

PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR MOTORIK LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING MELALUI METODE POWER TRAINING

M. ANSHORI

MTsN 5 Jombang

e-mail: anshorimanaf@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas terkait peningkatan prestasi belajar motorik lompat tinggi dengan gaya gunting melalui metode power training (latihan kekuatan). Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan 2 siklus, yaitu siklus 1 dan siklus 2. Pada siklus ini dijabarkan menjadi 2 kali pertemuan yang diawali dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IX pada MTsN Bakalan Rayung Jombang dengan jumlah 30 siswa. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi dari hasil observasi, hasil tes, dan wawancara. Berdasarkan hasil analisis data pada siklus I dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa sebanyak 22 siswa (73,33%) belum mampu melakukan Lompat tinggi gaya gunting dengan baik dan sempurna karena masih dibawah pencapaian minimal KKM Penjaskes yaitu 75. Prestasi belajar motorik siswa masih rendah dan berdasarkan observasi awal menunjukkan nilai rata-rata 71,40, disamping itubelum ada siswa yang mampu mencapai prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya *gunting* amat baik (91 – 100). Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil tes praktek sebesar 77,80, nilai tertinggi 88, dan nilai terendah 72. Selanjutnya berdasarkan analisis data pada siklus II tentang tingkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya *gunting*, ternyata belum ada siswa yang mampu mencapai tingkat prestasi belajar motorik amat baik (91 - 100), 27 siswa atau 90,00% yang mampu mencapai tingkat prestasi belajar motorik baik (75 - 90), 3 siswa atau 10,00% yang mencapai tingkat prestasi belajar motorik cukup (60 - 74), tidak ada siswa yang mencapai prestasi belajar motorik kurang (40 - 59). Sehingga dari paparan nilai yang didapat dari hasil observasi, tes, maupun wawancara dari kedua siklus tersebut telah mencapai kesuksesan dan peningkatan dalam prestasi belajar motorik lompat tinggi gaya gunting melalui metode power training.

Kata Kunci: prestasi belajar motorik, lompat tinggi gaya gunting, metode power training (latihan kekuatan)

ABSTRACT

This research is a classroom action research related to improving motor learning achievement in high jump using scissor style through the power training method. The research method used is using 2 cycles, namely cycle 1 and cycle 2. In this cycle, it is translated into 2 meetings which begin with planning, action, observation, and reflection. The research subjects were students of class IX at MTsN Bakalan Rayung Jombang with a total of 30 students. The data collected in this study included observations, test results, and interviews. Based on the results of data analysis in cycle I, it can be seen that most of the students, as many as 22 students (73.33%), have not been able to do the scissor style high jump properly and perfectly because they are still below the minimum achievement of the Physical Education KKM, namely 75. Students' motor learning achievement is still low and based on initial observations showed an average value of 71.40, besides that there were no students who were able to achieve motor learning achievement. The scissor style high jump was very good (91-100). From the results of data analysis it can be seen that the average value of the practical test results was 77.80, the highest score was 88, and the lowest score was 72. Furthermore, based on data analysis in cycle II regarding the level of motor learning achievement Scissor style high jump, it turns out that no

Copyright (c) 2023 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran

students have were able to achieve a very good level of motor learning achievement (91 - 100), 27 students or 90.00% were able to achieve a good level of motor learning achievement (75 - 90), 3 students or 10.00% achieved a moderate level of motor learning achievement (60 - 74), there were no students who achieved less motor learning achievement (40 - 59). So that from the presentation of the values obtained from the results of observations, tests, and interviews from the two cycles, success and improvement in learning achievement in scissor style high jump motor learning were achieved through the power training method.

Keywords: motor learning achievement, scissor style high jump, power training method (strength training)

