasi dari dua atau beberapa macam metode. Penggunaan metode gabungan dimaksudkan untuk menggairahkan belajar anak didik. Dengan bergairahnya belajar, anak didik tidak sukar untuk mencapai tujuan pengajaran. Karena bukan guru yang memaksakan anak didik untuk mencapai tujuan, tetapi anak didiklah dengan sadar untuk mencapai tujuan.

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

Dalam proses belajar-mengajar, tipe hasil belajar yang diharapkan dapat dicapai siswa penting diketahui oleh guru, agar guru dapat merancang/ medisain pengajaran secara tepat dan penuh arti. Setiap belajar-mengajar keberhasilannya diukur dari seberapa jauh hasil belajar yang dicapai siswa, disamping diukur dari segi prosesnya. Artinya, seberapa jauh tipe hasil belajar dimiliki siswa. Tipe hasil belajar harus nampak dalam tujuan pengajaran (tujuan instruksional), sebab tujuan itulah yang akan dicapai oleh proses belajar-mengajar.

Peristiwa belajar sendiri adalah alat untuk mencapai tujuan pengajaran. Ada beberapa pendapat yang melihat peristiwa belajar, dipandang dari tiga sudut, yaitu:

- a. melihat belajar sebagai proses
- b. melihat belajar sebagai hasil
- c. melihat belajar sebagai fungsi

Ketiga cara memandang ini perlu bagi guru, karena tugas guru dalam membina, membimbing dan mengarahkan kegiatan siswa, agar memperoleh hasil yang telah dirancang sebelumnya. Dalam penulisan penelitian ini penulis memandang belajar sebagai hasil.

Sudjana (1989 : 45) mengutip berapa pendapat yang dinalarnya menurut :

1. Kingsley (1970) membagi tiga

- macam hasil belajar yaitu :
- (a) keterampilan dan kebiasaan
 - (b) pengetahuan dan pengertian
 - (c) sikap dan cita-cita
2. Gagne (1981) mengemukakan lima kategori tipe hasil belajar yaitu :
- (a) *verbal information*
 - (b) *intelektual skill*
 - (c) *cognitive strategy*
 - (d) *attitude*
 - (e) *motor skill*
 - (f) *sikap dan cita-cita*
3. Bloom (1986) menyebutkan bahwa tujuan pendidikan yang hendak kita capai terdapat tiga:
- (a) bidang kognitif
 - (b) bidang efektif
 - (c) bidang psikomotor

Belajar keterampilan motorik memerlukan kemahiran intelektual dan sikap, sebab dalam belajar motorik bukan semata-mata hanya gerakan anggota badan, tetapi juga memerlukan pemahaman dan penguasaan akan prosedur gerakan yang harus dilakukan. Aspek utama belajar motorik ialah tercapainya otomatisisme melakukan gerakan. Gerakan yang sudah otomatis merupakan puncak belajar motorik.

Untuk mempelajari motorik tidak lepas dari pengertian pada belajar secara umumnya. Belajar yang menekankan pada aktivitas berpikir bisa disebut belajar kognitif, sedangkan belajar yang menekankan pada aktivitas gerak disebut belajar motorik. Pada belajar motorik, domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya ialah domain fisik atau

psikomotor. Sedangkan mengenai hasil belajarnya di dalam motorik adalah berupa peningkatan kualitas gerakan.

Mengenai pengertian belajar motorik dalam bentuk definisi, antara lain dikemukakan oleh Drowtzky (1975) yang dikutip oleh Sugiyanto (1997 : 269). Definisi yang dibuatnya yaitu :

“Belajar motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”.

Belajar motorik mempunyai peranan penting di dalam pendidikan, terutama pendidikan jasmani, yang melibatkan domain psikomotor, yaitu dalam upaya mencapai tujuan :

1. Mengembangkan keterampilan gerak tubuh
2. Menguasai pola-pola gerak keterampilan olahraga
3. Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik didalam pertandingan.

