

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA  
STRADDLE MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS XI UPW 2 SMK NEGERI 1 KARANGANYAR  
TAHUN PELAJARAN 2016 / 2017**

Aji Nugroho<sup>1</sup>, Agustiyanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Email: [ajinugroho476@gmail.com](mailto:ajinugroho476@gmail.com)<sup>1</sup>.

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017 berjumlah 35 siswa yang seluruhnya perempuan. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru, siswa dan peneliti, instrumen yang digunakan meliputi tes unjuk kerja dan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*. Hasil belajar tersebut meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor dari 35 siswa hanya 14 siswa yang mencapai KKM atau 40% pada kondisi awal, mengalami peningkatan menjadi 65,71% atau 23 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus I. Selanjutnya meningkat menjadi 88,57% atau 31 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II. Dengan demikian penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran ini telah berhasil meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa.

**Kata Kunci:** Lompat Tinggi Gaya *Starddle*, Alat Bantu Pembelajaran, Hasil Belajar.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan tentang dan melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga terpilih untuk mewujudkan tujuan pendidikan dan mengembangkan individu secara kognitif, emosional dalam kerangka pendidikan nasional yang dilakukan secara sistematis. Dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, pemerintah berupaya meningkatkan kualitas pendidikan. Kualitas pendidikan dapat tercermin dari

berbagai macam indikator salah satunya adalah mutu sumber daya manusia.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang diperoleh dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Artinya, cakupan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan Jasmani juga mencakup aspek mental,

emosional, sosial, dan spiritual. Selain itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan kesehatan dan pendidikan luar kelas.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui penggunaan alat bantu merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya dan dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik dengan kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi siswa dalam belajar dan dalam pengajaran pendidikan jasmani tidak membosankan bagi peserta didik.

Aktivitas olahraga yang diajarkan di Sekolah Menengah Kejuruan salah satunya yaitu aktivitas olahraga atletik lompat tinggi. Atletik lompat tinggi merupakan cabang olahraga yang dilakukan oleh perorangan atau individu. Olahraga atletik lompat tinggi dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah menarik minat siswa apabila media yang digunakan sesuai dengan karakteristik siswa, dengan media lompat tinggi yang tepat maka siswa akan mampu

melakukan aktivitas olahraga dengan baik. Dengan adanya penjelasan di atas, siswa-siswi yang berada dibangku SMK dituntut mampu untuk melakukan aktivitas lompat tinggi dengan baik supaya tidak tertinggal materi pelajaran atletik lompat tinggi, selain itu siswa diharapkan mampu melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan benar. Akan tetapi pelaksanaan pembelajaran di lapangan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) untuk teknik dasar lompat tinggi siswa di kelas XI SMK Negeri 1 Karanganyar belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Dari kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar terdiri dari 35 siswa hanya 14 siswa yang dinyatakan mencapai target, artinya bahwa hanya sekitar 40% siswa yang dinyatakan tuntas dalam pembelajaran. Hal ini dapat dibuktikan pada saat siswa melakukan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, siswa masih mengalami kesulitan. Kesulitan yang dihadapi para siswa yaitu pada saat akan melakukan tumpuan melompati mistar, selain itu mayoritas siswa masih takut untuk melakukan lompatan dikarenakan mistar yang akan dilompati terbuat dari bahan kayu dan siswa takut apabila melakukan lompatan kemudian tidak bisa melewati mistar dan akhirnya siswa menabrak mistar tersebut.

Media yang tidak sesuai karakteristik siswa menyebabkan minat dan motivasi siswa untuk melakukan kegiatan menjadi kurang. Pemanfaatan media pembelajaran yang dapat dijadikan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan itu sendiri, sehingga dapat meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang lebih menarik dan inovatif serta

menumbuhkan minat dan motivasi siswa yang selama ini kurang diperhatikan oleh guru. Selain itu, siswa pada kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar semuanya adalah siswa perempuan, hal itu menyebabkan hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* tidak optimal dikarenakan siswa banyak yang takut untuk mencoba melakukan gerakan lompat tinggi.

Pemanfaatan alat bantu pembelajaran dapat dijadikan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, karena membuat siswa tidak mudah bosan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Sehingga dapat meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lebih menarik dan inovatif, serta menumbuhkan minat dan motivasi siswa yang selama ini kurang diperhatikan.

