

**TINGKAT KEMAMPUAN LONCAT KATAK SISWA KELAS IV DAN V SD  
NEGERI I MOJOTENGAH KECAMATAN KEDU  
KABUPATEN TEMANGGUNG  
TA HUN AJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Sinwan  
NIM : 12601247041

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Pembelajaran Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung” yang disusun oleh Sinwan, NIM 126012470-41 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2015  
Pembimbing I,



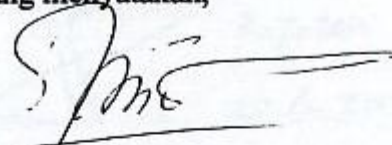
Drs. Sriawan, M.Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Pembelajaran Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I, Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Februari 2015  
Yang menyatakan,



Sinwan  
NIM. 12601247041

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Pembelajaran Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Sinwan, NIM 12601247041 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal : 15 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		6-7-2015
Fathan Nurcahyo M. Or	Sekretaris Penguji		28-6-2015
Sumarjo, M.Kes	Penguji I		2-7-2015
Amat Komari, M.Si	Penguji II		25-6-2015

Yogyakarta, Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

- Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai ( dari suatu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh sungguh urusan yang lain ( Al Insyirah 6 – 7 )
- Keberhasilan sesuatu tidak akan menjadikan ilmu pada diri seseorang, kalau orang itu tidak mensyukurinya, karena sesungguhnya keberhasilan itu adalah nikmat yang diberikan Allah pada kita. (Sinwan)
- Manfaatkanlah ilmu kepada orang lain walaupun hanya seucap kata (Sinwan)

## **PERSEMBAHAN**

Teriring rasa syukur Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Hidayah, serta Inayah-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

Karya kecil ini kupersembahkan untuk :

- Bapakku Abu Ali (Alm) dan Ibuku Nasuah (Almh ) yang selalu memberi doa dan restu padaku.
- Istri Tercinta Hersiniah, S.Pd yang selalu memberi dukungan dan motifasi dalam pembuatan skripsi
- Anakku tersayang Sensiana Besti Emami yang selalu memberi semangat dan dorongan dalam pembuatan skripsi hingga bisa selesai.

**TINGKAT KEMAMPUAN LONCAT KATAK SISWA KELAS IV DAN V SD  
NEGERI I MOJOTENGAH KECAMATAN KEDU  
KABUPATEN TEMANGGUNG  
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh :  
SINWAN  
NIM. 12601247041

**ABSTRAK**

Kondisi siswa SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung sangat berbeda-beda, siswa putri dalam melakukan loncat katak kurang bersemangat. Pelaksanaan proses kemampuan loncat katak belum maksimal dan masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan loncat katak siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang berjumlah 49 siswa, putra 28 dan putri 21. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes loncat katak milik Ria Lumintuarso (2002:19). Teknis analisis data statistik diskriptif yang ditungkan dalam prosentse gambaran yang sesungguhnya dari keadaan atau obyek yang diteliti dan menentukan nilai, selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi obyek penelitian. Pengkategorian loncat katak dikelompokkan menjadi 5 kategori. Hasil penelitian tingkat kemampuan dasar loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,08%, kategori baik sebanyak 13 siswa atau sebesar 26,53%, kategori cukup baik sebanyak 19 siswa atau sebesar 38,78%, kategori kurang baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 22,45%, kategori sangat kurang baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 8,16%

Kata kunci : *Kemampuan, Loncat katak, Siswa SD Negeri I Mojotengah.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Pembelajaran Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2014/2015” dengan lancar.

Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. MA, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan studi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan studi.
3. Drs. Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin penelitian.
4. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes, Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak membimbing penulis dalam menempuh studi.

5. Drs. Sriawan, M.Kes, Dosen Pembimbing Skripsi sekaligus Kaprodi PGSD yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak Prapti Purwaningsih, S.Pd., Kepala SD Negeri I Mojotengah Kedu, yang telah memberi ijin penelitian.
8. Bapak dan ibu guru serta siswa-siswi SD Negeri I Mojotengah Kedu, yang telah memberikan kerjasamanya dalam pengambilan data penelitian.
9. Teman-teman Program Kelanjutan Studi PJKR Kelas G dan rekan-rekan yang tidak memungkinkan disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, 20 Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Kemampuan .....	7
2. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	9
3. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	10

4. Hakikat Loncat Katak .....	12
5. Teknik Dasar Loncat Katak .....	13
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Loncat Katak .....	18
B. Karakteristik Siswa SD Umur 9 – 11 Tahun .....	20
C. Penelitian yang Relevan .....	23
D. Kerangka Berpikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
1. Populasi Penelitian .....	28
2. Sampel Penelitian .....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
1. Instrumen Penelitian .....	29
2. Teknik Pengumpulan Data .....	30
F. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	41
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	41
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	42
D. Saran-Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	44
<b>LAMPIRAN</b> .....	46

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subjek Penelitian .....	29
Tabel 2. Peserta Tes Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	31
Tabel 3. Rumus Kategori Tes Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung	33
Tabel 4. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	34
Tabel 5. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	36
Tabel 6. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	37

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Awalan Loncat Katak .....	14
Gambar 2. Gerakan Tumpuan Tolakan Loncat Katak .....	15
Gambar 3. Gerakan Melayang di Udara Loncat Katak .....	16
Gambar 4. Sikap Pendaratan Loncat Katak .....	17
Gambar 5. Gerakan Loncat Katak .....	18
Gambar 6. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	35
Gambar 7. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	36
Gambar 8. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Penilaian .....	46
Lampiran 2. Kategori Skor .....	47
Lampiran 3. Statistik Penilaian .....	49
Lampiran 4. Kartu Bimbingan .....	50
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian .....	51
Lampiran 6. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	52
Lampiran 7. Foto Dokumentasi.....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosional, dan sosial. Penjasorkes juga merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas gerak otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan, selain itu juga mengembangkan peserta didik secara oraganik, neuromuskuler, intelektual, dan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir, keterampilan sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran,

stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Penjasorkes di dalamnya terdapat beberapa materi yang diberikan kepada siswa diantaranya permainan, atletik, senam, renang (aktivitas air), olahraga tradisional dan aktivitas luar kelas. Cabang olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin.