Perkembangan motorik setiap individu berbeda-beda, dan mempunyai tempo perkembangan sendiri-sendiri, perbedaan ini karena dipengaruhi oleh dua faktor yaitu ; faktor eksternal dan faktor internal. Mengenai hal tersebut dijelaskan oleh Sugiyanto (1997 : 282) sebagai berikut :

Benda hidup bisa bergerak baik karena pengaruh gaya eksternal dan

pengaruh gaya internal. Gaya eksternal adalah gaya yang timbul dari luar diri orang yang bergerak, sedangkan gaya internal adalah gaya yang timbul dari dalam diri orang yang bergerak.

Pengkajian tentang gerakan tubuh manusia pada umumnya bisa ditinjau dari:

- a. Segi muskular dan
- b. Segi sistem.

Segi muskular. Bagian-bagian dari tubuh bisa bergerak karena adanya kontraksi otot, kontraksi otot bisa menghasilkan gerakan, menekuk, meluruskan, atau berputar pada persendian.

Segi sistem. Sistem adalah serangkaian fungsi-fungsi yang beraksi bersama-sama untuk raencapai tujuan yang sama. Gerakan tubuh dihasilkan dari 3 macam fungsi utama yang bekerja sebagai suatu sistem. Fungsi-fungsi itu adalah :

- a) Sistem penggerak meliputi; otot-otot, tulang, dan persendian
- b) Sistem suplai (*supply*) meliputi ; pencernaan, pernafasan, dan peredaran darah
- c) Sistem kontrol meliputi ; syaraf dan endoktrin atau hormon-hormon dalam tubuh.

Dengan mekanisme itulah gerakan tubuh bisa terjadi sebagai suatu sistem. Apabila semua unsur yang terlibat dalam

sistem dapat berfungsi dengan baik, maka gerakan tubuh dapat berjalan dengan baik.

Setelah penulis membahas belajar motorik. selanjutnya akan dibahas mengenai perkembangan dan peningkatan kemampuan gerak anak usia 12-14 tahun dalam belajar motorik.

Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pulalah kemampuan motorik anak. Berbagai kemampuan motorik yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak-anak akan semakin dikuasai. menurut Sugiyanto (1997 : 153), Peningkatan kemampuan motorik bisa diidentifikasi dalam bentuk:

1. Gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien
2. Gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol
3. Pola gerak atau bentuk gerakan semakin bervariasi
4. Gerakan semakin bertenaga

Pada akhir masa anak usia 16-18 tahun, umumnya gerakan-gerakan seperti ; berjalan, berlari, mendaki, dan meloncat, sudah bisa dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai orang dewasa pada umumnya. Perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan gerak yang masih kurang bertenaga. Hal ini disebabkan kapasitas fisik anak memang belum bisa menyamai kapasitas orang dewasa.

Apabila ditinjau dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam

melakukan berbagai gerakan maka faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik anak adalah faktor peningkatan koordinasi tubuh, ukuran tubuh, dan kekuatan otot. Perkembangan kemampuan motorik pada anak-anak bisa diketahui dengan cara, misalnya menggunakan pengesanan atau pengukuran kemampuan berlari, meloncat, atau melempar.

Berikut ini akan penulis sajikan gambar yang berupa grafik yang menunjukkan irama perkembangan kemampuan berlari, perkembangan kemampuan meloncat, dan perkembangan kemampuan melempar, anak usia 5 sampai 17 tahun menurut Espensehade dan Eckert (1980) yang dikutip oleh Sugiyanto (1997 : 158) sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kemampuan Meloncat
Sumber: Sugiyanto (1997 : 156)

Berdasarkan grafik-grafik di atas, apabila dinilai secara umum mengenai : (1) perkembangan minat melakukan aktivitas fisik dan (2) mengenai perkembangan

kemampuan motorik pada anak-anak, dapat dilihat adanya kecenderungan yang selalu meningkat.

Bentuk - bentuk motorik fundamen dapat digolongkan menjadi gerak lokomotor, gerak manipulatif, dan gerak stabilitas, atau gabungan dari ketiga kelompok tersebut. Adapun yang dimaksud kelompok - kelompok tersebut menurut Nadisah (1991 : 6) adalah sebagai berikut :

Gerak lokomotor, yaitu gerakan yang termasuk gerak dalam berpindah / berubah tempat seluruh tubuh kita dari suatu tempat yang relatif tetap misalnya (berjalan, berlari).

