PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN, KESENANGAN, DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STARADDLE* DI KELAS IV SDN MALIRAN 03 KECAMATAN PONGGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi PENJASKESREK

Oleh :

VERDI EVRIANTO

NPM : 11.1.01.09.1107

PROGRAM STUDI PENJASKESREK FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh :

VERDI EVRIANTO
NPM : 11.1.01.09.1107

Judul

PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN,KESENANGAN,DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STARADDLEDI* KELAS IV SDN MALIRAN 03 KECAMATAN PONGGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal .....

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO,M.Or	**PUSPODARI, M.Pd**
NIDN.0723128103	**NIDN.0709059001**

Skripsi Oleh :

VERDI EVRIANTO
NPM : 11.1.01.09.1107

Judul

PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN,KESENANGAN,DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STARADDLEDI* KELAS IV SDN MALIRAN 03 KECAMATAN PONGGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : WASIS HIMAWANTO,M.Or
2. Penguji I : SEPTYANING LUSIANTI,M.Pd
3. Penguji II : PUSPODARI,M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj.SRI PANCA SETYAWATI,M.Pd
NIDN.0716046202

PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN,KESENANGAN,DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STARADDLE* DI KELAS IV SDN MALIRAN 03 KECAMATAN PONGGOK KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

VERDI EVRIANTO
NPM : 11.1.01.09.1107
FKIP – Penjaskesrek

Pembimbing I : WASIS HIMAWANTO,M.Or
Pembimbing II : PUSPODARI, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran lompat tinggi di SDN MALIRAN 03 belum efektif,nilai yang di dapat oleh siswa siswi yang melakukan kegiatan atau tes lompat tinggi masih belum mencapai hasil maksimal sesuai dangan yang diharapkan guru penjaskesrek.hal tersebut adalah dampak dari rasa ketakutan,kecemasan dan ketidak percayaan diri mereka yang selalu muncul pada diri mereka saat akan melakukan kegiatan lompat tinggi dengan menggunakan batas lompatan standart.

Permalahan penelitian ini adalah (1) dengan metode belajar yang beda, mampukah menumbuhkan keberanian, kesenangan, percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi? (2) dengan menggunakan media karet sebagai pengganti batas lompatan dalam lompat tinggi, dapatkah menumbuhkan raa keberanian, kesenangan, dan percaya diri pada siswa kelas IV SDN MALIRAN 03 ponggok blitar (3) apakah penampilan,gaya bicara seorang guru dapat memberikan motivasi yang menumbuhkan keberanian,kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi?

Penilitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian siswa kelas IV SDN MALIRAN 03, kecamatan ponggok.kabupaten blitar. Peneliitian dilakukan dengan menggunakan dua siklus yang tiap siklusnya menggunakan d
Ua kali pertemuan dengan menggunakan instrument pengamatan secara langsung, wawancara atau komunikasi langsung pada siswa, dan lembar evaluasi atau tes.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah, (1) dengan menggunakan metode yang berbeda mampu menumbuhkan keberanian,kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi (2) dengna media karet sebagai pengganti batas lompatan mampu meningkatkan keberanian,kesenangan, dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi (3) dengan penampilan,gaya bicara guru yang beda,mampu memotivasi siswa menumbuhkan keberanian,kesenangan,dan percaya diri dalam menghadapi pembelajaran lompat tinggi.

Berdasarkan hasil di atas,tujuan pokok penelitian ini adalah untuk mendapatkan hasil pembelajaran lompat tinggi yang maksimal dari siswa. Oleh karena itu,guru harus mengutamakan proses yang mendukung pembelajaran meski dengan metode yang sudah di modivikasi.guru harus terus meneliti,apakah metode ini cukup efektif untuk karakter siswa yang lainnya.

Kata kunci : media karet, keberanian, kesenangan, percaya diri, lompat tinggi

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan aktifitas manusia yang membutuhkan sebuah gerak fisik di dalamnya,namun gerak fisik tidak akan terjadi jika orang tersebut tidak mempunyai beberapa hal yang di butuhkan untuk memaksimalkan sebuah garakan fisik tersebut,misalnya keberanian dan percaya diri. Tanpa kedua unsure tersebut tidak akan terjadi sebuah aktifitas tubuh.

