

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DI MASA PANDEMI:
MATERI LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE MELALUI
LATIHAN SQUAT JUMP**

Raden Bagus Budi Rahardja

SMA Negeri 2 Tarakan

Email : radenbagus.tar2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat tinggi gaya *straddle* melalui Latihan *squat jump*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yang dilaksanakan dalam 2 siklus; tiap siklus direalisasikan dengan tiga pertemuan belajar. Subjek penelitian adalah siswa kelas XII SMA IPS 3, SMA N 2 Tarakan dengan total 34 orang. Data dalam penelitian adalah aktivitas siswa dan guru dan hasil pembelajaran siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan uji keterampilan. Peneliti dibantu oleh dua rekan guru yang bertindak sebagai pengamat (observer). Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa Latihan *squat jump* mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam olah raga lompat tinggi. Peningkatan tersebut tampak dari nilai pratindakan, dan dua siklus tindakan. Pada awalnya hanya 14,71% siswa yang dapat berhasil mencapai ketuntasan. Angka tersebut naik lebih dari dua kali lipat di akhir siklus I, 35,29%. Tingkat ketuntasan belajar mereka mengalami lonjakan yang dramatis hingga hampir tiga kali di ujung siklus II, yakni 91,18%, yang juga tampak dari nilai rerata kelas yang mencapai 89,95. Demikianlah, penelitian ini membuktikan bahwa Latihan *squat jump* meningkatkan kemampuan siswa dalam cabang olahraga lompat tinggi.

Kata kunci: *squat jump*, lompat tinggi, gaya *straddle*.

**EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES IN PANDEMIC TIMES:
STRADDLE STYLE HIGH JUMP MATERIALS THROUGH
SQUAT JUMP TRAINING**

Abstract

This study aims to improve the straddle style of high jump skill through squat jump exercise. This research is a classroom action research, conducted in 2 cycles; each cycle was implemented in three meetings. The subjects were students of class XII SMA IPS 3, SMA N 2 Tarakan with a total of 34. The data in this study are the activities of students and teachers and student learning outcomes. They were collected through observation and skill testing. The researcher was assisted by two fellow teachers who acted as observers. Based on the results of the analysis, it can be concluded that the squat jump exercise can improve students' skills in high jump. The increase can be seen from the pre-action value, and two cycles of action. At first, only 14.71% of students were able to achieve the minimum standard. The percentage was doubled at the end of the first cycle, 35.29%. Their learning mastery get a dramatic spike of almost three times after the second cycle, namely 91.18%, which was also evident from the class average score of 89.95. Thus, this study proves that the squat jump exercise improves students' ability in the high jump.

Keywords: *squat jump*, high jump, straddle style.

PENDAHULUAN

Penerapan suatu model pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan) tidak lain adalah satu ikhtiar yang dapat ditempuh untuk mengatasi persoalan keterbatasan sarana/prasarana yang sekolah miliki. Berdasarkan observasi yang dilakukan dalam kegiatan akademik harian, upaya guru tersebut terbukti bisa membangun situasi pembelajaran inovatif, dan berhasil melahirkan pembelajaran yang menyenangkan bagi para siswa. Mereka menjadi memiliki peluang lebih luas dan leluasa dalam melakukan eksplorasi gerakan latihan sesuai dengan level keterampilan masing-masing.

Sayangnya, pelaksanaan pembelajaran PJOK tidak dapat dilaksanakan secara maksimal karena adanya pandemik. Keterbatasan pembelajaran semacam ini juga terjadi di pembelajaran mata pelajaran yang lain. Tentu hambatan ini lebih besar pada PJOK, yang sifat pembelajarannya lebih didominasi kegiatan praktik (Setiawan et al., 2022). (Setiawan et al., 2022) mengkaji pengaruh pandemik terhadap pembelajaran PJOK di tingkat SD di Indramayu. Hasil kajian mereka menyimpulkan bahwa pandemik sangat mempengaruhi pembelajaran PJOK, hanya saja para guru, siswa atau pun orang tua siswa sudah memiliki kesiapan termasuk dalam penggunaan media, yang dianggap sudah cukup efektif.

Lompat tinggi termasuk satu dari sekian banyak cabang atletik. Lompat tinggi dieksekusi melalui mengambil awalan, dan melakukan penolakan sehingga menghasilkan lompatan setinggi mungkin. Lompatan yang tinggi mensyaratkan ketrampilan, kedisiplinan, serta sportivitas yang tinggi dalam menempuh tiap tahapan gerak hingga melahirkan rangkaian gerak yang menciptakan energi yang maksimal. Cabang olahraga ini diberikan kepada siswa agar mereka dapat memahami nomor atletik ini secara teori dan teknis sehingga mampu mencapai hasil belajar baik secara kognitif, afektif, dan yang lebih utama tentu saja psikomotorik. Materi lompat tinggi sebenarnya mudah dilakukan. Namun guru PJOK jarang memanfaatkan cabang ini sebagai olahraga individu untuk memperkaya aktivitas gerak, ketrampilan gerak atau pun untuk kebugaran jasmani.

Gaya dalam lompat tinggi memiliki empat gaya yaitu gaya gantung, gaya guling sisi, gaya *straddle* dan gaya flop. Keempat gaya tersebut memiliki gerakan yang sama, tetapi berbeda pada sikap tubuh saat berada diatas mistar. Di sini peneliti mengambil gaya *straddle* karena gaya ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah karena lebih mudah dan bisa meningkatkan prestasi siswa.

Untuk meningkatkan tinggi lompatan dalam lompat tinggi dipengaruhi oleh kekuatan otot salah satunya pada otot *gastrocnemius*. Untuk melatih kekuatan ini salah satunya adalah dengan latihan *squat jump*. *Squat Jump* dapat meningkatkan kecepatan lari, melompat lebih tinggi, mengembangkan lebih banyak kekuatan dan tampil lebih baik dalam aktivitas apapun. Salah satu kegiatan pemanasan yang dilakukan adalah *squat jump*. Latihan ini akan membangun beberapa komponen fisik yang mencakup “daya tahan kardiovaskuler, daya tahan dan kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, stamina, kelincahan, dan *power*” (Harsono, 1988 dalam (Sahabuddin et al., 2022)).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dalam pembelajaran lompat tinggi yang sering terjadi di siswa adalah kurangnya kekuatan otot tungkai bagian bawah / kaki yang tidak kuat saat melakukan tolakan sehingga hasil maupun sikap badan di atas mistar siswa, posisinya tidak maksimal dan menyulitkan lantingan. Kekuatan digambarkan oleh (Sahabuddin et al., 2022) sebagai “kemampuan untuk pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi tahanan” (2022:58). Artinya, siswa mengalami masalah dalam hal kekuatan in. Karena itu, proses pembelajaran lompat tinggi menjadi tidak efektif, dengan dibuktikan banyak siswa pada saat melakukan gerakan lompat tinggi tidak sesuai dengan teknik lompat tinggi yang sebenarnya. Banyak dari mereka yang tidak melakukan tolakan pada saat pembelajaran lompat tinggi. Hal ini merupakan akibat mereka merasa ragu untuk melompat.

Dari hasil tes yang dilakukan oleh guru, diperoleh 34,48 % atau sekitar 10 siswa yang baru lulus dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dari jumlah total siswa 34. Jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkret bahwa hasil belajar siswa kelas XII IPS 3 belum mencapai standar yang disyaratkan. Untuk mengatasi ketidakefektifan dalam pembelajaran lompat tinggi tersebut perlu adanya pemecahan masalah agar pembelajaran lompat tinggi dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melakukan upaya dalam meningkatkan pembelajaran lompat tinggi melalui latihan *squat jump*. Upaya serupa juga pernah dilakukan oleh (Mudhofir, 2021), dengan melatih kemampuan lompat tinggi melalui permainan. Di akhir perlakuan pada siswanya di SD, peneliti mengklaim bahwa perlakuan yang diberikan dapat meningkatkan keterampilan subjek dalam lompat tinggi gaya *straddle*. Penggunaan permainan tradisional untuk mendukung keterampilan olah raga juga dilakukan oleh (Kusmiyati et al., 2020), yang menggunakan *sundamanda* sebagai sarana memupuk kemampuan motorik dan juga karakter cermat anak-anak didik di sekolah dasar. Kajian ini berbeda dengan kajian sebelumnya dalam hal jenis perlakuan yang diberikan dan subyek sebagai sasaran.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Hasil Belajar

Perubahan perilaku sebagai efek dari hasil belajar bisa mengambil bentuk yang beraneka ragam. Sudjana (2008:22) menyebutkan setidaknya ada 5 jenis perubahan tersebut, yang mencakup:

- 1) Informasi verbal, yang merujuk pada pemahaman yang dituangkan secara lisan atau tulisan.
- 2) Kecakapan intelektual, yakni keterampilan seseorang saat bergaul dengan ekosistem kehidupan yang berupa orang-orang atau pun makhluk lain. Dalam interaksi tersebut, sering kali digunakan simbol-simbol, seperti lambang matematis. Selain itu, kecakapan ini juga meliputi kemampuan diskriminatif, pemahaman terhadap konsep abstrak atau pun konkret, pengertian pada aturan dan sebagainya. Keterampilan ini sangat penting sebagai bagian dari kecakapan dalam memecahkan suatu masalah.
- 3) Strategi kognitif adalah kemampuan dalam mengendalikan dan mengelola kegiatan kehidupan. Pada pembelajaran, strategi ini merujuk pada kontrol memori dan metode berpikir untuk melakukan suatu kegiatan secara tepat.
- 4) Sikap adalah kemampuan dalam memilih tindakan yang ditempuh. Artinya, keadaan pemikiran seseorang yang mempengaruhi tendensinya dalam mengambil suatu tindakan saat berhadapan dengan objek atau kejadian. Sikap dibentuk oleh pemikiran, perasaan, dan kesiapan untuk mengambil sebuah tindakan.
- 5) Kecakapan motorik yaitu kecakapan yang berupa gerak dengan kontrol pada otot dan kekuatan fisik.

Satu pendapat yang serupa menyebutkan bahwa hasil belajar menghasilkan tiga jenis kemampuan: kognitif, afektif serta psikomotorik (Agus Supriyono, 2009). Kemampuan kognitif meliputi enam aspek pokok yakni pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan penilaian. Ranah afektif dibentuk oleh sikap menerima, menanggapi, menilai, menata, dan mengidentifikasi karakter. Terakhir, wilayah psikomotor mencakup keterampilan produktif, teknis, fisik, sosial, manajerial, dan intelektual. Pendapat ini tidak sepenuhnya dapat dipahami dengan mudah. Misalnya ranah psikomotor terakhir menyertakan intelektual, atau pun di afektif terdapat karakterisasi, yang bisa dimaknai "identifikasi". Kedua unsur tersebut tampaknya lebih bernuansa kognitif. Lalu apa bedanya intelektual dan identifikasi ini dengan unsur-unsur yang disebut dalam domain kognitif sebelumnya. Namun, pendapat Supriyono (2009) juga didukung oleh (Yuniati, 2012) yang menyebut hasil belajar sebagai berubahnya perilaku sebagai efek dari proses belajar yang selaras terhadap tujuan pendidikan. Ia juga menyebutkan tiga domain yang disebut Supriyono (2009).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, perlu ditempuh proses penilaian hasil belajar yang bertujuan mengetahui daya serap siswa terhadap materi yang telah diberikan selama proses yang selesai dilaksanakan. Tiga domain hasil belajar saling terkait satu sama lain. Peserta didik yang mengalami perubahan kognitif juga secara otomatis berubah pada aspek afektifnya, serta perilakunya. Karena itu, hasil belajar seharusnya dilihat dari tiga domain itu secara simultan. Penilaian hasil belajar untuk menjangkau tiga domain tersebut dilakukan dengan cara tes dan non-tes, yaitu:

- (1) Aspek kognitif ditentukan melalui tes di akhir pembelajaran.
- (2) Aspek afektif dinilai dari tingkat kepesertaan dan keaktifan mereka dalam proses pembelajaran. Karena itu, metodenya pengukurannya adalah dengan pengamatan langsung.
- (3) Aspek psikomotor, diidentifikasi dari keterampilan mereka yang dilihat dari ketepatan dan ketelitian siswa dalam mengeksekusi suatu gerakan pelatihan. Sebagaimana domain afektif, ranah ini juga diukur dengan pengamatan langsung di lapangan.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bersifat praktis. Penelitian jenis ini sangat berkaitan erat dengan kegiatan akademik di kelas. Kelas menjadi pusat dari PTK. Kelas menjadi sumber dari permasalahan yang menjadi motif bagi dilakukannya PTK. Sebagaimana diungkapkan oleh Arikunto (2008), permasalahan dalam PTK tidak lain adalah masalah dari pekerjaan guru dalam proses pembelajaran mereka. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2008), PTK adalah aktivitas mengamati obyek, menerapkan metodologi tertentu guna mengumpulkan data/informasi yang berguna bagi peningkatan kualitas proses dan hasil pembelajaran dari suatu Mata Kuliah atau Mata Pelajaran. Dalam hal ini, mata pelajaran yang akan diteliti adalah PJOK, khususnya materi lompat tinggi gaya *Straddle*. Penelitian ini dituangkan dalam suatu rangkaian, yang dilakukan dalam dua siklus, dengan siswa IPS 3 Kelas XII di SMA N 2 Tarakan sebagai subyeknya.

Senada dengan pengertian sebelumnya, (Zainal Aqib, 2008) menjelaskan PTK sebagai proses pengamatan secara cermat pada kegiatan yang sengaja dimunculkan di suatu kelas. Tampaknya definisi ini terlalu umum dan tidak sepenuhnya mewakili PTK. Aqib (2008) selanjutnya menjelaskan ciri-ciri PTK:

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

berangkat dari masalah guru, dilaksanakan secara kolaboratif, peneliti berperan sekaligus sebagai praktisi, adanya refleksi sebagai satu tahapan penting untuk melakukan proses perbaikan, dan tujuan utamanya tidak lain meningkatkan kualitas pembelajaran, serta pelaksanaan penelitian yang fleksibel tergantung hasil yang telah dicapai. Karena itulah, PTK dibentuk oleh empat tahapan penting yakni perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Penelitian Tindak Kelas ini dilaksanakan pada bulan November 2021 - Maret 2022 di kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Tarakan. Subyek penelitian terdiri dari 34 siswa. Data dalam penelitian ini meliputi aktivitas siswa dan guru di kelas, hasil belajar siswa, dan tingkat partisipasi siswa—masing-masing data tersebut dikumpulkan melalui beberapa instrument penelitian (Ginanjar, 2019:156 dalam Setiawan dkk, 2020:12) sebagai alat untuk mengumpulkan data. Adapun instrumen dalam penelitian ini meliputi lembar observasi dan tes. Data-data tersebut digunakan dalam teknik pengumpulan data melalui observasi di kelas, dan pengujian untuk melihat peningkatan kemampuan responden dalam kemampuan mereka dalam melompat. Data-data tersebut dianalisis dengan kuantitatif deskripsi untuk melihat efektivitas pelatihan *squat jump* terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Data Awal Pratindakan

a. Perencanaan (*Planing*)

Sebelumnya, peneliti melakukan identifikasi faktor yang memicu nilai hasil belajar siswa yang masih rendah di kelas XII IPS 3. Hal ini dilakukan dengan mencermati hasil belajar mereka, yakni nilai ulangan ketika mereka masih di kelas XI. Tujuan utamanya adalah mengetahui ketuntasan hasil belajar mereka sebelum diberikan tindakan melalui pelaksanaan PTK.

b. Analisis Hasil Pratindakan

Berdasarkan observasi awal, diperoleh gambaran sebagai berikut. Pertama, siswa di kelas ini berjumlah 34 siswa dengan jumlah berimbang antara siswa laki-laki dan perempuan. Dari hasil pembelajaran awal materi lompat tinggi dengan *straddle style*, hasilnya tampak kurang berhasil. Kedua, para siswa tampak tidak terlalu fokus dan kurang memiliki motivasi dalam pembelajaran. Mereka tidak antusias, dan bahkan cenderung jenuh dan bosan. Ketiga, sebagai akibatnya, para siswa berlaku susah diatur, tidak mendengarkan saat guru menjelaskan, mereka berbicara sendiri, dan sebagian lain bahkan bermain-main dengan temannya. Keempat, guru tampaknya mengalami kesulitan untuk memberikan model lompat tinggi yang benar dan tepat. Terakhir, sepertinya guru tidak memiliki bekal model pembelajaran yang dapat mengaktifkan peran siswa dalam proses pembelajaran. Dengan menimbang temuan ini, maka diperlukan suatu langkah yakni dengan memberikan pelatihan *squat jump* sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan nomor lompat tinggi gaya *straddle*.

c. Refleksi Pratindakan

Selanjutnya mengadakan evaluasi tentang penelitian tindakan dengan cara berdiskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran dan pencapaian hasil yang sudah ditentukan apakah sudah tuntas atau belum. Apabila pencapaian tidak berhasil, maka dilakukan penelitian tindakan dengan melakukan dua siklus yang akan meneliti kesulitan siswa.

1. Data Hasil Siklus Pertama

a. Perencanaan

Pertama peneliti melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah melalui wawancara dengan guru bidang studi, memantau kegiatan belajarmengajar di kelas. Bersama guru bidang studi berkolaborasi menentukan tindakan pemecahan masalah, yaitu dengan menerapkan latihan *squat jump*. Kemudian menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *srtaddle* dengan latihan *squat Jump*. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran. Menyiapkan alat evaluasi berupa tes keterampilan untuk mengamati kemapuan siswa melakukan lompat Tinggi gaya *straddle*.

b. Pelaksanaan

Tindakan yang pertama kali dilakukan oleh guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru menyampaikan model pembelajaran yang akan dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah dibuat. Setelah guru menjelaskan materi apa yang akan dilaksanakan, guru membagi siswa menjadi 5 (lima) kelompok. Dan guru memeragakan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Serta guru mencontohkan pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan latihan *squat jump*. Kemudian siswa melakukan pembelajaran yang telah

dicontohkan. Guru melakukan pengamatan tentang pembelajaran psikomotor siswa. Setelah pembelajaran berlangsung guru memberikan evaluasi terhadap hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle dengan Latihan Squat Jump

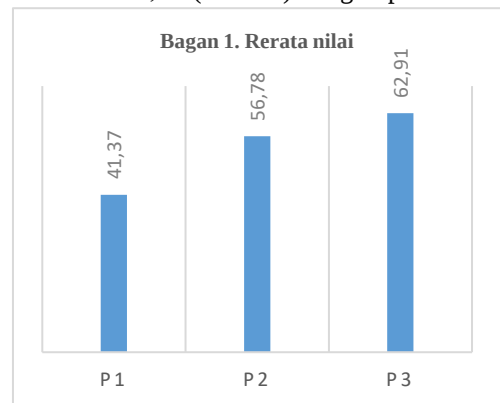
c. Pengamatan

Peneliti melakukan pengamatan keterampilan siswa dalam pembelajaran teknikdasar lompat tinggi gaya *straddle* yang dilakukan oleh guru / pengamat. Dan observer melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang dilakukan oleh dua ahli Pembelajaran (Hamriah, S. Pd), dan (Muh. Kaisar, S. Pd).

Tabel 1. Hasil Penilaian Keterampilan Siklus I

Kategori	n	Tuntas	Tidak Tuntas
Sangat rendah	23		25
Rendah	2		(64,71%)
Sedang	4	9	
Tinggi	5	(35,29%)	

Pada siklus I hasil belajar Keterampilan siswa dengan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan Latihan Squat Jump pada pertemuan 1 memiliki rata-rata nilai 41,37 (Sangat Rendah) dengan persentase 0,0% sedangkan pada pertemuan ke 2 hasil belajar siswa memiliki rata-rata nilai 56,78 (Rendah) dengan persentase 35,29%. Kemudian pada pertemuan 3 hasil belajar siswa memiliki nilai rata-rata 62,91 (Rendah) dengan persentase 44,12%. Perkembangan rerata hasil belajar siswa dari pertemuan pertama hingga ketiga tergambar dalam Bagan 1.



Hasil penilaian keterampilan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan Latihan *Squat Jump* pada siklus I diketahui bahwa ketuntasan belajar klasikal siswa sebanyak 35,29%, masuk kategori sangat rendah. Hasil yang masih negatif ini dikarenakan siswa masih belum dapat menyesuaikan dengan pembelajaran ini. Mereka baru pernah mengalami pertama kali. Akibatnya pembelajaran yang berlangsung kurang efektif.

d. Refleksi

Berdasarkan Tabel 1 hasil penilaian keterampilan siswa di atas, secara klasikal nilai rata-rata siswa mencapai 47,48,. Hal ini yang mencapai tuntas sebanyak 5 siswa atau 14,76% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 29 anak atau 85,24%. Hal ini belum sesuai dengan indikator belajar yang sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan belajar klasikal minimal 75 % dari jumlah siswa dapat mencapai kategori tuntas. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan diperoleh hasil belum memuaskan. Pada tahap ini guru mengamati kesulitan siswa dalam lompat tinggi gaya *straddle* dan tindakan yang dapat dilakukan pada siklus berikutnya . Selain itu dalam metode pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* juga masih perlu latihan secara efektif karena kondisi darurat (masa Pandemi).

2. Data penelitian Siklus II

a. Perencanaan

Setelah peneliti melakukan penelitian siklus 1 guru dapat mengorganisasikan waktu dalam pembelajaran dengan baik sehingga semua tahap dalam pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik dan optimal. Menyusun RPP yang sudah diperbaiki dengan materi teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan Latihan Squat Jump. Kemudian mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang akan dilaksanakan. Supaya siswa tidak lupa dengan materi yang telah diajarkan guru mengingatkan kembali materi yang telah diberikan sebelumnya. Menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek dan menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pembelajaran.

b. Tindakan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun, yaitu dengan model pembelajaran yang dimodifikasi. Guru membagi siswa dalam empat kelompok sehingga memusatkan perhatian siswa terhadap situasi belajar. Guru memeragakan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Guru membimbing siswa dalam melakukan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan Latihan Squat Jump yang telah diperagakan. Serta memberikan materi tentang teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan dengan Latihan Squat Jump. Diakhir pembelajaran guru melakukan evaluasi terhadap hasil belajar siswa.

c. Pengamatan

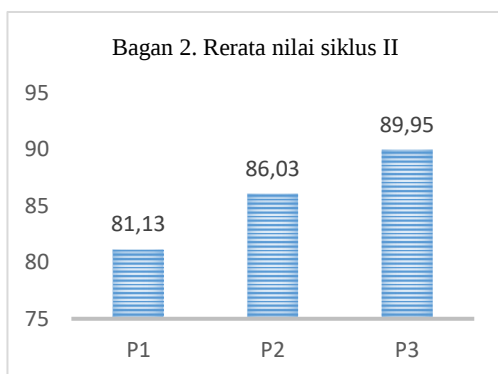
Peneliti melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang dilakukan oleh guru kolaborasi/ pengamat. Dan observer melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang dilakukan oleh (Hamriah, S. Pd), dan (Muh. Kaisar, S. Pd)

Pada siklus II hasil belajar keterampilan siswa dengan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan Latihan Squat Jump dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut.

Tabel 2. Hasil Penilaian Keterampilan Siklus II

Kriteria	n	Tuntas	Tidak Tuntas
Sangat rendah	2		3
Rendah	1		(8,28%)
Sedang	1		
Tinggi	13	31	
Sangat tinggi	17	(91,18%)	

Dari Tabel 2, ketuntasan belajar klasikal siswa mencapai 91,18%. Mengacu pada indikator ketercapaian hasil belajar siswa sebesar 75%, maka hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui latihan squat jump pada aspek psikomotor pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator yang sudah ditetapkan oleh peneliti yaitu sebesar 75%. Peningkatan ini terjadi setelah ada pembenahan dan perbaikan pada siklus II.



Refleksi

Berdasarkan data pada siklus II terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 31 siswa (91,18%) dan siswa yang belum tuntas sebanyak 3 siswa (8,82%). Hal ini hasil belajar siswa sudah mengacu pada indikator ketercapaian belajar siswa sebesar 75%, maka dari itu hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada semua aspek pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator yang sudah ditetapkan oleh peneliti yaitu sebesar 80%.

Pembahasan

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktivitas siswa pada proses pembelajaran pada siklus pertama masuk dalam kategori cukup. Artinya, hasil tersebut belum memenuhi kriteria ketuntasan yang telah ditentukan. Karena itu, peneliti memutuskan untuk meneruskan proses pembelajaran dengan siklus kedua.

Pada siklus I, siswa diberikan pelatihan *squat jump* sesuai perencanaan tindakan. Sebelumnya, mereka diarahkan untuk pemanasan yang bertujuan merangsang otot-otot tubuh untuk menghindari terjadinya cedera. Pada level tersebut, para siswa dijelaskan mengenai teknik gaya *straddle* dalam olahraga lompat tinggi. Siswa merasakan bahwa praktik-praktik *squat jump* yang mereka lakukan memberikan energi dalam melompat. Mereka

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

merasakan tubuhnya lebih ringan saat melakukan lompatan. Guru juga memancing keaktifan siswa untuk bertanya terkait arahan dan instruksi yang diberikan. Setelah itu, mereka diarahkan untuk melakukan praktik *squat jump* hingga hitungan tertentu. Pada akhir pembelajaran, mereka diminta untuk mengisi angket terkait pemahaman mereka terhadap materi lompat tinggi *straddle* tersebut.

Dari tabel siklus I, tampak bahwa secara keseluruhan baru 5 siswa (14,71%) yang dapat mencapai kategori tuntas, yang masih jauh dari target, minimal 75%. Dari observasi, hasil belajar mereka, khususnya domain motorik, masih belum memperlihatkan hasil yang memuaskan. Dalam tahap ini, guru merasa belum mampu mengkondisikan para siswanya. Hal itu tampak dari beberapa kesalahan yang dilakukan oleh banyak siswa dalam gerak dasarnya. Mereka masih salah dalam menempuh awalan, menolak, atau pun saat melayang. Mereka hanya berfokus pada “melewati mistar”. Akibatnya, hasil lompatan yang dicapai pun tidak bisa maksimal.

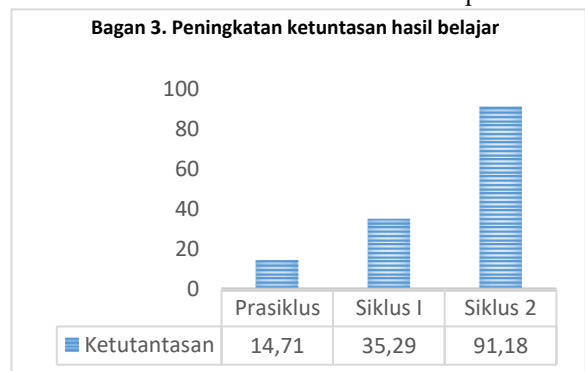
Untuk memecahkan permasalahan tersebut, guru melakukan diskusi dengan guru sejawat. Kegiatan ini diharapkan bisa melahirkan gagasan dan ide kreatif untuk membuat para siswa fokus pada pembelajaran dan dapat diarahkan sesuai rancangan pembelajaran yang disusun. Dalam hal ini, guru dituntut lebih terampil untuk membimbing mereka agar lebih partisipatif dalam proses pembelajaran. Terkait metode pembelajaran, guru/peneliti juga perlu beralih ke metode yang berbeda, karena terbukti pada siklus I metode yang ada jelas kurang efektif. Metode selanjutnya harus lebih baik dan menarik. Dengan bekal tersebut, penelitian dilanjutkan ke siklus II.

Dalam siklus yang kedua tersebut, guru melakukan optimasi dengan mengintensifkan pelatihan *squat jump*. Hal ini bertujuan untuk mendorong keterampilan mereka dalam melompat. Sebagaimana diketahui bahwa tinggi lompatan seorang atlet akan sangat tergantung pada kekuatan ototnya. *Squat jump* berfungsi melatih kekuatan otot-otot yang berperan dalam melakukan lompatan. Dengan latihan *squat jump* yang memadai, para siswa merasakan kekuatan lompatannya meningkat, dan hal itu pun berpengaruh pada “rasa bisa” atau keberanian untuk melompat secara maksimal.

Selain memberikan penguatan pada latihan *squat jump*, guru juga membimbing lebih dalam terkait teknis dasar dalam lompat tinggi gaya khusus ini, *straddle*. Pengaruh pada aspek afektif salah satunya tampak dari perilaku siswa perempuan. Mereka terlihat tidak lagi malu-malu melakukan gerakan melompat. Sebagaimana kita tahu, Budaya Timur memang mengajarkan kaum perempuan untuk tidak terlalu “terbuka” dalam memperlakukan tubuhnya. “Melompat” adalah gerak yang harus dilakukan dengan membuka dua kaki secara lebar. Hal ini tentu tidak sesuai dengan apa yang mereka pelajari dari orang tua mereka. Selain itu, gerakan tersebut juga memiliki risiko bagi pembukaan bagian tubuh mereka, yang seharusnya tidak terlihat oleh orang lain—apalagi di depan umum. Pemberian teknik dan pengertian lompat tinggi yang benar membuat siswa perempuan merasa lebih yakin untuk melakukan lompatan secara lebih bebas dan leluasa. Dari hasil diskusi dengan pengamat pada siklus II, disimpulkan bahwa tahapan penelitian sudah berjalan baik dan mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus II. Tercapainya ketuntasan belajar siswa pada siklus II dikarenakan semakin meningkatnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran baik pada saat pembelajaran lompat tinggi maupun pada saat latihan gaya *squat jump*. Mereka sudah bisa saling bekerja sama pada waktu pembelajaran maupun latihan.

Akhirnya di akhir II, secara klasikal mereka yang telah berhasil mencapai kriteria ketuntasan sebanyak 31 siswa (91,18%); rata-rata nilai mereka adalah 82,50. Dapat dikatakan para siswa telah berhasil mengatasi masalah yang mereka alami di siklus pertama. Hasil penerapan tindakan pada suatu kelas semacam ini juga dibuktikan oleh beberapa penelitian lain dari berbagai bidang, termasuk Mata Pelajaran PJOK.

Hasil penelitian serupa juga diungkapkan dalam penelitian lain (Anita, 2013) dan (Anggraini & Musa, 2020), yang masing-masing menggunakan balok berjenjang dan alat modifikasi sebagai sarana peningkatan kemampuan melompat *straddle* untuk anak-anak SD dan SMA. Untuk tingkat pendidikan yang setara, kajian lain juga melaporkan hasil yang positif dengan menerapkan metode bagian untuk tujuan peningkatan keterampilan yang sama (Subagio: 2021). Pemanfaatan latihan fisik yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan cabang olahraga juga dilakukan dalam satu penelitian lain, yakni menerapkan pelatihan *push up* dan *pull up* untuk



Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

mendukung keterampilan panahan (Saparuddin, 2019), dengan metode eksperimen. Pendekatan korelatif yang diterapkan oleh Refiater (2012) mencoba mencari relasi antara kekuatan tungkai dengan hasil lompat tinggi para mahasiswa jurusan olahraga. Hasilnya membuktikan bahwa kekuatan tungkai sangat berpengaruh terhadap kemampuan mereka (Refiater, 2012). Dengan demikian hasil penelitian ini makin menegaskan hasil kajian sebelumnya bahwa pelatihan fisik baik dengan bantuan alat atau pun penerapan metode sangat penting untuk menunjang keterampilan individu untuk meningkatkan keterampilan olahraga mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah dengan latihan squat jump dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa SMA Negeri 2 Tarakan Tahun pelajaran 2021/2022. Dari hasil data yang diperoleh hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I ketuntasan secara klasikal sebanyak 5 siswa atau 14,71 % (Sangat Rendah), dan pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 31 siswa atau 91,18% (Sangat Baik). Ini berarti ada kenaikan dan memenuhi indikator ketercapaian hasil belajar siswa sebesar 75%, maka hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan Latihan Squat Jump pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketercapaian ketuntasan belajar siswa yaitu sebesar 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Supriyono. (2009). *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi Paikem*. Pustaka Pelajar.
- Anggraini, N., & Musa, M. (2020). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Loncat Tinggi Gaya Straddle Menggunakan Alat Modifikasi Untuk Siswa Ekstrakurikuler*. Jurnal Pendidikan Jasmani Adaptif Vol.3.no1.
- Anita, R. (2013). Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Menggunakan Balok Berjenjang Bagi Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga Tahun 2013. *Journal of Physical Education*, 10.
- Kusmiyati et al.2020. Pengembangan Permainan Sunda Manda Puzzle untuk Optimalisasi Kemampuan Motorik dan Pembentukan Karakter Cermat dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6881>
- Mudhofir, M. A. (2021). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pembelajaran dan Riset Pendidikan*, 1(1), 35–44.
- Refiater, U. H. (2012). *Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi*. Jurnal Health & Sport Vol.5 No.3.
- Sahabuddin, S., Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2022). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6881>
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>
- Setiawan, A., Anwar, K., & Oktiani, S. (2022). Implementasi Pembelajaran Penjas Pada Masa Pandemic Covid-19 Dikelas Vi Sd Se-Kecamatan Karangampel. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.5889>
- Subagio.2021. *Meningkatkan Keterampilan Lompat Tinggi dalam Pembelajaran Penjas melalui Metode Bagian di SMK Nurul Huda Baros Serang*. Jurnal JP3M Vol.2, No.2.
- Suharsimi Arikunto. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Yuniati, L. (2012). Pengembangan Media Pembelajaran Mobile Learning Efek Doppler Sebagai Alat Bantu Dalam Pembelajaran Fisika Yang Menyenangkan. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 2(2/septembe). <https://doi.org/10.26877/jp2f.v2i2/septembe.130>
- Zainal Aqib. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yrama Widya.