Gerak Manipulatif, yaitu gerakan-gerakan yang berkenaan dengan memberikan daya-daya/ tenaga gerak (*force*) kepada benda, dengan menggunakan tangan atau kaki (melemparkan, menendang, menghentikan bola).

Gerak stabilitas, yaitu gerakan - gerakan yang bertalian dengan upaya -upaya mempertahankan keseimbangan tubuh atau bagian-bagiannya sehubungan dengan adanya pengaruh-pengaruh gravitasi dan daya-daya lain yang mempengaruhi tubuh (berjalan pada bambu, berdiri satu kaki).

Seperti telah dikemukakan sebelumnya, bahwa hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : faktor dari dalam diri siswa dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan. Faktor yang datang dari diri siswa misalnya kemampuan yang

dimilikinya.

Selanjutnya menurut Sudjana (1989 : 39) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar sebagai berikut :

- a. bakat belajar
- b. waktu yang tersedia untuk belajar
- c. waktu yang tersedia untuk menjelaskan pelajaran
- d. kualitas pengajaran
- e. kemampuan individu

Dari kelima faktor tersebut di atas, faktor manakah yang mempengaruhi hasil pengajaran? Pengajaran adalah suatu proses terjadinya interaksi antara guru dengan siswa. Salah satu yang diduga mempengaruhi kualitas hasil pengajaran adalah faktor guru. Cukup beralasan mengapa guru mempunyai pengaruh dominan terhadap kualitas hasil pengajaran, sebab guru adalah sutradara dan sekaligus aktor dalam proses pengajaran, ini dengan tidak mengesampingkan, faktor lain seperti; buku pelajaran, alat bantu pelajaran. Dari faktor guru yang paling dominan mempengaruhi kualitas hasil belajar, adalah kompetensi profesional yang dimilikinya. Artinya kemampuan dasar yang dimiliki guru, baik bidang kognitif (intelektual), maupun sikap (mencintai) profesinya, psikomotor dalam memperagakan gerakan.

Adanya pengaruh kualitas pengajaran, khususnya kompetensi guru

terhadap hasil belajar siswa, maka penulis dalam konteks penulisan penelitian ini akan mengkaitkan dengan kompetensi guru dalam mengajar dengan menggunakan metode bagian. Metode mengajar bagian digunakan apabila teknik yang diajarkan kompleks. Dalam metode bagian bahan ajar/teknik yang akan diajarkan dipecahkan menjadi beberapa bagian dan kemudian diajarkan secara terpisah. Akhirnya bagian-bagian itu digabungkan dan gerakan tu dilatih sebagai stiatu keseluruhan (metode keseluruhan). Jika gerakan dilatih secara bagian-bagian, perhatian harus dicuralkan kepada pelaksanaan bagian-bagian itu, bukan pada suatu cara mengembangkan berbagai koordinasi sebagaimana dibandingkan dengan gerakan yang kompleks.

Seba (1986 : 45) menjelaskan cara memilih metode mengajar bergantung kepada faktor-faktor berikut:

1. Bahan/materi dan tujuan mengajar sebagian besar akan menentukan metode mengajar apa yang akan digunakan untuk mengajar suatu gerakan.
2. Usia, pengalaman, keadaan latihan, dan kemampuan gerak/motor ability siswa.
3. Fase tingkat penguasaan keterampilan siswa.

Metode menurut Gerlach (1980) dikutip Gatot (2007: 13) adalah "suatu rencana yang disusun secara sistematis

untuk menyajikan informasi". Metode sebagai bagian penting dalam proses belajar mengajar sebaiknya disusun secara sistematis agar memudahkan siswa dalam menerima informasi.

Metode pembelajaran secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu: (1) strategi pengorganisasian pembelajaran yang mengacu pada bagaimana memilih, menata urutan, membuat sintesis, dan meringkas isi pembelajaran (apakah itu konsep, prosedur, atau prinsip) dalam tingkat mikro atau makro; (2) strategi penyampaian pembelajaran yang mengacu pada bagaimana cara menyampaikan isi pembelajaran kepada siswa, di mana media pembelajaran merupakan bidang kajian utama dari strategi ini dan (3) strategi pengelolaan pembelajaran yang mengacu pada bagaimana melakukan interaksi antara siswa dengan strategi-strategi lainnya.

