

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi sangat pesat, terutama dalam bidang informasi sehingga apa yang terjadi di dunia dapat kita ketahui dengan cepat. Batas antar negara dan waktu sudah tidak ada perbedaan lagi. Pola hidup masyarakat yang lebih konsumtif menuntut akan kreatifitas dan inovasi yang tiada henti-hentinya. Memasuki era globalisasi ini diperlukan sumber daya manusia yang handal dan mampu berkompetisi secara global, maka diperlukan sumber daya manusia yang kreatif berpikir sistematis logis, dan konsisten, dapat bekerja sama serta tidak cepat putus asa. Untuk memperoleh sifat yang demikian masyarakat perlu diberikan pendidikan yang berkualitas.

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Secara garis besar, pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif maupun afektif. Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah umum yang telah diprogramkan dalam GBPP (Garis-Garis Besar Program Pengajaran), ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, juga untuk menanamkan gerak- gerak dasar yang baik dan benar. Oleh sebab itu, seyogyanya tes hasil belajar harus sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang digariskan oleh kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD). Tes hasil belajar pendidikan jasmani selalu dilakukan dengan tes keterampilan cabang olahraga, tes tidak sejalan dengan tujuan kurikulum, guru kurang/tidak memodifikasi fasilitas dan sarana serta peraturan yang ada untuk disesuaikan dengan kemampuan siswa. Kemampuan gerak siswa yang beragam, terdapat sikap yang acuh terhadap

kegiatan pembelajaran, dan kurangnya motivasi yang dimiliki siswa akan mengakibatkan proses pembelajaran tidak akan terlaksana dengan baik.

Metode ataupun pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan kurang dapat mengembangkan kemampuan siswa, akibatnya banyak siswa yang memahami materi yang diajarkan hanya pada saat dijelaskan oleh guru. Setelah itu siswa kembali lupa akan konsep-konsep yang telah diajarkan. Pembelajaran di sekolah yang ada selama ini, guru cenderung pada pencapaian ketuntasan materi yang akan diajarkan dalam target waktu yang tersedia. Kondisi ini menggambarkan guru seakan tidak peduli dengan hal-hal mendasar yang justru sangat mempengaruhi siswa dalam memperoleh pengetahuan yang diajarkan kepadanya. Proses pembelajaran yang muncul adalah pembelajaran yang berorientasi pada terselesainya materi ajar bukan pada pembelajaran yang menitik beratkan pada upaya untuk meningkatkan kompetensi siswa. Dengan kondisi pembelajaran seperti yang diungkapkan di atas, bukan suatu hal yang mengejutkan jika hasil belajar pun rendah.

Masalah yang sering dihadapi dalam dunia pendidikan merupakan masalah yang sangat kompleks, dimana hal ini meliputi, kurangnya kelengkapan fasilitas pendidikan, bahan ajar, dan kurangnya pemahaman siswa terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh guru, yang disebabkan oleh pengajaran/metode pembelajaran yang kurang tepat.

Pembelajaran penjas juga tidak luput dari kecenderungan proses pembelajaran *teacher centered*. Kondisi demikian tentu membuat proses pembelajaran hanya dikuasai guru. Apalagi pembelajaran penjas merupakan mata pelajaran sarat materi sehingga siswa dituntut memiliki pemahaman dalam bentuk kemampuan yang holistik terhadap materi yang disampaikan guru. Proses pembelajaran seperti ini, kurang memotivasi siswa dalam memahami materi yang telah dipelajari sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa.

Dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas banyak siswa yang malas dan kurang antusias pada saat pembelajaran lompat tinggi, selain dari itu siswa juga tidak minat terhadap pembelajaran lompat tinggi yang ada di sekolah. Karena proses pembelajaran selama ini yang peneliti lakukan belum pernah menggunakan

permainan yang mengarah ke materi lompat tinggi, peneliti belum memodifikasi alat pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa, karena selalu mempraktekkan langsung dan menyuruh siswa untuk mempraktekkan di bak lompat tinggi. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lompat tinggi menjadi tidak efektif, anak tidak bersemangat dalam belajar. Serta dalam proses pembelajaran tidak sesuai dengan tahapan – tahapan gariskan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan oleh guru tidak menggunakan metode pembelajaran yang efektif, pembelajaran yang dimulai tidak dari ketrampilan gerak yang sederhana, terpadu, dan kompleks. Sehingga anak menjadi malas dan takut dengan pembelajaran lompat tinggi.

