

**UPAYA PERBAIKAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA STRADLE MELALUI
PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 99
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

IMANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806047

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2012

2 07

12

S
796.432.07
Ima
4
2012.

**UPAYA PERBAIKAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA STRADLE MELALUI
PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 99
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

IMANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806047

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA PERBAIKAN TEHNIK LOMPAT TINGGI GAYA STRADLE MELALUI
PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 99
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

IMANSYAH

Nomor Induk Mahasiswa 06097806047

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Dr. H. Sukirno
NIP. 19550810198301005

Pembimbing II



Drs. Syafaruddin, M.Kes.
NIP. 195925091987031004

**Disahkan,
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,**



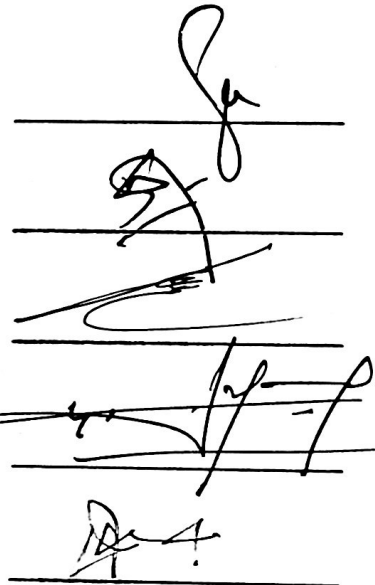
Dr. H. Sukirno
NIP. 19550810198301005

Telah diujikan dan lulus pada :


Hari : Sabtu
Tanggal : 09 Juni 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. H. Sukirno
2. Sekertaris : Drs. Syafaruddin, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.



Palembang, 28 Juni 2012
Diketahui oleh
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Motto

- ❖ *Bersabarlah bila menghadapi kesukaran dan bersukurlah bila mendapat kesenangan*
- ❖ *Satu untuk semua , semua untuk satu*

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Istriku dan anakku yang 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

UCAPAN TERIMA KASIH

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

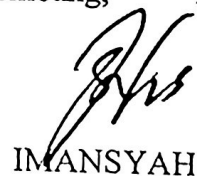
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi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

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. H. Sukirno dan Drs. Syafarudin, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Drs. Waluyo, M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 99 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 99 Palembang.

Palembang, 2012



IMANSYAH

ABSTRAK

Upaya perbaikan teknik lompat tinggi gaya stradle melalui permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 99 Palembang

IMANSYAH

06097806047

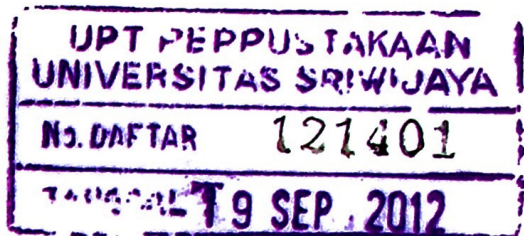
Permasalahan yang dihadapi saat penelitian siswa tidak dapat melakukan lompat tinggi gaya stradle dengan baik dan maksimal.

Tujuan dari penelitian untuk memperbaiki teknik lompat tinggi gaya stradle.

Metode penelitian melalui permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 99 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 99 Palembang berjumlah 39 siswa. Penelitian berlangsung di SD Negeri 99 Palembang. Pembahasan yang dilakukan peneliti yaitu pengumpulan data tes hasil belajar Data awal pengamatan 5 siswa baik 12,8%, 14 siswa sedang 35,9%, 20 siswa kurang 51,3%. Data tes pengamatan siklus satu pembelajaran yang diberikan permainan lompat tali ketinggian 50cm. 10 siswa baik 25,4%, 16 siswa sedang 41,0%, 13 siswa kurang 33,3%. Data tes pengamatan siklus dua pembelajaran yang diberikan melanjutkan permainan lompat tali ketinggian 100cm. 15 siswa baik 38,5%, 20 siswa sedang 51,3%, 4 siswa kurang 10,3 %.

Simpulan peneliti setelah menyelesaikan siklus II hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan lompat tali dapat memperbaiki teknik lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 99 Palembang sedangkan saran yang bisa peneliti sampaikan kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan lebih baik lagi.