Loncat katak merupakan cabang olahraga yang masuk dalam nomor *kids atletik*, dalam SK/KD 2/1-3 ( mempraktekkan latihan gerak dasar kebugaran dan jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya / mempraktekkan gerak dasar dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran ) dalam melakukan gerakan loncat katak memerlukan pengetahuan dan ketrampilan. Kondisi siswa SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung sangat berbeda tingkat pertumbuhan badan, fisik serta kematangan berpikir, kekuatan otot dan sebagainya, semua itu disebabkan dari kondisi siswa yang berbeda-beda, ada siswa yang kondisinya kurang bersemangat dalam melakukan olahraga dikarenakan jauh dari lapangan

olahraga, ada siswa yang kurang terbentuk otot kaki sehingga dalam melakukan olahraga merasa tidak mampu, di samping itu sebagian besar anak kurang maksimal dalam melakukan loncat katak terutama anak putri dalam melakukan kurang bersemangat. Peneliti mencoba untuk melakukan penelitian kemampuan loncat katak siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung di mana hasil lompatan pada saat dilakukan tes siswa kurang bersemangat untuk meloncat, di samping itu ada beberapa siswa yang belum pernah melakukan loncat katak dikarenakan belum punya power dalam melakukan loncatan. Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang langsung kami ajar anak dalam kegiatan pembelajaran loncat katak kurang maksimal, hal tersebut disebabkan karena fasilitas sekolah yang kurang memadai, halaman sekolah kurang luas, alat olahraga yang sangat terbatas sehingga dalam memberikan pembelajaran loncat katak siswa dalam melakukan kurang maksimal, serta jumlah pertemuan yang sangat kurang, semuanya itu menjadikan kurang semangatnya siswa dalam melakukan loncat katak apalagi lingkungan yang kurang mendukung.

Berdasarkan kenyataan di atas, peneliti mencoba untuk melakukan penelitian loncat katak pada siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung. Penelitian ini dilakukan disamping untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan loncat katak tetapi juga sebagai salah satu syarat penyelesaian tugas akhir semester yang harus dilakukan sebagai persyaratan berakhirnya tugas belajar dalam menempuh gelar

sarjana pendidikan (S1) PJKR, disamping itu dalam dal kam peneliti ini peneliti ingin mengetahui sampai dimana kemampuan siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dalam melakukan loncat katak. Berdasarkan hasil pengamatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan terhadap siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung. Berdasarkan berbagai latar belakang dan kondisi sekolah, peneliti akan memfokuskan penelitian pada siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, mengingat waktu, tenaga yang terbatas maka peneliti memfokuskan penelitian pada siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah dengan jumlah siswa 49 yang terdiri dari siswa putra 29 anak dan siswa putri 20 anak. Dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk mengetahui sampai dimana tingkat kemampuan dasar loncat katak melalui tes yang akan dilakukan oleh peneliti.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah agar penelitian tidak menyimpang dan terlalu luas dan mengarah pada pembahasan yang kongkrit, maka masalah-masalah diidentifikasi antara lain :

1. Kondisi siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah berbeda-beda.
2. Siswa dalam melakukan loncat katak kurang bersemangat, terutama anak putri.
3. Pelaksanaan proses kemampuan loncat katak belum maksimal.

4. Kemampuan loncat katak siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah dalam hasil loncat katak masih perlu ditingkatkan

**C. Pembatasan Masalah**

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah akan diteliti semua. Adapun penelitian ini difokuskan pada tingkat kemampuan loncat katak siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa baik tingkat kemampuan loncat katak siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung?

**E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan loncat katak siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah referensi dan pengembangan ilmu terkait kemampuan loncat katak bagi siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, peneliti mampu mendapatkan suatu pengembangan teori pembelajaran teknik dasar loncat katak, untuk memecahkan permasalahan yang akan diterapkan melalui teknik dasar loncat yang benar pada siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini sangat berguna atau bermanfaat antara lain :

#### **a. Manfaat bagi Guru adalah :**

Guru dapat mengetahui hasil proses dari belajar mengajar siswa terhadap pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran kemampuan loncat katak.

#### **b. Manfaat bagi Siswa adalah :**

Dapat memberikan gambaran bagi siswa tentang tingkat kemampuan loncat katak yang benar sehingga siswa dapat membedakan loncatan yang benar dan loncatan yang salah .

c. Manfaat bagi Sekolah adalah :

Dapat mengetahui keefektifan dalam proses belajar mengajar yang diberikan guru

d. Manfaat bagi Kelompok Kerja Guru adalah :

Memberi manfaat kepada semua guru olah raga pada pembahasan dalam kelompok kerja guru sebagai materi ajar yang disampaikan pada anak didik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kemampuan**

Di dalam kamus Bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan, sesuatu, dapat, berbeda, kaya, mempunyai harta berlebihan). Kemampuan adalah suatu kesanggupan dalam melakukan sesuatu. Seseorang dikatakan mampu apabila bisa melakukan sesuatu yang harus dilakukan. Sedangkan Robin (1975 :57) mendefinisikan kemampuan berarti kapasitas seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan lebih lanjut Robbin menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) adalah kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan atau suatu penilaian atas tindakan seseorang. Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor (Robin, 1975 : 57) yaitu:

- a. Kemampuan intelektual ( *Intellectual ability* ) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental/ berfikir, menalar dan memecahkan masalah.
- b. Kemampuan fisik ( *Physical ability* ) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kemampuan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Sesuai dengan beberapa pengertian diatas dapat diartikan bahwa kemampuan adalah dapat melakukan sesuatu tugas sesuai dengan proses dan hasil yang diinginkan. Bila dihubungkan dengan gerak, seseorang dikatakan sangat mampu bila ia bergerak secara efektif dan efisien apabila ia mempunyai potensi yang baik untuk melakukan gerak khusus. Suatu kemampuan yang dipandang sebagai aktivitas gerak terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu. Gerak kemampuan merupakan salah satu kategori gerakan yang dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh.