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan dunia modern seperti saat ini tidak dapat dihindarkan dari olahraga. Salah satu cabang olahraga adalah atletik yang terdiri dari berbagai cabang dalam bidang olahraga. Atletik merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar seperti yang dikemukakan oleh Musiandi (2020) dalam jurnalnya. Kita juga rasakan bahwa olahraga mempunyai pengaruh dan memegang peranan yang cukup besar, baik dalam kehidupan kaum muda maupun dewasa. Disamping itu juga olahraga tidak hanya sekedar untuk mengisi waktu luang saja ataupun sebagai sarana rekreasi bahkan tidak sekedar mengejar prestasi namun lebih jauh mempunyai fungsi sebagai sarana pendidikan guna meningkatkan kesegaran Jasmani dan rohani bagi seluruh lapisan masyarakat. Sedangkan dalam kehidupan modern, manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai media adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan sehat. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Menurut Mashud (2018) menyatakan bahwa melalui olahraga manusia dapat dibentuk menjadi sehat jasmani dan rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Dewasa ini hampir semua orang mengukur tingkat keberhasilan pendidikan berdasarkan hasil saja. Pendidikan dan olahraga merupakan suatu kebulatan dan keharusan yang harus ada dalam suatu proses pendidikan. Dalam rangka pembinaan dan pengembangan fisik yang sehat dan kuat maka tidak ada jalan lain yang mampu dan berkompeten kecuali melalui bidang pendidikan olahraga. Pembelajaran yang baik hendaknya bersifat menyeluruh dalam melaksanakannya dan mencakup berbagai aspek, baik aspek afektif, psikomotor, dan kognitif, sehingga dalam pengukuran tingkat keberhasilannya selain dilihat dari segi kualitas yang telah dilakukan di sekolah-sekolah. Oleh sebab itu, pembelajaran yang aktif ditandai oleh adanya rangkaian yang terencana yang melibatkan siswa secara langsung. Salah satu materi yang ada di pelajaran PJOK adalah lompat tinggi gaya gantung. Menurut Murdiyoko (2022) menyatakan bahwa materi tersebut yang sangat essensial karena apabila anak mampu melakukan lompat tinggi dengan baik bisa dikategorikan bahwa anak tersebut telah menguasai banyak kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan dalam pelajaran PJOK. Akan tetapi hal semacam ini sering diabaikan oleh para guru karena guru lebih mementingkan pada pencapaian tujuan dan target kurikulum dibandingkan dengan prosesnya.

Hasil peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan, hal ini terlihat dari kesulitan siswa dalam memahami konsep penguasaan teknik dasar lompat tinggi yang dikarenakan aktifitas belajar dan pengetahuannya masih sangat kurang, sehingga berakibat rendahnya hasil belajar siswa. Kenyataan yang ada menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang digunakan oleh guru masih kurang ideal untuk diterapkan terhadap siswa. Dalam setiap pembelajaran perhatian siswa kurang terpusat karena materi yang disampaikan kurang menarik dan tidak diolah secara baik, misalnya dalam cabang olahraga atletik yang setiap guru hanya menitikberatkan penilaian hanya pada hasil bukan proses

pembelajarannya, sehingga dalam belajar siswa tidak dapat menggunakan kesempatan untuk berlatih dan beraktivitas secara aktif. Latar belakang diadakannya penelitian ini adalah dimana pembelajaran atletik lompat tinggi di MTsN Bakalan Rayung ini tidak menggunakan metode atau cara yang tepat untuk mengajarkan kepada siswa tentang bagaimana cara melakukan lompat tinggi yang baik, benar dan tepat (Mudhofir, 2021). Sehingga tidak seluruhnya siswa dapat melakukan lompat tinggi yang benar. Oleh sebab itu, guru perlu mencari metode baru dalam menyampaikan materi pada saat pembelajaran. Hal ini terjadi pada pembelajaran pendidikan jasmani untuk materi lompat tinggi gaya gunting pada siswa MTsN Bakalan Rayung Jombang.

Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang dipasang di kedua tiang. Agar dapat mencapai hasil lompatan yang tinggi (optimal), maka harus memiliki kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan, dan didukung dengan penguasaan tehnik dalam lompat tinggi, Syarifudin:76 dalam jurnal Awali (2020). Tujuan dari lompat tinggi adalah mendapatkan lompatan yang setinggi mungkin. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh pelompat ditentukan oleh kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing pelompat. Hingga saat ini, ada empat gaya yang dikenal dalam lompat tinggi, diantaranya adalah gaya gunting yaitu dengan cara melakukan Gaya Gunting: awalnya seorang atlet mengambil awalan dari tengah. Bila Seorang Pelompat pada saat akan melompat menggunakan kaki kiri sebagai tumpuan lalu memakai kaki kanan sebagai ayunan, maka ia mendarat (jatuh) dengan kaki kanan juga, Salsabila (2020).

Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan gaya gunting. Menurut Nur (2016) bahwa teknik pelaksanaan gaya gunting adalah awalan dari depan, tumpuan dengan kaki yang dekat mistar, di atas mistar kaki ayun digerakkan ke belakang dan kaki tumpu digerakkan ke depan. Badan segera diputar ke arah kaki tumpu dan mendarat dengan kaki tumpu lebih dulu. Kemudian menurut Sales (2022) faktor-faktor yang dapat menunjang dalam mencapai prestasi lompat tinggi adalah tinggi badan atau panjang tungkai, *power* atau kekuatan maksimal tungkai dan efisiensi teknik lompat. Sedangkan menurut Sadheli (2022) gaya gunting dilakukan dengan cara melompat dengan salah satu kaki harus melewati mistar terlebih dahulu, lalu diikuti oleh kaki satunya. Teknik pendaratan pada lompat tinggi gaya gunting umumnya dilakukan dengan kaki sebagai tumpuan utamanya. Dalam penelitian tindakan kelas ini difokuskan pada faktor *power* atau kekuatan maksimal tungkai sebab kalau *power* pada tungkai kaki disertai dengan koordinasi yang baik maka beratnya badan dapat diangkat setinggi mungkin. Kalau kekuatan maksimal tungkai itu juga besar maka kecepatan lepas landas secara vertikal juga besar. Apabila kecepatan lepas landas vertikal besar maka bisa mengantar titik berat badan lebih tinggi ke atas. Prestasi lompat tinggi juga dipengaruhi oleh faktor dari fisik atlet itu sendiri seperti Anthropometry (komposisi tubuh) atau postur tubuh, misalnya tinggi badan, berat badan, panjang lengan, panjang tungkai serta unsur fisik lainnya, seperti dalam jurnal Refiater (2012). Bisa disimpulkan bahwa tinggi badan mempunyai pengaruh yang sangat besar jika ditinjau dari ketinggian yang secara otomatis berkaitan erat dengan berapa panjang tungkai seorang atlet.

Dari gaya gunting dapat dilakukan dengan metode latihan kekuatan. Dalam pendidikan Jasmani kata kekuatan tidak asing lagi. Adapun arti dari kekuatan itu sendiri dalam artikel P2PTM RI (2019) adalah kemampuan dari otot-otot untuk mengatasi beban di dalam melaksanakan aktivitas. Di dalam olahraga kekuatan itu selain dapat mengatasi beban yang berat dan gerakan yang meledak dalam satu irama juga merupakan faktor yang penting untuk mempertinggi prestasi. Mengingat tanpa adanya kekuatan yang tinggi seorang siswa tidak mungkin dapat mencapai prestasi belajar motorik dalam olahraga. Untuk mengembangkan kekuatan dapat menggunakan bentuk latihan umum dan latihan spesifik. Bentuk latihan umum bertujuan untuk melatih kekuatan seluruh otot pada tubuh yang berguna untuk menjalankan

semua aktivitas di dalam olahraga, sedangkan bentuk latihan spesifik tujuannya untuk mengembangkan kekuatan-kekuatan otot-otot yang dibutuhkan sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya.

Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya latihan kekuatan otot tungkai dapat diketahui dengan mengadakan pengontrolan tes, yang dapat dilakukan pada permulaan latihan, pertengahan dan akhir latihan. Melalui data-data tersebut dapatlah diketahui berhasil atau tidaknya latihan kekuatan. Pengontrolan terhadap hasil latihan kekuatan dapat dilakukan melalui tes vertikal jump. Vertical jump test dikenal juga dengan nama sargent test. Test ini dikembangkan oleh Dr Dudley Allen Sargent yang bertujuan untuk mengukur power otot-otot tungkai dengan mengukur perbedaan jangkauan maksimal pada saat berdiri dan pada saat melompat dengan menggunakan dinding yang berskala centimeter (Widiantara, dkk., 2014). Jadi *Power training dalam lompat tinggi* yaitu suatu bentuk latihan kekuatan yang dilakukan untuk membentuk otot tungkai kaki bagian bawah agar memiliki kekuatan dalam melakukan lompatan semaksimal mungkin. Dengan menggunakan metode tersebut para siswa diharapkan mampu meningkatkan prestasi belajar terutama pada praktik salah satu cabang olahraga yaitu lompat tinggi gaya gunting dengan baik dan benar, sehingga guru menemukan metode yang tepat dalam pembelajaran pjok di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dinamakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini dilakukan karena adanya masalah di lapangan mengenai turunnya prestasi belajar siswa pada pelajaran pjok terutama pada materi praktik salah satu cabang olahraga yaitu lompat tinggi. Adapun subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas IX A pada MTsN Bakalan Rayung Jombang Semester Ganjil pada Tahun Pelajaran 2018-2019 yang berjumlah 30 siswa. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan September 2018. Dari permasalahan yang terjadi pada siswa tentang prestasi belajar motorik lompat tinggi, peneliti berusaha menemukan metode yang cocok yaitu metode power training yang dirasa mampu meningkatkan prestasi belajar siswa. Maka judul dari penelitian ini adalah Peningkatan Prestasi Belajar Motorik Lompat Tinggi Gaya Gunting melalui Metode Power Training (Latihan Kekuatan). Prosedur penelitian ini dirancang dalam 2 (dua) siklus. Yaitu Siklus I dan Siklus II. Masing-masing siklus dilaksanakan dalam 4 (empat) tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Kemudian siklus I direncanakan dalam 2 x pertemuan, demikian juga pelaksanaan pada siklus II. Sedangkan teknik pengumpulan data dari penelitian ini adalah dengan menggunakan tes, observasi, dan wawancara. Siswa sudah dianggap tuntas apabila sudah mencapai kriteria minimal yaitu 40. Dan instrumen penelitian harus mempersiapkan silabus, rpp, instrument penilaian dan angket wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

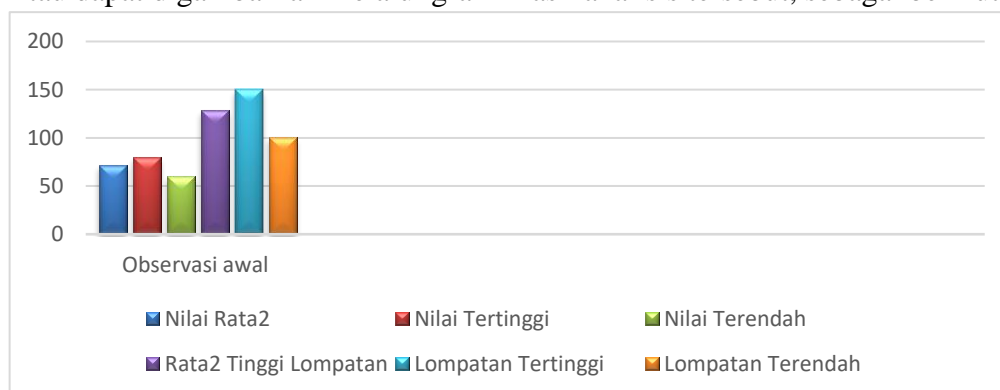
a. Paparan Hasil Penelitian awal

Berdasarkan hasil analisis awal data jumlah siswa yang tuntas baru mencapai 8 siswa atau 26,67%, sehingga masih jauh dari ketuntasan belajar klasikal yaitu 85% dari jumlah siswa telah mencapai nilai KKM Penjaskes 75. Untuk lebih jelasnya hasil analisis data tersebut, dapat dijelaskan melalui tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil analisis data pada observasi awal

No	Unsur yang dianalisis	Jumlah
1	Nilai rata-rata	71,40
2	Nilai tertinggi	80
3	Nilai terendah	60
4	Rata-rata tinggi lompatan	128,50 cm
5	Lompatan tertinggi	150 cm
6	Lompatan terendah	100 cm
7	Peringkat prestasi amat baik	0
8	Ketuntasan belajar siswa	26,67%

Atau dapat digambarkan melalui grafik hasil analisis tersebut, sebagai berikut :



Gambar 1. Observasi Awal

Berdasarkan hasil analisis data tersebut di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa yaitu 22 siswa (73,33%) belum mampu melakukan Lompat tinggi gaya gunting minimal KKM Penjaskes 75. Prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting siswa masih rendah dan berdasarkan observasi awal menunjukkan nilai rata-rata 71,40, disamping itu juga belum ada siswa yang mampu mencapai prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting amat baik (91 – 100).