Di dalam pembelajaran atletik lompat tinggi dibutuhkan alat bantu pembelajaran yang menjadi solusi untuk permasalahan di atas. Alat bantu yang dipilih untuk menjadi solusi dari masalah di atas yaitu dengan menggunakan alat bantu kardus, ban bekas dan tali karet dalam pembelajaran teknik dasar atletik lompat tinggi gaya *straddle*. Alat bantu pembelajaran merupakan bentuk media yang dirancang oleh peneliti untuk memodifikasi media lompatan pada olahraga lompat tinggi. Diharapkan dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi dan memperbaiki pembelajaran lompat tinggi. Dari permasalahan tersebut maka perlu diadakan penelitian yang mendalam untuk mengetahui penggunaan alat bantu pembelajaran. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran diharapkan dapat menjadi solusi alternatif guru untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Dalam permasalahan ini akan dilaksanakan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2016/2017”.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di halaman atau lapangan olahraga SMK N 1 Karanganyar yang beralamat di jl. RW. Monginsidi 01 Karanganyar 57714 Telp/Fax (0271) 495079.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2017.

### **B. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017. Jumlah siswa sebanyak 35 anak seluruhnya putri.

### **C. Data dan Sumber Data**

Data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Data Primer**

- a. Data tentang hasil belajar gerakan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar.
- b. Data tentang keaktifan siswa yang diperoleh dari peristiwa yang terjadi selama berlangsungnya Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

## 2. Data Sekunder

- a. Data sekunder dalam penelitian ini terdiri atas: nilai hasil belajar gerakan dasar lompat tinggi gaya *straddle* sebelum tindakan, RPP, Silabus yang diperoleh dari dokumen yang dimiliki oleh guru dan sekolah.

Sumber data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2016/2017.
2. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar.

### **D. Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri atas tes dan observasi:

1. Tes: dipergunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur kemampuan siswa dalam aspek kognitif atau tingkat penguasaan materi pembelajaran lompat tinggi dalam bentuk lisan dan tertulis.
2. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang hasil lompat tinggi gaya *straddle* siswa dan tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar dengan alat bantu pembelajaran karet gelang, kardus dan ban bekas dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut :

### **E. Uji Validitas Data**

Uji validitas merupakan suatu cara untuk menentukan suatu keabsahan data yang diperoleh. Dalam hal ini, untuk meningkatkan validitas data yang

diperoleh, peneliti menggunakan triangulasi data. Triangulasi yaitu teknik yang didasari pola pikir fenomenologi yang bersifat multiperspektif yang artinya untuk menarik kesimpulan yang mantap diperlukan tidak hanya satu cara pandang.

Triangulasi data yang digunakan yaitu dalam Penelitian Tindakan Kelas ini meliputi :

1. Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya apabila diperoleh dari beberapa sumber data yang berbeda.
2. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau narasumber yang lain baik dari siswa, guru, atau pihak lain.
3. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi dan wawancara), sehingga akan diperoleh hasil yang akurat mengenai subjek.

### **F. Analisis Data**

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil lompat tinggi gaya *straddle*: dengan menganalisis nilai rata-rata tes lompat tinggi gaya *straddle* yang kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Sikap dan keaktifan siswa: dengan mengamati perilaku siswa pada saat pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* berlangsung, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
3. Kognitif siswa: dengan jawaban siswa atas pertanyaan yang diberikan guru kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

**G. Indikator Pencapaian Hasil Belajar**

Presentase indikator target pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel. Presentase Target Pecapaian

Aspek yang Diukur	Persentase Target Pencapaian		Cara Mengukur
	Siklus I	Siklus II	
Hasil belajar lompat tinggi gaya straddle	60%	80%	Rata-rata hasil penjumlahan (aspek afektif, kognitif, psikomotor) sesuai dengan KKM sekolah: 75

**H. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan kepada langkah refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Survei Awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian tindakan kelas. Meninjau sejauh mana pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi diterapkan dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informasi, Penyiapan

Instrumen, dan alat kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah :

- a. Menentukan subjek penelitian.
  - b. Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi.
3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas:

- a. Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.
  - b. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran.
  - c. Alat bantu pembelajaran.
  - d. Pelaksanaan pembelajaran.
4. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

5. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dari awal survei hingga menganalisis data dalam penelitian. Prosedur dan langkah-langkah dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini mengikuti model yang dikembangkan oleh Agus Kristiyanto (2010: 55) yang menyebutkan bahwa, “tiap-tiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi”. Penjelasan mengenai prosedur

penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

- a. Perencanaan (*planning*) adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan.
- b. Tahap Pelaksanaan (*action*) adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan.
- c. Tahap Observasi (*observation*) adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan.
- d. Refleksi (*reflection*) adalah suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang terjadi.

