

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

Istilah pembelajaran atau proses pembelajaran dalam keseharian di sekolah-sekolah sering dipahami sama dengan proses pembelajaran di dalamnya ada interaksi pendidik dan peserta didik dan antara sesama peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik. Pembelajaran mengubah masukan yang berupa peserta didik yang belum terdidik menjadi peserta didik yang terdidik.

Pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran (Arief S. Sadiman dalam Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subjek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*training*) (Depdiknas, 2003: 7).

Permendiknas No.41 Tahun 2007 tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah yang dikutip oleh Widodo (2008:15) pembelajaran diartikan sebagai suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran yang terjadi

pada setiap satuan pendidikan dasar dan menengah harus interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Sesuai dengan amanat Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan salah satu standar yang harus dikembangkan adalah standar proses. Standar Proses adalah kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan. Standar Proses dikembangkan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi yang telah ditetapkan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran

untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan. Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi maka prinsip pembelajaran yang digunakan:

1. Dari pesertadidik diberi tahu menuju pesertadidik mencari tahu;
2. Dari guru sebagai satu-satunya sumber belajarmenjadi belajar berbasis aneka sumber belajar;
3. Dari pendekatan textual menuju proses sebagai penguatan penggunaan pendekatan ilmiah;
4. Dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi;
5. Dari pembelajaran parsial menuju pembelajaran terpadu;
6. Dari pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal menuju pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi;
7. Dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif;
8. Peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hardskills*) dan keterampilan mental (*softskills*);
9. Pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat;
10. Pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (ing ngarso sung tulodo), membangun kemauuan (ing madyo mangun karso), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (tut wuri handayani);

11. Pembelajaran yang berlangsung di rumah, di sekolah, dan di masyarakat;
12. Pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah siswa, dan di mana saja adalah kelas;
13. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran; dan
14. Pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

Terkait dengan prinsip di atas, dikembangkan standar proses yang mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran.

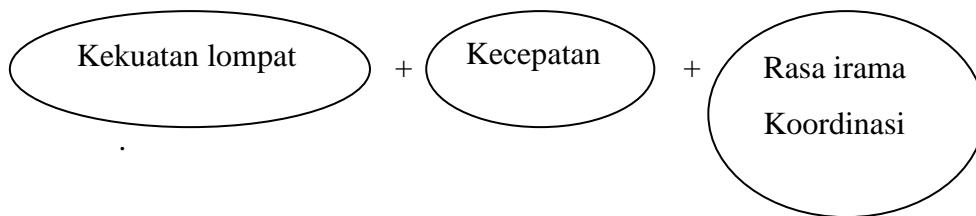
## **2. Hakikat Lompat Tinggi**

Menurut Djumidar (2002: 58), pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menempu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 65), tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Bila dilihat dari peraturan lompat tinggi,

yaitu si pelompat harus melakukan tolakan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat.

Hal ini dapat dilihat dari sejarah lompat tinggi, bahwa dulu lompat tinggi mempunyai peraturan bahwa pusat masa tubuh tidak boleh lebih tinggi dari kepala. Dengan perkembangan gerak dasar maka peraturan tersebut berubah hanya menekankan pada tumpuan saja, yaitu si pelompat tinggi harus menolak dengan satu kaki, sehingga timbul macam-macam gaya dalam lompat tinggi, yaitu gaya guling sisi, guling perut dan terakhir gaya *fosbury flop*, yang dikenal dengan gaya *flop*. Pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuannya berkaitan dengan kemampuan biomotorik. Adapun biomotorik yang terpenting adalah :



Hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak dimana keempat tahapan tadi saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu awalan, tumpuan, melewati mistar dan mendarat.

**a. Awalan.**

1. Awalan dan sudut awalan harus tepat, yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Oleh karena itu, titik

awalan harus tepat dan tetap, agar jumlah langkah, irama, dan kecepatannya dalam setiap kali lompatan selalu tetap.

2. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu. Secara teknis kaki kiri atau kaki kanan yang dipakai untuk bertumpu akan menentukan dari arah mana pelompat harus mengambil awalan. Inipun tergantung dari gaya yang dipakai.
3. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar (jangan *drible*). Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar mendapatkan tolakan secara maksimal.

**b. Tumpuan (*take off*).**

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak dari menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah. Titik awalan dikatakan tepat, apabila pada saat badan melewati mistar di udara titik ketinggian maksimal benar-benar tepat di atas dan ditengah-tengah mistar. Pada saat menumpu dilakukan secara eksposif dan menapak dengan tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung jari kaki sehingga terciptanya pelurusan dari ujung kaki sampai ke badan yang disebut dengan *full extension*. Pada saat ini posisi lengan dapat diayunkan serentak.

**c. Melewati mistar.**

Gerakan melewati mistar di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melewati mistar melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan pada saat melewati mistar adalah **pertama**, saat melewati mistar kedudukan titik berat badan sebaiknya sedekat mungkin dengan mistar. Dalam kinesiologi dikatakan bahwa titik berat badan manusia terletak di depan dataran tulang sacrum (pinggul) bagian atas atau sekitar dibagian belakang pusar. **Kedua**, titik ketinggian lambung maksimal harus tepat di atas dan di tengah-tengah mistar. **Ketiga**, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, agar dapat menghindari gerakan-gerakan yang tidak perlu.

**d. Pendaratan (*Landing*).**

Pendaratan merupakan proses terakhir dari proses gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Ada dua prinsip yang perlu diperhatikan, pertama pendaratan dilakukan secara sadar, kedua, pendaratan dilakukan dengan posisi badan harus sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cidera.

### **3. Materi Pembelajaran Lompat Tinggi di Sekolah Dasar**

Dalam Silabus Mata Pelajaran Penjas orkes untuk SD/MI kelas V semester II, disebutkan, bahwa Standar Kompetensi: Mempraktekan

berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar: Mempraktekan variasi gerak dasar atlertik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. (Departemen Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2007: 147).

Lompat tinggi adalah merupakan salah satu jenis olahraga yang harus di ajarkan di tingkat Sekolah Dasar, dan lompat tinggi juga memiliki suatu tujuan, yaitu untuk menjadikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan gerak kedepan secara maksimal. Ketinggian lompat yang dicapai tergantung kepada kemampuan pelompat melakukan gerakan lari awalan diubah menjadi gerakan ke atas (Departemen Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2007: 147).

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran materi lompat di Sekolah Dasar, maka guru penjas orkes harus mengatur kegiatan belajar lompat tinggi yang efektif dan efisien. Kegiatan pembelajaran diwujutkan dengan pengelolaan kelas dan pemberian kesempatan kepada siswa untuk mempraktekan materi lompat tinggi. Kegiatan belajar materi lompat tinggi juga harus diatur sedemikian rupa (sederhana menuju kompleks dan pengaturan kelas yang tepat), sehingga kegiatan belajar dapat berlangsung. Guna memberi kesempatan kepada anak yang berbakat mengembangkan kemampuannya dalam belajar lompat tinggi,yaitu gerakan yang mengandung ciri-ciri, tetapi belum masuk kedalam gerakan lompat tinggi

yang standar. Anak masih bebas melakukan gerakan dalam permainan yang disiapkan oleh guru. Disini kreatifitas guru sangat berperan untuk membuat permainan yang bervariasi, permainan yang penuh dengan gerakan yang dapat menunjang perkembangan gerak dominan pada lompat tinggi.

#### **4. Hakikat Bermain**

##### a. Pengertian Bermain

Menurut Rijssdrorp yang dikutip Sukintaka (1992: 7), bahwa anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 8), bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan. Sedangkan menurut Sukintaka (1992: 7), bahwa bermain mempunyai sifat-sifat sebagai berikut :

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 1), bahwa bermain telah ada sejua dengan umur manusia, dengan pengertian bahwa semenjak manusia itu ada, mulai ada pula anak atau orang bermain. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan makan, minum, tidur dan lainnya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

b. Fungsi Bermain

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Menurut Sukintaka (1992: 11), bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan prilaku. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain siswa dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia.

## **5. Pendekatan Bermain**

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerakanak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama temannya dan menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain. Dalam melakukan kegiatan ini bermain aktifitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain memberi sumbangan yang positif bagi perkembangan keterampilan gerak dasar anak, guru merancang kegiatan bermain yang menarik dan menyenangkan. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Bermain memiliki makna yang menggembirakan. Kegiatannya membangkitkan dayatarik dan menyenangkan anak ini semua ditandai enam aspek sebagai berikut:

- a. Menempatkan diri pada situasi, gerakan, dan irama tertentu.
- b. Kegemaran berlomba, berkompetisi/bersaing secara sehat.
- c. Menarik dan menyenangkan dalam kegiatan tersebut.
- d. Kegembiraan dan kepuasan dalam menggunakan alat.
- e. Kegembiraan dan kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang dikuasainya.
- f. Menguji ketangkasan yang masih tersembunyi.

Bermain bagi anak selain merupakan alat belajar tetapi merupakan kebutuhan bagi setiap anak. Diperlukan waktu yang cukup banyak untuk bermain bagi anak terutama pada saat usia sekolah dasar. Adapun manfaat bermain meliputi:

- a. Anak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri, baik pada perkembangan fisik (melatih keterampilan gerak dasar), perkembangan psiko sosial (melatih pemenuhan kebutuhan emosi), serta perkembangan kognitif (melatih kecerdasan).
- b. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk bersosialisasi.
- c. Bermain bagi anak-anak adalah untuk melepaskan dari ketegangan.
- d. Bermain merupakan dasar bagi pertumbuhan mental.
- e. Melalui bermain anak-anak dapat mengeluarkan energi yang ada dalam dirinya ke dalam aktifitas yang menyenangkan.
- f. Melalui bermain anak-anak dapat mengembangkan imajinasinya seluas mungkin.

- g. Melalui bermain anak-anak dapat berpetualang menjelajah lingkungan dan menemukan hal-hal yang baru dalam kehidupannya.
- h. Melalui bermain akan dapat belajar bekerjasama, saling berbagi, belajar menolong dirinya dan orang lain serta menghargai waktu.
- i. Bermain dapat mengembangkan keterampilan gerak.
- j. Melatih konsentrasi atau pemasatan perhatian pada tugas tertentu.

Pada usia sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diarahkan padapeningkatan kemampuan multilateral, artinya peningkatan seluruh komponen keterampilan gerak anak harus seoptimal mungkin, sesuai dengan tumbuh kembang anak seusia sekolah dasar. Maka guru memberikan pengalaman pada aktifitas fisiknya terutama pada anak sekolah dasar pada kelas rendah dengan metode pembelajaran bermain, menarik, dan menyenangkan. Metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini berarti bangkitnya minat. Adanya keterlibatan penuh, terciptanya makna pemahaman (penguasaan atas materi yang dipelajari), dan nilai yang membahagiakan.

Upaya-upaya guru pendidikan jasmani dan olahraga menjadikan proses pembelajaran menarik dan menyenangkan antara lain:

- a. Memperhatikan perbedaan/heterogenitas setiap individu siswa dalam kelas terutama dari segi tingkat keterampilan.
- b. Menghindari pemaksaan terhadap siswa untuk mengikuti permainan tim terutama yang sifatnya kompetitif dengan mengabaikan perbedaan tingkat keterampilan setiap siswa.

- c. Mampu menyusun rencana kegiatan yang dapat menyerap semua siswa untuk berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.
- d. Mampu memilih gaya-gaya pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan.
- e. Mampu mengkondisikan suasana pembelajaran yang secara potensial, mengembangkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor.
- f. Mampu menyajikan berbagai variasi berbagai kegiatan fisik, agar setiap siswa memiliki kesempatan untuk memilih program yang dimintai dan disajikan sebagai kegiatan yang menyenangkan.

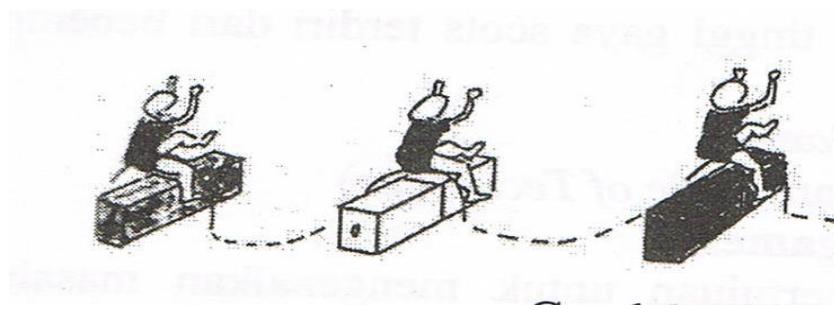
Dalam pelaksanaan metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan ini menggunakan permainan-permainan yang menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.

### **5. Pendekatan bermain pada lompat tinggi.**

Pendekatan bermain merupakan bentuk latihan yang berisikan permainan dan dilaksanakan secara gembira atau menyenangkan. Adapun macam-macam gerak dasar lompat tinggi yang diajarkan melalui pendekatan bermain atas :

- a. Latihan lompat dengan rintangan kardus atau boks.

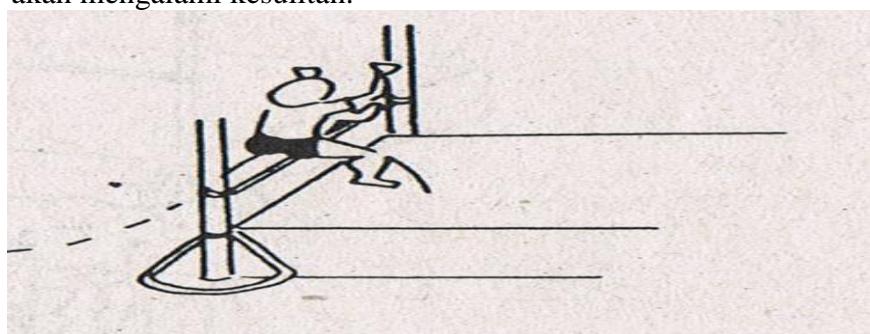
Bentuk latihan ini adalah anak berlatih melompati kardus atau boks dengan lompat menyamping, menggunakan kaki yang berbeda. Tujuan dari latihan ini adalah untuk melatih kekuatan menolak, reaksi gerak dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri dan rasa keberanian serta konsentrasi.



Gambar 1. Latihan lompat dengan rintangan kardus atau boks.  
(Sumber: Mochamad Djumindar A. Widya, 2004)

- b. Latihan melompat dengan menggunakan mistar tali.

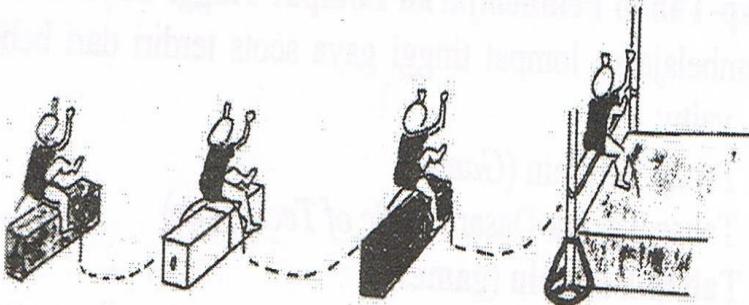
Yaitu bentuk latihan dimana mistar karet direntangkan oleh dua anak, kemudian tiap anak berusaha melompati mistar karet dengan tingkatan tinggi yang telah disesuaikan mulai dari terendah ke tertinggi. Tujuan untuk melatih keberanian siswa dalam melompat, semakin tinggi siswa akan mengalami kesulitan.



Gambar 2. Latihan lompat menggunakan mistar karet.  
(Sumber: Mochamad Djumindar A. Widya, 2004)

- c. Latihan lompat sambil melompati kardus dan terakhir melewati mistar karet.

Latihan ini adalah gabungan dari latihan melompati kardus dan diakhiri dengan melompati mistar karet. Tujuannya untuk mengkombinasikan gerak dan melatih keberanian siswa.



Gambar 3. Latihan melompati kardus dan terakhir melewati mistar karet.  
(Sumber: Mochamad Djumindar A. Widya, 2004)

Pendekatan bermain mempunyai keunikan tersendiri dari kegiatan bermain siswa dapat memiliki hasrat gerak sehingga dapat menimbulkan rasa senang, gembira, antusias, yang akhirnya dapat memotivasi latihan menjadi meningkat. Keunikan yang lain, gerakan-gerakan gerak dasar yang dilakukan variatif sehingga tidak membuat siswa menjadi cepat bosan.

## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Walrita (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo”. Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil pembelajaran lompat

tinggi. Teknik analisis data dengan deskripsi kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t.

Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil test kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan signifikan.

2. Yuli Triyanto (2011) yang berjudul “ Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus dan Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan alat bantu kardus dan matras. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah pedoman observasi untuk guru, lembar pengamatan untuk guru, lembar pengamatan untuk siswa, pedoman penilaian senam lantai guling depan, angket pendapat siswa tentang pembelajaran. Analisis data yang digunakan adalah analisis diskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan alat bantu kardus dan matras dapat meningkatkan proses pembelajaran. Semangat, antusiasme, dan suasana senang bagi siswa mengalami peningkatan. Selain itu, dapat meningkatkan nilai prestasi.

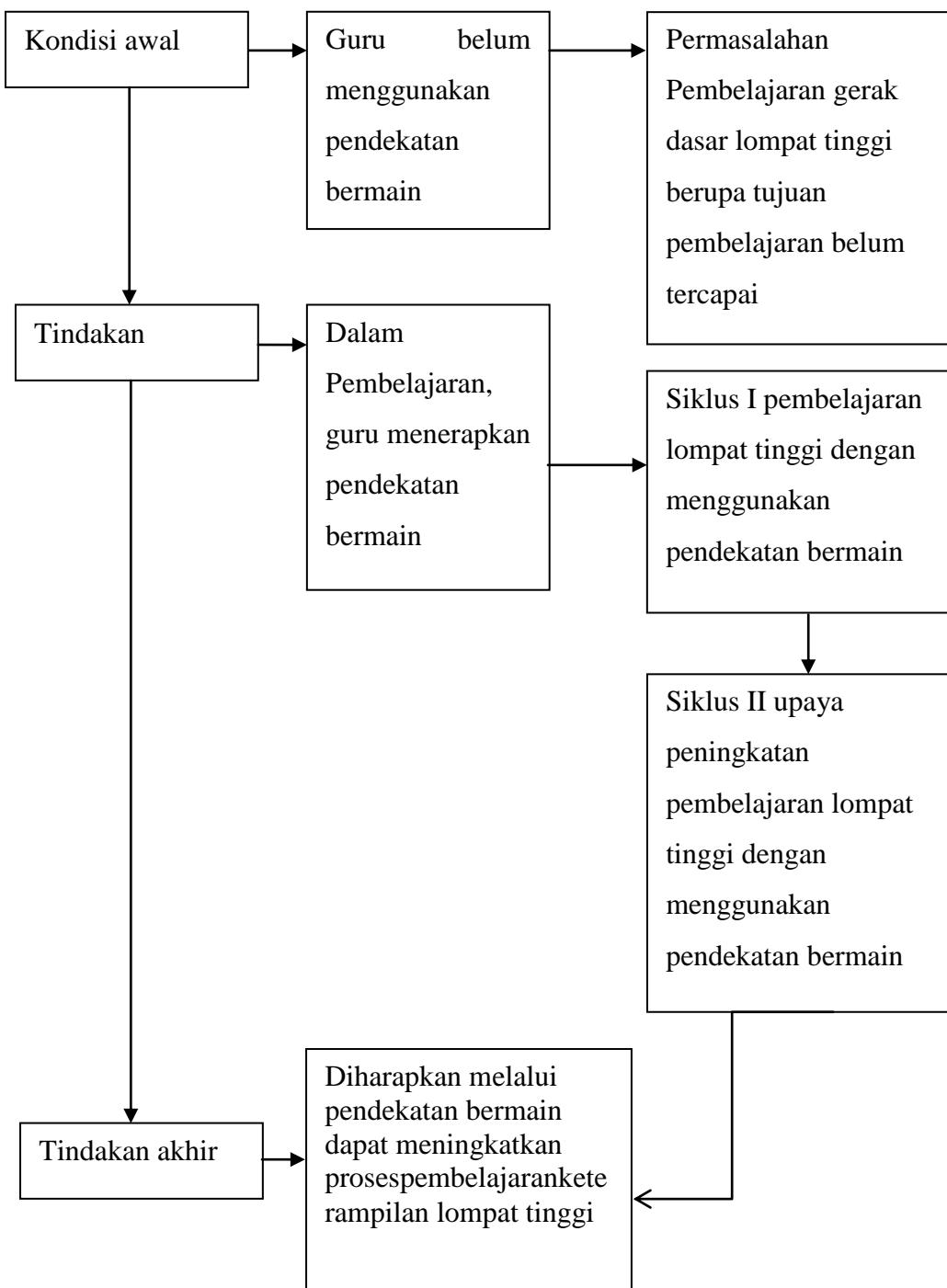
### **C. Kerangka Berpikir**

Dalam proses pembelajaran guru memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kuantitas dan kualitas pengajaran yang dilaksanakan. Salah satunya yang sangat penting adalah menentukan metode pembelajaran yang akan digunakan. Oleh karena itu, guru diharapkan harus dapat membuat sistem perencanaan pengajaran yang efektif agar dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas mengajarnya. Metode pembelajaran sebagai salah satu komponen penting dalam keberhasilan proses pembelajaran yang ingin dicapai, maka guru haruslah memiliki kemampuan dalam memilih serta menggunakan metode pembelajaran.

Metode pembelajaran ini merupakan dasar yang sangat diperlukan merupakan bagian integral demi keberhasilan suatu proses pendidikan jasmani dan usaha pengajaran sekolah. Pengaruh metode pengajaran terhadap anak-anak sangat penting karena dengan menggunakan metode pembelajaran dapat memberikan berbagaimacam pengalaman bagi seorang anak. Dengan menggunakan metode bermain dalam suatu proses pembelajaran akan dapat membantu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini disebabkan karena metode bermain mampu merangsang siswa aktif melakukan gerakan. Tingkat keseriusan siswa akan lebih tinggi, karena siswa merasa senang, lebih bervariasi dan tidak menimbulkan rasa jemu.

Dengan demikian diduga terdapat hasil yang positif dari pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar lompat tinggi. Bermain atau permainan dapat menjadi pendekatan metode pembelajaran. Ini dikarenakan permainan

dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi, termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan permainan siswa secara tidak langsung belajar melakukan gerak dasar yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan bermain dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan terbentuknya suasana semacam ini tujuan dari pembelajaran akan tercapai dengan mudah. Untuk memperjelas kerangka berpikir di atas maka dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut.



Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir

#### **D. Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini ialah: “Jika pedekatan bermain diterapkan dalam pembelajaran, maka kemampuan gerak dasar lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga, akan meningkat”.