Dengan demikian guru berusaha untuk mencari solusi terbaik untuk meningkatkan prestasi belajar motorik tentang lompat tinggi terutama gaya gunting. Melalui penerapan *Power training*/Latihan kekuatan tungkai otot kaki bagian bawah diharapkan siswa akan meningkatkan motivasi, minat dan semangat belajar motoriknya tentang lompat tinggi terutama gaya gunting serta keterlibatan langsung siswa dalam proses pembelajaran Penjaskes dalam hal ini tentang lompat tinggi terutama gaya gunting, sehingga akan berpengaruh positif terhadap pelaksanaan praktek tentang lompat tinggi terutama gaya gunting, dengan demikian peningkatan prestasi motorik tentang lompat tinggi terutama gaya gunting akan tercapai.

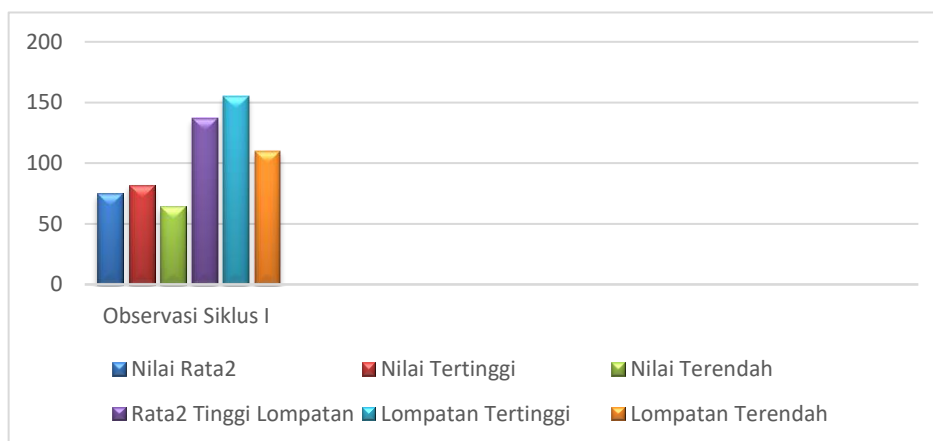
b. Paparan Hasil Penelitian Siklus I dan II
Siklus I

Berdasarkan analisis data hasil tes perbuatan/ praktek Lompat tinggi gaya *estern cut off / gunting* siswa dapat diketahui, tingkat perkembangan prestasibelajar motorik Lompat tinggi gaya *estern cut off / gunting*, sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Tes Perbuatan Lompat tinggi

No	Unsur yang dianalisis	Jumlah
1	Nilai rata-rata	74,87
2	Nilai tertinggi	82
3	Nilai terendah	64
4	Rata-rata tinggi lompatan	137,00 cm
5	Lompatan tertinggi	155 cm
6	Lompatan terendah	110 cm
7	Peringkat prestasi amat baik	0
8	Ketuntasan belajar siswa	15/ 50,00%

Atau dapat digambarkan melalui grafik hasil analisis tersebut, sebagai berikut :



Gambar 1. Siklus I

Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil tes praktek Lompat tinggi gaya *gunting* sebesar 74,87 dan nilai rata-rata ini masih berada di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) Penjaskes sebesar 75. kemudian nilai tertinggi 82 sedangkan nilai terendah 64. Lalu rata-rata tinggi lompatan setinggi 137,00 cm, lompatan tertinggi 155 cm dan lompatan terendah 110 cm. Berdasarkan pengamatan dan analisis data hasil tes perbuatan/ praktek Lompat tinggi gaya *gunting*, menunjukkan bahwa (1) proses pembelajaran belum mencapai ketuntasan belajar klasikal, dalam hal ini baru 15 siswa atau 50,00%, yang telah tuntas, (2) rata-rata nilai hasil tes praktek Lompat tinggi gaya *gunting* sebesar 74,87 dan nilai rata-rata ini masih berada di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) Penjaskes

sebesar 75 dan (3) belum ada siswa yang mampu mencapai tingkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting amat baik (91 - 100).

Dengan demikian proses pembelajaran pada siklus I belum menunjukkan peningkatan kualitas pembelajaran dan prestasi belajar yang maksimal dan juga belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas, sehingga perlu diadakan perbaikan, dan perlu dilakukan kembali proses pembelajaran pada siklus II.

