

## **MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LONCAT TINGGI GAYA GULING PERUT MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V SDN CIUYAH III**

**Widaningsih Dr. Tatang Muhtar, M.Si, Indra Safari, M.Pd**

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Upi Kampus Sumedang  
Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingkat rendahnya kemampuan dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas V SDN Ciuyah III sebagai akibat kurangnya kreativitas dan keefektifan dalam pembelajaran dalam memberikan model, modifikasi dari mulai perencanaan, kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*class action research*) yang terdiri dari tiga tindakan yang dilakukan kepada subyek penelitian (siswa kelas V SDN Ciuyah III yang berjumlah 32 orang). Target pencapaian penelitian ini adalah 90% sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70. Untuk mengetahui tingkat pencapaiannya dipergunakan format observasi, wawancara, catatan lapangan dan tes sebagai instrumen penelitian. Hasil analisis data membuktikan bahwa melalui modifikasi permainan tradisional mampu meningkatkan persentase gerak dasar awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat dalam pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sebagai akumulasi dari semua keterampilan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut pada hasil tes awal ketuntasan baru mencapai 37,5% atau 12 siswa, siklus I ada peningkatan menjadi 50% atau 16 siswa yang tuntas, siklus II mengalami peningkatan menjadi 68,75% atau 22 siswa yang tuntas dan pada siklus III mencapai 93,75% atau 30siswa yang memiliki ketuntasan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan tradisional mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas V SDN Ciuyah III Kecamatan Cisarua Kabupaten Sumedang.

### PENDAHULUAN

Pembelajaran loncat tinggi yang langsung pada materi yang tidak dikemas dahulu dalam bentuk modifikasi permainan tradisional dan penggunaan metode belajar komando yang diterapkan membuat siswa kurang bisa mengikuti pembelajaran tersebut dengan baik dikarenakan hasil loncatan yang kurang baik karena siswa tidak tepat dalam melakukan loncatan vertikal walaupun gerak dasar dalam loncat tinggi sudah baik, sehingga hasilnya tidak sesuai dengan KKM. Maka peneliti melakukan pembelajaran yang menarik

yaitu dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional sehingga minat siswa untuk melaksanakan pembelajaran dengan menyenangkan.

### Perumusan Masalah

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III?
2. Bagaimana kinerja guru dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui

modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III?

3. Bagaimana aktivitas siswa dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional?
4. Bagaimana hasil belajar dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III.
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.
4. Untuk mengetahui hasil belajar dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III.

### **Kajian Teori**

#### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Hendrayana (2007, hlm. 3) "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui berbagai macam aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan".

#### **2. Atletik**

Menurut Muchtar (2012, hlm. 1) atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya "Pertandingan, pelombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukan disebut *athleta*. Dari

pengertian dapat diartikan bahwa atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau di perlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar".

#### **3. Loncat Tinggi**

Menurut Muhtar (2012, hlm. 67) loncat tinggi adalah suatu bentuk gerakan meloncat ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam upaya membawa suatu titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu. Loncat tinggi sama halnya dengan lompat jauh, yang merupakan salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik.

#### **4. Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**

##### **a. Pengertian Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**

Loncat tinggi gaya guling perut adalah salah satu gaya dalam loncat tinggi yang mempunyai keistimewaan tersendiri, yaitu ketika badan melewati mistar dengan cepat dibalikkan hingga sikap badan di atas mistar itu dengan posisi telungkup dan tidak menyentuh karet.

##### **b. Teknik Dasar Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**

Cara melakukan loncat tinggi gaya guling perut adalah sebagai berikut:

###### **1) Awalan**

Peloncat mengambil awalan dari samping dari 3,5,7,9 langkah tergantung pada ketinggian loncatan, yang penting di dalam mengambil awalan itu langkahnya ganjil. Pada saat awalan harus dilakukan dengan cepat dan tepat serta menikung agak melingkar dengan langkah untuk awalan tersebut kira-kira 7-9 langkah. Di bawah disajikan ilustrasi

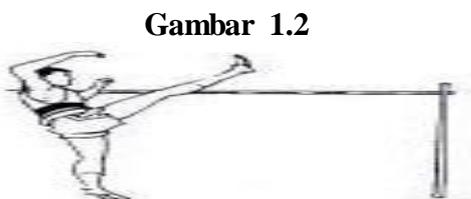
gerakan awalan atau ancang-ancang gaya guling perut sebagai berikut:



**Gambar 1.1**  
**Gambar Gerakan Awalan Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**  
(coretan kuliahku.blogspot.com)

#### 2) Tolakan

Pada saat melakukan tolakan, kaki harus kuat dengan bantuan ayunan kedua tangan untuk membantu mengangkat seluruh badan naik. Bila tolakan dilakukan dengan memakai kaki kanan maka awalan harus dilakukan dari sebelah kiri mistar. Di bawah disajikan ilustrasi gerakan menolak gaya guling perut sebagai berikut:



**Gambar 1.2**  
**Gambar Gerakan Tolakan Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**  
(coretan kuliahku.blogspot.com)

#### 3) Sikap Badan Di Atas Mistar atau Melayang Di Udara

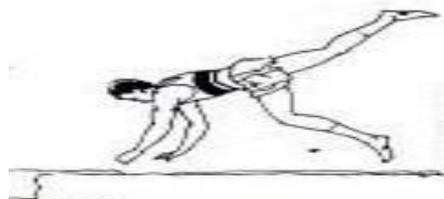
Sikap badan di atas mistar hendaknya telungkup dengan kaki kiri diluruskan ke belakang. Dagu agak ditarik ke dekat dada dan perut serta dada berada di atas mistar. Di bawah disajikan ilustrasi sikap badan diatas mistar gaya guling perut sebagai berikut:



**Gambar 1.3**  
**Gambar Sikap Badan Di Atas Mistar Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**  
(coretan kuliahku.blogspot.com)

#### 4) Mendarat

Pada waktu jatuh atau mendarat pada loncat tinggi gaya guling perut apabila kaki kiri menolak dan kaki kanan digunakan sebagai kaki ayun, maka yang pertama kali mendarat pada matras adalah kaki kanan dan tangan kanan secara bersama-sama. Kemudian dilanjutkan berguling ke depan bulat bertumpu pada bahu sebelah kanan. Di bawah disajikan gerakan mendarat gaya guling perut sebagai berikut:



**Gambar 1.4**  
**Gambar Gerakan Mendarat Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**  
(coretan kuliahku.blogspot.com)

### 5. Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah suatu permainan yang turun temurun dan menjadi suatu budaya permainan yang bersifat menyenangkan. Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 3)

Olahraga atau permainan tradisional dilihat dari segi kebudayaan merupakan Permainan asli yang mendukung budaya nasional dan adat tradisi bangsa yang ikut memperkaya unsur kebudayaan dan kepribadian bangsa Indonesia. Permainan tradisional dahulu dilakukan oleh anak-anak/ remaja putera dan puteri pada waktu senggang.

## 6. Pembelajaran

Menurut Wirnataputra (2007, hlm. 18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat, dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut.

## 7. Modifikasi

Modifikasi merupakan suatu bentuk baik itu aturan dalam sebuah permainan yang memiliki perubahan dari aslinya. Menurut Bahagia(2000, hlm. 15) modifikasi merupakan “Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Development Appropriate Practice*) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperlihatkan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut”.

## 8. Penerapan Modifikasi Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Loncat Tinggi Gaya Guling Perut

Permainan karet adalah salah satu permainan tradisional yang dilakukan dengan cara melompat di waktu senggang. Permainan karet dilakukan ditempat terbuka mulai dari kelompok anak-anak, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.



**Gambar 1.5**  
**Gambar Permainan Karet**  
(*olx-game.blogspot.com*)

### a. Penerapan Modifikasi Permainan Tradisional pada Siklus I

Pada penerapan modifikasi permainan tradisional pada siklus I melakukan gerak dasar awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat menggunakan alat tali karet setinggi pinggang dengan berkelompok dan melakukan permainan menyusun huruf.