Keempat tahap yang telah dipaparkan di atas merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian. Pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya sehingga target penelitian tercapai.

Adapun prosedur atau langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang tergambar dalam siklus adalah sebagai berikut :

1. Rancangan Siklus I
  - a. Perencanaan  
Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun scenario pembelajaran.
  - b. Tahap Pelaksanaan  
Tahap pelaksanaan dilakukan dalam melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan.
  - c. Tahap Pengamatan / Observasi  
Pengamatan dilakukan terhadap: (a) hasil keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*, (b) kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan lompat tinggi gaya *straddle*, (c) aktivitas

selama pembelajaran berlangsung.

- d. Tahap Evaluasi / Refleksi  
Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan selanjutnya.

## 2. Rancangan Siklus II

Tindakan yang dilakukan merupakan perbaikan dari tindakan yang dilakukan pada siklus sebelumnya. Jika siklus sebelumnya dirasa belum memenuhi presentase indikator yang ditargetkan. Langkah-langkah yang akan dilaksanakan pada siklus ini juga mengacu pada siklus sebelumnya termasuk perwujudan pelaksanaan, observasi dan interpretasi serta analisis dan refleksi.

## HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017 dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kualitas hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dari siklus satu ke siklus lainnya.

Pada kondisi awal sebelum penelitian diperoleh hasil belajar yang kurang maksimal karena hanya 14 siswa (40%) yang mencapai kriteria lulus atau tuntas, sedangkan sisanya 21 siswa (60%) belum mencapai hasil yang maksimal. Pada akhir siklus I hasil belajar siswa meningkat menjadi 23 siswa (65,71%) yang mencapai kriteria lulus / tuntas dan 12 siswa (34,29%) masih belum mencapai hasil yang maksimal. Sedangkan pada akhir siklus II terjadi peningkatan yang cukup

memuaskan menjadi 31 siswa (88,57%) yang mencapai kriteria tuntas atau lulus dan hanya 4 siswa (11,42%) yang masih kurang maksimal. Peningkatan hasil belajar siswa juga dapat dilihat pada tabel berikut:

Tindakan	Persentase Ketuntasan	
	Tidak Lulus	Lulus
Tindakan Awal	60% (21 Siswa)	40% (14 Siswa)
Tindakan Siklus I	34,29% (12 Siswa)	65,71% (23 Siswa)

### **B. Pembahasan**

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*. Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* yang semula bersifat monoton dan membosankan karena guru menggunakan sistem komando, dalam pembelajaran akan menjadi lebih tidak menyenangkan, tidak monoton, dan membangkitkan minat serta semangat siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

Siklus I dilaksanakan 2 kali pertemuan yaitu pada Selasa tanggal 14 Februari 2017 dan Selasa, 21 Februari 2017 di halaman SMK Negeri 1 Karanganyar. Pelaksanaan tindakan I merupakan tindak lanjut dari hasil pratindakan yang menunjukkan bahwa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar memiliki masalah dalam pembelajaran lompat tinggi.

Pada pelaksanaan tindakan I, siswa melakukan pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan alat bantu pembelajaran,

yaitu pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang diterapkan dengan kegiatan intinya adalah menguasai teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran berupa ban bekas, kardus dan karet tetapi dengan tidak meninggalkan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* itu sendiri. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan guru terhadap proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui alat bantu pembelajaran pada siklus I masih terdapat beberapa kekurangan atau kelemahan yang berasal dari guru sebagai peneliti dan siswa.

Solusi yang disepakati peneliti dan guru dalam pelaksanaan siklus II yaitu guru harus berusaha memberikan materi secara menyeluruh kepada seluruh siswa dengan tidak terfokus memberikan materi dari depan saja, tetapi dari semua sudut yang memudahkan semua siswa untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Kemudian pada siklus II ini guru juga harus menambah frekuensi gerakan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* terutama gerakan pada saat menumpu, ini bertujuan agar siswa lebih terbiasa pada saat melakukan tumpuan sekaligus melakukan latihan seluruh rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* guna meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam melakukan gerakan. Selain itu siswa juga dituntut harus lebih bekerjasama dengan anggota satu kelompoknya agar mereka semua dapat mengetahui teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* secara menyeluruh.