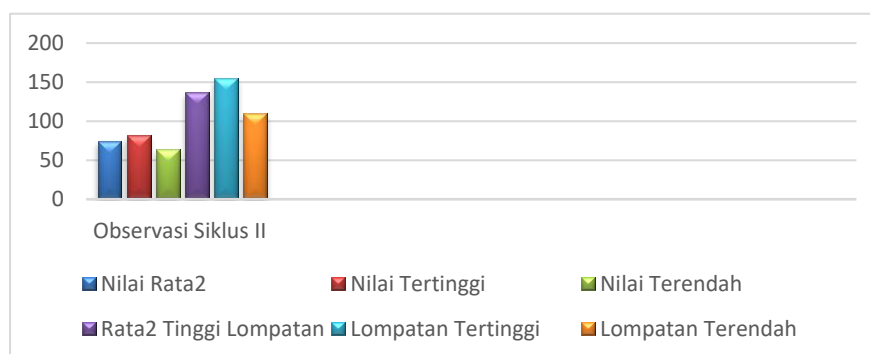
Siklus II

Berdasarkan analisis data hasil tes perbuatan/ praktek Lompat tinggi gaya gunting siswa dapat diketahui, tingkat perkembangan prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting, sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Tes Perbuatan Lompat tinggi

No	Unsur yang dianalisis	Jumlah
1	Nilai rata-rata	77,80
2	Nilai tertinggi	88
3	Nilai terendah	72
4	Rata-rata tinggi lompatan	144,50 cm
5	Lompatan tertinggi	170 cm
6	Lompatan terendah	125 cm
7	Peringkat prestasi amat baik	0
8	Ketuntasan belajar siswa	27/ 90,00%

Atau dapat digambarkan melalui grafik hasil analisis tersebut, sebagai berikut :



Gambar 3. Siklus III

Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa rata-rata nilai hasil tes praktek Lompat tinggi gaya gunting sebesar 77,80 dan nilai rata-rata ini sudah berada di atas nilai Kriteria Copyright (c) 2023 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran

Ketuntasan Minimal (KKM) Penjaskes sebesar 75, kemudian nilai tertinggi 88 sedangkan nilai terendah 72. Lalu rata-rata tinggi lompatan setinggi 144,50 cm tergolong kategori cukup, kemudian lompatan tertinggi 170 cm dan lompatan terendah 125 cm. Selanjutnya berdasarkan analisis data tentang tingkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting, ternyata belum ada siswa yang mampu mencapai tingkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting amat baik (91 - 100), 27 siswa atau 90,00% yang mampu mencapai tingkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting baik (75 - 90), 3 siswa atau 10,00% yang mencapai tingkat prestasi belajarmotorik Lompat tinggi gaya gunting cukup (60 - 74), tidak ada siswa yang mencapai prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting kurang (40 - 59), serta tidak ada siswa yang mencapai prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting kurang sekali (< 40).

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis data jumlah siswa yang tuntas sudah mencapai 27 siswa atau 90,00%, berarti ketuntasan belajar klasikal telah tercapai karena 85% dari jumlah siswa telah mencapai nilai KKM Penjaskes 75. Berdasarkan pengamatan dan analisis data hasil tes perbuatan/ praktek Lompat tinggi gaya gunting, menunjukkan bahwa (1) proses pembelajaran telah mencapai ketuntasan belajar klasikal, dalam hal ini sudah 27siswa atau 90,00%, yang telah tuntas, (2) rata-rata nilai hasil tes praktek Lompat tinggi gaya gunting sebesar 77,80 dan nilai rata-rata ini sudah berada di atas nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) Penjaskes sebesar 75 dan (3) belum ada siswa yang mampu mencapai tingkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting amat baik (91 - 100). Dengan demikian berdasarkan hasil analisis data pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan kualitas proses pembelajaran dan prestasi belajar motorik secara optimal dan telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas, maka penelitian tindakan kelas ini cukup sampai pada siklus II saja.

