

Laporan Penelitian Keahlian

**IDENTI FIKASI KESALAHAN DALAM MELAKUKAN
LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT
SISWA KELAS V SDN III PENGASIH
WATES KULONPROGO**



Oleh :
Sriawan
Bambang Priyonoadi
Sri Mawarti


PENELITIAN DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012 SK.
KETUA PENGELOLA No.46a/UN34.38/PL/ 2012, Tgl. 4 Juni 2012
NOMOR PERJANJIAN: 666b/UN34.35/PL/2012, TGL. 23 Juli 2012

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

LAPORAN HASIL PENELITIAN

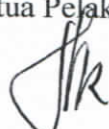
1	Judul Penelitian	Identifikasi Kesalahan Dalam Melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Siswa Kelas V SD N III Pengasih Wates KulonProgo
2	Ketua Peneliti a. Nama dan Gelar Akademik b. Jenis Kelamin c. Pangkat/Golongan/NIP d. Jabatan Struktural e. Jabatan Fungsional f. Fakultas/Program Studi g. Alamat Kantor	Drs. Sriawan, M.Kes. Laki-laki Penata Tk.I/IIIId/19580830 198703 1 003 Lektor Kepala Koordinator PGSD Penjas FIK UNY Dosen PGSD Penjas FIK/ PGSD Pendidikan Jasmani Jl.Colombo No.1 Yogyakarta
3.	Anggota	1. Bambang Prionoadi, M.Kes 2. Sri Mawarti, M.Pd
4.	Lama Penelitian	5 (lima) bulan, Juni-Oktober 2012
5.	Biaya yang diperlukan a. Sumber dari DIPA UNY kampus Wates b. Sumber lain Jumlah	Rp 5.000.000,- Rp 0,- Rp 5.000.000,- (Lima Juta Rupiah)

Mengetahui
Pengelola UNY Kampus Wates


Dapan, M.Kes.
NIP 19571012 198502 1 001

Yogyakarta, 27 Nopember 2012

Ketua Pelaksana,


Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003


Dekan FIK.

Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 198601 1 001

**IDENTI FIKASI KESALAHAN SISWA KELAS V SD N III
PENGASIH KULON PROGO DALAM MELAKUKAN LOMPAT
TINGGI GAYA GULING PERUT (*STRADDEL*)**

Oleh:
Sriawan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kesalahan dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut yang dilakukan oleh siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo yang berjumlah 27 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) antara lain; awalan, tolakan, melayang di udara, dan mendarat.

Hasil penelitian keseluruhan menunjukkan sebagai berikut; berdasarkan hasil test dan pengisian angket, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi data persentase pelaksanaan lompat tinggi gaya guling perut sebagai berikut; bagian paling sulit adalah saat melayang, tingkat kesulitan ke dua adalah mendarat, tingkat kesulitan ke tiga adalah tolakan, dan tingkat kesulitan terakhir adalah awalan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah memasukkan materi atletik sebagai bahan ajar wajib; Mengingat kegiatan dalam atletik merupakan dasar dari semua cabang yang ada dan begitu pentingnya materi atletik, sehingga banyak hal yang harus disampaikan dalam pelajaran atletik di sekolah. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Tentu saja, pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar yang terdapat dalam kurikulum meliputi: permainan, atletik, senam, renang (aktivitas air), olahraga tradisional, dan aktivitas luar kelas. Berdasarkan pengalaman mengajar mata pelajaran penjasokes di SD salah satu kendala yang banyak dialami oleh siswa Kelas V SD Negeri Paten 1 adalah atletik, khususnya nomor lompat tinggi, gaya guling perut.

Selama proses pembelajaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo, olahraga atletik, khususnya nomor lompat tinggi, masih kurang diminati. Pada umumnya siswa senang aktivitas jasmani yang berkaitan dengan permainan seperti permainan bola tangan, bola voli, dan bola (sepakbola), sesuai dengan perkembangan kejiwaan anak-anak usia tersebut yang lebih menyukai

permainan. Olahraga atletik nomor lompat tinggi merupakan olahraga yang kurang menarik bagi siswa Kelas V, sehingga mereka cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran olahraga ini, kondisi tersebut menjadikan cabang atletik lompat tinggi semakin sulit dipraktikkan oleh siswa. Sebagai konsekuensi selanjutnya adalah anak-anak tersebut semakin banyak melakukan kesalahan-kesalahan dalam praktek lompat tinggi.

Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan peneliti lebih termotivasi dalam upaya mengidentifikasi lebih jauh kesalahan dalam pembelajaran lompat tinggi. Berdasarkan pengamatan peneliti dari beberapa pembelajaran lompat tinggi selama ini, siswa banyak melakukan kesalahan pada saat awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Selama dalam pembelajaran olahraga kepada siswa, apabila guru masih menggunakan paradigma pembelajaran lama, dalam proses pembelajaran guru hanya memberikan perintah-perintah kepada siswa, dalam arti komunikasi pembelajaran olahraga cenderung berlangsung satu arah, umumnya dari guru ke siswa, guru lebih mendominasi pembelajaran. Pembelajaran seperti ini cenderung monoton sehingga mengakibatkan siswa merasa bosan.

Guru hendaklah dalam menyelenggarakan proses pembelajaran banyak memberikan motivasi-motivasi agar siswa mudah menerima, memahami, menyenangi materi pembelajaran. Oleh karena itu, dalam pembelajaran olahraga kepada siswa, guru hendaknya lebih memilih berbagai variasi pendekatan, strategi, atau metode yang sesuai dengan situasi, sehingga tujuan pembelajaran

yang direncanakan akan tercapai. Perlu diketahui bahwa baik atau tidaknya suatu pemilihan metode pembelajaran akan tergantung pada tujuan pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, serta kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran dan mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada.

Dalam pembelajaran penjaskes khususnya lompat tinggi gaya guling perut di SD Negeri III Pengasih Kulon Progo, siswa kelas V sering melakukan kesalahan-kesalahan saat awalan/lari, yaitu melakukan perubahan gerak langkah untuk menentukan titik tumpu/tolakan, penyimpangan garis lurus, sehingga mengakibatkan *take off* yang kurang optimal. Pada saat melakukan *take off* siswa dalam melompati mistar tidak ke atas-depan melainkan kearah depan mencondongkan badan ke depan, begitu juga saat melakukan gerakan memutar mistar kaki ayun tidak ditekuk, posisi badan saat di atas mistar membusungkan dada dan menengadahkan kepala, sehingga mengakibatkan kaki ayun menyentuh mistar.

Berdasarkan pengalaman hal tersebut maka guru harus menerapkan metode atau strategi dalam pembelajaran penjaskes dengan cara bermain agar siswa lebih tertarik dan menyukai materi yang disajikan. Bermain dalam konteks ini adalah bagaimana guru menyiapkan siswa agar dalam lompat tinggi siswa dapat melakukan lompatan yang optimal dan posisi jatuh yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karenanya, guru harus memikirkan suatu permainan yang mudah dipahami dan dapat dilakukan oleh siswa. Salah satu cara menerapkan

metode permainan dalam pembelajaran lompat tinggi adalah permainan lompat di atas peti lompat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian yang berfokus pada upaya Identifikasi kesalahan siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (Straddle).

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Lompat tinggi gaya guling perut merupakan olahraga yang membosankan dan kurang menarik bagi siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo.
2. Siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo lebih menyukai pembelajaran olahraga permainan.
3. Kesalahan-kesalahan siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi, yaitu: Kesalahan-kesalahan siswa kelas V SD III Pengasih Kulon Progo dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Pembelajaran Penjaskes.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi KTSP dalam Sriawan (2011)

Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Sriawan (2011), pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Sugiyanto dalam Sriawan (2011) mengatakan bahwa pendidikan jasmani mengandung dua pengertian pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan dalam hal ini adalah tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu: aspek fisik, psikis dan sosial atau psikomotor, kognitif dan afektif.

Sukintaka dalam Sriawan menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Sriawan, 2011: 3)

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, ketrampilan

gerak, pengetahuan kesehatan, perilaku hidup sehat dan kecerdasan emosi. Proses pembelajaran penjas yang efektif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, kognitif, dan efektif setiap siswa.

B. Tujuan Pembelajaran Penjaskes

Pendidikan jasmani dapat menumbuhkan kepuasan intelektual dan apresiasi keindahan, di samping adanya peraturan-peraturan, strategi-strategi, teknik-teknik, prinsip-prinsip kinesiology dan peraturan-peraturan latihan yang dapat dipelajari. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk aspek fisik, mental, emosi, dan sosial pada setiap individu ke arah yang positif. Pendidikan jasmani juga merupakan dasar untuk olahraga. Di sini dapat dilihat komponen-komponen fisik seperti mobilitas, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Hasil dari beberapa komponen fisik tersebut ditentukan, dihasilkan, dikembangkan, dan ditingkatkan melalui pendidikan jasmani.

Domain kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan fisik) dan afektif (sikap) yang diperoleh melalui pelajaran pendidikan jasmani merupakan dasar yang kelak akan dapat dialihkan ke dalam kegiatan olahraga..

Kita tidak dapat hanya memandang keadaan fisik pada saat anak melakukan gerak, melainkan terdapat berbagai aspek yang terlibat di dalamnya. Beberapa ahli menegaskan bahwa pada saat itu anak sedang melakukan interaksi dengan dunia luarnya yakni dunia bermain dan dunia realitas yang dihadapi. Karena bermain tidak dapat dipandang hanya sebagai aspek biologis, melainkan pada saat

itu sedang terjadi interaksi psikologis sosial yang memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Bermain dan bergerak merupakan fenomena universal manusia. Dalam pertumbuhan dan perkembangan, bermain dan bergerak merupakan pemicu awal yang dapat menggerakkan keseluruhan aspek pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk merealisasikan programnya. Melalui pendidikan jasmani dorongan keinginan untuk bergerak misalnya melalui bermain dikemas sedemikian rupa sehingga berbagai nilai-nilai sosial dapat terinternalisasi dalam kepribadian anak. Melalui pemberian pengalaman konkrit dalam kegiatan bergerak, berbagai nilai-nilai sosial dapat diadopsi dan terinternalisasi dalam kehidupan anak (Victor G Simanjuntak 2009: 1-5)

C. Kurikulum Penjaskes di Sekolah Dasar

1. Struktur kurikulum

Struktur kurikulum merupakan pola dan susunan mata pelajaran yang harus ditempuh oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. kedalaman muatan kurikulum dalam setiap mata pelajaran pada setiap satuan pendidikan dituangkan dalam kompetensi yang harus dikuasai peserta didik sesuai dengan beban belajar yang tercantum dalam kurikulum. kompetensi yang dimaksud terdiri atas standar kompetensi dan kompetensi dasar yang dikembangkan berdasarkan standar kompetensi lulusan. Muatan lokal dan jenjang

BAB III METODE PENELITIAN

Desain Penelitian.

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, menurut Suharsini Arikunto (2005: 234) deskriptif adalah penelitian tidak diperlukan administrasi dan pengontrolan terhadap pelaksanaan. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan.

Definisi Operasional Variabel Penelitian.

Untuk mencapai tujuan penelitian ini perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya. Variabel dalam penelitian ini adalah identifikasi kesalahan siswa kelas V Negeri III Pengasih Kulon Progo dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut, kesalahan-kesalahan tersebut mempengaruhi kelancaran siswa dalam mempelajari lompat tinggi gaya guling perut di sekolah.

Pada penelitian ini peneliti mengidentifikasi kesalahan yang mungkin dilakukan siswa pada saat melakukan lompat tinggi gaya guling perut yaitu gerakan pada saat melakukan awalan/lari, gerakan pada saat melakukan tolakan, posisi badan, kaki, tangan, kepala pada saat berada di atas mistar dan pada saat melakukan pendaratan.

Awalan

Awalan adalah melakukan awalan pada lompat tinggi dimaksudkan untuk membangkitkan daya gerak, dari gerak mendatar/ horizontal ke arah vertical, teknik dalam melakukan awalan yaitu:

- (1) Apabila kaki tolakan adalah kaki kiri maka pengambilan awalan dari samping kiri
- (2) Lari lurus dengan sudut $35^{\circ} - 45^{\circ}$
- (3) Lari lurus dengan kaki tumpu tidak melakukan penyimpangan garis lurus untuk menentukan titik tumpu hingga dapat melakukan *take off* yang efektif.

(4) Gerakan lari harus konsisten dan *uniform*, sehingga atlet dapat mencapai titik *take off* dengan tepat.

(5) Mempercepat gerakan lari pada 2 atau 3 langkah terakhir

Tolakan.

Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan gerak dari kecepatan horizontal ke arah vertical yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat tehnik dalam melakukan awalan yaitu:

(1) Tolakan dimulai dari tumit, diteruskan ke telapak kaki, dan berakhir pada ujung jari kaki yang dilakukan secara cepat dan tepat.

(2) Pada saat titik berat badan berada di atas kaki tolakan, secepat mungkin pergelangan kaki ditolak lurus ke atas, badan dicondongkan ke belakang hingga berat badan berada pada kaki belakang (kaki ayun).

(3) Kaki ayun dengan lutut agak dibengkokkan, bersiap-siap untuk berayun kedepan, ke atas diteruskan ke belakang atas untuk membawa persendian bahu ke atas, hingga seluruh tubuh akan terangkat melayang untuk melewati mistar.

Melayang

Sikap Badan di atas Mistar adalah sikap badan di atas mistar berhubungan dengan sudut awalan pada waktu akan melakukan lompatan/tolakan. Jadi sikap badan di atas mistar dibentuk mulai dari saat lepasnya kaki tolak sampai melayang di atas mistar tehnik dalam melakukan awalan yaitu:

Pada saat kaki ayun melewati mistar dan berada pada titik yang tinggi, secepatnya badan berbalik sampai perut menghadap mistar.

Kaki tolakan segera dilipat pada lututnya, ke samping, ke atas dan ke belakang.

Kelepaan ditundukan kebawah mistar, sehingga pundak lebih rendah daripada kepala.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

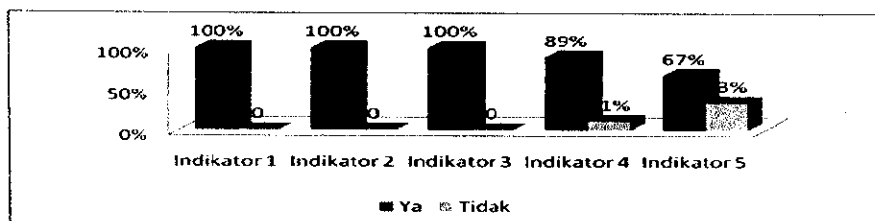
1. Pengamatan Lapangan

Hasil penelitian di SD Negeri 3 Pengasih Kulon Progo, peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran penjaskes dalam upaya mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan oleh siswa kelas V di SD Negeri 3 Pengasih Kulon Progo yang dilakukan selama proses pembelajaran. pada akhir pertemuan dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, hasil pengamatan pembelajaran oleh peneliti dan angket siswa.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan dalam pengamatan

a. Tahap Awal

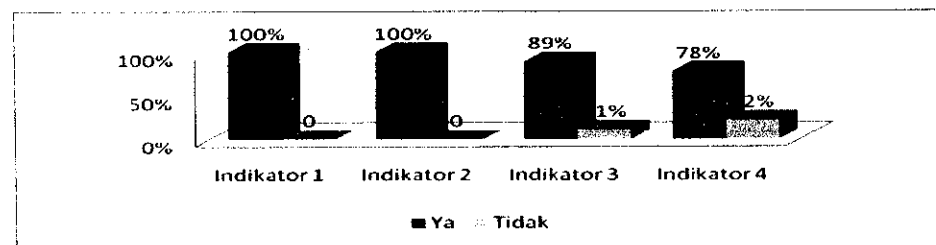
Pada kegiatan ini ditemukan beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan awalan lompat tinggi gaya *straddle*. Kesalahan-kesalahan tersebut adalah pada bagian (indikator 4) mencapai titik tumpu yang tidak tepat 3 siswa (11 %) dan pada (indikator 5) yang melakukan perubahan lari 9 siswa (33 %)



Gambar. 1 Diagram Hasil pengamatan pada saat awalan

b. Tahap Tolakan

Pada kegiatan ini ditemukan beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan tolakan lompat tinggi gaya *straddle*. Kesalahan-kesalahan tersebut adalah pada bagian (indikator 3) tidak menekuk kaki tumpu untuk mendapatkan power/kekuatan tolakan 3 siswa (11%), dan pada (indikator 4) tidak membengkokkan lutut 6 siswa (22%)



Gambar. 2 Diagram Hasil pada saat melakukan tolakan

c. Tahap Melayang

Pada kegiatan ini ditemukan beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan melayang/di atas mistar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Kesalahan-kesalahan tersebut adalah pada bagian (indikator 1) tidak melipat kedua kaki di atas mistar 2 siswa (7%), pada (indikator 2) tidak menekuk kaki tumpu untuk mendapatkan power/kekuatan tolakan 5 siswa (19%), dan pada (indikator 3) tidak membengkokkan lutut 6 siswa (22%) dan (indikator 4) yang tidak melakukan gerakan tangan kanan ke bawah setelah melewati mistar 11 siswa (41%)

BAB V KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil test dan pengisian angket , maka hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi data persentase pelaksanaan lompat tinggi gaya guling perut sebagai berikut; bagian paling sulit adalah saat melayang, tingkat kesulitan ke dua adalah mendarat, tingkat kesulitan ke tiga adalah tolakan, dan tingkat kesulitan terakhir adalah awalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar. (1997). *Dasar-Dasar Atletik Buku Materi Pokok (Modul)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- KTSP. (2006). *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Gunter Bernhard, (1993). *Atletik Prinsip Dasar Pelatihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang : Elthar Offset.
- Hans Katzenbogner, Michael Madler. (1996). *Buku Pedoman Lomba Atletik seri 1*. Jakarta: PASI
- Hans Katzenbogner, Michael Madler. (1996). *Buku Pedoman Lomba Atletik seri 2*. Jakarta: PASI
- Hans Katzenbogner, Michael Madler. (1996). *Buku Pedoman Lomba Atletik seri 3*. Jakarta: PASI
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Remaja Ros.
- Simanjuntak. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depertemen Pendidikan Nasional.
- Sriawan. (2011). *Peran Kelompok Dalam Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Internet 5 April 19.26
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Suyono. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletik, Terjemahan, PASI*. Jakarta: PASI