Pemilihan metode mengajar menurut Seba dan Supandi (1986:45) bergantung kepada faktor-faktor berikut:

1. Bahan/materi dan tujuan mengajar sebagian besar akan menentukan metode mengajar apa yang akan digunakan untuk mengajar suatu gerakan.
2. Usia, pengalaman, keadaan latihan, dan kemampuan gerak/motor ability siswa.
3. Fase tingkat penguasaan keterampilan siswa.

Memberikan sesuatu metode dapat dilihat dari ketepatan penggunaannya dalam proses mengajar setiap metode mempunyai nilai tersendiri tergantung pada orang yang akan menggunakannya dan cara-cara bagaimana mengambil manfaatnya. Oleh karena itu setiap guru dituntut dalam menggunakan metode-metode tersebut dan memilih metode mana yang paling tepat untuk suatu mata pelajaran tertentu. Setidak-tidaknya menurut Seba dan Supandi (1986:71) dalam memilih suatu metode mengajar, pertimbangan pertimbangan berikut ini perlu diperhatikan.

1. Metode mengajar harus dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakekat belajar yang spesifik sehingga siswa akan mengetahui dengan pasti tentang apa yang diharapkannya.
2. Metode mengajar harus dapat memberikan atau membangkitkan motivasi untuk belajar.
3. Metode mengajar harus dapat meningkatkan minat.
4. Metode mengajar harus dapat memberikan umpan balik dengan segera.
5. Metode mengajar harus dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuannya sendiri.
6. Metode mengajar harus dapat menghindarkan dari frustrasi dan kegagalan.
7. Metode mengajar harus dapat meningkatkan "*transfer of learning*" pada situasi-situasi di luar kelas.
8. Metode mengajar harus dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri,

guru, materi pelajaran, dan proses pendidikan pada umumnya.

Pengertian metode bagian (*part method*) menurut Seba dan Supandi (1983 : 38) adalah “suatu cara mengajar yang beranjak dari yang khusus ke yang umum”. Belajar bagian mengacu kepada suatu rencana dan pelaksanaan tugas-tugas secara bertahap. Setiap tahap harus dikuasai terlebih dahulu sebelum tahap berikutnya, baru kemudian seluruh tugas itu dikerjakan belajar secara global adalah proses belajar dalam suatu situasi yang mendorong untuk mempelajari suatu blok materi pelajaran secara total dan serentak.

Mengacu pada pernyataan di atas, maka pengertian dapat diambil kesimpulan bahwa metode bagian adalah cara mengajar bagian unit terkecil dari suatu keterampilan. Apabila unit-unit/bagian-bagian tersebut telah dikuasai dengan sempurna barulah digabungkan menjadi satu kesatuan yang utuh.

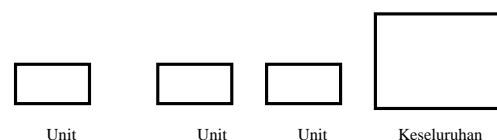
Gerakan didemonstrasikan secara bagian demi bagian, dan siswa mengamati gerakan yang diperagakan oleh guru. Setelah siswa memahami konsep gerakan yang didemonstrasikan, selanjutnya siswa melakukan gerakan secara bagian demi bagian, dan setelah teknik bagian demi bagian dikuasai dengan sempurna kemudian teknik itu digabungkan menjadi satu kesatuan secara keseluruhan. Metode ini digunakan biasanya apabila materi

yang diajarkan kompleks.

Dalam pembelajaran gerak dari keterampilan dengan menggunakan metode bagian, guru menjelaskan secara bagian demi bagian, mulai dari:

1. Awalan
2. Saat menolak
3. Sikap badan saat melewati mistar
4. Sikap pendaratan

Guru mendemonstrasikan gerakan secara bagian demi bagian, dan siswa mengamati gerakan yang diperagakan oleh guru. Setelah siswa memahami konsep gerakan yang didemonstrasikan, selanjutnya siswa melakukan gerakan yang diperagakan guru secara bagian demi bagian, dan setelah teknik bagian demi bagian dikuasai dengan sempurna kemudian teknik itu digabungkan menjadi satu kesatuan secara keseluruhan.