Menurut Schmid dalam Amung Ma'mun dan Yudha (2000:61) mengatakan bahwa "Kemampuan merupakan perbuatan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum". Sedangkan menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan Yudha (2000:61) menyatakan bahwa "Kemampuan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif". Kemampuan pada dasarnya merupakan cara untuk mencapai suatu tujuan yang berhubungan dengan lingkungan dengan cara: 1) Memaksimalkan kapasitas prestasi, 2) Meminimalkan pengeluaran energi tubuh dan energi mental, dan 3) Meminimalkan waktu yang digunakan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000 : 63).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan secara

efektif dan efisien. Dalam permainan loncat katak terdapat beberapa teknik dasar yang perlu di latih untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain. Teknik dasar yang harus dilatih dalam permainan loncat katak awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Teknik dasar tersebut diatas akan diuraikan pada teknik dasar dalam permainan loncat katak.

## **2. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan kebugaran badan dan juga potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Materi yang di berikan kepada siswa tentu saja mempunyai manfaat masing-masing serta tujuan yang ingin dicapai. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Mutohir dalam Andun Sujiandoko (2010: 03), mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berkualitas.

Pendidikan jasmani sangat berperan dalam membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih optimal dan efisien dalam melakukan berbagai ketrampilan gerak dasar dan ketrampilan-ketrampilan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan jasmani yang berkaitan dengan mental, emosi dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Menurut Soni dan Saryono (2012:80), memainkan sebuah permainan merupakan proses tentang penyelesaian masalah taktik.

Proses pendidikan perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, maupun, kemampuan, ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas yang berdasarkan Pancasila. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani menuju pembentukan manusia seutuhnya, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi dan sosial anak menjadi baik.

### **3. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan Penjasorkes pada standar dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI Tahun 2007 menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2007:05) adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan pemeliharaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
  - b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
  - c. Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar.
  - d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
  - e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
  - f. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
  - g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.
- Menurut Sukintaka (1992: 9), secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digolongkan dalam empat kelompok yaitu :

- 1) Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk Indonesia. Norma itu menghendaki manusia yang berbudi luhur, berbudi pekerti yang baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat.

2) Psikis dan kejiwaan, menjadi anak yang cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian yang mantap dan mandiri.

3) Rasa sosial, rasa bertanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawanan sosial.

Jadi tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional, yaitu mencapai manusia seutuhnya jasmani dan rohani. Maka bukan hanya fisik saja yang dikembangkan dalam Pendidikan Jasmani, tetapi secara kognitif, afektif dan sosial untuk menunjang perkembangan satu sama lainnya.

Pada dasarnya setiap siswa mempunyai kelebihan masing masing dalam melakukan aktifitas olahraga, seperti loncat katak pada siswa SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung teknik dalam meloncat hasilnya pasti tidak sama walaupun dalam melakukan loncat katak sesuai dengan aturan atau dasar yang benar.

#### **4. Hakikat Loncat Katak**

Loncat katak adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari tolakan yang dibuat sewaktu tanpa menggunakan awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Menurut Aip Syaifuddin (1992 : 90) loncat katak adalah suatu bentuk gerakan meloncat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan

melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Menurut Yusuf Adi Sasmita (1992 : 65) berpendapat bahwa keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus.

Loncat katak merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan dua kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan loncat katak adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam loncat katan yang dimaksud diatas siswa melakukan gerakan melompat kedepan dengan tanpa awalan yang dimulai dari posisi berdiri kaki rapat, kemudian siswa yang akan melakukan lompatan mengambil awalan dengan cara mengayun-ayunkan kedua tangan kemudian setelah ayunan dianggap dapat membantu gerakan lompatan maka siswa tersebut menolak dengan kedua kaki kedepan jauh untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Loncatan dikatakan syah apabila pelaku dalam meakukan lompatan tidak menggunakan awalan, salah satu kaki tidak boleh maju kedepan untuk membantu tolakan. Loncatan dikatakan syah apabila pelaku atau siswa dalam melakukan berada di garis start dengan kedua kaki rapat, saat melompat tidak menggunakan awalan dan melompat sesuai aturan yang ditetapkan.

## **5. Teknik Dasar Loncat Katak**

Pembelajaran olahraga pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas

dan kesadaran hidup sehat. Dalam setiap materi yang di berikan kepada siswa tentu saja mempunyai manfaat masing-masing serta tujuan yang ingin di capai. Guru akan memikirkan bagaimana metode penyampaian suatu pelajaran pada anak didik. Anak didik tidak langsung diberikan perintah-perintah untuk melakukan semua bentuk latihan untuk mencapai tujuan pembelajaran, karena itu guru harus memberikan penjelasan dan pengetahuan tentang kemampuan gerak dalam malakukan loncat katak, diantaranya adalah :

a. Awalan

Menurut Sudarminto ( 1993 ; 360 ) awalan adalah suatu gerakan yang dilakukan sebelum melakukan gerakan yang sebenarnya untuk mendapatkan hasil loncata sejauh-jauhnya dalam melakukan loncatan atau tolakan.



Gambar 1. Gerakan Awalan Loncat Katak  
Sumber: Siswa Kelas V SDN I Mojotengah

b. Tumpuan Tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada apapun tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horisontal ke kekuatan vertical secara cepat seperti yang dikatakan oleh Aip Syaifuddin (1992: 91)

bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat untuk mendapatkan hasil, (Sumber : Soegito dkk, 1994: 62).