Tidak hanya itu,dalam pengajaran penjaskes pada siswa SD,sebuah gerakan atau aktifitas tubuh juga harus disertai rasa senang,bahkan menyerupai sebuah permainan yang menyenangkan. Oleh karma itu, dalam kegiatan sebuah pengajaran harus terkandung di dalamnya sebuah rasa berani,senang,dan percaya diri.

Dalam pengajaran lompat tinggi pada kelas IV SDN Maliran 03,terbukti bahwa rasa keberanian dan percaya diri sangat di butuhkan.

Dalam sebuah pembelajaran penjaskes materi lompat tinggi,di peroleh data sebanyak 25% dari mereka tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik,hal ini di karenakan beberapa faktor.faktor penyebab utamanya adalah keberanian dan kepercayaan diri.

Rasa senang mereka akan hilang karna mereka merasa takut dan cemas bila akan melakukan sebuah gerakan lompat tinggi.

Salah satu tugas seorang guru olahraga adalah meyiapkan diri untuk melatih para siswanya yang mempunyai minat dan bakat di bidang olahraga tertentu, guna mencapai prestasi optimalnya kelak.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu media yaitu ‘”Penggunaan media karet” yang penulis anggap efektif dan efisien untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas IV SDN Maliran 03

Diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan media karet siswa akan lebih konsentrasi pada lompatan

dibandingkan dengan menggunakan media standar pada lompat tinggi, sehingga akan terhindar dari rasa takut, timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Adapun yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian tindakan ini sesuai dengan ilmu perkembangan yang penulis ketahui diantaranya:

Ada beberapa istilah dalam perkembangan gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu istilah-istilah :

1. Pertumbuhan
2. Perkembangan

3. Kematangan

Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan urutan, misalnya mengenai pertumbuhan fisik.pada anak anak sekolah dasar,tekanan hendaknya diletakkan pada alam pertumbuhan. Karena kenyataanya anak anak pada masa ini mempunyai masa prtumbuhan yang cepat. Sedang pada anak anak setelah masa itu (anak anak pada tingkat sekolah menengah) tekanan hendaknya diletakkan pada perkembanngan.

Pertumbuhan seorang anak itu mempunyai tanda tanda atau pengaruh terhadap fungsi tubuh. Seorang anak yang pertumbuhanya tidak normal,sering kali terjadi gangguan dalam perkembangan fungsi tubuh di kemudian hari.

Dari hasil penyelidikan yang pernah dilakukan,anak anak yang hidup da;lam lingkungan yang baik dan menyenangkan,pertumbuhannya lebih besar bila dibandingkan dengan anak anak yang hidup dalam lingkungan yang kurang baik dan menyulitkan.

Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh semakin bisa dikendalikan sesuai dengan fungsiya masing-masing. Perkembangan gerak pasti terjadi dengan memberikan media latihan fisik yang disesuaikan dengan tingkat keberanian, kesenangan sehingga timbul kepercayaan diri secara bertahap.

Kematangan adalah kemajuan dalam proses meningkatkan individu menjadi matang, seperti halnya dalam pertumbuhan dan perkembangan juga berlangsung secara berangsur-angsur. Proses peningkatan kemampuan berhubungan dengan dengan terjadinya masa-masa sensitif untuk munculnya atau berkembangnya perilaku baru. Proses belajar akan meyempurnakan peguasaan perilaku yang munculnya dalam proses kematangan.

Pada anak anak tingkat sekolah dasar,mempunyai hubungan erat antara perkembangan jasmani dan perkembangan social. Anak anak pada masa ini dalam berteman,akan mencari teman yang sebaya,disamping dipengruhi pula oleh kesamaan jenis permainan yang dilakukan. Anak yang keadaan jasmaninya lemah dan kurang trampil atau kurang tangkas dapat mempengaruhi hunungan social. Anak tersebut biasanya mempunyai hubungan social terbata. Dalam kehidupan sehari hari,pada waktu berkumpul dengan teman teman lainnya,anak tersebut mempunyai rasa rendah diri dan kadang kadang diliputi rasa takut. Lbih lebih apabila anak tersebut berhadapan dengan keadaan yang membutuhkan kekuatan dan keterampilan.anak yang lemah jasmaninya dan tidak terampil biasanya tidak suka

bermain main,hal ini menyebabkan keadaan jasmani kurang berkembang.

Dalam penyusunan program pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan,pertumbuhan dan perkembangan anak selalu menjadi pusat perhatian guru. Guru hendaknya berusaha ,bagaimana cara yang dapat member rangsang optimal,sesuai dengan kapasitas anak anak,baik mengenai perkembangan social maupun moral.

II. METODE

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari kegiatan perencanaan tindakan observasi dan refleksi.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket untuk data kualitatif dan penilaian hasil tes pembelajaran siswa sebagai data kuantitatif.

Untuk keperluan analisis data kuantitatif diperoleh dari hasil tes perbuatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan dua kali penilaian terhadap materi olahraga (lompat tinggi).

Dalam prakteknya penelitian tindakan kelas adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu :

a. Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan.

b. Melaksanakan tindakan *(getting)*

c. Pengamatan

d. Merepleksikan hasil pengamatan

Subyek Penelitian

Adapun empat langkah prosedur penelitian kelas yang dapat dilaksanakan yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Empat langkah utama yang saling berkaitan itu dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas

1**) Perencanaan (Planning)**

Kegiatan perencanaan mencakup (1) identifikasi masalah (2) analisis peyebab adanya masalah, dan (3) pengembangan bentuk tindakan (aksi) sebagai pemecahan masalah. Untuk keperluan identifikasi masalah dalam penelitian tindakan kelas ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu :

a. Masalah harus benar-benar terjadi dan dirasakan oleh guru pada saat melaksanakan tugas, sebagai contoh setelah diberikan tugas awal diperoleh data bahwa :

(1) Sebagian besar siswa (70%) tidak mampu melakukan lompatan 70 cm dalam pembelajaran lompat tinggi.

(2) Tingkat kemampuan siswa terhadap keberanian, kesenangan dan percaya diri (75%) siswa belum mencapai batas ketuntasan, yaitu nilai 60. Masalah-

masalah pembelajaran di lapangan seperti inilah yang bisa digolongkan sebagai masalah nyata karena didukung dengan data yang betul-betul dapat dipertanggung jawabkan dan dipuyai oleh guru.

b. Problematik, artinya masalah perlu dipecahkan berkaitan dengan tanggung jawab, kewewenangan dan tugas seorang guru. Karena tidak semua masalah pembelajaran yang terjadi secara nyata (riil) bisa dikategorikan sebagai masalah problematik, misalnya, meskipun mayoritas siswa tidak lancar membaca teks bahasa inggris. Masalah ini kurang problematik bagi guru penjaskes.

c. Memiliki manfaat yang jelas, artinya pemecahan masalah yang dilakukan akan memberikan manfaat yang jelas bagi siswa dan guru karena ada kemungkinan kalau masalah tidak segera diatasi akan mengganggu penguasaan kompetensi berikutnya dalam proses pembelajaran yang mempunyai sifat berkesinambungan.

d. Dapat dipecahkan oleh guru selaku pelaksanaan penelitian tindakan kelas. Setelah guru menemukan masalah, perlu segera melaksanakan langkah identifikasi penyebab munculnya masalah.

2) **Tindakan (*Acting*)**

Untuk menentukan bentuk tindakan (aksi) yang dipilih perlu mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

a. Apakah tindakan (aksi) yang dipilih telah mempunyai landasan berpikir yang mantap, baik secara kajian teoritis maupun konsep?

b. Apakah alternative tidakan (aksi) yang dipilih dipercayai dapat menjawab permasalahan yang muncul?

c. Bagaimanakah cara melaksanakan tindakan dalam bentuk langkah-langkah setiap siklus dalam proses pembelajaran di lapangan?

d. Bagaimana cara menguji tindakan sehingga dapat dibuktikan telah terjadi perbaikan kondisi dan peningkatan proses dalam kegiatan pembelajaran di lapangan yang diteliti?

Jawaban dari seluruh pertanyaan di atas adalah hipotesis tindakan yakni alternatif tindakan yang dipandang paling tepat atau dipercaya oleh peneliti akan mampu memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Setelah ditetapkan bentuk tindakan. yang dipilih sesuai dengan rencana pelaksanaan tindakan, maka langkah selanjutnya adalah mengimplementasikan dalam proses pembelajaran sesuai dengan scenario pembelajaran yang sudah dibuat oleh guru.

3) **Observasi**

Kegiatan observasi atau pengamatan dalam penelitian tindakan kelas dilakukan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran lengkap secara objektif tentang pengembangan proses pembelajaran dan pengaruh dari tindakan yang dipilih terhadap kondisi kelas dalam bentuk data. Data yang dihimpun melalui pengamatan (observasi) ini meliputi data kuantitatif dan kualitatif sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan. Pengambilan data harus bersifat keseluruhan data, tidak haya menggunakan satu instrumen saja. Kegiatan pengambilan data dapat dilakukan diantaranya dengan cara :

a. Observasi atau pengamatan (nontes), bagaimana anak mempersiapkan alat dan bahan ? dan bagaimana mengunakan alat ? serta bagaimana sikap anak ketika mengejarkan tugasya ?

b. Wawancara (nontes) dengan beberapa orang anak yang berbeda tingkat penguasaan pada pelajaran lompat tinggi dilakukan secara lisan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam hal ini akan dikemukakan tentang pembahasan mengenai penelitian yang telah dilakukan.

Berdasarkan paparan data di atas, peningkatan keterampilan lompat tinggi siswa kelas IV di SDN Maliran 03 dengan menggunakan media karet yang menjadi pengganti batas lompatan standart.dari jumlah keseluruhan yakni 25 siswa,yang mampu melakukan,dan mendapat nilai sesuai yang di harapkan oleh guru hanya 5 siswa,20 siswa lainya tidak mampu melakukannya.karena itilah semua siswa harus diberi perbaikan pembelajaran.kesulitan mereka adalah sebagian besar dari mental,mereka merasa takut,cemas dan tidak percaya diri untuk melakukan gerakan lompat tinggi yang harus di lakukannya.

Dalam menuntaskan tugas guru untuk memperbaiki pembelajaran,guru menggunakan modifikasi pembelajaran dengan menggunakan media karet.diharapkan dengan latihan menggunakan media karet dapat menumbuhkan rasa senang,berani dan akhirnya percaya diri untuk melakukan lompat tinggi. Siswa dilatih untuk terus melakukan lompatan karet,dengan demikian mereka merasa seperti bermain.

Pada siklus pertama dari 25 siswa yang melakukan gerakan lompat tinggi,hanya sebanyak 5 siswa yang mampu melakukan gerakan tersebut sesuai dengan harapan guru,dan sebanyak 20 siswa belum mampu melakukan gerakan yang diharapkan oleh guru,data ini didasarkan pada tes yang dilakukan dengan menggunakan standart mistar,tanpa memodifikasi,dan setelah mengganti batas lompatan dengan menggunakan dengan menggunakan media

karet,di peroleh data yang mampu melewati 70 cm adalah 13 anak, jadi,sebanyak 52 % dari keseluruhan siswa yang ada. dan yang masih belum mencapai 70 cm adalah 12 anak,artinya 48 % dari jumlah keseluruhan siswa.

Selain hasil persentasi mengenai teknik matri lompat tinggi, diperoleh pula hasil dari pengamatan sikap siswa pada saat proses pembelajaran, yaitu pada siklus 1 khususnya pada pertemuan pertama siswa masih melakukan pemanasan sendiri tanpa didampingi oleh guru, siswa yang terlambat tidak ditegur oleh guru, siswa yang menyimpang tidak segera ditegur oleh guru, dan siswa tidak memperhatikan penjelasan guru saat guru menjelaskan materi, namun setelah pertemuan ke dua mulai ada kemajuan sikap siswa seperti, siswa yang datang terlambat dan sudah ditegur oleh guru, siswa memperhatikan penjelasan guru saat guru menjelaskan materi, pengaturan waktu tiap-tiap latihan atau permainan sudah terinci dengan baik

Hasil yang diperoleh dari siklus pertama akan dilanjutkan dan diperbaiki pada siklus 2 dengan metode sama yang telah diterapkan pada siklus 1 untuk memperoleh hasil yang diharapkan

Pada siklus ke 2 data yang mampu melewati 70 cm adalah 11 anak, artinya 44 % dari jumlah siswa keseluruhan,dan yang masih belum mencapai 70 cm adalah 12 anak, jadi 48 % siswa dari jumlah keseluruhan belum mampu melakukan gerakan dengan baik,dan terdapat peningkatan, yang mampu melebihi 70 cm sebanyak 2 anak, jadi 8 % siswa dari keseluruhan siswa mampu melakukan dengan kemampuan di atas rata rata.

Kemudian,diperoleh data selanjutnya bahwa yang mampu melewati 70 cm adalah 16 anak, artinya 64 % dari jumlah siswa telah mampu menyelesaikan dan menuntaskan nilainya. dan yang masih belum mencapai 70 cm adalah 4 anak, artinya 16 % dari jumlah keseluruhan belum mampu menuntaskan nilainya,dan yang mampu melebihi 70 cm sebanyak 5 anak,artinya 20 % dari jumlah siswa mampu melakukan lompat tinggi dengan sangat baik,

Selain hasil persentasi mengenai materi lompat tinggi itu, diperoleh pula hasil dari pengamatan sikap siswa pada saat proses pembelajaran, dibandingkan dengan hasil pengamatan pada siklus 1 maka pada siklus kedua ini sudah terlihat peningkatan yang cukup baik, sudah tidak ada siswa yang terlambat, siswa yang menyimpang menjadi lebih disiplin, siswa melakukan proses belajar dengan baik,hal ini juga di kerenakan cara memotivasi/gaya bicara guru yang berbeda dengan sebelumnya.

A. Kendala dan keterbatasanya

1. Guru terbentur dengan tidak adanya tempat yang luas untuk melakukan pembelajaran
2. Kolaborator yang tidak pasti kedatangannya,sehingga diskusi masih blum maksimal
3. Kemampuan guru yang masih kurang dalam mengelola kelas
4. Siswa yang tidak tidak dapat melakukan karna keterbatasannya
5. Kurangnya pengalaman guru yang menjadi factor mengelola kelas
6. Waktu pertemuan yang hanya seminggu sekali

KESIMPULAN

Metode pembelajaran dengan Penggunaan media karet dalam pembelajaran lompat tinggi sangat efektif untuk menumbuhkan rasa berani,senang dan percaya diri pada siswa kelas IV SDN Maliran 03,cara penyampaian guru kpada murid juga sangat mempengaruhi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Artikel http://www.m-edukasi.web.id/2012/04/pengertian-media-pembelajaran.html

Artikel http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Karet&oldid=5681251"

Gerry A. Carr,2003,ATLETIK UNTUK SEKOLAH,Jakarta PT Raja Grafindo Persada

Kamus besar B. Indonesia Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989. JAKARTA PN. BALAI PUSTAKA

Nuryono, Agus, B.Pariman,(Wahyuni. S, Wahyunngsih. T), 2010,PENJASORKES Untuk SD/MI kelas IV, Kementrian Pendidikan Nasional,Jakarta.

Sodikin, Moh.2012. Upaya meningkatkan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut melalui metode permainan di kelas VII D SMPN 1 Kejayan Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan oleh Moh. Sodikin.

www.Blogspot.com. Arti-sebuah-keberanian.html.