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

Sriawan

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No.1, Karangmalang Yogyakarta 55281
email: sriawan@uny.ac.id

Abstract

The research was started from a survey that students experienced struggles in participating the learning that was also a desire to find out the obstacle factors in the high jump material. The purpose of this study was to determine the error and difficulty factors experienced by students in participating the high jump straddle style of high jump learning. This study used survey method with observation sheets and questionnaires. The subjects were fifth grades students of State Elementary School in Pengasih, Wates, Kulon Progo. The data analysis employed quantitative descriptive analysis. The results showed that the percentage of data classification of straddle high jump as follows; the most error factor was when floating, the second error factor was landing, the third error factor was pushing, and the fourth error factor was the beginning.

Keywords: error, straddle high jump

Abstrak

Penelitian dimulai dari suatu survei bahwa siswa mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran juga suatu keinginan untuk mengetahui faktor penghambat itu dalam materi lompat tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor kesalahan dan kesulitan yang dialami oleh siswa dalam mengikuti pelajaran lompat tinggi guling perut. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan lembar pengamatan dan angket. Subyek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri III Pengasih Wates Kulon Progo, analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi data persentase pelaksanaan lompat tinggi guling perut sebagai berikut; faktor paling banyak kesalahan adalah saat melayang, tingkat kesalahan kedua adalah mendarat, tingkat kesalahan ketiga adalah tolakan, dan tingkat kesalahan keempat adalah awalan.

Kata kunci: kesalahan, lompat tinggi guling perut

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di Sekolah Dasar dalam kurikulum memuat materi atletik sebagai bahan ajar wajib, sebagai kegiatan wajib maka diharapkan menjadi dasar dari semua kecabangan yang ada dan begitu pentingnya materi tersebut, sehingga banyak hal yang harus disampaikan dalam pelajaran sekolah. Atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Oleh karena itu tentu saja pembelajaran di Sekolah Dasar diberikan secara

husus dan disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

Materi mata pelajaran Penjasorkes sekolah dasar yang terdapat dalam kurikulum meliputi: permainan, atletik, senam, renang (aktivitas air), olahraga tradisional, dan aktivitas luar kelas. Berdasarkan rincian dari mata pelajaran penjasorkes di sekolah tersebut salah satu kendala yang banyak dialami oleh siswa adalah atletik, khususnya nomor-nomor yang dalam pelaksanaannya memerlukan ketrampilan dan keberanian seperti lompat tinggi gaya guling perut.

Selama proses pembelajaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo

berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan guru pengajar, bahwa materi olahraga atletik khususnya nomor ini masih kurang diminati, pada umumnya siswa senang aktivitas jasmani yang berkaitan dengan permainan seperti permainan bola tangan, bola voli, dan sepakbola, sesuai dengan perkembangan kejiwaan anak-anak usia tersebut yang lebih menyukai permainan. Olahraga atletik nomor lompat tinggi merupakan olahraga yang kurang menarik bagi siswa Kelas V, sehingga mereka cepat merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran olahraga ini, kondisi tersebut menjadikan cabang atletik lompat tinggi semakin sulit dipraktikkan oleh siswa. Sebagai konsekuensi selanjutnya adalah anak-anak tersebut semakin banyak melakukan kesalahan-kesalahan dalam praktek lompat tinggi.

Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan peneliti lebih termotivasi dalam upaya mengidentifikasi lebih jauh kesalahan dalam pembelajaran lompat tinggi. Oleh karena itu pengamatan peneliti dari beberapa pembelajaran lompat tinggi selama ini, faktor yang mendukung keberhasilan lompat tinggi meliputi pada saat awalan, tolakan, melayang dan mendarat, maka dari faktor ini akan diamati tingkat kesalahan siswa pada waktu melakukan.

Selama dalam pembelajaran olahraga kepada siswa, apabila guru masih menggunakan paradigma pembelajaran lama, dalam proses pembelajaran guru hanya memberikan perintah-perintah kepada siswa, dalam arti komunikasi pembelajaran olahraga cenderung berlangsung satu arah, umumnya dari guru ke siswa, guru lebih mendominasi pembelajaran. Pembelajaran seperti ini cenderung monoton sehingga mengakibatkan siswa merasa bosan. Guru hendaklah dalam menyelenggarakan proses pembelajaran banyak memberikan motivasi-motivasi agar siswa mudah menerima, memahami, menyenangi materi pembelajaran. Oleh karena itu, dalam pembelajaran olahraga kepada siswa, guru hendaknya lebih memilih berbagai variasi pendekatan, strategi, atau metode yang sesuai dengan situasi, sehingga tujuan pembelajaran yang direncanakan akan tercapai. Perlu diketahui bahwa baik atau tidaknya suatu pemilihan metode pembelajaran akan tergantung pada tujuan

pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, serta kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran dan mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada.

TINJAUAN PUSTAKA

Atletik

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia sekolah dasar. Tentu saja, pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa (Simanjuntak, 2009: 4-4).

Menurut Simanjuntak, dkk, (2009: 15) Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani yang kompetitif/ dapat diadu, meliputi beberapa nomor-nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Hal ini menjadi salah satu kegiatan primadona dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga guru selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti, atau penutup kegiatan belajar mengajar. Kenyataan ini memberi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik seseorang agar lebih prima dan dinamis.

Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa, perlu kiranya guru mengupayakan berbagai gerak yang dikembangkan kearah yang lebih atraktif dan menggembirakan siswa. Untuk itu guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam melahirkan bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pembelajaran atletik akan berubah. Bahkan justru akan lebih mempolarisasikan sikap kebosanan siswa terhadap kegiatan atletik yang terkesan monoton.

Sebenarnya dalam pembelajaran atletik tidak membutuhkan peralatan yang mutakhir, dengan peralatan yang sederhanaupun pembelajaran itu bisa hidup dan mencapai tujuan. Posisi guru adalah harus

mampu memanfaatkan berbagai ruang yang ada di lingkungan sekolah dan alat yang digunakanpun cukup dengan apa yang dapat dimodifikasi guru atau siswa secara bersama-sama.

Dalam kondisi apapun proses penyampaian materi akan tetap bisa dijalankan selama guru mempunyai keinginan untuk maju. Tantangan bagi guru pendidikan jasmani sangatlah tinggi, upaya tanpa mengenal menyerah menjadi kata kunci kesuksesan guru pendidikan jasmani. Untuk mewujudkan keinginan siswa diperlukan pengembangan atletik yang memiliki dimensi permainan dan kompetisi. Unsur ini bukanlah suatu sistem tertutup melainkan menjadi bagian dari satu pelajaran. Apabila guru mampu merancanginya secara bagus dalam proses pembelajaran pada waktu yang tepat dapat membantu siswa untuk mengerti dan mencintai atletik. Secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dan sebagian dimasukkan dalam kurikulum sebagai bahan ajar dan pembelajaran dibagi ke dalam 4 kelompok, yaitu: jalan, lari, lompat, dan lempar.

Nomor lompat termasuk pada keterampilan gerak asiklis, perbedaan yang mencolok dari semua nomor lompat adalah fase melayang di udara. Lompat tinggi merupakan nomor individu dengan memperlombakan sejauh mana pelompat dapat melampaui mistar. Dalam lompat tinggi, ketinggian lompatan ditentukan oleh jumlah tiga ketinggian yang tidak bisa dipisahkan, yaitu: 1) Ketinggian titik berat badan pada saat tolakan kaki tersebut, 2) Ketinggian perpindahan titik berat badan setelah tolakan kaki tersebut, 3) Perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan dengan ketinggian berat badan saat melewati mistar.

Hasil lompat tinggi ditentukan oleh jumlah hasil ketinggian yang dicapai dari ketinggian tolakan kaki, ketinggian melayang di udara, dan ketinggian melewati mistar. Ketinggian tolakan kaki ditentukan oleh posisi badan saat menolak. Ketinggian melayang di udara ditentukan oleh kecepatan vertikal tolakan. Kecepatan vertikal tolakan ditentukan oleh kecepatan vertikal dan perubahan kecepatan vertikal ketinggian melewati mistar ditentukan oleh posisi badan tertinggi yang dicapai dengan gerakan melewati di atas mistar (Simanjuntak, 2009: 4-40).

Lompat tinggi juga merupakan satu jenis keterampilan untuk melewati mistar yang berada di antara kedua tiang. Lompat tinggi memiliki tujuan yaitu untuk memproyeksikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara maksimal. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari kemampuan pelompat dari gerakan lari menjadi gerakan bersudut saat menumpu, yaitu merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas. Beberapa gaya dalam lompat tinggi adalah: Gaya guling perut (*straddle*); gaya guling sisi (*western roll*); gaya punggung (*flop*); dan gaya gunting (*Scott*).

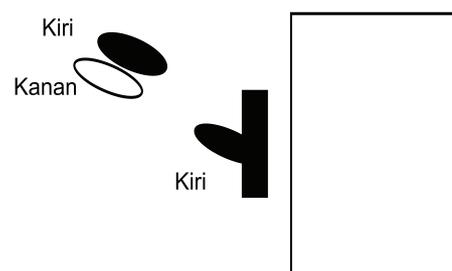
Gaya guling perut salah satu gaya dalam lompat tinggi di mana posisi badan telungkup untuk melewati mistar. Karakteristik dalam pelaksanaan gaya guling perut diawali dengan gerakan awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di atas mistar, dan mendarat. Agar lebih jelasnya lagi berikut ini dipaparkan langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Awalan

Awalan adalah gerakan melakukan lari pada lompat tinggi untuk mencapai titik tolakan, dimaksudkan untuk membangkitkan daya gerak, dari gerak mendarat/horizontal ke arah vertikal. Dalam melakukan lompat tinggi, yang harus diperhatikan oleh sipelompat adalah tiga langkah terakhir yaitu langkah harus panjang dan cepat, sedangkan badan agak condong ke belakang. Ada beberapa karakteristik untuk mempermudah pengambilan awalan pada lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

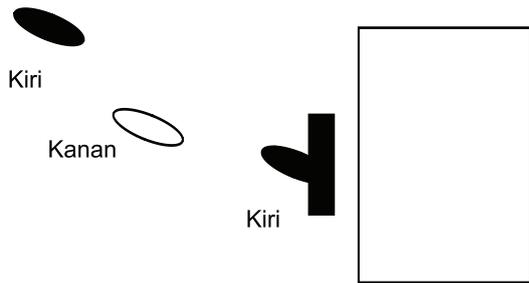
Cara melakukan awalan:

1. Pada tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan, merasakan awalan satu langkah. Siswa mengambil awalan dari depan mistar/bilah ke belakang 1 langkah, pada hitungan 1 langkah kaki kiri/tumpu menginjak balok tolakan dan menghentakkan ke atas dilakukan secara berulang-ulang.



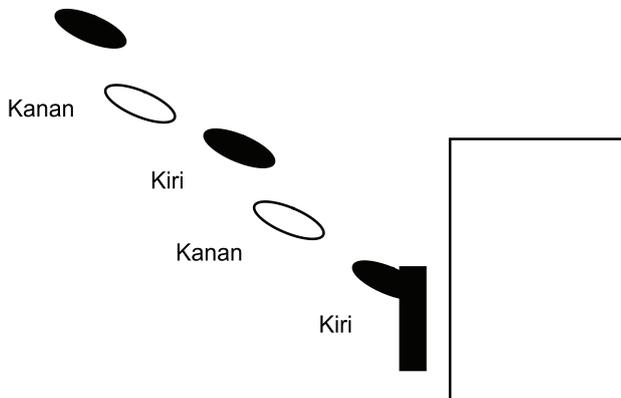
Gambar 1. Awalan 1 langkah

2. Siswa mengambil awalan 3 langkah



Gambar 2. Awalan 3 langkah

3. Siswa mengambil awalan dari depan mistar/bilah ke belakang 5 atau 7 langkah, pada hitungan 5 atau 7 langkah kaki kiri/tumpu menginjak balok tolakan.



Gambar 3. Awalan 5 langkah

Tahapan mengambil langkah ke samping antara 3, 5, 7, 9, langkah tergantung ketinggiannya yang penting dalam mengambil awalan langkah selalu ganjil.

b. Tolakan

Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan gerak dari kecepatan horizontal ke arah vertikal yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Pada waktu akan melakukan tumpuan, si pelompat pada tiga atau lima langkah terakhir harus sudah mempersiapkan kakinya untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya, sehingga dapat mengangkat tubuhnya melayang ke atas. Tolakan dimulai dari tumit, terus ke telapak kaki, dan berakhir pada ujung jari kaki yang dilakukan secara cepat dan tepat. Pada saat titik berat badan berada di atas kaki tolakan, secepat mungkin pergelangan kaki ditolak lurus ke atas, badan dicondongkan ke belakang hingga berat badan berada pada kaki belakang (kaki ayun).

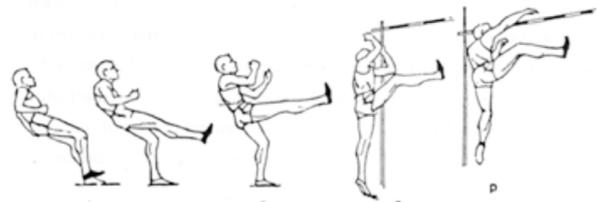
Cara melakukan tolakan:



Gambar 4. Mencondongkan Badan Gunter Bernhard (1993: 177)



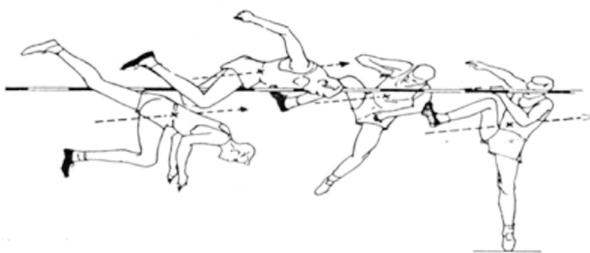
Gambar 5. Bertumpu pada tumit Gunter Bernhard (1993: 183)



Gambar 6. Posisi ayunan kaki ayun aktif Gunter Bernhard (1993: 192)

c. Melayang

Sikap badan di atas mistar adalah sikap badan di atas mistar berhubungan dengan sudut awalan pada waktu akan melakukan lompatan/tolakan. Jadi sikap badan di atas mistar dibentuk mulai dari saat lepasnya kaki tolak sampai melayang di atas mistar. Dengan demikian gaya dalam lompat tinggi bisa dibedakan dan ditentukan gayanya ketika si pelompat berada di atas mistar. Adapun sikap badan di atas mistar pada gaya guling perut menurut Gunter Bernhard (1993: 192) adalah:



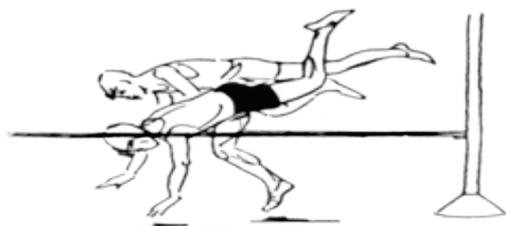
Gambar 7. Posisi Melayang di atas Mistar Gunter Bernhard (1993: 192)

d. Mendarat

Jika tempat pendaratan dari pasir, maka yang mendarat lebih dahulu adalah kaki ayun/kaki kanan kemudian berguling ke depan, bertumpu pada pundak bahu kanan. Jika pendaratan terbuat dari busa/matras posisi jatuh lebih dahulu adalah bahu atau punggung.

Cara Melakukan Mendarat:

Pada waktu mendarat atau jatuh yang pertama kali kena adalah kaki kanan dan tangan, bila tumpuan menggunakan kaki kiri, lalu bergulingnya yaitu menyusur punggung, tangan dan berakhir pada bahu dan punggung badan.



Gambar 8. Cara Melakukan Pendaratan Gunter Bernhard (1993: 192)



Gambar 9. Latihan berguling Gunter Bernhard (1993: 200)

Mendarat bagian tubuh yang pertama kali mendarat adalah kaki ayun dan kedua tangan. Dengan pendaratan yang seperti ini, maka lompat tinggi model ini sering disebut lompat tinggi gaya anjing kencing.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor kesalahan dan kesulitan yang dialami oleh siswa dalam mengikuti pelajaran lompat tinggi guling perut.

METODE PENELITIAN

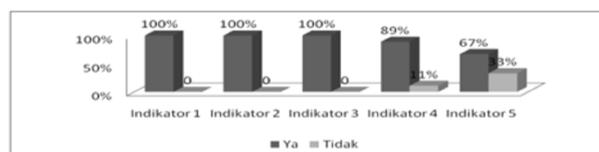
Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yaitu tidak diperlukan administrasi dan pengontrolan terhadap perlakuan, tetapi hanya menggambarkan "apa adanya" tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Variabel yang dimaksud adalah identifikasi kesalahan siswa kelas V SD Negeri III Pengasih Kulon Progo dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut, diamati melalui gerakan pada saat awalan/lari, tolakan, posisi badan, kaki, tangan, dan kepala pada saat berada di atas mistar dan pada saat melakukan pendaratan. Instrumen yang digunakan adalah melalui observasi dengan pencocokkan daftar atau *check-list* dengan siswa yang sedang melakukan lompat tinggi gaya guling perut angket pendapat siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada akhir pembelajaran melalui pengamatan peneliti dan angket siswa dengan empat tahapan.

a. Tahap Awalan

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



Gambar 10. Diagram Hasil Pengamatan pada Saat Awalan

b. Tahap Tolakan

Pada kegiatan ini ditemukan beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan tolakan, kesalahan-kesalahan tersebut adalah pada bagian

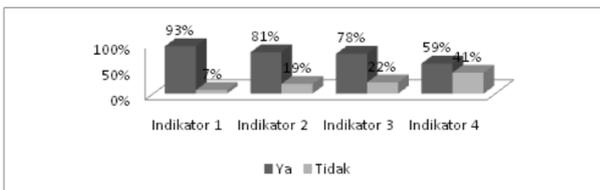
(indikator 3) tidak menekuk kaki tumpu untuk mendapatkan power/kekuatan tolakan 3 siswa (11%), dan pada (indikator 4) tidak membengkokkan lutut 6 siswa (22%).



Gambar 11. Diagram Hasil pada Saat Melakukan Tolakan

c. Tahap Melayang

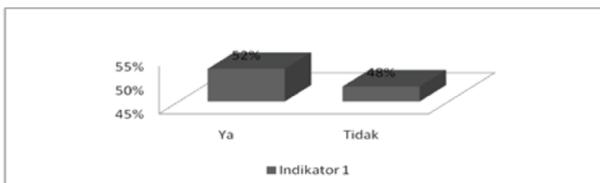
Pada kegiatan ini ditemukan beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan melayang/di atas mistar, kesalahan-kesalahan tersebut adalah pada bagian (indikator 1) tidak melipat kedua kaki di atas mistar 2 siswa (7%), pada (indikator 2) tidak menekuk kaki tumpu untuk mendapatkan power/kekuatan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



Gambar 12. Diagram Hasil pada Saat Melakukan Gerakan di Atas Mistar

d. Tahap Mendarat

Pada kegiatan ini ditemukan beberapa kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan pendaratan, kesalahan-kesalahan tersebut adalah pada bagian (indikator 1) waktu mendarat atau jatuh yang pertama kali kena adalah kaki ayun dan tangan/bahu kemudian punggung 13 siswa (48%).



Gambar 13. Diagram Hasil Pengamatan pada Saat Melakukan Pendaratan

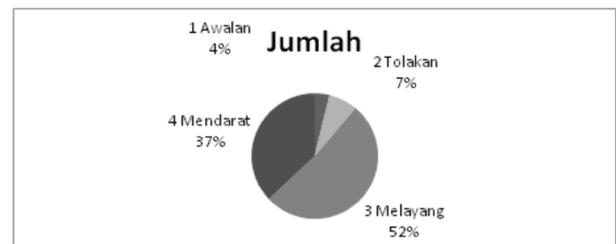
Angket

Jumlah siswa yang menganggap gerakan paling sulit dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut berdasarkan gerakan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Angket Gerakan Paling Sulit dalam Lompat Tinggi Gaya Guling Perut

No	Gerakan	Jumlah	Persentase
1	Awalan	1 siswa	3,7%
2	Tolakan	2 siswa	7,4%
3	Melayang	14 siswa	51,9%
4	Mendarat	10 siswa	37%
Jumlah		27 siswa	100

Berdasarkan hasil angket setelah proses belajar mengajar dan mengadakan tes, peneliti mengadakan pengambilan data melalui angket pada siswa dengan kesimpulan sebagai berikut: (3.7 %) atau 1 siswa mengisi data awalan yang paling sulit, (7.4 %) atau 2 siswa menjawab gerakan tolakan yang paling sulit, (51.9 %) atau 14 siswa menjawab saat melayang yang paling sulit, dan (37.0 %) atau 10 siswa menjawab gerakan mendarat yang paling sulit dilakukan.



Gambar 14 faktor-faktor kesalahan dan kesulitan yang dialami oleh siswa dalam mengikuti pelajaran lompat tinggi guling perut

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes dan pengisian angket, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi data persentase pelaksanaan lompat tinggi gaya guling perut sebagai berikut; Persentase katagori kesalahan tertinggi yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Katagori pertama pada saat melakukan gerakan melayang atau di atas mistar, Kedua saat melakukan gerakan mendarat. Ketiga pada saat melakukan tumpuan yaitu arah agak serong dari mistar. Keempat pada saat melakukan awalan.

Untuk hasil pengamatan dan angket dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut;

Tabel 2. Kategori Tingkat Kesalahan Hasil Pengamatan dan Hasil Angket

No	Indikator	Pengamatan	Kategori	Angket	Kategori
1	Awalan	12 siswa	3	1 siswa	4
2	Tolakan	9 siswa	4	2 siswa	3
3	Melayang	24 siswa	1	14 siswa	1
4	Mendarat	13 siswa	2	10 siswa	2

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes dan pengisian angket, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi data persentase pelaksanaan lompat tinggi gaya guling perut sebagai berikut; bagian paling banyak kesalahan adalah saat melayang, tingkat kesalahan kedua adalah mendarat, tingkat kesalahan ketiga adalah tolakan, dan tingkat kesalahan terakhir adalah awalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernhard, G. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Pelatihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah*. Semarang: Elthar Offset.
- Djumidar. (1997). *Dasar-Dasar Atletik Buku Materi Pokok (Modul)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- KTSP. (2006). *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Simanjuntak. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depertemen Pendidikan Nasional.
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suyono. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletik, Terjemahan, PASI*. Jakarta: PASI.