Kata Kunci : Atletik, Melalui Lompat Tali, Penelitian Tindakan Kelas.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i
HALAMAN PENGESAHAN..... ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv
UCAPAN TERIMA KASIH..... v
ABSTRAKvi
DAFTAR ISI.....vii
DAFTAR GAMBARx
DAFTAR TABEL.....xi
DAFTAR LAMPIRANxii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Identifikasi Masalah3
1.3 Pembatasan Masalah 3
1.4 Rumusan Masalah3
1.5 Tujuan Penelitian..... 3
1.6 Manfaat Penelitian.....3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Cabang olahraga atletik.....5
2.1.1 Hakekat cabang olahrag atletik5
2.1.2 Sejarah atletik5
2.1.3 Nomor-nomor pada atletik5
2.1.4 Pengertian lompat tinggi6
2.1.5 Lompat tinggi6
2.1.6 Pengertian bermain.....7

2.1.7 Pengertian permainan lompat tali.....	7
2.2 Kerangka berpikir.....	8

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Setting penelitian dan subjek penelitian.....	10
3.1.1 Subjek Penelitian.....	10
3.1.2 Jenis Penelitian.....	10
3.1.3 Rencana penelitian	10
3.2 Prosedur penelitian.....	11
3.2.1 Pelaksanaan penelitian	11
3.2.2 Tahapan rencana tindakan penelitian	11
3.2.3 Persiapan sarana prasarana.....	11
3.2.4 Teknik analisa data.....	12
3.2.4 Instrumen penelitian.....	12
3.2.6 Pelaksanaan tindakan.....	15

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian.....	18
4.1.1 Gambaran lokasi penelitian.....	18
4.1.2 Data awal.....	18
4.1.3 Data hasil penelitian	19
4.1.3.1 Siklus satu	19
1. Perencanaan siklus satu.....	19
2. Pelaksanaan tindakan siklus satu	20
3. Observasi siklus satu.....	20
4. Refleksi siklus satu.....	21
4.1.3.2 Evaluasi guru membantu.....	21
4.1.3.3 Refleksi siklus dua	22
1. Perencanaan siklus dua	22

2. Pelaksanaan tindakan siklus dua	22
3. Observasi siklus dua.....	23
4. Refleksi siklus dua	24
4.1.3.4 Evaluasi guru membantu.....	24
4.2 Pembahasan.....	24
4.2.1 Pembahasan siklus satu	24
4.2.2 Pembahasan siklus dua.....	26
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	7
Gambar 2 Permainan Lompat Tali.....	8
Gambar 3 Permainan Lompat Tali.....	32
Gambar 4 Permainan Lompat Tali.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Awal Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	18
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siklus Satu Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	20
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Siklus Dua Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	31
Lampiran 2 Rencana Perbaikan Pembelajaran.....	35
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	40
Lampiran 4 Rencana Perbaikan Pembelajaran.....	44
Lampiran 5 Data Awal Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	49
Lampiran 6 Data Hasil Siklus Satu Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	51
Lampiran 7 Data Hasil Siklus Dua Lompat Tinggi Gaya Stradle.....	53
Lampiran 8 Dekumentasi Penelitian.....	55
Lampiran 9 Usul Judul Skripsi.....	60
Lampiran 10 Judul Yang Disetujui.....	61
Lampiran 11 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	62
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	63
Lampiran 13 Surat Izin dari Dinas Dikpora Kota Palembang.....	64
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah.....	65
Lampiran 15 Kartu Bimbingan Skripsi.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses pembelajaran merupakan kegiatan utama di suatu sekolah. Di dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara guru dengan siswa. Interaksi yang terjadi adalah implikasi dari proses komunikasi dalam pemahaman suatu bahan ajar. Proses interaksi yang terjadi akan diwarnai dengan metode pembelajaran yang dipergunakan oleh guru. Metode pembelajaran yang atraktif dan menarik akan menarik minat siswa untuk memberikan perhatian dan berinteraksi di dalamnya, sehingga diharapkan terjadi peningkatan kualitas pendidikan. Peranan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna pengembangan ketrampilan motorik, kognitif, dan apektif. Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik merupakan tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dengan memberikan materi-materi yang merangsang anak untuk bergerak dan sudah diatur dalam Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD).