Siklus I dalam penelitian ini masih belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya. Oleh karena ini guru dan peneliti mengadakan tindakan perbaikan dari siklus I, yaitu dengan merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran siklus II. Berdasarkan hasil observasi,

analisis dan refleksi pada siklus I, peneliti bersama guru merencanakan tindakan-tindakan yang akan dilakukan pada siklus II untuk mengatasi kelemahan proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I.

Dengan perbaikan pada tindakan I, pelaksanaan tindakan II menunjukkan peningkatan pembelajaran yang maksimal. Dari pelaksanaan siklus II dapat dilihat peningkatan afektivitas, motifasi belajar dan kemampuan melakukan lompat tinggi gaya *straddle* yang cukup signifikan jika dibandingkan pada hasil pembelajaran tindakan I ataupun sebelum dilaksanakannya tindakan. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk teknik lompat tinggi gaya *straddle* sebanyak 14 siswa atau 40%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I untuk lompat tinggi gaya *straddle* yaitu sebanyak 23 siswa dinyatakan mencapai target atau sekitar 65,71%. Titik puncak peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada akhir siklus II ini hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Sebanyak 31 siswa atau sekitar 88,57% siswa dinyatakan telah mencapai target kelulusan. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar dalam upaya peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui penggunaan alat bantu pembelajaran ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus II. Dengan tercapainya keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

## **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan pada siswakeselas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar tahun pelajaran 2016/2017 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dari prasiklus kesiklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari analisis data diperoleh hasil pada siklus I terjadi peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* untuk siswa yang tuntas yaitu 65,71% atau 23 siswa dari 35 siswa. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* sebesar 88,57% atau 31 siswa yang tuntas dari 35 siswa. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diperoleh simpulan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas XI UPW 2 SMK Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2016/2017.

### **B. Implikasi**

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru sebagai peneliti maupun dari siswa.

Faktor dari pihak guru yaitu kurang pengalamannya guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi dan kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta model dan cara guru yang digunakan sebagai sarana dan prasarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu siswa kurang semangat,



minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penggunaan alat bantu pembelajaran dalam pelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dapat meningkatkan hasil belajar siswa, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran kardus, ban bekas dan karet. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih bersemangat dan aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas yang pada awalnya siswa berpendapat bahwa pembelajaran penjas membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Guru dapat menyalurkan kemampuannya dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Dengan diterapkannya penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Pembelajaran penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I memberikan deskripsi bahwa terdapatnya

kekurangan dan kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus II. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian diadakan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjasorkes dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjasorkes, penerapan pembelajaran melalui penggunaan alat bantu pembelajaran ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut aktif dalam proses pembelajaran yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran kerjasama antar siswa, mengembangkan kemampuan sikap kompetitif dan juga sekaligus mengembangkan kebugaran jasmani siswa yang semuanya ini sangat penting dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal khususnya pada guru Penjasorkes SMK Negeri 1 Karanganyar, sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
2. Guru hendaknya berusaha untuk lebih inovatif dalam menerapkan model pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran Penjasorkes.
3. Guru juga harus mau membuka diri untuk menerima berbagai masukan, saran dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.
4. Sekolah juga hendaknya harus berusaha menyediakan fasilitas serta

sarana dan prasarana yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.

5. Penelitian ini dapat diterapkan di kelas lain maupun di sekolah lain. Namun tentu saja dalam penerapannya harus diikuti oleh penyesuaian dan modifikasi sesuai dengan konteks kelas ataupun sekolah masing-masing. Hal ini disebabkan berbedanya karakteristik khusus dari segi siswa dan sekolah yang hanya dimiliki oleh masing-masing kelas atau sekolah sebagai keanekaragaman yang dimiliki oleh masing-masing individu yang ada di kelas atau sekolah tersebut.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsyad, A. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aunurrahman. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Djumidar A. Widya. 2007. *Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Kristiyanto. A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Mukholid. A. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Tim Pedoman Skripsi. 2016. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Press.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.