### b. Penerapan Modifikasi Permainan Tradisional pada Siklus II

Pada penerapan modifikasi permainan tradisional pada siklus II melakukan gerak dasar awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat menggunakan alat tali karet setinggi perut dengan melakukan modifikasi permainan karet.

### c. Penerapan Modifikasi Permainan Tradisional pada Siklus III

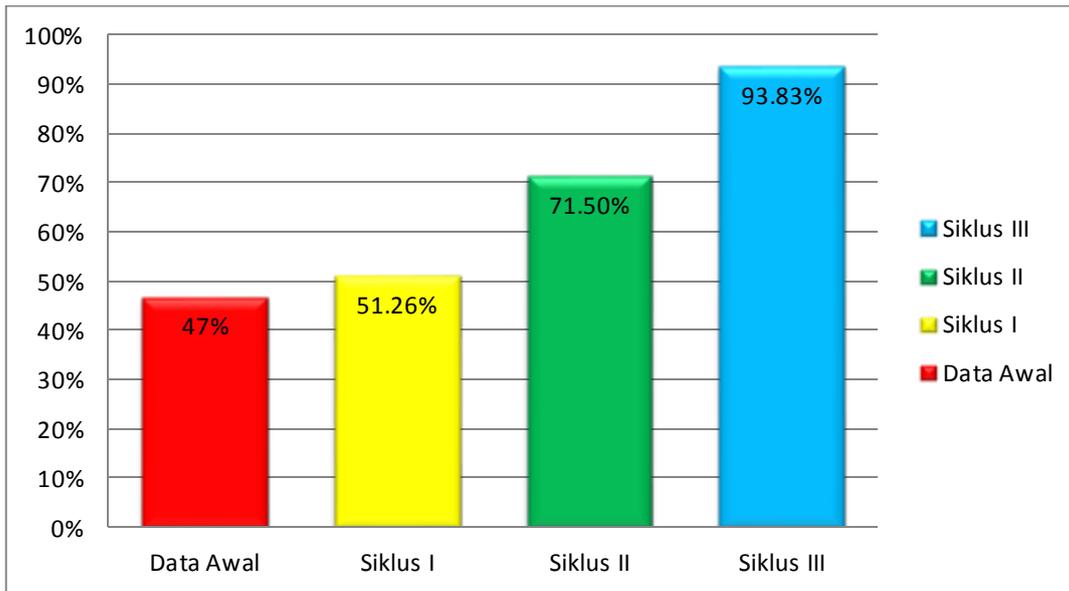
Pada penerapan modifikasi permainan tradisional pada siklus III melakukan gerak dasar awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat menggunakan alat tali karet setinggi dada dengan modifikasi permainan karet dengan menjawab soal-soal.

## HASIL PENELITIAN

Lokasi penelitian tindakan kelas dilakukan di SDN Ciuyah III. Karena sehubungan dengan observasi proposal, sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SDN Ciuyah III agar lebih mudah dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang.

### a. Pembahasan Perencanaan Pembelajaran

Setelah selesai melakukan penelitian berikut ini didapatkan diagram hasil penilaian perencanaan setiap siklus dari data yang diperoleh.



**Diagram 1.1**  
**Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran dari Data Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.1 pada data awal perencanaan pembelajaran hanya 46,67%, pada siklus I terjadi peningkatan 4,59% sehingga menjadi 51,26%, siklus II terjadi peningkatan 19,88% sehingga menjadi 71,5% dan siklus III terjadi peningkatan 22,33% sehingga menjadi 93,83%. Disetiap siklus perencanaan pembelajaran selalu diperbaiki, agar hasilnya meningkat dan maksimal. Dengan

demikian pada siklus III target bisa tercapai bahkan lebih, yaitu 90%.

#### b. Pembahasan Kinerja Guru

Setelah selesai melakukan penelitian berikut ini didapatkan diagram hasil penilaian kinerja guru dari mulai data awal, siklus I, siklus II, dan siklus III yang diperoleh data dari setiap aspek.

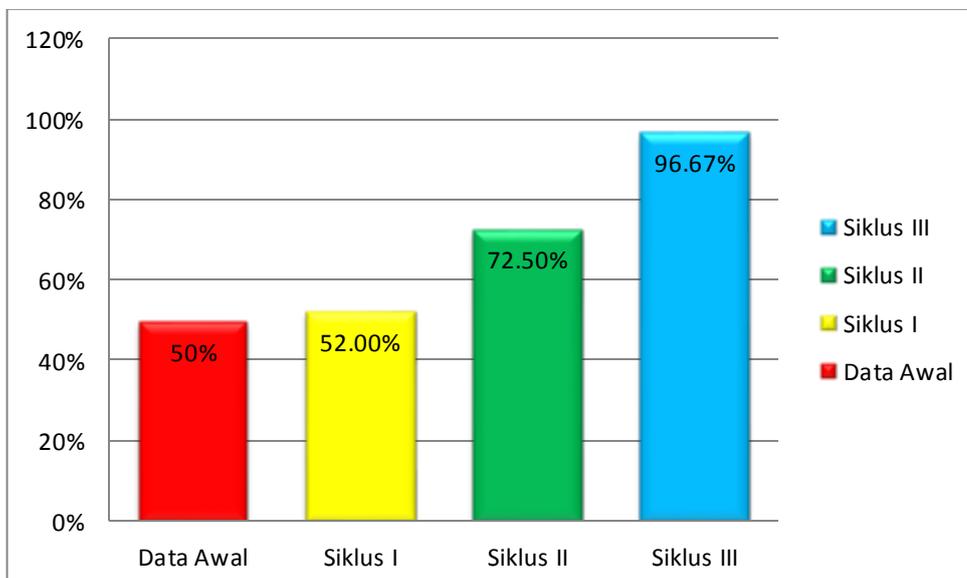


Diagram 1.2

**Hasil Penilaian Kinerja Guru dari Data Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.2 pada data awal perencanaan pembelajaran hanya 49,6%, pada siklus I terjadi peningkatan 2,4% sehingga menjadi 52%, siklus II terjadi peningkatan 20,5% sehingga menjadi 72,5% dan siklus III terjadi peningkatan 24,17% sehingga menjadi 96,67%. Disetiap siklus perencanaan pembelajaran selalu diperbaiki, agar hasilnya meningkat dan maksimal. Dengan demikian pada siklus III target bisa tercapai bahkan lebih, yaitu 90%.

**c. Pembahasan Aktivitas Siswa**

Setelah selesai melakukan penelitian dari mulai menilai siswa dari aspek kejujuran, kedisiplinan dan kerjasama yang dilakukan siswa selama melakukan proses pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional, berikut ini didapatkan diagram hasil penilaian aktivitas siswa setiap siklus dari data yang diperoleh.

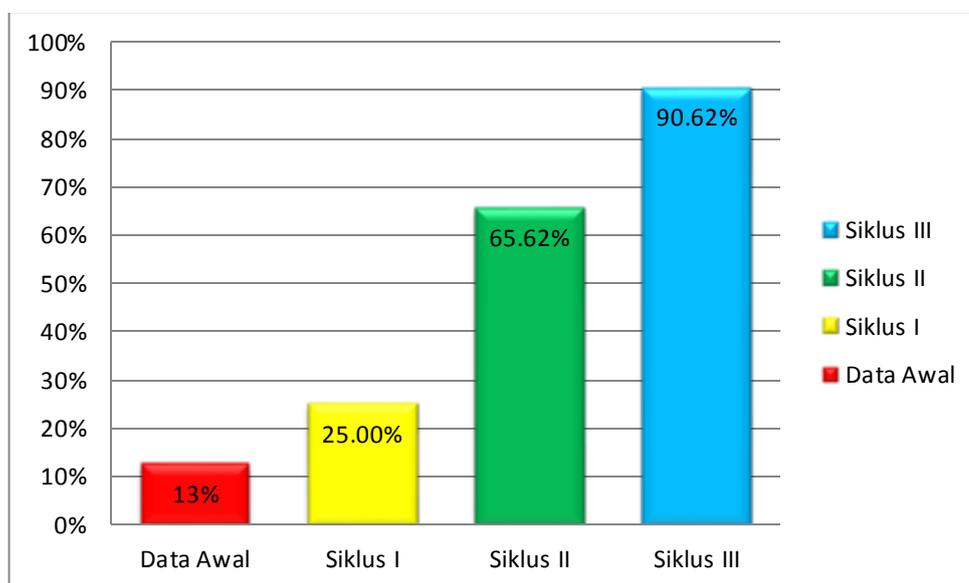


Diagram 1.3

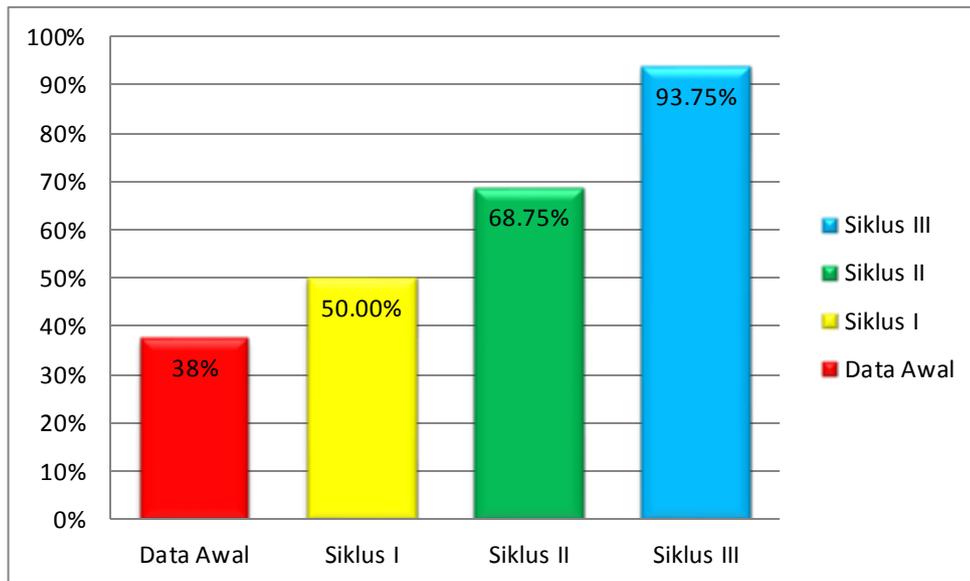
**Hasil Aktivitas Siswa dari Data Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.3 dapat dijelaskan bahwa adanya peningkatan aktivitas siswa dari data awal hingga data akhir. Pada data awal aktivitas siswa dengan kriteria baik hanya satu (12,5%) siswa, cukup (81,25%) siswa dan kurang (6,25%) siswa. Pada siklus I kriteria baik ada (25%) siswa, cukup (75%) siswa dan kurang (0%). Pada siklus II kriteria baik mencapai (65,62%) siswa, cukup (34,37%) dan kurang (0%). Pada siklus III kriteria baik (90,62%), cukup (9,37%) dan kurang (0%). Maka dapat disimpulkan dalam setiap siklus aktivitas siswa selalu meningkat dan telah

mencapai dan melebihi target yang telah ditentukan yaitu 90%.

**d. Pembahasan Hasil Belajar Loncat Tinggi Gaya Guling Perut**

Setelah selesai melakukan penelitian berikut ini didapatkan diagram hasil penilaian pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional dari mulai siswa melakukan gerak dasar awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat dari setinggi pinggang, perut dan dada pada diagram 4.4 sebagai berikut.



**Diagram 1.4**  
**Hasil Belajar Siswa dari Data Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.4 diatas hasil tes keterampilan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut dari mulai awalan, tolakan, sikap melayang diudara, dan mendarat selalu meningkat setiap siklusnya. Hasil observasi pada data awal, siswa yang tuntas dalam melakukan loncat tinggi gaya guling perut yang tuntas mencapai (37,5%) atau 12 orang siswa dan yang belum tuntas mencapai (62,5%) atau 20 siswa. Pada pembelajaran siklus I loncat tinggi gaya guling perut menjadi setinggi pinggang ,terjadi peningkatan dari data awal, yaitu mencapai (50%) atau 16 siswa yang tuntas dan yang belum tuntas mencapai (50%) atau 16 siswa. Pada pembelajaran siklus II loncat tinggi gaya

guling perut setinggi perut, terjadi peningkatan dari siklus I, yaitu sebesar (68,75%) atau 22 siswa yang tuntas dan yang belum tuntas mencapai (31,25%) atau 10 orang siswa. Pada pembelajaran siklus III loncat tinggi gaya guling perut setinggi dada, terjadi peningkatan dari siklus II, yaitu sebesar (93,75%) atau 30 siswa yang tuntas, dan yang belum tuntas (6,25%) atau 2 orang siswa.

Secara keseluruhan peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut mengalami peningkatan yang sangat berarti setelah menerapkan modifikasi permainan tradisional. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel 4.36 sebagai berikut.

**Tabel 1.1**  
**Rekapitulasi Hasil Penelitian Keseluruhan**

No	Aspek yang Diteliti	Data Awal	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1.	Perencanaan	46,76%	51,26%	71,5%	93,83%
2.	Kinerja Guru	49,6%	52%	72,5%	96,67%
3.	Aktivitas Siswa	12,5%	25%	65,62%	90,62%
4.	Hasil Belajar Siswa	37,5%	50%	68,75%	93,75%

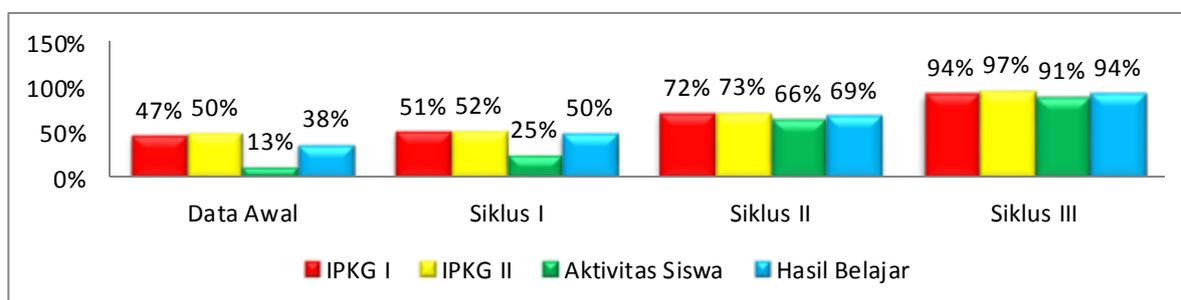
Dari tabel 4.36 dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian mulai dari data awal, siklus I, siklus II, siklus III, hingga data akhir terus mengalami peningkatan dan memenuhi target yang telah ditentukan. Pada aspek perencanaan 46,67%, pada siklus I terjadi peningkatan 4,59% sehingga menjadi 51,26%, siklus II terjadi peningkatan 19,88% sehingga menjadi 71,5% dan siklus III terjadi peningkatan 22,33% sehingga menjadi 93,83%. Disetiap siklus perencanaan pembelajaran selalu diperbaiki, agar hasilnya meningkat dan maksimal. Dengan demikian pada siklus III target bisa tercapai bahkan lebih, yaitu 90%.

Pada aspek kinerja guru, data awal hanya pembelajaran hanya 49,6%, pada siklus I terjadi peningkatan 2,4% sehingga menjadi 52%, siklus II terjadi peningkatan 20,5% sehingga menjadi 72,5% dan siklus III terjadi peningkatan 24,17% sehingga menjadi 96,67%. Disetiap siklus perencanaan pembelajaran selalu diperbaiki, agar hasilnya meningkat dan maksimal. Dengan demikian pada siklus III target bisa tercapai bahkan lebih, yaitu 90%.

Pada aspek aktivitas siswa peningkatan aktivitas siswa dari data awal hingga data akhir. Pada data awal aktivitas siswa dengan kriteria baik hanya satu (12,5%) siswa, cukup (81,25%) siswa dan kurang (6,25%) siswa. Pada siklus I

kriteria baik ada (25%) siswa, cukup (75%) siswa dan kurang (0%). Pada siklus II kriteria baik mencapai (65,62%) siswa, cukup (34,37%) dan kurang (0%). Pada siklus III kriteria baik (90,62%), cukup (9,37%) dan kurang (0%). Maka dapat disimpulkan dalam setiap siklus aktivitas siswa selalu meningkat dan telah mencapai dan melebihi target yang telah ditentukan yaitu 90%.

Hasil observasi pada data awal, siswa yang tuntas dalam melakukan loncat tinggi gaya guling perut yang tuntas mencapai (37,5%) atau 12 orang siswa dan yang belum tuntas mencapai (62,5%) atau 20 siswa. Pada pembelajaran siklus I loncat tinggi gaya guling perut menjadi setinggi pinggang ,terjadi peningkatan dari data awal, yaitu mencapai (50%) atau 16 siswa yang tuntas dan yang belum tuntas mencapai (50%) atau 16 siswa. Pada pembelajaran siklus II loncat tinggi gaya guling perut setinggi perut, terjadi peningkatan dari siklus I yaitu sebesar (68,75%) atau 22 siswa yang tuntas dan yang belum tuntas mencapai (31,25%) atau 10 orang siswa. Pada pembelajaran siklus III loncat tinggi gaya guling perut setinggi dada, terjadi peningkatan dari siklus II, yaitu sebesar (93,75%) atau 30 siswa yang tuntas, dan yang belum tuntas (6,25%) atau 2 orang siswa. Berikut juga tersedia diagram rekapitulasi hasil penilaian keseluruhan sebagai berikut.



**Diagram 1.5**  
**Rekapitulasi Hasil Penilaian Keseluruhan**

**C. SIMPULAN**

**1. Perencanaan**

Hasil observasi terhadap perencanaan tindakan telah dilaksanakan

pada tiga siklus, maka diperoleh hasil tindakan dari mulai data awal (46,76) siklus I (51,26%), siklus II (71,5%), dan siklus III (93,83%).

2. Pelaksanaan

Berdasarkan hasil penilaian pelaksanaan tindakan IPKG 2 dari tiga siklus yang telah dinilai guru penjas dan rekan sebagai observer, maka didapat hasil sebagai berikut ini: Hasil pelaksanaan tindakan telah dilakukan pada tiga siklus, maka diperoleh hasil tindakan dari mulai data awal (49,6), siklus I (52%), siklus II (72,5%), siklus III (96,67%).

3. Aktivitas Siswa

Hasil analisis dari tiga siklus yang telah dilaksanakan menunjukkan peningkatan kualitas aktivitas siswa dari proses pembelajaran yang diberikan tindakan sebagai berikut, hasil analisis dari tiga siklus telah dilaksanakan menunjukkan peningkatan terhadap aktivitas siswa, maka diperoleh hasil tindakan dari mulai data awal (12,5%) siklus I (25%), siklus II (65,62%), siklus III (90,62%).

4. Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III mengalami peningkatan dari mulai gerak dasar awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat dari mulai setinggi pinggang meningkat menjadi setinggi perut dan meningkat lagi menjadi setinggi dada. Maka diperoleh hasil tindakan dari mulai data awal (37,5%), siklus I (50%), siklus II (68,75%), dan siklus III (93,75%).

**Daftar Pustaka**

- Bahagia.(2000).*Prinsi-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Hendrayana, Y.(2007).*Bermain Atletik*. Bandung: UPI Press.
- Kusmaedi, N.(2009).*Permainan Tradisional*.Bandung:UPI Press.
- Muhtar, T.(2012).*Atletik*. Bandung:CV. Bintang WarliArtika.

Wiranataputra dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.