Menurut Soedarminto dan Soeparman (1993: 360) mengemukakan sebagai berikut: untuk membantu tolakan keatas, lengan harus diayun keatas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian dipindahkan kepada keseluruhan) oleh karena itu kaki tumpu harus sedikit ditekuk. Edy Sih Slamet (2010: 10 ) mengatakan ada beberapa langkah latihan lompat katak ,: a) Sikap jongkok seperti katak,b) Bungkukkan badab kedua tangan memegang tanah, c) posisi kedua kaki jinjit, d) Apabila sudah siap lompatlah sejauh jauhnyadengan menolakkan kedua tangan dan ujung telapak kaki. Pada sat meloncat kedua kaki diacungkan kedepan dan kedua tangan ditarik kedepan dan kebawah.



Gambar 2. Gerakan Tumpuan Tolakan Loncat Katak  
Sumber: Siswa Kelas IV SDN I Mojotengah

### c. Melayang di udara

Menurut Aip Syaifuddin (1992 : 92 -93) sikap gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kekuatan tolakan, karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi. Untuk itu kekuatan tolakan harus dilakukan oleh si pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor loncat katak kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Hasil yang di peroleh jauh tidaknya loncatan dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

- 1) Gerakan saat melakukan loncatan harus dilakukan dengan maksimal.
- 2) Dan awalah harus dilakukan.



Gambar 3. Gerakan Melayang di Udara Loncat Katak  
Sumber: Siswa Kelas IV SDN I Mojotengah

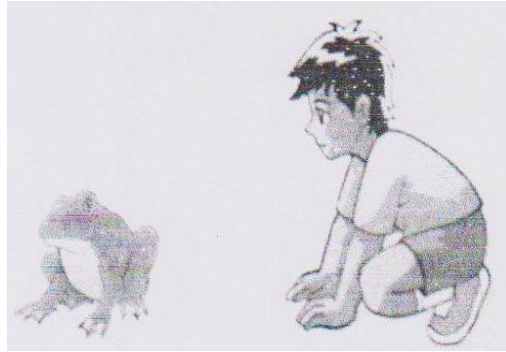
### d. Sikap Mendarat

Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari loncatan. Keberhasilan dalam loncat katak terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak loncatan yang di lakukan. Pada saat

mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan, di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan loncat. Sedangkan menurut Aip Syaifuddin (1992 : 95) sikap mendarat pada loncat katak pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Untuk lebih jelasnya gambar di bawah ini menunjukkan serangkaian gerakan loncat katak.



Gambar 4. Sikap Pendaratan Loncat Katak  
Sumber: Siswa Kelas V SDN I Mojotengah



Gambar 5. Gerakan Loncat Katak  
Edy Sih Mitranto dan Slamet (2010:32)

#### **6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Loncat Katak**

Usaha dalam meningkatkan kondisi fisik, maka sebelum latihan harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang ada. Fisik seseorang dalam melakukan kegiatan akan sangat membantu dalam pencapaian tujuan yang akan diharapkan, artinya bahwa setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik mendukung, yang berbeda tergantung pada komponen mana pada cabang olahraga tersebut. Menurut Aip Syaifuddin dan Muhadi (1992/1993: 90) dalam cabang olahraga nomor lompat jauh ini, akan dibahas komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan lompat jauh, komponen tersebut diantaranya adalah: kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi geraka. Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas kondisi fisik tentang:

a. Kecepatan (*speed*)

Menurut M. Sajoto (1988 : 17) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Awalan dalam loncat katak sangat membutuhkan power atau kekuatan yang maksimal.

b. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto,1988 :16).

c. Daya Ledak (*muscular power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maximum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. Menurut M.Sajoto (1988 : 17) daya ledak diartikan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maximum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

d. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai (M. Sajoto, 1988 : 59).

e. Kelenturan (*flexibility*)

Menurut M. Sajoto (1988 : 58) kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas

tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.

f. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (M.Sajoto, 1988 : 59)

**B. Karakteristik Siswa SD Usia 9 – 11 Tahun**

1. Usia 9 – 11 tahun mulai mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan
2. Pada usia 9 – 11 tahun sedang berada dalam perubahan fisik dan mental mengarah yang lebih baik.
3. Pada usia 9 – 11 tahun mulai adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
4. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
5. Telah ada minat terhadap hal-hal yang khusus
6. Pada usia 9 -11 tahun anak mulai memandang nilai (rapor), sebagai ukuran yang benar mengenai prestasi sekolah
7. Pada usia 9 -11 tahun anak mulai menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri
8. Anak pada usia 9 – 11 tahun gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama

9. Tingkah laku anak usia 9 – 11 tahun dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Bloom. 2009.

Karakteristik anak usia SD adalah senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, serta senang merasakan/ melakukan sesuatu secara langsung. Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, memungkinkan siswa berpindah atau bergerak dan bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran

Menurut Havighurst tugas perkembangan anak usia SD adalah sebagai berikut, menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik

1. Mengembangkan kegiatan pembelajaran yang memberikan pengalaman yang konkrit atau langsung dalam membangun konsep; serta
2. Melaksanakan pembelajaran yang dapat mengembangkan nilai-nilai sehingga siswa mampu menentukan pilihan yang stabil dan menjadi pegangan bagi dirinya. Pendidikan di SD merupakan jenjang pendidikan yang mempunyai peranan sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM).

Pembelajaran bagi siswa SD merupakan salah satu kegiatan utama untuk membantu mengoptimalkan perkembangannya, maka dari itu pendidik

sebaiknya dapat mengetahui dan memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motorik siswa tingkat Sekolah Dasar. Pendidikan jasmani yang lebih mengutamakan pembelajaran pada proses belajar gerak motorik dan mengajarkan ketrampilan gerak motorik sehingga bermanfaat bagi perkembangannya. Menurut French dan Thomas 1987, yang dikutip dalam buku Soni dan Saryono (2019; 58), penelitian menunjukkan pentingnya hasil kognitif, sebuah penelitian yang dilakukan mengindikasikan bahwa komponen kognitif pengetahuan dan pengambilan keputusan adalah determinan penting untuk penampilan permainan yang efektif.