Mencermati kebera daan SDN 7 Tibawa Kabupaten Gorontalo, khususnya di kelas VI terdapat setengah lebih jumlah siswa yang mengalami kesulitan belajar pada mata pelajaran penjas. Hal ini ditegaskan dari jumlah 26 siswa dapat diketahui 9 orang siswa atau sekitar 35% siswa yang mendapat nilai cukup C. Sementara sekitar 10 atau 38% siswa mendapat nilai kurang (K) selanjutnya 7 atau 27% siswa mendapat nilai sangat kurang, maka dapat diketahui bahwa siswa siswi yang ada di SDN 7 Tibawa Khususnya kelas VI Masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*. Maka peneliti berkesimpulan untuk melanjutkan kembali untuk memberikan tindakan dalam memecahkan masalah tersebut dengan menerapkan metode pembelajaran demonstrasi untuk menunjang berhasilnya proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SDN 7 T ibawa khususnya kelas VI.

Untuk mengatasi masalah ini guru harus kreatif dalam menerapkan model-model atau metode pembelajaran, disamping itu, guru harus selalu membimbing serta menjadi motivator, vasilitator, dan inovator untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Guru hendaklah memperlakukan siswa sebagai subyek belajar bukan obyek belajar. Dalam hal ini pada pengalaman belajar yang memberikan kesempatan belajar untuk mengembangkan kreatifitas kemandirian, disiplin serta bekerja sama dengan teman sekelasnya akan tinggi memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

Upaya dalam meningkatkan hasil belajar siswa, tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Dalam hal ini, diperlukan kreatifitas guru dalam mengembangkan metode pembelajaran yang dapat membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan disukai oleh peserta didik. Suasana kelas perlu direncanakan dan dibangun sedemikian rupa dengan menggunakan integrasi metode pembelajaran yang tepat agar siswa dapat memperoleh kesempatan untuk berinteraksi satu sama lain sehingga pada gilirannya dapat diperoleh hasil belajar yang optimal. Salah satu solusinya yaitu dengan menerapkan metode Demonstrasi yaitu metode mengajar dengan mendemonstrasikan cara bertingkah laku dalam hubungan social.

Berdasarkan latar belakang diatas maka formulasi judul yang diambil pada penelitian ini adalah “Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Gerak Dasar Lompat Tinggi Melalui Metode Demonstrasi Di Kelas VI SDN 7 Tibawa Kabupaten Gorontalo”

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu: proses pembelajaran yang ada selama ini masi berorientasi, ada pola pembelajaran klasikal dengan dominasi guru dalam pembelajaran, siswa kurang termotivasi dalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dan siswa juga kurang aktif pada saat proses pembelajaran berlangsung.

1. 3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah melalui pembelajaran metode Demonstrasi hasil belajar siswa pada pelajaran pendidikan jasmani materi gerak dasar lompat tinggi gaya *stradlle* di kelas VI SDN 7 Tibawa Kabupaten Gorontalo akan meningkat?”

1. 4 Pemecahan Masalah

Adapun cara pemecahan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini yang sehubungan dengan penerapan metode demonstrasi kedalam materi lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SDN 7 Tibawa Kabupaten Gorontalo sebagai berikut.

1) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan, 2) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan, 3) Guru menyiapkan bahan atau alat yang diperlukan, 4) Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan sesuai skenario yang telah disiapkan, 5) Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya 6) Setiap peserta didik atau kelompok mengemukakan hasil analisisnya dan juga pengalaman peserta didik untuk mendemonstrasikan, 7) Guru membuat kesimpulan

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada pelajaran penjas materi teknik gerak dasar lompat tinggi di kelas VI SDN 7 Tibawa Kabupaten Gorontalo melalui metode Demonstrasi.

1.6 Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi siswa: meningkatkan kemampuan dan minat siswa dalam pembelajaran Penjas, memberi kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan kemampuan masing-masing, melatih siswa agar berani dan mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan dirinya di rumah.
- b. Bagi guru: dapat dijadikan sebagai pedoman untuk meningkatkan keterampilan belajar mengajar dalam pembelajaran Penjas dan untuk menambah wawasan guru itu sendiri.
- c. Manfaat bagi sekolah: penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan untuk mengoptimalkan penggunaan metode Demonstrasi pada peningkatan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran yang pada gilirannya akan dapat meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah pada khususnya dan mutu pendidikan pada umumnya.
- d. Bagi peneliti sendiri, penelitian ini sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka pembinaan kemampuan guru melalui penganekaragaman metode pembelajaran yang dianggap positif untuk meningkatkan mutu hasil pembelajaran.

BAB II

KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Belajar

Belajar merupakan salah satu pengembangan diri seseorang untuk mencari serta memahami semua hal yang dapat menambah pengetahuan seorang individu untuk membentuk kepribadian yang baru.

Menurut Rogers (dalam Dimiyati, 2006:16-17) bahwa "ada 7 (tujuh) prinsip pendidikan dan pembelajaran yang harus diperhatikan oleh guru" yaitu:

1. Menjadi manusia berarti memiliki kekuatan wajar untuk belajar;
2. Siswa akan mempelajari hal-hal yang bermakna bagi dirinya;
3. Pengorganisasian bahan pengajaran berarti pengorganisasian bahan dan ide baru sebagai bahan yang bermakna bagi siswa;
4. Belajar yang bermakna dalam masyarakat modern berarti belajar tentang proses-proses belajar, keterbukaan belajar mengalami sesuatu, bekerjasama dengan melakukan perubahan diri terus-menerus;
5. Belajar yang optimal akan terjadi, jika siswa berpartisipasi secara bertanggung jawab dalam proses belajar;
6. Belajar mengalami (*experiential learning*) dapat terjadi bila siswa mengevaluasi dirinya sendiri. Belajar mengalami menuntut keterlibatan siswa secara penuh dan sungguh-sungguh.

Belajar merupakan kegiatan mental yang tidak dapat diamati secara langsung dari luar, dan ditandai dengan adanya proses perubahan. Menurut Syaiful Bachri Djamarah (2000 : 141) belajar adalah serangkaian jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor.

Menurut Sudjana (2009: 28) bahwa: "Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang". Oleh sebab itu belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses mereaksi terhadap semua situasi

yang ada di sekitar individu. Belajar adalah proses yang di arahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu (Sudjana, 2009: 28)

Selain definisi di atas, ada pula yang mendefinisikan bahwa “belajar adalah suatu proses” (Hamalik, 2001 : 29). Maksud yang terkandung dalam kalimat tersebut adalah bahwa belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli seperti tersebut di atas, maka belajar dapat disimpulkan sebagai suatu usaha memperoleh perubahan tingkah laku menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya yang menyangkut unsur cipta, rasa, karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

2.1.2 Hakekat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan upaya penataan lingkungan yang memberi nuansa agar program belajar tumbuh dan berkembang secara optimal. Pembelajaran adalah upaya untuk menciptakan iklim dari pelayanan terhadap kemampuan, potensi, minat, bakat dan kebutuhan siswa yang beragam agar terjadi interaksi optimal antara guru dengan siswa serta siswa dengan siswa.

Menurut Sudjana (2000:4) kegiatan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa di sekolah, sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik. Agar pembelajaran dapat berjalan dengan lancar perlu diperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran yang antara lain :

- 1) Faktor guru : guru yang tugas utamanya adalah membelajarkan siswa, maka dalam pembelajaran guru harus melaksanakan secara sadar dan harus direncanakan secara sistematis, apabila tidak maka pembelajaran tidak akan berhasil.
- 2) Faktor siswa : siswa berfungsi sebagai subyek sekaligus obyek pendidikan, maka guru harus dapat membuat siswa siap untuk menerima pelajaran, baik secara fisik maupun psikologis, apabila siswa tidak siap maka pembelajaran tidak akan berhasil.
- 3) Bahan atau materi pelajaran.

Dalam pembelajaran harus disiapkan dulu modal bahan pelajaran yang menarik dan menantang bagi siswa kalau siswa tertarik bahan yang diajarkan maka pembelajaran akan berjalan dan berhasil dengan baik.

4) Dalam pembelajaran guru tidak boleh lepas dari alat bantu belajar atau alat peraga guru harus menggunakan alat bantu belajar yang tepat dan menarik. Kalau kita hanya menggunakan ceramah saja maka belajar akan membosankan dan pembelajaran tidak akan berhasil dengan baik.

5) Motivasi atau dorongan

Pada suatu saat siswa aktif sehingga siswa bersemangat untuk mengikuti pelajaran. Maka guru harus berusaha memotivasi siswa agar pembelajaran berlangsung dengan baik sebab tanpa motivasi dari guru pembelajaran tidak akan berhasil.

6) Keadaan atau suasana belajar

Keadaan atau suasana belajar yang aman, tenang, bersih dan menyenangkan bagi siswa akan mempengaruhi proses pembelajaran.

Depdiknas (2008:47) menyatakan bahwa pengajaran sangat erat berkaitannya dengan pendidikan. Antara pendidikan, pembelajaran dan pengajaran ketiganya saling terkait. Pendidikan akan dapat mencapai tujuan jika pembelajaran bermakna dengan pengajaran yang tepat. Sebaliknya pendidikan tidak akan mencapai tujuan jika pembelajaran tidak bermakna dengan pengajaran yang tidak tepat

Menurut Sukmadinata (2006:55) bahwa komponen-komponen pembelajaran meliputi tujuan pembelajaran, subjek belajar, materi pembelajaran, strategi pembelajaran, media pembelajaran dan penunjang, seperti diuraikan sebagai berikut;

1) Tujuan pembelajaran

Tujuan secara eksplisit diupayakan pencapaiannya melalui kegiatan pembelajaran adalah “*instructional effect*” biasanya itu merupakan atau berupa pengetahuan dan ketrampilan. Tujuan pembelajaran dirumuskan untuk mempermudah dalam menentukan kegiatan pembelajaran yang tepat. Setelah siswa melakukan kegiatan belajar mengajar, selain memperoleh hasil belajar

seperti yang dirumuskan dalam tujuan, mereka akan memperoleh apa yang disebut dampak pengiring. Dampak pengiring dapat berupa kesadaran akan sifat pengetahuan, tenggang rasa, kecermatan dalam berbahasa dan sebagainya.

2) Subyek belajar

Subyek belajar dalam pembelajaran merupakan komponen utama karena berperan sebagai subyek sekaligus obyek. Sebagai subyek karena siswa adalah individu yang melakukan proses belajar mengajar. Sebagai obyek karena kegiatan pembelajaran diharapkan dapat mencapai perubahan perilaku pada diri subyek belajar.

3) Materi pelajaran

Materi pelajaran juga merupakan komponen utama dalam proses pembelajaran karena materi pelajaran akan memberi warna dan bentuk dari kegiatan pembelajaran.

4) Strategi pembelajaran

Strategi belajar merupakan pola umum mewujudkan proses pembelajaran yang diyakini efektifitasnya untuk mencapai tujuan pembelajaran.

5) Media pembelajaran

Media pembelajaran adalah alat atau wahana yang digunakan guru dalam proses pembelajaran untuk membantu penyampaian pesan pembelajaran.

6) Penunjang

Komponen penunjang yang di maksud dalam sistem pembelajaran adalah fasilitas belajar, buku sumber, alat pembelajaran, bahan pelajaran dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa di sekolah, sebagai usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik dalam proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik.

2.1.3 Pengertian Hasil Belajar

Berbicara mengenai hasil belajar, tentunya kita harus mengetahui sebelumnya mengenai definisi belajar itu sendiri. Menurut Bloom yang dikutip

Toto Rohimat (2011:140) menyebutkannya dengan tiga ranah hasil belajar, yaitu: kognitif, Afektif, dan psikomotor. Sedangkan Menurut Thorndike (dalam Uno, 2005 : 7) mengemukakan belajar adalah proses interaksi antara stimulus (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) dan respons (yang mungkin berupa pikiran, perasaan, atau gerakan) atau jelasnya perubahan tingkah laku boleh berwujud sesuatu yang konkret (dapat diamati) atau non konkret (tidak bisa diamati).

Istilah hasil belajar mempunyai hubungan yang erat kaitannya dengan hasil belajar. Sesungguhnya sangat sulit untuk membedakan pengertian hasil belajar dengan hasil belajar. Ada yang berpendapat bahwa pengertian hasil belajar dianggap sama dengan pengertian hasil belajar. Akan tetapi lebih dahulu sebaiknya kita simak pendapat yang mengatakan bahwa hasil belajar berbeda secara prinsipil dengan hasil belajar. Hasil belajar menunjukkan kualitas jangka waktu yang lebih panjang, misalnya satu cawu, satu semester dan sebagainya. Sedangkan hasil belajar menunjukkan kualitas yang lebih pendek, misalnya satu pokok bahasan, satu kali ulangan harian dan sebagainya.

Hasil belajar terdiri dari dua kata, yaitu hasil dan belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, hasil adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan atau dilakukan atau dikerjakan, Depdikbud (Kamus, hal:700)

Pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik. Menurut Dini Rosdiani (2012 : 17) Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai setelah melakukan proses belajar yang dapat dikategorikan menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

2.1.4 Hakikat Lompat Tinggi

a) Pengertian Lompat Tinggi

Pengertian lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat. Tujuan pembelajaran lompat tinggi untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti: meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan dan ketrampilan anak. Setelah siswa tersebut memiliki kemampuan fisik, mereka diharapkan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, mempunyai kekebalan terhadap suatu penyakit dan mempengaruhi perkembangan psikis seperti meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa kebersamaan, rasa keberanian dan disiplin diri.(Widya, 2004).

Menurut Tamsir Riyadi dalam bukunya yang berjudul Petunjuk Atletik (1985:69) hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahap yaitu awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan yang saling berkaitan. Eddy Purnomo & Dapan dalam bukunya yang berjudul Dasar-dasar Gerak Atletik bahwa hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak yang saling berkaitan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi adalah usaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya semaksimal mungkin untuk menghasilkan lompatan setinggi-tingginya di mana kekuatan lompat, kecepatan dan irama serta koordinasi sangat menentukan agar lompatan dapat maksimal.

b) Gaya dan Teknik Lompat Tinggi

Ada enam gaya dalam lompat tinggi yaitu gaya scots, gaya gunting samping, gaya gunting belakang, gaya guling sisi (Western Roll), gaya guling perut (straddle) dan gaya flop (Tamsir Riyadi, 1985:72-81). Eddy & Dapan dalam bukunya Dasar-dasar Gerak Atletik gaya lompat tinggi ada empat yaitu gaya scouts, gaya guling sisi (Western Roll), gaya guling perut (straddle) dan gaya flop. Teknik lompat tinggi menurut Tamsir Riyadi dalam bukunya Petunjuk Atletik meliputi empat yaitu a) awalan : merupakan kunci pertama bagi pelompat dalam melakukan lompatan, b) tumpuan : dilakukan dengan kaki terkuat dan harus tepat pada titik tumpu, c) melayang : saat melewati mistar, titik berat badan sedekat

mungkin dengan mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, d) pendaratan : sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya, dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Menurut Eddy Purnomo & Dapan dalam bukunya Dasar-dasar Gerak Atletik, tehnik lompat tinggi meliputi empat, yaitu a) awalan : awalan dan titik awalan harus tetap dan tepat agar jumlah langkah, irama dan kecepatan dalam setiap kali lompatan selalu tetap, b) tumpuan dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu, c) melayang yang diperhatikan saat melayang melewati mistar, titik berat badan sedikit mungkin dengan mistar, titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, d) pendaratan merupakan proses terakhir dari lompatan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan, tehnik lompat tinggi gaya straddle terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap tehnik dasar bertujuan untuk mempelajari ketrampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut (straddle). Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut : a. Awalan Satu Langkah Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan, merasakan awalan satu langkah serta menolak dan mendarat dengan kaki yang berbeda sambil berputar menghadap ke awalan semula. Pada tahap yang harus diperhatikan adalah pada hitungan 1 langkahkan kaki kiri ke depan, hitungan 2 tarik badan condong ke belakang dan hitungan 3 ayunkan kaki kanan lurus ke atas sambil memutar badan ke arah awalan / sejajar dengan mistar dan mendarat dengan kaki kanan / ayun diikuti kedua tangan mendarat di tanah.

Latihan menumpu dan mendarat dengan kaki yang berbeda b. Awalan 3 dan 5 Langkah Jalan Tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan tiga dan limalangkah dengan cara berjalan dan langkah terakhir badan dicondongkan ke belakang. Pada tahap ini tumpuan dan ayunan harus aktif sambil memutar pinggul menghadap ke arah awalan / sejajar dengan mistar untuk mendapatkan ketinggian

yang optimal.c. Awalan 5 dan 7 Langkah Jogging Tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan dengan lari pelan-pelan dan pada langkah terakhir segera mengayunkan kaki ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang optimal. Siswa pada saat lari jangan sampai dribbling dan harus menolak dan mengayunkan kaki ayun kuat dan aktif serta pada saat melayang putar badan ke arah awalan sejajar dengan mistar dan segera meluruskan kaki tumpu dan segera kaki ayun mendarat di pasir. d. Urutan Gerak secara Keseluruhan Tahap ini bertujuan untuk pengamatan dari awalan, tumpuan harus kuat dan diikuti kaki ayun harus aktif, saat di atas mistar dan mendarat dengan kaki tumpu terlebih dahulu diikuti kedua tangan.

2.1.4.1 Hakekat Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Lompat tinggi termasuk pada atletik. Tujuan lompat tinggi adalah agar pelompat dapat menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya sekarang dikenal dua gaya untuk lompat tinggi yakni, gaya guling perut (*steddle*) dan gaya *flop*. Gaya *straddle* hingga kini sering diajarkan di sekolah-sekolah. Ciri gaya *straddle* adalah posisi kaki yang dibuka lebar ketika melewati mistar sebelum pendaratan ketika berguling di atas mistar, perut menghadap kebawah.

Menurut Sri sunarsi Dkk (2007:72-73) menyatakan bahwa untuk dapat melakukan lompat tinggi adalah awalan, tolakan, saat melewati mistar dan mendarat.

1. Awalan

1. Berlari dengan kecepatan yang disesuaikan
2. Arah lari sedikit menyeronng dari permukaan depan mistar pendaratan
3. Sudut awalan berkisar 35-40 derajat dari garis mistar



Gambar 1. Melakukan awalan Lompat Tinggi (Farida 2010:64)

2. Tolakan

- a) Menolak dengan kaki yang terdekat dengan mistar
- b) Sikap badan sedikit condong kebelakang
- c) Kedua tangan diayunkan ke atas untuk membantu mengangkat berat badan



Gambar 2. *Melakukan Tolakan Kaki Lompat Tinggi (Farida 2010:65)*

3. Sikap Badan Diatas Mistar

- a) Kaki ayun diayunkan dengan kuat, lurus kedepan atas
- b) Kaki tumpu menolak ke atas, sehingga lutut lurus dan kedua lengan diayunkan kedepan atas.
- c) Posisi badan pada waktu diatas mistar, tidur terlunkap terus berguling, serta badan dan kepala diturunkan.
- d) Pada saat badan mulai turun, lutut diluruskan kebelakang.



Gambar 3. *Sikap Badan Saat Melayang Diatas Mistar (Farida 2010:65)*

4. Pendaratan

- a) Bergulir menyusur sisi bahu dan punggung hingga posisi badan sejajar dengan mistar
- b) Kedua tangan ditarik ke dada dan jatuhkan punggung terlebih dahulu kemudian bergulir.



Gambar 6.19

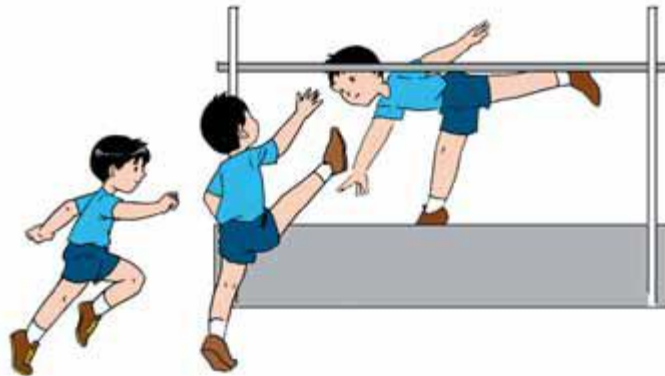
Gambar 4. Sikap Mendarat (Farida 2010:65)

Selanjutnya menurut Sindu (2010:80-81) menyatakan bahwa Loncat tinggi pada dasarnya merupakan kegiatan yang tidak tinggi berbeda seperti lompat tinggi. Tujuan gerakannya hamper sama, yaitu untuk menghasilkan loncatan setinggi mungkin sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan. Ciri khas loncat tinggi adalah ketika meloncat harus melewati palang yang terpasang dengan suatu ketinggian yang telah ditentukan. Untuk dapat menghasilkan loncatan yang maksimal, perlu diperhatikan hal-hal berikut.

Hal yang perlu kamu perhatikan ketika melakukan loncat tinggi, agar mendapatkan hasil yang maksimal, yaitu sebagai berikut.

- a). Lakukan awalan dengan dua tahap, yaitu berjalan terlebih dulu. Kemudian, lari secepat mungkin. Awalan yang dilakukan disesuaikan dengan gaya loncatan yang akan dilakukan. Gerak awalan ini dapat memengaruhi posisi badan kamu saat melayang di udara sehingga dapat terlempar tinggi ke atas, b). Tolakan menggunakan kaki yang terkuat. Gerakan ini berfungsi untuk menghasilkan

ketinggian tubuh yang maksimal pada saat tubuh melayang di udara c). Sikap badan di udara diusahakan melayang selama mungkin sehingga dapat menghasilkan keseimbangan dan control yang baik pada saat tubuh kamu melayang di udara, d). Sikap badan waktu mendarat, disesuaikan dengan gaya yang akan digunakan.



Gambar 5. Teknik Melakukan Lompat Tinggi (Supardi:75)

2.1.5 Pengertian Metode Demonstrasi

Dalam dunia pendidikan teori pembelajaran berupaya untuk meringkas sekumpulan pengetahuan mengenai hukum-hukum pembelajaran kedalam ruang yang sangat kecil dalam proses peringkasan ini beberapa segi akurasi dan detail cenderung untuk hilang dalam hal ini teori pembelajaran tak lepas dari penetapan metode kedalam setiap pembelajaran karena materi dan metode adalah dua sisi yang tidak bisa dipisahkan materi tanpa metodologi dirasa kurang efektif dan metodologi tanpa materi akan terasa hampa, karena tidak ada yang dioalah dan dikembangkan. Dua-duanya penting untuk dipelajari dan dipraktikan, agar pembelajaran berjalan secara efektif dan berkualitas tinggi. Mengacu dari penjelasan tersebut menurut Jamal Ma'mur Asmani (2013:19) mengatakan bahwa metode berarti jalan yang harus dilalui atau cara untuk melakukan sesuatu atau prosedur.selain itu menurut Nunuk Suryani & Leo Agung (2012:72) mengatakan bahwa metode adalah cara atau teknik yang digunakan guru dalam kegiatan belajar mengajar. Kedudukan metode sebagai alat untuk mencapai tujuan dan strategi pembelajaran. Sedangkan menurut Tukiran Tanireja (2011:1) metode pembelajaran adalah seperangkat komponen yang telah dikombinasikan secara

optimal untuk kualitas pembelajaran dalam pelaksanaannya tidak dapat dilepaskan dari teori pembelajaran yang menanyakan apakah metode yang akan digunakan dalam desain pembelajaran.

Berangkat dari hal itu Cucu Suhana & Nanang Hanafiah (2009:51) mengemukakan bahwa metode demonstrasi memerlukan peragaan atau percobaan. Adapun langkah-langkah dalam metode pembelajaran ini sebagai berikut

1. Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan
2. Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan
3. Guru menyiapkan bahan atau alat yang diperlukan
4. Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan sesuai skenario yang telah disiapkan
5. Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya
6. Setiap peserta didik atau kelompok mengemukakan hasil analisisnya dan juga pengalaman peserta didik untuk mendemonstrasikan
7. Guru membuat kesimpulan

Menurut Zainal Aqib (2013:104) mengatakan bahwa penggunaan metode demonstrasi dapat ditetapkan dengan cara memiliki keahlian untuk mendemonstrasikan penggunaan alat atau melaksanakan kegiatan tertentu seperti kegiatan sesungguhnya.

Metode demonstrasi dapat dilaksanakan jika terjadi sebagai berikut

- a. Manakala kegiatan pembelajaran bersifat formal, magang, atau latihan kerja.
- b. Jika materi pelajaran berbentuk keterampilan gerak petunjuk sederhana untuk melakukan keterampilan dengan menggunakan bahasa asing, dan prosedur melakukan suatu kegiatan.
- c. Manakala guru guru pelatih, instruktur, bermaksud menyederhanakan menyelesaikan kegiatan yang panjang baik yang menyangkut pelaksanaan suatu prosedur maupun dasar teorinya.
- d. Pengajar bermaksud menunjukkan suatu standar penampilan.
- e. Untuk menumbuhkan motivasi siswa tentang latihan atau praktek yang dilaksanakan

- f. Untuk dapat mengurangi kesalahan-kesalahan jika dibandingkan dengan kegiatan hana mendengar ceramah atau membaca buku karena siswa memperoleh gambaran yang jelas dari hasil pengamatanya

Batas-batas metode demonstrasi sebagai berikut

- a. Demonstrasi merupakan metode yang tidak wajar bila alat yang di demonstrasikan tidak dapat diamati dengan seksama oleh siswa, b) Demonstrasi menjadi tidak efektif bila tidak diikuti dengan sebuah aktifitas dimana para siswa sendiri tidak dapat ikut bereksperimen menjadikan pengalaman itu menjadi pengalaman pribadi, c) Tidak semua hal dapat di demonstrasikan didalam kelompok, d) Kadang-kadang bila suatu alat dibawah kedalam kelas kemudian didemonstrasikan, terjadi proses yang berlainan proses dalam situasi nyata e) Manakala semua siswa diminta mendemonstrasikan dapat menyita waktu yang banyak dan membosankan peserta yang lain

2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian melalui metode demonstrasi pada cabang olahraga voli setinggi ini sudah ada yang meneliti namun variabelnya berbeda. Berikut judul penelitian tindakan kelas pada cabang olahraga voli dan penggunaan metode demonstrasi meliputi:

- a. Meningkatkan meningkatkan keterampilan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli melalui metode demonstrasi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Limboto dengan indikator kinerja mencapai rata-rata 75% dari semua siswa yang dikenai tindakan maka penelitian mencapai rata-rata 75-84 (kategori baik) maka penelitian ini dianggap selesai dan berhasil, penelitian ini dilaksanakan dengan II siklus untuk mencapai indikator yang telah ditetapkan.

Meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* pada pada cabang olahraga atletik melalui metode demonstrasi pada siswa kelas X SMA Negeri I Telaga Biru, dengan indikator kinerja minimal 75% dari seluruh siswa yang dikenai tindakan dengan memperoleh nilai 75-89 kategori (Baik), penelitian ini dilaksanakan dengan III siklus untuk mencapai indikator yang telah ditetapkan.

2.3 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan permasalahan dan landasan teori maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah “Jika menggunakan pembelajaran metode Demonstrasi pada materi Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* maka hasil belajar siswa akan meningkat”.

2.4 Indikator Kinerja

Indikator keberhasilan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah : jika hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjas materi teknik gerak dasar lompat tinggi menggunakan melalui metode Demonstrasi dapat meningkat 75%, maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

