

Penerapan Media Karet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Bengkulu

¹ D Pujiyanto, ² Syafrial, ³ Arwin

Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

E-mail: dianpujiyanto@unib.ac.id, syafrial@unib.ac.id, arwin@unib.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada mata kuliah atletik yang selama ini memiliki tingkat keberhasilan yang rendah. Berdasarkan alasan ini maka akan dilakukan perbaikan dalam proses perkuliahan, sehingga berdampak pada hasil belajar yang dapat mencapai KKM. Keberhasilan dalam perkuliahan adalah dicapainya hasil belajar yang mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan oleh program studi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang mengikuti perkuliahan atletik 38 mahasiswa dan dosen pengampu mata kuliah atletik. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang telah mencapai nilai KKM sebesar 31 %, pada akhir siklus 1 69 %, dan pada akhir siklus 2 96 %. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik simpulan bahwa penerapan media karet dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi mahasiswa penjas FKIP Universitas Bengkulu.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lompat Tinggi, Media

Introduction

Mata kuliah atletik merupakan mata kuliah wajib program studi Pendidikan Jasmani. Mata kuliah ini mengkaji tentang gerak dasar atletik. Mata kuliah ini menjadi sangat penting bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani karena mahasiswa ketika sudah lulus dan menjadi guru pendidikan jasmani harus menguasai tentang teknik gerak atletik yang efektif dan efisien. Begitu pentingnya mata kuliah ini maka setiap mahasiswa wajib lulus.

Mata kuliah ini menjadi mata kuliah dasar dan wajib pada prodi pendidikan jasmani, sehingga mahasiswa wajib lulus dengan nilai minimal C atau 2 dengan skala 1 sampai 4. Pada proses perkuliahan yang telah dilakukan pada minggu pertama sampai ketiga telah diberikan materi lompat tinggi. Setelah tiga minggu perkuliahan maka dilakukan tes lompat tinggi untuk mengetahui kemampuan mahasiswa terhadap materi yang ada, dan ternyata ada 69 % mahasiswa yang nilainya masih berada di nilai C dan di bawahnya, sehingga berdasarkan ini perlu adanya perbaikan dalam perkuliahan. Berdasarkan masalah ini maka perlu perbaikan perkuliahan melalui penerapan media.

Media menurut Smaldino, Lowther, dan Russell (2011), menyatakan media sebagai bentuk jamak dari medium (perantara), sebagai sarana komunikasi,

media digolongkan dalam enam kategori, yaitu; teks, audio, visual, video, modifikasi, dan manusia. kemudian menurut Samsudin (2014), media merupakan setiap orang, bahan, alat, atau suatu peristiwa yang dapat menciptakan suatu kondisi yang mampu memberikan masukan kepada pembelajar untuk menerima pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media merupakan alat untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain, baik itu berupa peralatan elektronik, peralatan gambar, peralatan, atau manusia sendiri sebagai penyampai informasi.

Arsyad (2015) menyatakan bahwa media pembelajaran terdiri dari 5 bentuk, yaitu;

- 1) Media berbasis manusia.
- 2) Media berbasis visual.
- 3) Media berbasis audio.
- 4) Media berbasis audio visual.
- 5) Media berbasis komputer.

Media berbasis manusia adalah media yang paling tua digunakan. Manusia sebagai media dalam menyampaikan informasi. Manusia sebagai model dalam menyampaikan sebuah materi ajar terutama pada sebuah keterampilan olahraga atau manusia mendemonstrasikan keterampilan. Media berbasis visual, media ini dapat berupa gambar atau apapun yang berkaitan dengan cetakan seperti karet yang dimaksud dalam penelitian ini. Pada media ini mahasiswa hanya mampu memahami materi dengan belajar melalui media karet yang disediakan oleh pengajar. Media berbasis audio atau suara, media ini menyediakan suara sebagai sumber informasi dalam proses pembelajaran pada siswa.

Media audio visual, media ini menyediakan suara dan gambar dalam menyajikan informasi dalam proses belajar mengajar, sehingga siswa mampu secara optimal menyerap informasi yang disediakan oleh pengajar. Media berbasis komputer, media ini berkaitan dengan penggunaan komputer dalam menyampaikan informasi. Seiring kemajuan jaman penggunaan komputer dengan jaringan internet yang makin cepat maka penggunaan media komputer semakin menjadi sebuah tren dalam proses belajar mengajar. Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah media karet, sebagai sebuah peralatan atau media untuk membantu mahasiswa dalam belajar lompat tinggi.

Atletik merupakan olahraga yang tertua, atletik telah dipertandingkan pada tahun 776 sebelum masehi di Yunani. Pada olimpiade pertama atletik menjadi cabang olahraga yang memiliki nomor terbanyak yang dipertandingkan. Salah satu nomor yang dipertandingkan adalah lompat tinggi. Lompat tinggi merupakan nomor di mana atlet harus melompat setinggi mungkin melewati mistar. Jackson (2010 :80),” *High jumping also requires a fast run-up to the bar and an ability to arch your body backward while also rotating sideways*”. Atlet lompat tinggi harus memiliki kemampuan untuk melakukan lari cepat dan kemampuan memposisikan tubuh melenting ke belakang melewati mistar.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam lompat tinggi adalah power otot tungkai harus baik,

kemampuan teknik melompat sebelum mistar, kemampuan memutar tubuh ketika melompat dan melewati mistar Derse et al (2008). Berdasarkan pendapat ini maka perlu perhatian khusus dari pengajar untuk memperkuat power otot tungkai mahasiswa dan teknik melompat serta memutar badan ketika melewati mistar. Sehingga hasil belajar lompat tinggi menjadi baik.

Hasil belajar merupakan hasil nilai yang diperoleh siswa dari hasil evaluasi setelah melaksanakan proses pembelajaran. Menurut Winkel (1997) menyatakan bahwa hasil belajar adalah bukti keberhasilan dan usaha yang dilakukan dan merupakan kemampuan atau kecakapan yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran di lembaga pendidikan yang dinyatakan dengan angka.

Suryabrata (1998) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar seseorang, yaitu: (1) faktor yang berasal dari luar diri si pelajar, yaitu faktor sosial dan faktor non sosial, (2) faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, yaitu faktor psikologis dan fisiologis. Hal ini sejalan dengan pendapat hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu: faktor dari dalam siswa dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau lingkungan. Faktor dari dalam diri siswa terutama menyangkut kemampuan yang dimiliki siswa. Berkaitan dengan faktor dari dalam diri siswa, selain faktor kemampuan, ada juga faktor lain yaitu motivasi belajar, minat, perhatian, sikap, kebiasaan belajar, ketekunan, kondisi ekonomi, kondisi fisik dan psikis. Sedangkan faktor dari luar atau lingkungan yang paling dominan mempengaruhi hasil belajar adalah kualitas pembelajaran.

Hasil belajar ini jika dikaitkan dengan hasil belajar mata kuliah Anatomi maka dapat ditunjukkan dengan perubahan tingkah laku pada diri mahasiswa, dalam aspek kognitif. Perubahan itu terjadi setelah adanya proses pembelajaran Anatomi yang dilaksanakan di lingkungan kampus yang diukur dengan menggunakan alat ukur dalam bentuk tes tertulis. Dan hasil belajar itu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, dan faktor dari dalam diri mahasiswa yang terdiri dari motivasi belajar, minat, perhatian, sikap, kebiasaan belajar, ketekunan, kondisi ekonomi, kondisi fisik dan psikis.

Method

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Karena akan memberikan sebuah perlakuan pada sebuah kelas yang memiliki hambatan dalam sebuah proses pembelajaran, dan tindakan ini berupaya untuk memperbaiki kondisi proses pembelajaran tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2006) bahwa penelitian tindakan kelas merupakan sebuah pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam kelas secara bersama.

Menurut Suhardjono (2006) penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran. Dari kedua pendapat di atas jelas bahwa penelitian yang akan dilaksanakan ini adalah penelitian tindakan kelas.

Discussion

Hasil penelitian merupakan gambaran data dari hasil observasi peneliti dan teman sejawat, serta masukan dari mahasiswa sebagai subyek penelitian. Pada observasi awal menunjukkan bahwa 16 % mahasiswa masih dalam nilai di bawah cukup. Dengan kondisi ini tentu saja menjadikan sebuah permasalahan yang perlu segera dipecahkan. Dari permasalahan belum tercapainya nilai KKM perkuliahan, dosen mendiskusikan dengan teman sejawat untuk membuat sebuah solusi, solusi tersebut berupa sebuah tindakan penerapan media karet dalam perkuliahan. Berikut ini hasil dari tindakan yang telah dilakukan per siklus.

a. Siklus Pertama

Berdasarkan hasil observasi pada pra siklus untuk keaktifan mahasiswa dalam perkuliahan diperoleh data sebagai berikut;

Tabel 1. Hasil Observasi Kegiatan Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali (A)	2	5
2	Baik (B)	4	10
3	Cukup (C)	17	45
4	Kurang (D)	13	35
5	Kurang Sekali (E)	2	5
	Jumlah	38	100

Berdasarkan hasil observasi kegiatan mahasiswa yang terdapat pada tabel 1 diperoleh gambaran bahwa dalam proses perkuliahan masih terdapat mahasiswa memperoleh nilai kurang sekali 2 mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh nilai kurang 13 mahasiswa, berarti ini menunjukkan bahwa proses perkuliahan belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Proses perkuliahan belum dapat dioptimalkan karena masih banyak mahasiswa datang terlambat, sehingga sering mengganggu teman-temannya yang telah ada dalam kelas, pemanasan menjadi terganggu dan apersepsi terhadap materi tidak sama antara mahasiswa yang datang tepat waktu dengan mahasiswa yang datang terlambat. Berdasarkan permasalahan ini maka dosen dan teman sejawat berdiskusi untuk mengatasi masalah ini. Hasil diskusi menyatakan untuk proses perkuliahan pada siklus kedua mahasiswa diberikan batas waktu 10 menit untuk masuk setelah perkuliahan dimulai, jika lebih dari 10 menit maka mahasiswa dianggap tidak masuk. Setelah mengamati proses perkuliahan, selanjutnya teman sejawat mengamati dosen sebagai pengajar dengan lembar observasi yang telah disiapkan. Berikut ini hasil pengamatan pada siklus pertama;

Tabel 2. Hasil Observasi Dosen

No	Hal-Hal yang Diamati	Ya	Tidak
1.	Ada SAP dan Silabus	V	
2.	Dosen menyiapkan peralatan dan sarana perkuliahan	V	
3.	Dosen mengabsensi mahasiswa	V	
4.	Dosen membuka kuliah dengan berdoa	V	
5.	Dosen memberikan apersepsi pada setiap awal pertemuan	V	
6.	Dosen memberikan kegiatan kuis sebelum inti		V
7.	Dosen memeberikan masukan dan penguatan saat proses perkuliahan	V	

8.	Dosen mampu memecahkan permasalahan yang muncul saat perkuliahan berlangsung	V
9.	Dosen menutup perkuliahan dengan evaluasi perkuliahan dan berdoa.	V
Jumlah		7

Berdasarkan hasil pengamatan teman sejawat ketika dosen memberikan proses perkuliahan diperoleh gambaran bahwa dari 9 item pengamatan dosen telah melaksanakan 7 item pengamatan. Ada 2 item pengamatan yang belum dilaksanakan, yaitu pemberian kuis pada mahasiswa dan evaluasi setelah perkuliahan. Dari hasil pengamatan teman sejawat, item pemberian kuis belum dilaksanakan karena kelengkapan mahasiswa ketika kuliah masih 60 %. Untuk item dosen menutup dengan evaluasi belum terlaksana karena materi kuliah yang padat, sehingga sampai waktu telah selesai materi belum selesai dan dosen belum memiliki kesempatan memberikan evaluasi.

Observasi proses perkuliahan dan proses dosen dalam memberikan kuliah telah digambarkan, selanjutnya diakhir siklus pertama mahasiswa diberikan tes keterampilan lompat tinggi untuk mengetahui ada tidak peningkatan keterampilan mahasiswa setelah diberikan materi dengan media karet. Berikut ini hasil tes yang telah dilaksanakan setelah siklus pertama selesai;

Tabel.3. Nilai Kuis Siklus 1

No	Nilai	Frekuensi	Prosentase
1	A	8	21
2	B	18	48
3	C	10	26
4	D	2	5
5	E	0	0
Jumlah		38	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa masih ada 2 atau 5 % mahasiswa yang memiliki nilai di bawah cukup. Jika di pra siklus nilai di bawah cukup ada 16 % setelah siklus 1 ternyata tinggal 5 %, sehingga dari gambaran ini dapat ditarik simpulan bahwa ada penurunan prosentasi mahasiswa yang mendapatkan nilai kurang pada mata kuliah Atletik. Selanjutnya setelah siklus 1 selesai dilanjutkan dengan siklus 2.

b. Siklus Kedua

Berdasarkan hasil observasi keaktifan mahasiswa pada siklus 2 diperoleh data sebagai berikut;

Tabel. 4. Hasil Observasi Kegiatan Mahasiswa

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	Baik Sekali	15	40
2	Baik	18	48
3	Cukup	5	12
4	Kurang	0	0
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan hasil observasi kegiatan mahasiswa yang terdapat pada tabel 4 diperoleh gambaran bahwa dalam proses perkuliahan telah terlaksana sesuai dengan harapan, mahasiswa yang terlambat telah mengikuti peraturan yang telah

disepakati. Sehingga mahasiswa 100% tidak terlambat lagi. Proses kuliah telah berjalan kondusif sesuai apa yang diharapkan.

Proses perkuliahan telah dapat dioptimalkan dengan pembuatan aturan yang telah disepakati bersama. Setelah mengamati proses perkuliahan, selanjutnya teman sejawat mengamati dosen sebagai pengajar dengan lembar observasi yang telah disiapkan. Berikut ini hasil pengamatan pada siklus 2;

Tabel. 5. Hasil Observasi Dosen

No	Hal-Hal yang Diamati	Ya	Tidak
1.	Ada SAP dan Silabus	V	
2.	Dosen menyiapkan peralatan dan sarana perkuliahan	V	
3.	Dosen mengabsensi mahasiswa	V	
4.	Dosen membuka kuliah dengan berdoa	V	
5.	Dosen memberikan apersepsi pada setiap awal pertemuan	V	
6.	Dosen memberikan kegiatan kuis sebelum inti	V	
7.	Dosen memeberikan masukan dan penguatan saat proses perkuliahan	V	
8.	Dosen mampu memecahkan permasalahan yang muncul saat perkuliahan berlangsung	V	
9.	Dosen menutup perkuliahan dengan evaluasi perkuliahan dan berdoa.	V	
Jumlah		9	

Berdasarkan hasil pengamatan teman sejawat ketika dosen melaksanakan proses perkuliahan diperoleh gambaran bahwa dari 9 item pengamatan, dosen telah melaksanakan semua item pengamatan. Observasi proses perkuliahan dan proses dosen memberikan kuliah telah digambarkan pada tabel 8.

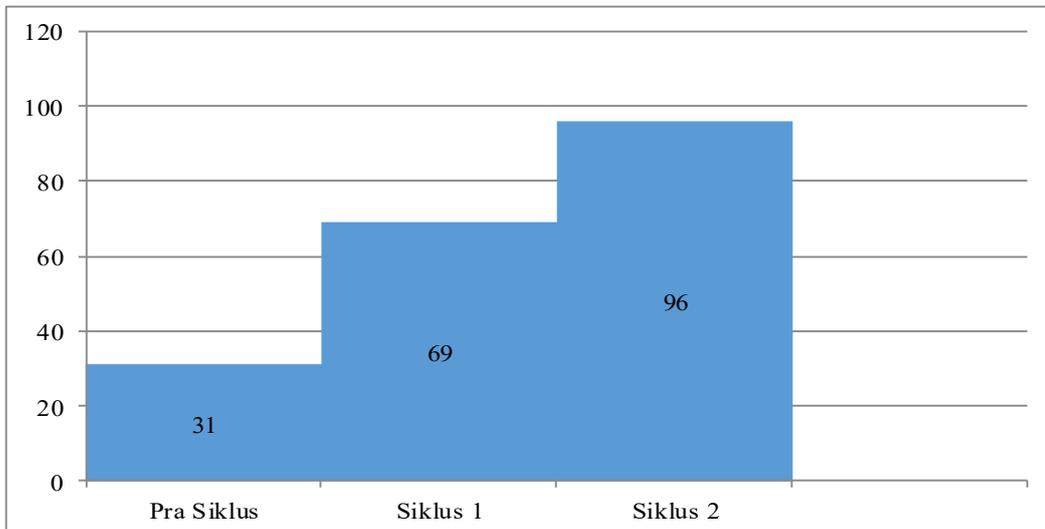
Pada akhir siklus 2 mahasiswa diberikan tes keterampilan lompat tinggi untuk mengetahui apakah ada peningkatan prosentase kelulusan dari siklus 1 ke siklus 2. Tes ini diberikan setelah siklus 2 berakhir. Pada siklus 2 mahasiswa diberikan materi dengan media karet. Berdasarkan proses perkuliahan telah berjalan dengan kondusif dan baik serta penyajian dosen yang telah baik juga, maka selanjutnya, apakah ada peningkatan keterampilan mahasiswa ketika proses telah berjalan dengan baik? Berikut ini hasil tes yang telah dilaksanakan setelah siklus 2 selesai;

Tabel.6. Nilai Kuis Siklus 2

No	Nilai	Frekuensi	Prosentase
1	A	18	48
2	B	18	48
3	C	2	4
4	D	0	0
5	E	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel 5 diperoleh bahwa masih ada 2 atau 4 % mahasiswa yang memiliki nilai cukup. 18 mahasiswa atau 48 % nilai baik, dan 18 mahasiswa atau 48% nilai baik sekali, dan tidak ada nilai di bawah cukup. Sehingga dari gambaran ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan prosentasi mahasiswa yang telah mencapai nilai cukup pada mata kuliah atletik.

Gambar.1. Histogram Hasil Belajar



Berdasarkan gambar 1 menunjukkan peningkatan hasil belajar sebelum penelitian, setelah siklus 1, dan setelah siklus 2. Pada pra siklus mahasiswa yang memperoleh nilai B ke atas hanya ada 31 %. Pada akhir siklus 1 mahasiswa yang memperoleh nilai B ke atas meningkat menjadi 69 %, dan pada siklus 2 mahasiswa yang memperoleh nilai B ke atas telah mencapai 96 % atau telah mencapai indikator keberhasilan dari penelitian ini.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh nilai A dan B pada pra siklus ada 31 %. Kemudian pada akhir siklus 1 mahasiswa yang memperoleh nilai A dan B ada 69 % dan pada akhir siklus 2 mahasiswa yang memperoleh nilai A dan B ada 96 %. Peningkatan hasil belajar ini menjadi dampak dari makin kondusifnya suasana perkuliahan yang dapat diamati melalui lembar kegiatan proses perkuliahan. Perkuliahan sebelum dilakukan penelitian sering terjadi keterlambatan mahasiswa maka setelah pemberian materi dengan media karet dan dengan pembuatan aturan maka mahasiswa menjadi lebih tertarik dan memperhatikan ketika proses kuliah berlangsung.

Media media karet merupakan sebuah media lunak sehingga ketika dijadikan sebagai mistar tidak akan menyakiti mahasiswa serta tidak mudah jatuh karena diikatkan pada tiang lompat tinggi. Jika pada sebelum penelitian dosen selalu menyampaikan materi dengan menggunakan media mistar cenderung mahasiswa takut-takut untuk mencoba. Maka pada proses perkuliahan ini penggunaan media karet, dosen juga menampilkan animasi audio dan video dari gerak lompat tinggi yang sesungguhnya, sehingga mahasiswa benar-benar melihat kondisi gerak lompat tinggi secara berulang, bagaimana bentuk gerak lari awalan, bagaimana bentuk gerak take off, bagaimana bentuk gerak melewati mistar.

Media karet telah memberikan peningkatan hasil belajar mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih sering mencoba, mereka berusaha untuk melompati mistar karet dan berusaha untuk tidak menyentuh mistar karet tersebut.

Perkuliahan menjadi lebih hidup dan hasil belajar lompat tinggi menjadi lebih baik daripada proses perkuliahan sebelumnya.

Conclusion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media karet telah meningkatkan hasil belajar lompat tinggi mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. Berdasarkan simpulan ini maka penggunaan media karet dapat dianjurkan sebagai media tambahan pada perkuliahan Atletik.

References

- Azhar Arsyad, 2015. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Coulson, M, 2006. *Dictionary of Sport and Exercise Science*. London: A&C Black.
- David Hopkins, 1993. *Teachers Guide To Classroom Research*. Buckingham Philadelphia: Open University Press.
- Derse et.all, 2008. *Track and Field Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Jackson, 2010. *Winning Track and Field for Girls, Second Edition*. New York: Mountin Lion.
- McNiff J, Whithead J, 2006. *All You Need To Know About Action Research*. London: Sage Publication.
- Metzler M.W, 2000. *Intructional Model For Physical Education*. Boston: Allyn Bacon.
- Peter R, Hilary B, 2001. *Hand Book of Action Research Participative Inquiry and Practice*. London: Stage Publication.
- Samsudin, 2014. *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Lintera.
- Sharon E. Smaldino, Deborah L. Lowther, James D. Russell, 2011. *Intructional Tecnology & Media for Learning*. USA: Pearson.
- Suharsimi A, Suhardjono, Supardi, 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryabrata, S, 1998. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkel, WS, 1997. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.