

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
GUNTING MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA
SISWA KELAS V A SDN 72 PAGAR ALAM**

Skripsi Oleh

MIRZA AWALI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2011**

S
796.43

MIR

4

C. 112700

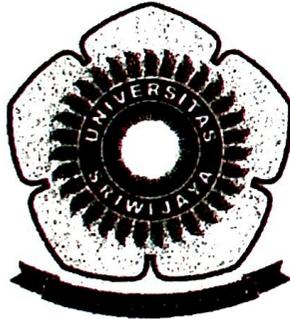
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
GUNTING MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA
SISWA KELAS V A SDN 72 PAGAR ALAM**

Skripsi Oleh

MIRZA AWALI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2011**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
GUNTING MELALUI METODE PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA
KELAS V A SD NEGERI 72 PAGAR ALAM**

Skripsi Oleh :

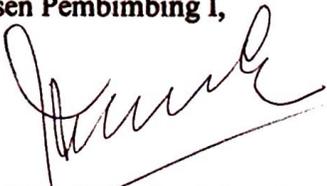
Mirza Awali

Nomor Induk Mahasiswa 06071006012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Dosen Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd.
NIP. 194812171976031002

Dosen Pembimbing II,



Drs. Syafarudin, M.Kes.
NIP. 195909051987031004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 9 November 2011

Tim Penguji :

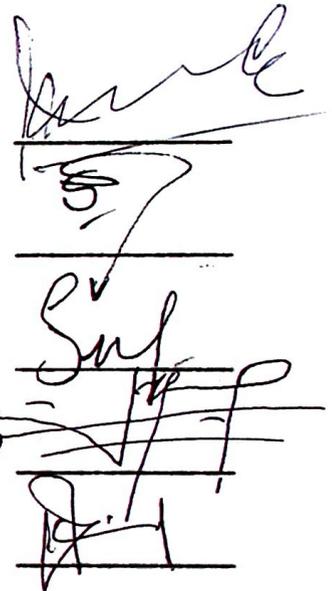
1. Ketua : Prof. Dr. H.Fuad Abd.Rachman, M.Pd.

2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes.

3. Anggota : Dr. Sukirno.

4. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes.

5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.



Indralaya, November 2011

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Mirza Awali
Nim : 06071006012
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya
Gunting Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa
Kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, Oktober 2011



Mirza Awali

Motto :

- *Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama.*
- *Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing)*
- *"satu untuk semua, semua untuk satu". (Penjaskes)*

Kupersembahkan Untuk :

- *Kedua orangtuaku tercinta yang senantiasa mendo'akanku dan memberiku segalanya.*
- *Adikku satu-satunya Hafiz Revali yang sangat aku sayangi.*
- *Pujaan hatiku Dewi Novtaria yang telah mengisi kehidupanku sehingga penuh warna dan selalu mendukung serta memotivasiku.*
- *Bapak Drs. Syamsudin, M.Pd. yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.*
- *Teman-teman PPL UNSRI di SMA Negeri 2 Palembang.*
- *Guru, staf dan siswa SD Negeri 72 Pagar Alam.*
- *Almamaterku.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Inderalaya.

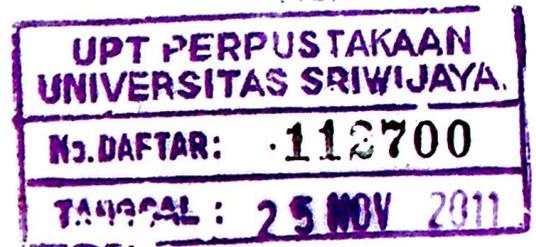
Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Badia Parizade, M.B.A. selaku Rektor UNSRI
2. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI.
4. Bapak Prof. Dr. H.Fuad Abd.Rachman, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan kesabarannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan kesabarannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan banyak memberikan dorongan serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis.
6. Bapak Darlani, S.Pd. selaku kepala SD Negeri 72 Pagar Alam.
7. Bapak Asmawi, S.Pd. selaku guru bidang studi Penjaskes di SD Negeri 72 Pagar Alam yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah dan pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai referensi bagi kalangan akademis.

Indralaya, Oktober 2011
Penulis,

Mirza Awali



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Lompat Tinggi	6
2.1.1 Lompat Tinggi Gaya Gunting	7
2.1.2 Unsur-unsur yang Mempengaruhi Hasil Lompat Tinggi	8
2.2 Hakikat Metode	10
2.3 Hakikat Belajar	10
2.3.1 Teori-teori Belajar	11
2.4 Hakikat Bermain	13
2.4.1 Jenis Permainan dan Tujuan Bermain	14
2.4.2 Hakikat Permainan Lompat Tali	15
2.5 Kerangka Berfikir	18
2.6 Hipotesis Penelitian	18

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	19
3.2 Lokasi Penelitian	20
3.3 Subjek Penelitian	21
3.4 Jadwal Penelitian	21
3.5 Bahan dan Alat	21
3.6 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	21
3.7 Teknik Pengumpulan Data	24
3.7.1 Observasi Dilaksanakan Bertepatan dengan Pelaksanaan Tindakan	24
3.8 Analisis Data	24
3.8.1 Reduksi Data	24
3.8.2 Penyajian Data	25
3.8.3 Penyimpulan dan Verifikasi Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Data Awal	27
4.1.3 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus 1	27
4.1.4 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus 2	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran	35

DAFTAR PUSTAKA	36
-----------------------------	----

LAMPIRAN	37
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Jadwal Penelitian	21
2. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Lompat Tinggi Gaya Gunting, Siklus 1	29
3. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Lompat Tinggi Gaya Gunting, Siklus 2	32
4. Rekapitulasi Hasil Tes Sebelum dan Sesudah Tindakan	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting	9
2. Gerakan Kaki Menggantung Pada Saat Di Atas Mistar	10
3. Siklus Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Biodata Riwayat Hidup	38
2. SK Pembimbing	39
3. Usul Judul Skripsi	40
4. Pengesahan Proposal	41
5. Pengesahan telah Diseminarkan dan Direvisi	42
6. Surat Izin Penelitian FKIP	43
7. Surat Izin Dinas Pendidikan	44
8. Foto-foto Penelitian	45
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	51
10. Kriteria Ketuntasan Minimal	70
11. Hasil Analisis Observasi Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting, Data Awal	71
12. Hasil Analisis Observasi Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting, Siklus 1	73
13. Hasil Analisis Observasi Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting, Siklus 2	75
14. Daftar Nilai Kebenaran Gerak Siswa	77
15. Daftar Skor Kebenaran Gerak Siswa	78
16. Surat telah melakukan penelitian di Sekolah	79
17. Kartu Bimbingan	80

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Gunting Melalui Metode Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam”. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah hasil belajar lompat tinggi gaya gunting dapat ditingkatkan melalui metode permainan lompat tali pada siswa kelas V A SDN 72 Pagar Alam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar dalam cabang olahraga lompat tinggi. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran para pendidik tentang penggunaan pendekatan yang sesuai dalam kegiatan proses belajar mengajar, sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dan dilaksanakan dua siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam yang berjumlah 29 orang. Data dikumpulkan dari hasil observasi dan hasil tes belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa, terbukti pada siklus satu yang tuntas belajar mencapai 17 siswa atau 59 % dengan nilai rata-rata 5,93. Pada siklus dua mencapai 24 siswa atau 83 % dengan nilai rata-rata 9,65. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode permainan lompat tali efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas V A SD Negeri 72 Pagar Alam. Kepada rekan-rekan seprofesi untuk dapat menerapkan hasil penelitian ini secara berkesinambungan dan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan agar dapat menerapkan metode permainan lompat tali ini sebagai alternatif dalam proses pembelajaran sebagai upaya meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah.

Kata Kunci : Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Gunting, Metode Permainan Lompat Tali.