Gambar 2.2
Metode Bagian

Lompat tinggi mempunyai tujuan untuk memenangkan ketinggian sebesar mungkin, karena itu mempertahankan titik berat badan serendah mungkin. Faktor-faktor kondisi yang harus diperhatikan dalam lompat tinggi menurut Benhard (1993 : 156) adalah sebagai berikut:

1. Suatu kecepatan ancang-ancang yang tinggi untuk tekanan-tenaga

- yang vertikal
2. Tenaga lompat yang mutlak
 3. kemampuan mengkoordinasikan Gerakan

Hipotesis tindakan, menurut panduan PTK PJKR STKIP Pasundan (2011:33) ialah "Dugaan mengenai perubahan yang mungkin terjadi jika suatu tindakan dilakukan. Mengacu pada penjas tersebut, penulis mengajukan hipotesis tindakan, yaitu: Metode bagian mampu meningkatkan teknik lompat tinggi dalam cabang olahraga atletik di SMK Nurul Huda Baros Serang.

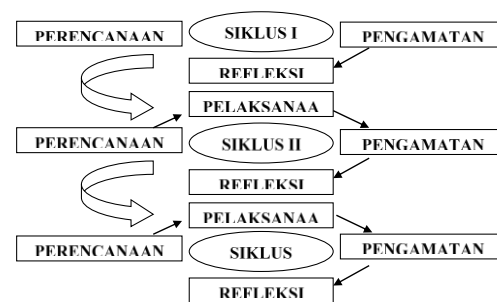
BAB III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Suharsini 2007 : 2 ~ 3) PTK ialah "Suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama". Karena permasalahan dalam penelitian ini bertujuan bagaimana menggunakan metode bagian dalam pembelajaran lompat tinggi patla cabang olahraga atletik. Penelitian ini berangkat dari permasalahan yang faktual dalam praktek pembelajaran yang dihadapi guru. Berbekal dxiri keinginan memperbaiki pembelajaran Penjas pada pembelajaran

lompat tinggi, penulis mempersiapkan diri sehubungan apa itu penelitian tindakan kelas, latar belakang, karakter dan prosedur yang harus ditempuh. Berdasarkan pendapat Kemmis dalam Wiriaatmaja (2005:12) dijelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah :

Sebuah inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi tertentu (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari : a) Kegiatan praktek sosial atau pendidikan mereka b) pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan praktek pendidikan ini, c). situasi yang memungkinkan melaksanakannya kegiatan praktek ini.

Pada dasarnya siklus penelitian terdiri dari lima komponen yaitu : (1) perencanaan; (2) pelaksanaan; (3) pengamatan; dan (4) refleksi; dan (5) perencanaan kembali. Adapun alur tindakan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.2
Prosedur atau Tahapan PTK

Menurut Arikunto, (2006; 116) Definisi variabel sebagai gejala yang

bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin memiliki variasi: laki-laki-perempuan; berat badan, dan sebagainya. Gejala adalah objek penelitian, sehingga penelitian adalah objek penelitian yang bervariasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis yang berjudul Upaya meningkatkan keterampilan lompat tinggi melalui metode bagian, maka dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu variabel bebasnya adalah metode bagian dan variabel terikatnya adalah keterampilan lompat tinggi. Definisi objek penelitian dalam penelitian ini :

1. Lompat tinggi menurut Djumidar (1997 : 6.32) ialah “Suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat”.
2. Metode bagian menurut Lutan (1997 : 5.20) ialah “...pendekatan yang selalu dimulai dari orientasi gerak yang cukup lama, yang diperkenalkan bukan gerakan yang sebenarnya, tetapi aneka gerakan yang kemudian secara lambat laun menjadi landasan bagi teknik yang sebenarnya”.

Prosedur penelittan tindakan kelas ini terdiri dari beberapa siklus. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti yang sudah di desain dalam faktor yang diselidiki. Untuk

melihal kemampuan awal lompat tinggi, siswa diberikan pembelajaran tanpa petunjuk teknis dari guru, hal tersebut sebagai bahan evaluasi. Sedangkan observasi awal dilakukan untuk mengetahui tindakan yang tepat yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan kemampuan maksimal siswa dalam lompat tinggi.