#### 1. Perkembangan aspek kognitif siswa Sekolah Dasar.

Aspek kognitif sebenarnya mulai berlangsung semenjak manusia itu dilahirkan. Menurut Jean Piaget (2005: 15), anak usia SD tergolong pada tahap *concrete operational*. Pada fase ini kemampuan berfikirnya masih intuitif, yaitu berfikir dengan mengandalkan ilham. Pada fase ini anak mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu dalam pemikirannya sendiri. Anak sudah berkembang ke arah berfikir kongkrit dan rasional.

#### 2. Perkembangan aspek afektif siswa Sekolah Dasar

Seperti dalam proses perkembangan lainnya, proses perkembangan afektif siswa juga berkaitan dengan proses belajar. Kualitas hasil perkembangan social siswa sangat bergantung kualitas proses belajar siswa tersebut, baik di lingkungan sekolah, keluarganya, maupun dilingkungan

yang lebih luas. Artinya proses belajar sangat menentukan kemampuan siswa dalam bersikap dan berperilaku sosial yang selaras dengan norma moral, agama, tradisi, hukum dan norma yang berlaku dimasyarakat. Berkaitan dengan usia, perkembangan multinatural dapat dimulai dari usia 6 sampai 13 tahun untuk mendasari sebelum masuk ke spesialisasi, tahap ini disebut initiation stage (Tudor O,Bompa, 2000), anak usia SD memandang moral sebagai sebuah perpaduan yang terdiri atas otonomi moral (moral sebagai hak pribadi), realisme moral (sebagai kesepakatan sosial), dan resiprositas moral (sebagai aturan timbal balik). Semua kapasitas bawaan merupakan modal dasar yang sangat penting bagi kelanjutan perkembangan anak.

Guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya siswa SD memiliki perbedaan satu sama lainnya. Ketika anak memasuki usia SD perkembangan fisiknya mulai terlihat seimbang dan proporsional. Gerakan-gerakan organ anak juga menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya.

### **C. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan peneitian ini adalah:

1. Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan. Salah satunya tentang “Kemampuan dasar loncat katak pada siswa SMP Negeri 2 Tanjungpandan Belitung” oleh Daryono (2009). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII C SMP

Negeri Tanjungpandan Belitung yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian yang dicapai dalam proses pembelajaran loncat katak selama penelitian ini yang mencapai kategori baik dengan jarak lompatan 6 – 7 meter sebanyak 9 siswa atau (28,125%), sedangkan yang mencapai kategori cukup dengan jarak lompatan 5 – 6 meter sebanyak 17 siswa atau (53,125%) sedangkan yang mencapai pada kategori kurang dengan jarak lompatan 4 – 5 meter ada 6 siswa atau (18,75%).

2. Penelitian yang berjudul “Kemampuan dasar loncat katak siswa melalui permainan loncat bangku” yang dilakukan oleh Abdul Rohman (2009). Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri Rejowinangun Utara yang berjumlah 31 siswa. Berdasarkan hasil selama penelitian yang dilakukan menunjukkan tingkat kemampuan dasar loncat katak yang mencapai dalam kategori sangat baik, 6 siswa (19,35), yang mencapai kategori baik 13 siswa, yang mencapai kategori cukup baik sebanyak 8 siswa (25,80) dan yang mencapai kategori kurang baik sebanyak 4 siswa (12,90). Dari hasil tersebut diatas peneliti hanya berlaku untuk mengetahui kemampuan dasar loncat katak siswa SD Negeri Rejowinangun utara khususnya siswa kelas V, tanpa memberi metode teknik maupun mempersiapkan terlebih dahulu kepada siswa yang akan di lakukan penelitian.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Standar Kompetensi 2 dan Kompetensi Dasar 1-3 Pendidikan Jasmani dan kurikulum Tingkat satuan Pendidikan dimaksudkan untuk mengembangkan

kemampuan dalam penalaran dan mengkomunikasikan ideal atau gagasan dalam kurikulum KTSP mata pelajaran pendidikan jasmani dan olah raga diberikan siswa untuk membekali mereka dengan berpikir dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu dituntut dalam motivasi dan mendapatkan hasil yang maksimal atas prestasi siswa. Salah satu prestasi yang bisa menentukan berhasil dan tidaknya suatu pembelajaran yang akan dicapai dapat ditentukan melalui beberapa faktor pendukung, Salah satu faktor pendukung adalah siswa itu sendiri. Berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang telah dilakukan dari beberapa unsur pendukung dalam mencapai tujuan pembelajaran, khususnya pada pencapaian prestasi yang berhubungan dengan mengandalkan kekuatan otot. Sebagai salah satu contoh saat siswa akan melakukan lompat jauh maka harus memiliki kekuatan otot kaki yang kuat, teknik melompat harus benar, jarak awalan sebelum melakukan lompatan harus cukup. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan loncat katak siswa tidak harus memiliki otot yang dipersiapkan untuk melakukan gerakan loncat katak.

Berdasarkan dari kajian teori timbul pemikiran bahwa kemampuan dasar dalam melakukan loncat katak sangat ditentukan oleh otot kaki, Teknik dalam melakukan lompatan serta kesiapan anak. Kemampuan dasar tersebut sangat penting karena apabila seseorang mampu menguasai teknik dan didukung oleh kekuatan otot pendukung maka seseorang dalam melakukan olahraga bisa maksimal. Oleh karena itu selama proses pembelajaran dalam semua cabang

olahraga harus senantiasa memperhatikan faktor pendukung diantaranya kekuatan otot, teknik maupun pengalaman. Proses pembelajaran yang akan dilakukan pada penelitian ini peneliti hanya akan mengetahui sampai dimana kemampuan siswa dalam melakukan loncat katak tanpa harus mempersiapkan faktor pendukung, walaupun siswa telah memiliki otot kaki yang kuat, karena dalam penelitian yang akan dilakukan hanyalah untuk mengetahui sampai di mana kemampuan siswa kelas IV dan V dalam melakukan loncat katak, untuk itu dalam melakukan siswa tidak dituntut untuk memiliki otot pendukung. Hal ini bisa dilihat bahwa siswa yang akan dilakukan penelitian adalah siswa di pedesaan yang telah terbiasa dengan melakukan kegiatan yang bisa mendukung terjadinya pembentukan otot bagian tubuh.

Kenyataan dalam proses pembelajaran loncat katak kemampuan siswa SD Negeri I Mojotengah berbeda-beda, namun ini baru berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan, oleh sebab itu maka perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan Penelitian dengan judul “Kemampuan Dasar Loncat katak kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung”. Setelah dilakukan penelitian loncat katak pada siswa SD Negeri I Mojotengah nantinya guru akan mengetahui sampai dimana kemampuan siswa dalam melakukan loncat katak, sehingga dengan hasil yang dicapai nantinya bisa dipergunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi diri yang akan digunakan sebagai acuan dalam pembelajaran berikutnya.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Suharsimi Arikunto (2010:234) menyatakan sebagai berikut:” Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau kejadian.” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan loncat katak sedangkan sebagai subyeknya adalah siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian Kemampuan Pembelajaran Lompat Katak siswa kelas IV dan kelas V dengan jumlah keseluruhan ada 49 siswa putra putri yang terdiri dari siswa kelas IV ada 25 anak yang terdiri dari 13 anak putra dan 12 anak putri, sedangkan siswa kelas V ada 24 anak yang terdiri dari 16 anak putra dan 8 anak putri , penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung. Penelitian dilakukan pada bulan Desember tahun 2014.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2006: 02) Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain, Variabel adalah suatu atribut/sifat atau nilai dari orang. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu loncat katak. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah kemampuan dasar teknik loncat katak. Kemampuan teknik loncat katak adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah mampu melakukan loncatan kedepan sebanyak tiga kali dari posisi kedua kaki rapat, kemudian meloncat kedepan tanpa menggunakan awalan dengan kekuatan maksimal bisa melakukan loncatan sejauh jauhnya. Kemampuan loncatan diukur dengan roll meter yang diawali dari garis permulaan sampai batas loncatan kaki bagian tumit.

### **D. Populasi Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah subjek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:130-131). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan kelas V SD Negeri I Mojotengah yang berjumlah 49 siswa Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel Penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) “apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada di wilayah penelitian, maka

merupakan penelitian populasi. Studi penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas IV 25 siswa dan V 24 siswa. Peneliti akan melakukan penelitian sampai dimana tingkat kemampuan pembelajaran loncat katak kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang terdiri dari 27 siswa putra dan 22 siswa putri, dalam peneliian ini peneliti yang bertindak sebagai guru, dan didampingi oleh Asnawi S.Pd sebagai kolabolator dimana kolaborator adalah teman sejawat dan juga guru penjasorkes SD

Data peserta tes loncat katak adalah siswa kelas IV ( empat ) dan kelas V (lima) SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang akan diteliti ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel.1 Subjek Penelitian

No	SD Negeri I Mojotengah	Putra	Putri	Jumlah
1	Kelas IV	13	12	25
2	Kelas V	16	8	24
Total		29	20	49

Sumber : Staf tata usaha SD Negeri Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggungng (Tahun Ajaran 2014/2015)

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan loncat katak yang diambil dari tes *kids* atletik (Ria Lumintuarso, 2002 : 19)

dalam melakukan teknik meloncat diawali dari garis batas awalan yang telah di siapkan oleh peneliti. Sedangkan tes sebagai alat pengukur dapat dikatakan telah memiliki validitas bandingan apabila tes tersebut dalam kurun waktu yang sama dengan secara tepat telah mampu menunjukkan adanya hubungan yang searah, antara tes pertama dan tes berikutnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur untuk mengukur sesuatu.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan teknik tes praktek dan pengukuran, seluruh populasi menjalani tes kemampuan melakukan loncat katak sebanyak dua kali, hasil yang di catat adalah hasil terjauh dari loncatan yang telah dilakukan testi.

Teknik pengumpulan data dilaksanakan di SD Negeri I Mojotengah dibagi menjadi 3 kelompok, tiap-tiap kelompok dalam pelaksanaannya berlokasi di sekolah yang telah ditetapkan untuk di uji ketrampilan dalam loncat katak. Tiap pelaksanaan tes siswa dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari kelompok putra dan putri, masing-masing ketua kelompok membawa formulir tes loncat katak. Setiap testi mendapat giliran untuk melakukan tes meloncat sebanyak 3 kali secara urut sesuai dengan nomor tes yang diujikan, sedangkan hasil loncatan yang diukur adalah yang terjauh dan dicatat sebagai prestasi siswa.

Tes loncat katak ini diukur dengan alat roll meter yang diletakkan pada tanah yang datar dimulai dari garis permulaan sampai batas loncatan terdekat

dari jatuhnya kaki siswa dalam melakukan loncatan sampai pada titik garis tengah dari titik permulaan melakukan loncatan, sedang pemasangannya ukuran panjang dipasang lurus ke depan dimulai dari tempat mulainya siswa melakukan loncatan. Pelaksanaan tes loncat katak, sebelumnya testi berdiri berada pada garis permulaan dengan sikap awal untuk melakukan loncat katak ke depan sekuat kuatnya tanpa menggunakan awalan. Cara pengukurannya: dalam pelaksanaan loncat katak, siswa berhak melakukan loncatan sebanyak 3 kali, setiap loncatan dicatat dan diantara dua loncatan yang terjauhlah yang dicatat sebagai hasil loncatan siswa yang nantinya akan di masukkan sebagai hasil akhir. Cara melakukan tanpa awalan testi meloncat sebanyak 3 kali terus menerus, hasil loncatan diukur sebagai prestasi, teknik pengukurannya dimulai dari jatuhnya kaki yang terdekat dari garis awal kemudian ditarik garis lurus ke titik awal pelaksanaan melakukan loncatan.

Tabel 2. Peserta Tes Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

No	SD Negeri I Mojotengah	Siswa		Jumlah siswa
		Putra	Putri	
1	Kelas IV	13	12	25
2	Kelas V	16	8	24
Total		29	20	49

a. Tujuan dari tes ini adalah :

Untuk mengetahui hasil kemampuan loncat katak yang dilakukan siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupten Temanggung.

b. Alat yang digunakan adalah :

Alat yang digunakan untuk mengukur hasil lompatan menggunakan beberapa alat diantaranya :

- 1) Roll meter, digunakan sebagai alat untuk mengetahui jauhnya lompatan.
- 2) Buku catatan, digunakan untuk mencatat hasil siswa setelah melakukan lompatan.
- 3) Peluit, sebagai tanda di mulainya lompatan

c. Cara pelaksanaan :

- 1) Peserta tes berada di belakang garis satart
- 2) Setelah ada aba-aba “Peluit” peserta melompat sekuat kuatnya ke depan sebanyak tiga kali dengan kekuatan maksimal.

d. Pencatatan hasil

Hasil yang diambil adalah jarak jatuhnya kaki belakang/tumid pada lompatan ke tiga.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penilaian ini adalah teknis analisis data statistik diskriptif yang ditungkan dalam prosentse gambaran yang sesungguhnya dari keadaan atau obyek yang diteliti dan menentukan nilai, selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi obyek penelitian. Pengkategorian loncat katak dikelompokkan menjadi 5 kategori. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas normal (Anas Sudjono, 2006:175) sebagai berikut:

Tabel 3. Rumus Kategori Tes Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup Baik
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Baik

Keterangan :

X : Jumlah Siswa  
M : Mean (Rata-Rata)  
SD : Standar Deviasi

Sumber : Anas Sudjono, (2006:175)

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian dicari presentase masing-masing data dengan rumus presentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:245-246) rumus persentase yang digunakan adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : presentase yang dicari  
F : frekuensi  
N : jumlah responden

Sumber : SuharsimiArikunto (1998:245-246)

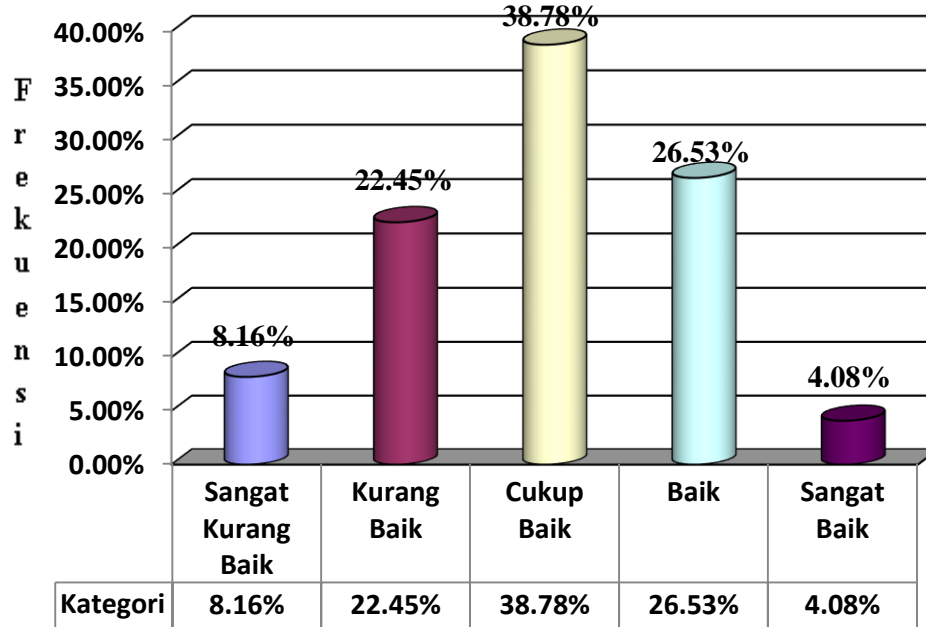
## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Untuk mengidentifikasi hasil kemampuan dasar loncat katak dilakukan dengan pengkategorian menjadi lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik. Hasil analisis terhadap kemampuan loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung melalui tes ketrampilan loncat katak. Hasil penelitian kemampuan loncat katak kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, hasil dari 49 anak dalam melakukan tes loncat katak diperoleh nilai minimum 225 centimeter sedangkan nilai maksimum 690 centimeter, dengan rata-rata 507,90 centimeter. Deskripsi hasil kemampuan loncat katak yang telah dilakukan melalui tes loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
1	$X \geq 638,75$	Sangat Baik	2	4,08 %
2	551,30 – 638,74	Baik	13	26,53 %
3	464,50 – 551,29	Cukup Baik	19	38,78 %
4	377,05 – 464,49	Kurang Baik	11	22,45 %
5	$\leq 377,04$	Sangat Kurang Baik	4	8,16 %
		Jumlah	49	100%



Gambar 6. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Tabel di atas, menunjukkan bahwa kemampuan loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,08%, kategori baik sebanyak 13 siswa atau sebesar 26,53%, kategori cukup baik sebanyak 19 siswa atau sebesar 38,78%, kategori kurang baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 22,45%, kategori sangat kurang baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 8,16%.