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua. Dimana cabang olahraga ini dilombakan sebelum Masehi di Yunani tepatnya di Athena di bawah kaki gunung Olympus. Kegiatan perlombaan atletik di bawah kaki gunung Olympus berkaitan dengan upacara keagamaan yaitu untuk menghormati para Dewa. Ada pun dewa yang terkenal adalah dewa Zeus. Dimana perlombaan atletik dilakukan pada lintasan dan lapangan. Ada pun nomor lintasan seperti nomor lari, sedangkan nomor lapangan adalah nomor lempar dan lompat termasuk pada nomor lompat tinggi.

Lompat tinggi adalah suatu bentuk lompatan dalam usaha untuk dapat melewati rintangan atau mistar yang dipasang setinggi-tingginya dengan menggunakan tolakan satu kaki. Untuk dapat mencapai hasil lompatan setinggi-tingginya (optimal), selain Si pelompat itu memiliki kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai tehniknya. (Syarifuddin, 1993:76).

Kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan dalam olahraga lompat tinggi bisa juga diperoleh melalui sebuah metode pendekatan bermain atau metode bermain, sehingga siswa bisa lebih bergerak aktif pada saat kegiatan olahraga terutama pada saat olahraga lompat tinggi.

Metode pendekatan dalam pembelajaran ini dipandang perlu, karena dengan dibahas dan diteliti kembali kita dapat melihat, memperhatikan baik dan buruknya penggunaan metode ini dan bagaimana pelaksanaannya dalam setiap materi pembelajaran dimana kita ketahui kegiatan pembelajaran ini berlangsung selama enam hari. Walaupun kita ketahui bahwa metode ini digunakan dalam setiap kesempatan pembelajaran, tetapi setidaknya dengan diadakannya penelitian kembali dapat memberikan nilai kepada para pendidik, khususnya guru pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan, selain itu juga bermanfaat bagi peneliti dalam penyusunan skripsi.

Dewasa ini hampir semua orang mengukur tingkat keberhasilan pendidikan berdasarkan hasil saja. Pembelajaran yang baik hendaknya bersifat menyeluruh dalam melaksanakannya dan mencakup berbagai aspek, baik aspek afektif, psikomotorik, dan kognitif, sehingga dalam pengukuran tingkat keberhasilannya selain dilihat dari segi kuantitas juga dilihat dari segi kualitas yang telah dilakukan di sekolah-sekolah. Oleh sebab itu, pembelajaran yang aktif ditandai oleh adanya rangkaian yang terencana yang melibatkan siswa secara langsung. Akan tetapi hal semacam ini sering diabaikan oleh para guru karena guru lebih mementingkan pada pencapaian tujuan dan target kurikulum dibandingkan dengan prosesnya.

Peningkatan pembelajaran dan proses pendidikan jasmani belum berjalan sesuai dengan yang diharapkan, hal ini terlihat dari kesulitan siswa dalam memahami konsep penguasaan teknik dasar olahraga yang dikarenakan aktifitas belajarnya sangat kurang, sehingga berakibat rendahnya hasil belajar siswa. Kenyataan yang ada menunjukkan bahwa model pembelajaran yang digunakan oleh guru masih kurang ideal. Dalam setiap pembelajaran, perhatian siswa kurang terpusat karena materi yang disampaikan kurang menarik dan tidak diolah secara baik misalnya dalam cabang olahraga atletik yang setiap guru hanya menitikberatkan penilaian hasil bukan proses pembelajarannya, sehingga dalam belajar siswa tidak menggunakan kesempatan untuk berlatih dan beraktivitas secara aktif. Hal ini terjadi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) pada materi lompat tinggi gaya gantung pada siswa kelas V A SDN 72 Pagar Alam. Karena sesuai dengan kurikulum bahwa mata pelajaran lompat tinggi gaya gantung hanya ada pada materi pelajaran kelas lima.

Belum maksimalnya cara atau model pembelajaran atletik di sekolah akan berdampak pada rendahnya hasil belajar lompat tinggi gaya gantung di sekolah dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak dan berakibat kurang efektifnya

pembelajaran. Selain itu, banyak juga faktor yang mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang efektifnya guru Penjasorkes di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran juga model dan metode pembelajaran. Banyak metode yang dapat digunakan oleh guru dalam penyampaian mata pelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah metode permainan (*gaming*). Model permainan adalah kegiatan belajar yang menghendaki siswa berkompetisi atau berlomba baik fisik maupun mental sesuai dengan peraturan yang ditetapkan. Dalam model pembelajaran permainan ini harus ada yang menang atau kalah. Karena dunia anak lebih peka terhadap permainan dari pada serius, dan mereka juga akan tertantang untuk berkompetisi. Di dalam pelajaran banyak disajikan variasi-variasi agar siswa tidak mudah bosan atau jenuh sebab siswa kerap kali mudah bosan dalam melaksanakan kegiatan.

Sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain, maka pembelajaran lompat tinggi gaya gunting di Sekolah Dasar juga tidak bisa dipisahkan dari aktivitas bermain dan disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa Sekolah Dasar memiliki karakteristik cepat bosan, oleh karena itu, aktivitas bermain membuat siswa keluar dari rutinitas kelas dan dapat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang. Selain itu permainan dapat memberikan siswa peluang agar lebih mengenal materi dalam suatu hubungan yang baik untuk jenis pelajaran yang membosankan. Dengan model permainan ini siswa akan lebih mudah berkompetisi atau berlomba untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Salah satu teori belajar menegaskan bahwa sesulit apapun materi pelajaran apabila dipelajari dalam suasana yang menyenangkan, maka pelajaran tersebut akan mudah dipahami.

Berdasarkan uraian pendekatan bermain yang telah diungkapkan di atas, model permainan merupakan salah satu model atau pendekatan pembelajaran yang digunakan pada materi lompat tinggi gaya gunting, namun pencapaian hasil belajar

tidak hanya dipengaruhi oleh model pembelajaran bermain saja, masih ada faktor lain seperti keadaan kondisi fisik.

Pembelajaran atletik lompat tinggi di SDN 72 Pagar Alam khususnya pada nomor lompat tinggi, peserta didik masih mengalami kesulitan karena nomor ini adalah nomor tehnik. Sehingga yang selama ini menggunakan metode Konvensional yang telah dilakukan, siswa hanya dapat melakukan lompatan dengan benar sebanyak 34 % atau 10 siswa dari 29 siswa. Sehingga masih 66 % atau 19 siswa yang belum mampu melakukan tehnik lompat tinggi dengan benar. Oleh karena itu, peneliti perlu mencari metode lain yaitu metode permainan lompat tali. Karena pembelajaran yang dikatakan berhasil harus mencapai $\geq 75\%$. Suharsimi (2002:107).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang seperti yang telah diuraikan di atas, masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah hasil belajar lompat tinggi gaya gunting dapat ditingkatkan melalui metode permainan lompat tali pada siswa kelas V A SDN 72 Pagar Alam?.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menggunakan metode permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar dalam cabang olahraga lompat tinggi.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah, hasil penelitian bermanfaat:

1. Bagi siswa

Dapat meningkatkan aktivitas dan kemampuannya dalam olahraga lompat tinggi.

2. Bagi Guru

Memberikan pilihan pemecahan masalah dalam peningkatan keaktifan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengembangkan proses pembelajaran penjasorkes guna meningkatkan prestasi belajar siswa.

4. Bagi Peneliti

Dapat menyelesaikan studi pada program Strata I (SI) program Studi Penjaskes FKIP UNSRI dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aif, Syarifudin. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carr, Gerry.A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Iwan, Ridwan. 2008. *Atletik*. Surakarta : PT. Widya Duta Grafika.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP kelas VII*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia.
- Muslich, Masnur. 2009. *Melaksanakan PTK Itu Mudah*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Subarjah, Herman. 2008. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sukidin, dkk. 2008. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Insan Cendikia.
- Sukirno. 2010. *Materi Metodologi Penelitian*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Tamat, Tisnowati. 1998. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tirtarahardja, Umar. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.