

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 2 PALEMBANG**

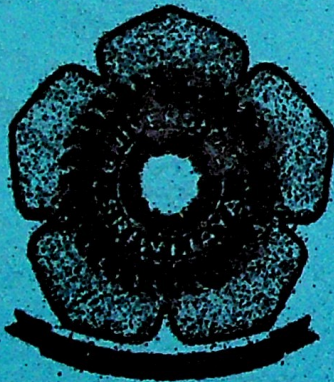
Skripsi

Oleh :

NILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806040

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2012

32.07

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 2 PALEMBANG**



Skripsi

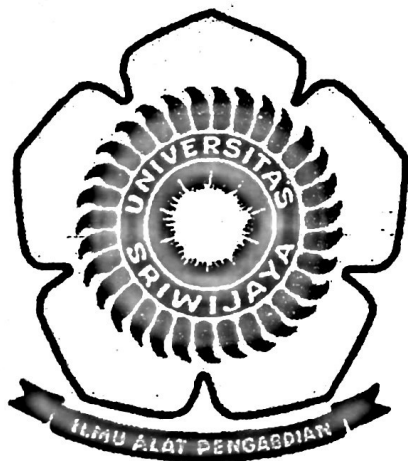
Oleh :

S
796.432.07-
N16
U
2012

NILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806040

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA
KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

NILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806040

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,



Drs. Muhaimin

NIP. 194712251975032006

Pembimbing 2,



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

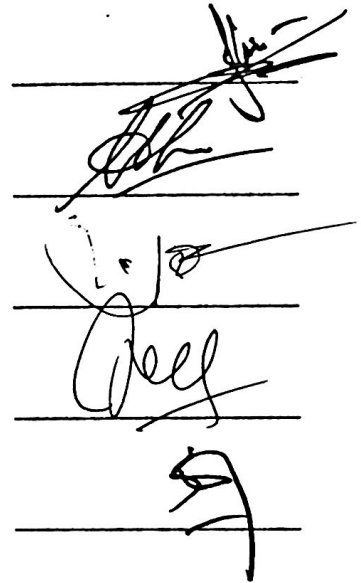
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 25 April 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Muhaimin
2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes
5. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes



Palembang. 17 Mei 2012
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 19560124 198403 1 001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang telah tiada
- ❖ Suamiku dan anakku tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

- ❖ *Sebesar apa pun pekerjaan apabila dikerjakan bersama-sama maka akan menjadi kecil tetapi sekecil apa pun pekerjaan apabila dikerjakan sendirian maka akan menjadi besar.*
- ❖ *Satu untuk semua semua untuk satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Muhaimin dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepadaanggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 2 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 2 Palembang.

Palembang, 2012

Nilawati



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani	5
2.1.1 Pengertian pembelajaran	5
2.1.2 Unsur-unsur pembelajaran	5
2.1.3 Macam-macam model pembelajaran	5
2.1.4 Pengertian pendidikan jasmani.....	5
2.2 Pengertian lompat tinggi dan cara melakukan lompat tinggi	6
2.2.1. Pengertian lompat tingi	6
2.2.2 Lompat tinggi	6
2.2.3 Pengertian bermain	7
2.2.4 Pengertian bermain lompat tali.....	8
2.3 Kerangka berpikir.....	9

BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Metode Penelitian	10
3.1.1	Subjek Penelitian	10
3.1.2	Jenis Penelitian	10
3.1.3	Prosedur Penelitian	10
3.1.4	Variabel	11
3.1.5	Defenisi Operasional Variabel	11
3.1.6	Populasi dan Sampel Penelitian.....	12
3.1.7	Rancangan Penelitian.....	12
3.1.8	Tehnik Analisa Data	12
3.1.9	Analisa Data	13
3.2	Instrumen Penelitian.....	13
3.3	Pelaksanaan Penelitian.....	18
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian	22
4.1.1	Gambaran lokasi penelitian.....	22
4.1.2	Data awal.....	22
4.1.3	Data hasil penelitian	23
4.1.3.1	Siklus satu	23
4.1.3.2	Peningkatan gerakan lompat tinggi siklus satu	23
4.1.3.3	Refleksi siklus satu	24
4.1.4.1	Siklus dua	24
4.1.4.2	Peningkatan gerakan lompat tinggi siklus dua	24
4.1.4.3	Refleksi siklus dua.....	25
4.2	Pembahasan.....	25
4.2.1	Pembahasan siklus satu.....	25
4.2.1.1	Peningkatan gerakan lompat tinggi	25
4.2.2	Pembahasan siklus dua.....	26
4.2.2.1	Peningkatan gerakan lompat tinggi	26

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	27
5.2 Saran.....	27

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

ABSTRAK

Peneliti mengambil judul dalam penelitian ini karena ada permasalahan pada saat pembelajaran lompat tinggi sedangkan judul yang diambil adalah upaya peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang.

Permasalahan dalam penelitian saat pembelajaran lompat tinggi ada siswanya yang tidak dapat melakukan lompat tinggi dengan baik dan gerakan yang dilakukan masih tidak terlalu tinggi.

Metode dalam penelitian lompat tinggi melalui pendekatan permainan lompat tali. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV berjumlah 33 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Februari sampai bulan Maret 2012 di SD Negeri 2 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tes hasil belajar lompat tinggi .

Pembahasan melalui data awal lompat tinggi diperoleh bahwa siswa yang memenuhi kriteria 7 siswa dari 33 siswa baik 21,2%, 10 siswa sedang 30,3%, 16 siswa kurang 48,5%. siklus I peneliti melakukan tes terdapat 8 siswa dari 33 siswa baik 24,2%, 12 siswa sedang 36,4%, 13 siswa kurang 39,4%. siklus II ini cukup banyak yaitu pada kriteria baik 12 siswa 36,4%, sedang 18 siswa 54,5%, kurang 3 siswa 9,1%

Simpulan peneliti setelah menyelesaikan siklus II yaitu menunjukkan bahwa dengan pendekatan permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Palembang.

Kata Kunci : *Atletik , Pendekatan permainan lompat tali, Tindakan Kelas (Action Research), Lompat tinggi.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani termasuk dalam kurikulum Sekolah Dasar, di dalam mendidik siswa dapat melakukan gerakan sebagaimana pernyataan yang diungkapkan, Mirman (2004 : 5) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani sebagai salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting dan sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Muhadi (1992 : 10) bahwa “pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

Demikian halnya Samsudin (2008 : 25) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Pendapat tersebut dapat mengantarkan kita kepada sebuah pemikiran bahwa secara spesifik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, siswa melakukan kegiatan berupa permainan, dan berolahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Meskipun demikian unsur prestasi dan kompetisi juga terdapat di dalamnya dan dimanfaatkan sebagai alat pendidikan.

Peranan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna pengembangan ketrampilan motorik, kognitif, dan afektif. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak

yang ia pelajari baik itu dari pendidik, dari teman atau dari penemuan oleh dirinya sendiri. Pendidikan jasmani yang bertujuan membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar, seperti : berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah sangat tepat, karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga. Salah satu dari dalam cabang atletik adalah lompat tinggi, yang gerakan tersebut sarat dengan teknik, dari gerakan, kekuatan dan kecepatan yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat tinggi agar prestasi maksimal dapat tercapai. Dimana sekolah tempat saya mengajar mengenai sarana prasarana lompat tinngi tidak memadai baik matras, tiang maupun mistar yang digunakan untuk lompat tinggi.

Kegiatan olahraga merupakan salah satu bidang studi yang diajarkan di sekolah dasar. Olahraga yang di ajarkan di SD meliputi Senam, Atletik, Permainan, Renang, dan Beladiri dan aktivitas luar sekolah (Tim Bina Guru, 2004:1-101). Dari 5 cabang olahraga tersebut peneliti berkeinginan meneliti cabang atletik, sedangkan atletik terdiri dari Lari, Lempar, dan Lompat menurut (Ballesteros,1979:64). Dari 3 olahraga dalam atletik tersebut peneliti berkeinginan meneliti lompat tinggi.

Hal ini peneliti ketahui sewaktu mengajar lompat tinggi hasilnya tidak memuaskan, pendapat peneliti siswa tersebut belum memahami cara-cara lompat tinggi, lompatan siswa masih belum tinggi, siswa kurang bersemangat, sarana tempat lompat tinggi kurang memadai. Peneliti menentukan untuk meneliti lompat tinggi dari awal yaitu kelas IV, kelas yang baru pertama kali di kenalkan cara melompat, supaya terbiasa tinggi. Pengenalan pertama menggunakan tali (Sukardi, 2004:44). Penelitian yang kami laksanakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) siswa yang digunakan kelas IV SD Negeri 2 Palembang. Peneliti mencoba penelitian ini dengan 2 siklus, yang setiap siklus terdiri dari Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refeksi menurut (Totok, 2004:127) Setelah data terkumpul peneliti akan mengambil data tersebut menggunakan rumus PTK. Pada saat peneliti memberikan pembelajaran lompat tinggi di SD Negeri 2 Palembang mencoba memasang dengan mistar, siswa takut melompatnya selalu kena mistar , ada yang meningkat tetapi selalu kena mistar

dan kurang konsentrasi. Lompatan untuk pemula dengan lompatan yang terendah samapai ke yang tertinggi (Suyatno ,2004: 35) pada saat peneliti melaksanakan pengambilan data awal dari 33 orang siswa yang terdapat di kelas IV hanya 7orang siswa baik atau 21,2%, 10 orang siswa sedang atau 30,3%, 16 orang siswa kurang atau 48,5%.. Sehingga nantinya dapat menjadi acuan referensi tolak ukur peneliti dalam melaksanakan pembelajaran penjaskes khususnya pembelajaran lompat tinggi sebagai bentuk kreativitas melakukan inovatif untuk peningkatan pembelajaran lompat tinggi. Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul : Upaya peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka muncul beberapa pertanyaan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Lompat tinggi masih belum berhasil
- 2) Sarana tempat lompat tinggi kurang memadai
- 3) Siswa kurang bersemangat
- 4) Siswa tidak dapat melakukan lompat tinggi

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya komponen yang dapat mempengaruhi peningkatan gerakan lompat tinggi, agar tidak meluas maka peneliti membatasi hanya mengenai pembelajaran awal lompat tinggi dan permainan lompat tali

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah lompat tali dapat digunakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk memulai belajar lompat tinggi yang masih baru mengenal pelajaran lompat tinggi memakai tali.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat berguna kepada :

1.6.1 Bagi Peneliti

- Dapat membantu siswa dalam memperbaiki pembelajaran lompat tinggi
- Guru dapat mengembangkan ilmunya secara profesional
- Menambah keterampilan peneliti dalam menuntaskan tujuan pembelajaran

1.6.2 Siswa

- Dapat mempraktekkan lompat tinggi dengan benar melalui pendekatan permainan lompat tali
- Dapat menambah pemahaman keterampilan tentang lompat tinggi sehingga prestasi yang diharapkan tercapai

1.6.3 Guru Pendidikan Jasmani

- Dapat menemukan salah satu model pembelajaran yang lebih efektif
- Pendekatan permainan pembelajaran dapat memperbaiki pembelajaran khususnya mata pelajaran lompat tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*.
- Bigot. 1983. *Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Erlangga
- Depdikbud. *Kurikulum 2004 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Depdikbud. 1992. *Kurikulum 2004 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Hamalik. 1995. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta. Bumi aksara
- Kosasi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA*. Jakarta. Erlangga
- Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta. Depdiknas.
- Muller, Rilzdorf. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar, Tolak Level 1 Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF*, Jakarta
- Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMA*. Jakarta. Erlangga
- Muhadi. 1992. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta. Prenada Media Group
- Mulyasa. 2007. *Pratik penelitian tindakan kelas*. Jakarta. Rosda
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta. Prenada Media Group
- Sahudi. 2004. *Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta. Erlangga
- Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka cipta.
- Subagio, 1991. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta. Renika Cipta
- Suyatno. 2004. *Pendidikan Jasmani SD*. Jakarta. Erlangga
- Tamat. 2004. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta. Prenada Media Group
- Totok. 2004. *Metode penelitian tindakan kelas*. Semarang. Unnes Fres.

Tim Bina Guru. 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta. Erlangga

Edy dkk ; Slamet. 2010. *Pendidikan jasmani SD*. Pusat Pembukuan
Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta. Adi Perkasa

Yasudha. 2001. *Atletik dalam bermain*. Jakarta. Erlangga