Seiring dengan perkembangan manusia dan kemajuan zaman, maka pendidikan jasmani pun mengalami perubahan yang mengarah kepada pembentukan manusia secara utuh dan menyeluruh, sebagaimana pernyataan yang diungkapkan Mirman (2004 : 116) bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah mutlak diperlukan. Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Demikian halnya Samsudin (2008:2) 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. 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. Olahraga yang diajarkan di SD meliputi Senam, Atletik, Permainan, Renang, dan Beladiri dan aktivitas luar sekolah (Tim Bina Guru, 2004:1). Dari 5 cabang olahraga tersebut peneliti berkeinginan meneliti cabang atletik, sedangkan atletik terdiri dari Lari, Lempar, dan Lompat menurut (Manuel Ballesteros,1979:64). Dari 3 olahraga dalam atletik tersebut peneliti berkeinginan meneliti lompat tinggi gaya stradle.

Salah satu dari nomor dalam cabang atletik adalah lompat tinggi stradle, yang nomor tersebut sarat dengan teknik, dari awalan, tolakan, sikap posisi badan saat melayang, sikap badan saat mendarat, yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelompat tinggi gaya stradle, peneliti memberikan pembelajaran lompat tinggi straddle di kelas V SD Negeri 99 Palembang mencoba memasang dengan mistar siswa agak takut melompatnya selalu kena mistar , ada yang meningkat tetapi selalu kena mistar dan kurang konsentrasi. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat proses pembelajaran lompat tinggi gaya straddle terdapat beberapa siswa yang memiliki teknik lompatnya agak baik dibanding siswa yang lainnya, namun masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya lompatan masih belum optimal.

Penelitian yang dilaksanakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) siswa yang digunakan kelas V SD Negeri 99 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 oleh (Subagio, 1991:17) data awal siswa dari 39 orang siswa yang terdapat di kelas V hanya 5 orang siswa baik atau 12,8%, 14 siswa sedang atau 35,9%, 20 siswa kurang atau 51,3%, tidak dapat melakukan lompat tinggi dengan benar dan maksimal. Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka peneliti mengambil judul : Upaya perbaikan teknik lompat tinggi gaya stradle melalui permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 99 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

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

- a. Lompat tinggi gaya straddle masih belum berhasil
- b. Sarana tempat lompat tinggi kurang memadai
- c. Siswa kurang bersemangat
- d. Siswa tidak dapat melakukan lompat tinggi gaya stradle

1.3 Pembatasan Masalah

Agar tidak meluas maka peneliti membatasi hanya mengenai pembelajaran lompat tinggi straddle permainan lompat tali.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah permainan lompat tali dapat digunakan untuk memperbaiki teknik pembelajaran lompat tinggi gaya stradle ?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk memulai belajar lompat tinggi gaya straddle yang masih baru mengenal pelajaran lompat tinggi gaya stradle .

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 gaya stradle
- Guru dapat mengembangkan ilmunya secara profesional
- Menambah keterampilan peneliti dalam menuntaskan tujuan pembelajaran

1.6.2 Siswa

- Dapat mempraktekkan lompat tinggi gaya stradle dengan benar melalui 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
- Permainan lompat tali dapat memperbaiki pembelajaran khususnya mata pelajaran lompat tinggi gaya stradle.

DAFTAR PUSTAKA

- Bigot. 1983. *Atletik dalam bermain*. Jakarta: Erlangga
- Depdikbud. 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta
- Depdikbud. 1983. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta
- Engkos Kosasi. 1993. *Pendidikan jasmani dan kesehatan SMA*. Jakarta: Erlangga
- Feri Kurniawan. 2010. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara
- Harald Muller, Wolfgang Rilzdorf. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar, Tolak Level 1 Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF*, Jakarta
- Jose Manuel Ballesteros. 1979. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*
- Jose Manuel Ballesteros. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*.
- Khonsim. 2008, *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*.
- Lutan Rusli. 2001. *Atletik dalam bermain*. Jakarta: Erlangga
- Mirman . 2004. *Pendidikan jasmani SD*. Pusat pembukuan kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta: Adi Perkasa
- Mulyasa. 2007. *Metode penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Rochman Sahudi. 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Subagio. 1991. *Metode penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Totok Sumaryanto. 2004, *Metode penelitian tindakan kelas*. Semarang: Unnes Fres.
- Tim Bina Guru. 2004. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga