

## **Peningkatan Prestasi Belajar Lompat Tinggi dengan Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas V di SDN 2 Tawing Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek**

Satun

Sekolah Dasar Negeri 2 Tawing Kabupaten Trenggalek, Indonesia

Email: satun@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini menggunakan metode tes keberhasilan. Penelitian dilakukan sampai II siklus. Setiap siklusnya dilaksanakan dua kali pertemuan. Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V SDN 2 Tawing. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas SDN 2 Tawing berjumlah 17 siswa. Tehnik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan lompat tinggi gaya guling perut dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning*, *observasi* dan *reflecting*. Berdasarkan hasil

penelitian dapat disimpulkan: nilai rata-rata 63,24 pada kondisi awal, meningkat menjadi 73,16 pada siklus pertama dan pada siklus kedua mencapai nilai rata 92,28. Penjelasan mengenai jumlah ketuntasan belajar siswa dari 2 siswa atau 11,76% pada kondisi awal, menjadi 10 siswa atau 58,82% dan 88,24% pada siklus terakhir..Kesimpulannya adalah metode Demonstrasi dapat meningkatkan prestasi belajar lompat tinggi Pada siswa Kelas V SDN 2 Tawing semester II Tahun Pelajaran 2019/2020.

---

### **Tersedia Online di**

[http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset\\_Konseptual](http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual)

---

### **Sejarah Artikel**

Diterima pada : 15-04-2022

Disetujui pada : 25-04-2022

Dipublikasikan pada : 30-04-2022

---

### **Kata Kunci:**

prestasi belajar, lompat tinggi , demonstrasi

---

### **DOI:**

[http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v6i2.501](http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i2.501)

---

### **PENDAHULUAN**

Lompatan tinggi adalah serangkaian gerakan untuk mengangkat tubuh dengan melalui proses berlari, mendukung, melayang dan mendarat (Jumidar, 2003: 76). Sesuai namanya, lompat tinggi bertujuan untuk melompati mistar setinggi mungkin. Untuk mendapatkan lompatan yang lebih tinggi banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kaki awal, posisi tubuh saat melintasi mistar, dan kemampuan untuk menjalankan awalan yang mendukung dorongan yang efektif. Oleh karena itu, perkembangan kekuatan otot kaki, postur saat melintasi bar, dan awalan lari yang tepat perlu dikembangkan untuk jumper tinggi, terutama pemula.

Dapena, (1992) membagi lompatan tinggi menjadi tiga bagian: "Fase run up yang berfungsi sebagai persiapan untuk fase lepas landas, fase lepas landas, bagian terpenting dari lompatan, dan fase izin penerbangan atau bar." Intinya adalah bahwa dalam lompatan tinggi untuk dapat melewati bar secara maksimal ditentukan oleh tiga tahap, tahap awal yang merupakan persiapan untuk fase tolakan, tahap tolakan yang efektif merupakan bagian penting untuk dapat melewati bar sesuai dengan kemampuan seseorang. Lutan (2005:13) mengatakan, "Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian adalah faktor eksogen dan endogen." Apa yang dimaksud dengan faktor endogen adalah atribut atau karakteristik yang melekat dalam aspek fisik dan psikologis seseorang, sementara faktor eksogen didefinisikan sebagai semua faktor di luar individu, baik di lingkungan tempat ia berlatih dan dalam lingkungan yang lebih umum seperti lingkungan fisik, geografis, tradisi sosial, dan budaya dan bahkan kegiatan yang telah melekat pada lingkungan masyarakat tertentu. Prestasi maksimal tidak akan tercapai jika tidak didukung oleh faktor-faktor lain termasuk bentuk fisik, kondisi fisik, kemampuan teknis dan mental. Menurut Kosasih (1985:76) faktor-faktor yang secara langsung mendukung pencapaian lompatan tinggi adalah (1) tinggi badan / panjang kaki, (2) kekuatan dan kekuatan kaki maksimum, (3) efisiensi teknik lompat / kesempurnaan teknis. Sedangkan PASI

(1993: 05) memberikan ciri-ciri atau ciri-ciri fisik yang harus dimiliki seorang pelompat tinggi adalah: perawakan kurus, tubuh bagian bawah tinggi, penuh kekuatan, kekuatan keseimbangan, memiliki kekuatan (power) yang besar serta rasio berat badan yang baik. , ketangkasan, fleksibilitas dan luasnya gerakan pada sendi, memiliki kecepatan reaksi dan kekuatan pegas yang tinggi (kekuatan elastis).

Komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan untuk lompatan tinggi meliputi: kekuatan, fleksibilitas (fleksibilitas), kecepatan, serta koordinasi dan kemampuan untuk melakukan gerakan teknis dengan benar, sangat berperan dalam hasil lompatan, yang keduanya harus menjadi bagian integral dalam setiap implementasi. . Seperti yang dikatakan Setiawan (1991:131) bahwa: Seorang jumper tinggi yang menggunakan gaya *flop Fosbury* dengan pencapaian lebih dari dua meter, atlet harus memiliki unsur fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan rasa kinestetik, yang semuanya bergabung menjadi satu gerakan dan tercermin dalam kinerja. Dengan demikian, sangat penting untuk melakukan pembinaan untuk meningkatkan setiap elemen kondisi fisik. Sementara itu, Harsono (1988:153), mengatakan bahwa: Kondisi fisik atlet memainkan peran yang sangat penting dalam program pelatihan mereka. Program pelatihan kondisi fisik harus direncanakan dengan baik dan sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai kinerja yang lebih baik.

Prestasi lompat tinggi tidak hanya ditentukan oleh bentuk fisik yang memadai dan kondisi fisik yang baik tetapi juga terkait erat dengan penguasaan elemen teknis. Berbagai teknik lompat tinggi, antara lain; (1) gaya gunting (*eastern cut off*), (2) teknik gaya guling (*western*), (3) gaya putar (*straddle*), dan (5) teknik gaya telentang (*flop*), (Hendrayana: 2007: 97). Faktor yang paling penting untuk dipertimbangkan dalam lompatan tinggi adalah melompat dengan membawa pusat gravitasi tubuh setinggi mungkin. Pusat gravitasi tubuh bisa tinggi jika pada saat tolakan, berat tubuh tepat di atas alas. Untuk menjawab pertanyaan tentang teknik mana yang lebih efektif, ini terkait erat dengan teknik mana yang secara biomekanik lebih menguntungkan. Jika kita melihat realitas saat ini, gaya *straddle* dan gaya *flop* adalah gaya lompat tinggi yang sering digunakan oleh jumper tinggi. Seperti yang disarankan Jarver (1982), dalam Hendrayana (2007:97), "Ada dua teknik yang sering digunakan oleh atlet juara, yaitu *Straddle* dan *Flop*. . . Kedua gaya, *straddle* dan *flop* sama-sama efisien untuk melintasi bar. Seperti yang dinyatakan oleh Nadisah (1997:153). Berkenaan dengan cara melintasi bar, gaya *straddle* dan gaya *flop* lebih unggul dari gaya berguling atau gaya gunting. Itulah sebabnya jumper umumnya menggunakan gaya *straddle* atau gaya *flop*. Ini karena kedua gaya memiliki teknik yang paling efektif dan efisien untuk mencapai ketinggian lompatan maksimum.

Untuk dapat melewati mistar secara maksimal, diperlukan jumper tinggi untuk dapat memproyeksikan pusat gravitasi tubuhnya di udara dengan kecepatan bergerak maju maksimum. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung pada kemampuan untuk mengubah energi kinetik selama berlari, menjadi momentum sudut (*miring*) saat melakukan dorongan. Dalam biomekanik, pusat gravitasi tubuh adalah titik di mana gravitasi tubuh bertindak, juga dapat dikatakan bahwa pusat gravitasi mewakili massa objek / tubuh. Lokasi pusat gravitasi tubuh berada di panggul di depan kemudi kedua, itu virtual (*imajiner*) karena pusat gravitasi tubuh tidak dapat dilihat atau disentuh. Pusat gravitasi tubuh selalu berubah tempat bersama dengan perubahan sikap anggota tubuh / segmen. Dalam gaya gunting lompat tinggi, gaya *side roll*, gaya *straddle* dan gaya *flop*, pusat gravitasi tubuh adalah sama, tetapi posisi atau postur ketika di bar berbeda. Dalam gaya gunting, bar berada di bawah bokong (di bawah pusat gravitasi tubuh), gaya *side roll* berada di sebelah pinggul, gaya *straddle* berada di bawah perut, sedangkan dalam gaya *flop*, jika dilakukan dengan benar, berat badan jumper benar-benar lewat di bawah bar, (Guthrie: 2003, 125). *Jump tinggi gaya flop* adalah jenis atau gaya lompat tinggi yang terakhir ditemukan dan dikembangkan

oleh Dick Fosbury, seorang pelompat tinggi yang memenangkan medali emas Olimpiade pada tahun 1968.

Salah satu materi pelajaran yang sering muncul sebagai momok menakutkan bagi beberapa siswa sekolah dasar adalah atletik dalam lompatan tinggi. Materi ini dianggap sulit dan minat siswa kurang. Kondisi ini juga terjadi pada siswa kelas 5 SDN 2 Tawing, Kecamatan Munjungan, Kabupaten Trenggalek tahun ajaran 2019/2020. Sebagian besar siswa kelas lima mengalami kesulitan dalam belajar untuk meningkatkan kemampuan siswa. Kurangnya sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk membantu berlatih materi menjadi salah satu kendala.

Metode demonstrasi adalah sumber metode pengajaran di mana seorang guru, orang luar atau sumber daya manusia sengaja diminta atau anak menunjukkan kepada kelas objek asli, tiruan (perwakilan dari objek asli) atau proses. Dengan kata lain, interaksi pendidikan dibuat. Dalam interaksi ini, guru bertindak sebagai penggerak atau mentor, sementara siswa bertindak sebagai penerima atau mereka yang dibimbing. Rendahnya prestasi belajar siswa kelas 5 SDN 2 Tawing, Kecamatan Munjungan dalam materi lompat tinggi dengan gaya belly roll, hal ini dapat dilihat dari: (1) Lompatan siswa yang tidak Untuk mencapai kriteria keberhasilan, siswa masih enggan berlatih melompat. (2) Siswa terlihat takut untuk melompat, hal ini dapat dilihat ketika siswa tiba di depan bar tetapi tidak melompat. (3) Siswa kurang antusias dalam melakukan lompatan daripada 18 siswa yang mampu mencapai kesuksesan, hanya 32 siswa atau 11,76%.

Dari hasil pengamatan dan refleksi peneliti yang dilakukan serta kolaborasi dengan rekan kerja dan atasan langsung, ada beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya capaian pembelajaran siswa kelas lima di SDN 2 Tawing, Kecamatan Munjungan, antara lain: (1) Model pembelajaran masih kurang, tidak mengarah ke permainan (2) Kurangnya latihan melompat karena ada terlalu banyak dalam satu kelompok. Berdasarkan kondisi di atas, perlu dicarikan solusi atas permasalahan tersebut agar prestasi belajar siswa meningkat, oleh karena itu dilakukan penelitian class action dengan judul: Peningkatan Prestasi Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Metode Demonstrasi Bagi Siswa Kelas V Semester II Tahun Akademik 2019/2020 di SDN 2 Tawing Kecamatan Munjungan, Kabupaten Trenggalek. Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui gambaran objektif tentang Peningkatan prestasi belajar High Jump dengan Metode Demonstrasi di di SDN 2 Tawing Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek.

## METODE

Penelitian ini adalah Classroom Action Research atau CAR. Penelitian Class Action ini dilakukan dalam beberapa siklus yang terdiri dari 2 pertemuan di setiap siklus. Pola proses Classroom Action Research didasarkan pada teori Hopkin (1993: 48), yang dalam bentuk siklus yang dilakukan secara bertahap beberapa kali dengan deskripsi berikut:



Gambar 1. Model Siklus Penelitian

Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah Model Spiral dari Kemmis-Mc. Taggart (1998) secara rinci (Kemmis-Taggart di Rochiati, 2010: 66). Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan, implementasi, pengamatan dan refleksi untuk merencanakan siklus berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN 2 Tawing, Kecamatan Munjungan, tahun ajaran 2019/2020 dengan total 17 siswa. Terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan dan alasan penelitian ini karena tingginya prestasi belajar lompatan pada siswa kelas V semester II tahun akademik 2019/2020 di SDN 2 Tawing sangat rendah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian tindakan kelas (CAR) dalam setiap siklus, menurut Freir dan Cuning Ham di Muhajir (1997:58) dijelaskan bahwa alat untuk mengukur instrumen dalam penelitian aksi kelas (CAR) dikatakan valid jika tindakan tersebut berlaku. dan dapat berfungsi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Alat ini berupa indikator berupa penilaian keterampilan gerak dasar dalam lompatan tinggi gaya straddle, indikatornya adalah: (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang, (4) landing (IAAF, 1993) dan setiap indikator diberi nilai 1-4.

Teknik pendataan dilakukan dengan menggunakan observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa saat melakukan lompatan sejak awal, melayang dan mendarat sesuai dengan pedoman rubrik untuk penilaian proses yang sedang berlangsung. Data yang dikumpulkan dalam setiap kegiatan pengamatan dari pelaksanaan siklus CAR dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik persentase untuk melihat tren yang terjadi dalam kegiatan belajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kondisi Awal

Sebelum melakukan proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan survei. Hasil survei tersebut adalah: (1) siswa kelas 5 SDN 2 Tawing, Kecamatan Munjungan, Kabupaten Trenggalek tahun ajaran 2019/2020, berjumlah 17 siswa yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Dalam pembelajaran lompat tinggi gaya belly roll dapat dikategorikan kurang berhasil, (2) kurangnya minat dan minat siswa terhadap materi lompat tinggi gaya belly roll, (3) model pembelajaran yang diterapkan masih monoton. Guru merasa sulit untuk menemukan model pembelajaran dan media yang tepat. Guru kurang kreatif dalam menciptakan alat pembelajaran. Hal ini mengakibatkan menurunnya motivasi belajar siswa, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan untuk melompat tinggi dalam gaya belly roll, (4) keterbatasan sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dibuktikan dengan minimnya halaman sekolah, kondisi lapangan yang tidak memadai, sangat minimnya peralatan olahraga. Hasil kegiatan dalam kondisi awal pada tiga aspek adalah seperti yang dijelaskan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotorik pada Kondisi Awal

No	Ketuntasan				Ket
	Tuntas	%	Belum Tuntas	%	
1	2	11,76	15	88,24	
Rata-Rata			63,24		

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa skor rata-rata adalah 63,24 dengan kelengkapan hasil tes psikomotorik terdapat 2 siswa atau 11,76% yang dinyatakan lengkap, sedangkan 15 siswa sisanya dinyatakan tidak lengkap karena mendapatkan nilai di bawah kriteria keberhasilan 75 dan kriteria kelengkapan klasik belum tercapai, yaitu minimal 85% dari total jumlah siswa yang dinyatakan selesai belajar. Dari hasil pengamatan awal, ditemukan adanya permasalahan dalam kegiatan pembelajaran

yang dibuktikan dengan rendahnya nilai yang diperoleh dari seluruh aspek penilaian. Hal ini membutuhkan perbaikan agar kelemahan dan kekurangan, terutama dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi high jump gaya stradle.

### Siklus I

Pada tahap pelaksanaan aksi, data yang diperoleh berupa rekapitulasi nilai dalam aspek psikomotorik, pada prinsipnya telah meningkat cukup baik dari kondisi awal. Hal ini membuktikan bahwa menggunakan metode demonstrasi dalam mempelajari straddle style high jump berdampak positif pada peningkatan kemampuan siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar, terutama lompatan tinggi. Jelas dan detail seperti yang dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotorik pada Siklus I

No	Ketuntasan				Ket
	Tuntas	%	Belum Tuntas	%	
1	10	58,82	7	41,18	
Rata-Rata			73,16		

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai rata rata 73,16 dengan ketuntasan hasil tes psikomotor terdapat 10 siswa atau 58,82% yang dinyatakan tuntas, sedangkan sisanya sebanyak 7 siswa atau 41,18% dinyatakan belum tuntas karena mendapat nilai dibawah kriteria keberhasilan sebesar 75 dan secara klasikal kriteria ketuntasan belum tercapai yaitu minimal 85% dari jumlah siswa dinyatakan tuntas belajarnya. Oleh karena itu penelitian tindakan kelas dilanjutkan pada siklus II.

### Siklus II

Hasil pembelajaran dengan menggunakan metode Demonstrasi Secara jelas dan rinci sebagaimana dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotorik pada Siklus II

No	Ketuntasan				Ket
	Tuntas	%	Belum Tuntas	%	
1	15	88,24	2	11,76	
Rata-Rata			92,28		

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai rata rata sebesar 92,28 dengan ketuntasan hasil tes psikomotor 15 siswa atau (88,24%) mendapat nilai di atas kriteria keberhasilan sebesar 75 sehingga secara klasikal dapat disimpulkan bahwa kriteria ketuntasan tercapai yaitu minimal 85% dari jumlah siswa dinyatakan tuntas belajarnya.

Hasil tes individu pada Siklus 2 ini sudah sangat memenuhi target yang ditentukan, yaitu jumlah ketuntasan atau KKM yang ditetapkan sebesar 75 sesuai dengan KKM Penjasorkesrek di SDN 2 Tawing, Kabupaten Trenggalek semester II tahun pelajaran 2019/2020. sehingga proses pembelajaran diakhiri dan dinyatakan berhasil pada siklus II.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama proses pembelajaran pada siklus I dan siklus II pada siswa kelas V SDN 2 Tawing Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### Aspek Psikomotorik

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Tes Psikomotorik pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

No	Siklus	Nilai Rata-Rata	Ketuntasan				Ket
			T	%	B	%	
1	Awal	63,24	2	11,76	15	88,24	
2	Siklus I	73,16	10	58,82	7	41,18	
3	Siklus II	92,28	15	88,24	2	11,76	

Terlihat bahwa siklus pertama hasil tes psikomotorik siswa mencapai nilai rata-rata 63,24 pada kondisi awal, meningkat menjadi 73,16 pada siklus pertama dan pada siklus kedua mencapai nilai rata 92,28. Penjelasan mengenai jumlah ketuntasan belajar siswa dari 2 siswa atau 11,76% pada kondisi awal, menjadi 10 siswa tau 58,82% dan 88,24% pada siklus terakhir. Dari penjelasan tabel dan gambar di atas maka dapat ditarik kesimpulan Penggunaan Metode Demontrasi dapat Meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas V SDN 2 Tawing Kecamatan Munjungan semester II Tahun Pelajaran 2019/2020.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan prestasi belajar lompat tinggi pada siswa kelas lima di SDN 2 Tawing, Kecamatan Munjungan, Semester II Tahun Akademik 2019/2020. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai rata-rata 63,24 pada kondisi awal, meningkat menjadi 73,16 pada siklus pertama dan pada siklus kedua mencapai nilai rata-rata 88,24. Dengan kelengkapan pembelajaran siswa dari 2 siswa atau 11,76% pada kondisi awal, menjadi 10 siswa atau 58,82% dan 88,24% pada siklus akhir.

### DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1993. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi kedua. Jakarta : Balai Pustaka.
- Dapena, J. 1992. Comparison of the kinematics of the full-instep.
- Engkos Kosasih. (1985). Olahraga Teknik dan Program Latihan . Jakarta: Akademika Presindo.
- Guthrie, J. F. (2003). Plate Waste in School Nutrition Programs. In Report to Congress. Retrieved October. Volume 21.
- Harsono. (1998). Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta.: CV. Tambak Kesuma.
- Hendrayana. (2007). Bermain Atletik. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jumidar. 2003. Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Kemmis, S dan R. Mc Taggart. (1988). The Action Research Planner. Victoria: Deakin University.
- Lutan. (2005). Teori Belajar Keterampilan Motorik Konsep dan Penerapannya Program Pasca Sarjana.UPI. Depdiknas
- Nadisah, dkk. (1997). Manusia Dan Olahraga. Bandung: Penerbit ITB. Nasution S.(1986). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- PASI, 1993. Pedoman Dasar Melatih Atletik. Program pendidikan, pelatihan, Jakarta
- Setiawan, Iwan. (1991). Manusia dan Olahraga. Bandung: FPOK IKIP Bandung Sagala,
- Rochiati. (2010) Metode Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: PT Rosdakarya.