Dari evaluasi dan observasi awal, maka dalam refleksi ditetapkan bahwa tindakan yang dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan maksimal lompat tinggi memerlukan pendekatan pembelajaran. Dari refleksi awal yang digunakan sebagai tolok ukur, maka dilaksanakanlah PTK (Penelitaian Tindakan Kelas) sebagai prosedur sebagai berikut:

- a. Membuat skenario pembelajaran
- b. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan di kelas/di lapangan. Membuat lembaran pengamatan untuk siswa dan pendamping mulai dari sikap awal sampai sikap akhir. Setiap bagian demi bagian di observasi meliputi kelemahan-kelemahan siswa yang sering terjadi diantaranya mengenai penampilan/performance.
- c. Mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses dan hasil tindakan.
- d. Melaksanakan simulasi pelaksanaan

tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.

Pelaksanaan tindakan yang meliputi siapa melakukan apa, kapan, di mana dan bagaimana melakukannya. Skenario tindakan yang telah direncanakan, dilaksanakan dalam situasi yang aktual. Pada saat bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interpretasi serta diikuti dengan kegiatan refleksi. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini sebagai berikut:

- a. Mengimplementasikan pembelajaran melalui metode bagian sebagai upaya meningkatkan keterampilan lompat tinggi..
- b. Melaksanakan tes untuk melihat kemampuan awal dari kompetensi dasar yang diharapkan.
- c. Menyusun rencana tindakan lanjutan sebagai upaya perbaikan hasil belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PENELITIAN

Setelah melihat data dan nilai peserta didik sebelum diadakannya PTK sebesar 51.08%, tampak kalau nilai keterampilan lompat tinggi siswa kurang memuaskan. Selain itu melalui pengamatan langsung di kelas, peserta didik banyak membuat kesalahan dalam melakukan teknik lompat tinggi.

Tes awal merupakan langkah

pertama dalam kegiatan PTK ini. Hal ini berfungsi sebagai tes diagnostik dalam rangka menentukan persentasi awal keberhasilan siswa dalam meningkatkan keterampilan lompat tinggi. Juga, dalam tes awal ini diharapkan akan memperoleh data-data keberhasilan siswa dalam melakukan teknik lompat tinggi dan tentu tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai standar minimal.

Pada tahap perencanaan PTK ini, peneliti melakukan observasi terhadap faktor-faktor penghambat yang dialami siswa selama proses pembelajaran sebelum melaksanakan siklus I, agar peneliti dapat merumuskan alternatif tindakan. Adapun faktor penghambat, antara lain : (1) minimnya pengetahuan siswa dalam teknik lompat tinggi (2) kurangnya minat siswa dalam melakukan gerak lompat tinggi terutama dalam menguasai teknik dasar; dan pendekatan serta metode pembelajaran yang tidak tepat sehingga tidak membangkitkan minat* belajar siswa.

Hasil pengamatan lain menunjukkan bahwa faktor penghambat kegiatan pembelajaran juga disebabkan oleh :

- 1) Lapangan dan alat penunjang yang belum memadai
- 2) Tidak menggunakan waktu yang efektif
- 3) Kurangnya praktik atau latihan teknik teknik lompat tinggi yang

diberikan guru terutama pada tataran teori

- 4) Siswa kurang menguasai teknik dasar karena mated lompat tinggi jarang dilakukan.

Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti dapat merumuskan alternatif tindakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik lompat tinggi, pada pelaksanaan siklus 3 yaitu:

- 1) Menentukan metode pembelajaran yang tepat dan menyenangkan Yakni: menggunakan bagian
- 2) Merumuskan rencana pembelajaran
- 3) Menyediakan media/ alat bantu kegiatan pembelajaran
- 4) Merancang bentuk tes yang sesuai dengan standar kompetensi

Pada tahap ini peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah disusun untuk meningkatkan kemampuan keterampilan melakukan teknik lompat tinggi. Dari hasil pembelajaran, siswa diharapkan mampu meningkatkan keterampilan melakukan teknik lompat tinggi sekaligus memahami cara-cara serta memahami faktor penghambat dalam melakukan teknik lompat tinggi. Pembelajaran ditekankan pada penguasaan teknik pendaratan siswa melompat dari atas bangku, kemudian mendarat dua kaki, siswa bermain lompat rintangan dan

mendarat dengan dua kaki.