Pembahasan

Lompat tinggi merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat tinggi adalah salah satu keterampilan motorik untuk melewati mistar yang dipasang di kedua tiang. Agar dapat mencapai hasil lompatan yang tinggi (optimal), maka harus memiliki kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan, dan didukung dengan penguasaan tehnik dalam lompat tinggi (Kusmiati, 2020). Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan gaya gunting difokuskan pada faktor power atau kekuatan maksimal tungkai sebab kalau power pada tungkai kaki disertai dengan koordinasi yang baik maka beratnya badan dapat diangkat setinggi mungkin (Yansen, 2016). Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya latihan kekuatan otot tungkai dapat diketahui dengan mengadakan pengontrolan tes dengan pengembangan instrument penilaian yang dapat dilakukan pada permulaan latihan, pertengahan dan akhir latihan (Aji, 2023). Melalui data-data tersebut dapatlah diketahui berhasil atau tidaknya latihan kekuatan. Pengontrolan terhadap hasil latihan kekuatan dapat dilakukan melalui tes vertikal jump. Vertical jump test dikenal juga dengan nama sargent test. Peneliti telah melakukan penelitian dengan menggunakan model yang efektif seperti yang tertera pada hasil tabel diatas. Hal ini didukung dengan penelitian dari Murdiyoko (2022) bahwa hasil yang diperoleh siswa pada lompat tinggi gaya gunting mencapai peningkatan dari siklus I dan II, juga kesiapan siswa yang semakin percaya diri.

Pada pembelajaran lompat tinggi sebelum menggunakan metode yang dipilih guru masih sangat rendah dan kemampuan motorik siswa juga belum begitu muncul, tetapi pada saat guru menggunakan metode atau gaya gunting prestasi siswa pada materi lompat tinggi sudah tampak ada peningkatan, karena siswa sudah memahami materi dengan menggunakan metode yang dipilih guru. Pernyataan ini sama dengan penelitian dari Awali (2022) menyatakan bahwa kemampuan siswa pada materi lompat tinggi yang diperoleh sudah mencapai 85% berarti

Copyright (c) 2023 EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran

metode yang digunakan dinyatakan berhasil. Jika dilihat dari hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa lompat tinggi dengan gaya gunting efektif dilakukan dan dinyatakan berhasil. Dengan demikian dapat diketahui telah terjadi peningkatan kualitas pembelajaran dan prestasi belajar motorik, antara lain (a) rata-rata tingkat keterlibatan siswa dari 77,11% (tergolong cukup aktif) meningkat menjadi 93,78% (tergolong aktif), berarti telah terjadi peningkatan sebesar 16,67%, (b) nilai rata-rata dari 74,87 naik menjadi 77,80, berarti ada peningkatan 2,93 point atau naik 4,00%, (c) nilai tertinggi dari 82 menjadi 88, berarti ada peningkatan sebesar 6 point atau naik 7,32%, (d) nilai terendah dari 64 meningkat menjadi 72, berarti ada peningkatan 8 point atau naik 12,50%, (e), rata-rata tinggi lompatan dari 137,00 cm menjadi 144,50 cm, berarti ada kenaikan sebesar 7,50 cm atau naik 5,65%, (f) lompatan tertinggi dari 155 cm (tergolong prestasi motorik cukup) menjadi 170 cm (tergolong prestasi motorik tinggi), berarti ada kenaikan sebesar 15 cm atau naik 18,18%, (g) lompatan terendah dari 110 cm menjadi 125 cm, berarti ada kenaikan sebesar 15 cm atau naik 13,64%, (h) tidak ada peningkatan jumlah siswa yang memperoleh peringkat prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting amat baik (91 – 100), dan (i) jumlah siswa yang tuntas dari 15 orang atau 50,00% naik menjadi 27 orang atau 90,00%, berarti ada peningkatan sebanyak 12 orang atau naik 40% dan sudah mencapai ketuntasan belajar klasikal. Dari hasil yang dijabarkan tersebut diatas didukung oleh penelitian dari Jaelani (2022) bahwa hasil psikomotor atau motorik siswa dengan menggunakan metode yang sesuai mendapatkan respon yang sangat baik dan hasilnya memuaskan. Dengan demikian bahwa keterampilan siswa terutama pada ranah psikomotor dipengaruhi oleh cara atau tehnik yang tepat dalam pencapaian pembelajaran. Faktor berhasil tidaknya dipengaruhi juga dengan faktor intern siswa dan ekstern. Seperti yang dikatakan oleh Subagio (2021) bahwa peningkatan kemampuan dalam lompat tinggi dipengaruhi oleh penggunaan tehnik pendaratan lompat tinggi dengan benar yaitu ketahanan pada otot kaki. Sehingga hasil yang diperoleh dapat maksimal. Dengan demikian dapat diketahui bahwa melalui penerapan *power training*/ latihan kekuatan tungkai otot kaki bagian bawah telah mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan meningkatkan prestasi belajar motorik Lompat tinggi gaya gunting siswa kelas IX-A semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019 MTS Negeri Bakalan Rayung Jombang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis data dapat ditarik simpulan bahwa dengan menerapkan *power training* /latihan kekuatan tungkai otot kaki bagian bawah dalam proses pembelajaran ternyata prestasi belajar motorik lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas IX-A semester ganjil tahun pelajaran 2018/2019 MTs Negeri Bakalan Rayung Jombang dapat meningkat. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran/praktek lompat tinggi gaya gunting sebaiknya para guru mencoba menerapkan *power training* /latihan kekuatan tungkai otot kaki bagian bawah sebab melalui latihan ini dapat menambah kecepatan lepas landas vertikal yang lebih tinggi dan juga mampu mengangkat beban berat badannya ke atas, sehingga dapat mencapai prestasi lompatan yang tinggi/ maksimal. Dalam melakukan berbagai latihan untuk ketahanan tubuh dan kelentukan tubuh serta kebugaran tubuh, bila perlu menggunakan musik, agar pelaksanaannya lebih menarik perhatian, minat dan motivasi serta menyenangkan siswa. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi guru untuk menerapkan model pembelajaran ini pada proses pembelajaran di kelas. Dan bagi yang ingin menerapkan model pembelajaran ini jikalau memungkinkan untuk bisa meningkatkan dan memaksimalkan dalam penerapannya.

DAFTAR PUSTAKA

AJI, Bastaman Sasmito, Winarno, M. E. (2023). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

- Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, [S.l.], p. 1449—1463, ISSN 2502471X. Available at:<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/6594>>.
- Awali, Mirza. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Gunting Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam*. Prosiding : Seminar Nasional Olahraga, semnas.univpgri-palembang.ac.id
- 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* 3(2). 10.31602/rjpo.v3i2.3719
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani PJOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat, *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 17 No 2, Desember 2018, ISSN: 1412-3428, Online ISSN: 2549-1415
- Mudhofir, M. A. (2021). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pembelajaran dan Riset Pendidikan*, I(1), 35–44.
- Murdiyoko, M. (2022). Peningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan Materi Lompat Tinggi Gaya Gunting Melalui Model Belajar Demonstrasi Pada Siswa Kelas IX A SMPN 2 Tegalrejo . *Science and Education Journal (SICEDU)*, 1(2), 290–297. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.42>
- Musiandi Tika. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *Jurnal Olimvia* 2 (1).
- Nur, Siti (2016). *Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting (Scissors)*. Dari <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2016/04/teknik-lompat-tinggi-gaya-guntingscissors.html>, 30 Juli 2017
- Rohmad Subagio. (2021). Meningkatkan Keterampilan Lompat Tinggi Dalam Pembelajaran Penjas Melalui Metode Bagian Di SMK Nurul Huda Baros Serang. *Jurnal JP3M (PGSD, PJKR, PPKN Dan Matematika)*, 2(2), 44-58. Retrieved from <https://jurnal.upg.ac.id/index.php/jp3m/article/view/150>
- Sadheli, Mochamad. (2022). Perbedaan Tiap Gaya dalam Lompat Tinggi. <https://www.kompas.com/sports/read/2022/05/20/23000078/perbedaan-tiap-gaya-dalam-lompat-tinggi?page=all>
- Sales, Fransiskus. (2022). Strategi Pembelajaran Atletik. *Deepublish Atmoko*. (<https://www.kompas.com/sports/read/2022/02/17/13200078/gaya-lompat-tinggi-dengan-posisi-kaki-mengayun-melewati-mistar>)
- Salsabila, A. (2020, April 25). Makalah Pendidikan Jasmani Aktivitas Lompat Tinggi. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ur7v9>
- Yansen, Aryandi, Dewi, Septaliza & Muslimin, Muslimin. (2016). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Hasil Lompat Tinggi Siswa Putra Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Pemulutan Barat*. Diploma thesis, Universitas Bina Darma.
- Yusup, I., Resita, C., & Rahayu, E. (2021). Pengaruh Modifikasi Media Karet Gelang dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Tinggi Gaya Gunting pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 34-42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5374669>