Berdasarkan data hasil penelitian tes awal, diperoleh nilai rata-rata kelas 26.6. Pada Siklus I dapat diperoleh nilai 26.6 jumlah seluruh siswa yang mendapat nilai standar minimal ke atas sebanyak 1 orang atau 4.17%. Pada tahap ini terlihat bahwa hasil belajar siswa kurang maksimal sehingga dibutuhkan perbaikan lebih lanjut dan bimbingan khusus. Hal tersebut dilakukan untuk meminimalisasikan kekurangan teknik melakukan teknik lompat tinggi siswa. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan Siklus I, siswa belum mampu melakukan teknik lompat tinggi, sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal.

Data hasil penelitian Siklus II dapat diperoleh nilai 29.8 jumlah seluruh siswa yang mendapat nilai standar minimal ke atas sebanyak 10 orang atau 41.67%. Pada tahap ini terlihat bahwa hasil belajar siswa cukup maksimal sehingga sebetulnya tidak perlu perbaikan lebih lanjut. Namun hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan teknik lompat tinggi siswa. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan Siklus II, walaupun terdapat peningkatan hasil belajar siswa. Namun, persentasi perolehan nilai yang dicapai siswa dan persentasi penguasaan klasikal masih belum terpenuhi. Sedangkan data hasil penelitian Siklus III dapat diperoleh nilai 39 dan jumlah siswa yang mendapat

nilai standar minimal ke atas sebanyak 23 orang. Berdasarkan hasil pelaksanaan tiga Siklus hasil rata-rata kemajuan keterampilan melakukan teknik lompat tinggi dari data awal sampai siklus tiga adalah: data awal rata-rata 26.6, data siklus I 29.8, kemudian siklus II rata-rata 33.3, dan data siklus tiga data adalah 39.0. dengan demikian terdapat peningkatan keterampilan melakukan teknik lompat tinggi sebesar 24.92%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan pada Bab IV penulis akhirnya dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Metode bagian metode bagian dalam pembelajaran penjas dapat meningkatkan keterampilan teknik lompat tinggi pada cabang olahraga atletik di SMK Nurul Huda Baros Serang.
2. Peningkatan teknik lompat tinggi pada cabang olahraga atletik di SMK Nurul Huda Baros Serang melalui metode bagian sebesar 24.92%

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru : Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan metode pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.
2. Siswa : Dengan banyaknya metode

pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, selain itu siswa dapat belajar sambil bermain.

3. Sekolah : Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan metode pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2007) *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara Bandung
- Depdikbud, (1978-1979), *Tuntunan Pengajaran Atletik*, Proyek Pembinaan Pemasalan dan Pembibitan Olahraga, Jakarta.
- Djumidar (1991) *Dasar-dasar Atletik*, Depdikbud, Jakarta.
- Koswara, (1997), Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, Pariwara, Bandung.
- Masnur, (1997) *Strategi Belajar Mengajar*, Depdikbud Dirjen Dikdasmen, Jakarta:
- Maleong (2005) J. Lexy, (2005) *Metode Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya, Bandung
- Nurhasan, (1988) *Tes dan Pengukuran Olahraga*, FPOK IKIP, Bandung
- Riyadi, (1982) *Petunjuk Atletik*, FKIK, IKIP Jogjakarta Seba (1983) *Teori Belajar Motorik*, FPOK IKIP Bandung.
- Sirodjudin (1994), *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMU*, Grafindo Media Pratama, Bandung.
- Soegito, (1993) *Pendidikan Atletik*, Depdikbud, Dirjendikdasmen, Jakarta.
- Subagiyo (1997), *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*

dan Kesehatan. Depdikbud,
Dirjendikdasmen, Jakarta.

Sudjana (1992) *Metode Statistika*, Tarsito,
Bandung.

Sugiyanto, (1993), *Perkembangan dan
Belajar Gerak*, Depdikbud,
Dirjendikdasmen, Jakarta.

Utami, (2004), *Umpan Balik Dalam
Pembe/ajaran.*Rosda Bina,
Bandung Pedoman penulisan
(*Penelitian Tindakan Kelas*) PJKR.
STKIP Pasundan