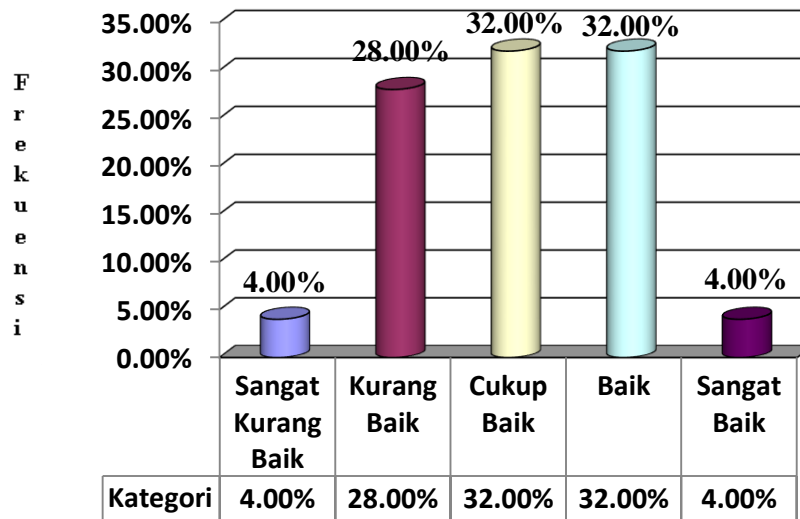
Hasil analisis terhadap kemampuan loncat katak siswa kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung melalui tes ketrampilan loncat katak. Hasil penelitian kemampuan loncat katak kelas IV SD

Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, hasil dari 25 anak dalam melakukan tes loncat katak diperoleh nilai minimum 225 centimeter sedangkan nilai maksimum 560 centimeter, dengan rata-rata 448,64 centimeter.

Deskripsi hasil kemampuan loncat katak yang telah dilakukan melalui tes loncat katak siswa kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 557,24	Sangat Baik	1	4 %
2	484,84 – 557,23	Baik	8	32 %
3	412,44 – 484,83	Cukup Baik	8	32 %
4	340,04 – 412,43	Kurang Baik	7	28 %
5	< 340,03	Sangat Kurang Baik	1	4 %
		Jumlah	25	100%



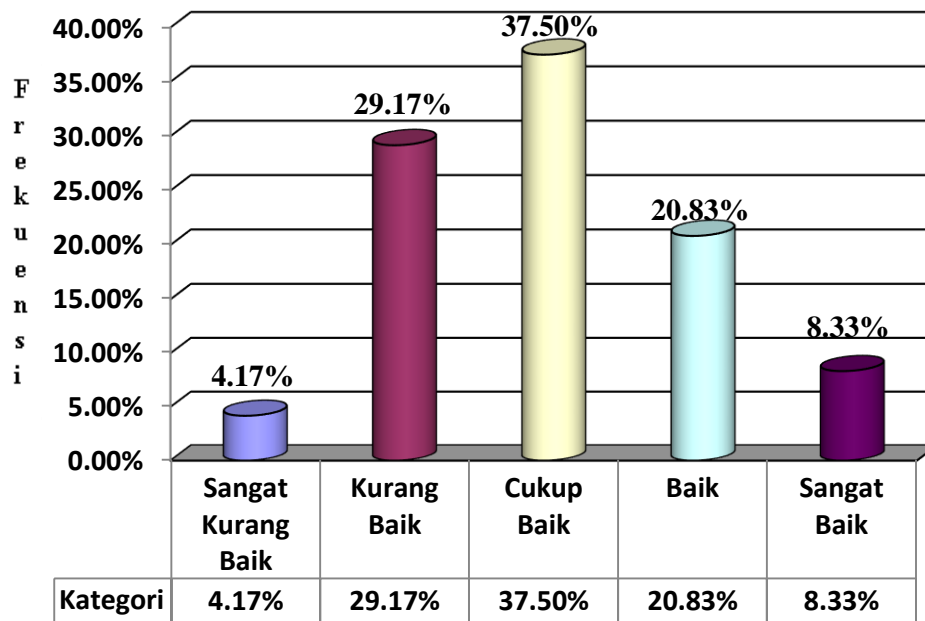
Gambar 7. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Tabel di atas, menunjukkan bahwa kemampuan loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 1 siswa atau sebesar 4%, kategori baik sebanyak 8 siswa atau sebesar 32%, kategori cukup baik sebanyak 8 siswa atau sebesar 32%, kategori kurang baik sebanyak 7 siswa atau sebesar 28%, kategori sangat kurang baik sebanyak 1 siswa atau sebesar 4%.

Hasil analisis terhadap kemampuan loncat katak siswa kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung melalui tes ketrampilan loncat katak. Hasil penelitian kemampuan loncat katak kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, hasil dari 24 anak dalam melakukan tes loncat katak diperoleh nilai minimum 463 centimeter sedangkan nilai maksimum 690 centimeter, dengan rata-rata 569,63 centimeter. Deskripsi hasil kemampuan loncat katak yang telah dilakukan melalui tes loncat katak siswa kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 644,00	Sangat Baik	2	8,33 %
2	594,42 – 643,99	Baik	5	20,83 %
3	544,84 – 594,41	Cukup Baik	9	37,50 %
4	495,03 – 544,83	Kurang Baik	7	29,17 %
5	< 495,02	Sangat Kurang Baik	1	4,17 %
		Jumlah	24	100%



Gambar 8. Kemampuan Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung

Tabel di atas, menunjukkan bahwa kemampuan loncat katak siswa kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,08%, kategori baik sebanyak 13 siswa atau sebesar 26,53%, kategori cukup baik sebanyak 19 siswa atau sebesar 38,78%, kategori kurang baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 22,45%, kategori sangat kurang baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 8,16%

## B. Pembahasan

Dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kemampuan dasar loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu

Kabupaten Temanggung. Hasil yang telah dicapai sebagian besar berkategori cukup baik dengan presentase sebesar 38,78%. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa mempunyai kemampuan yang baik dalam menguasai teknik dasar loncat katak.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas untuk keterampilan dasar khususnya tes loncat katak masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,08%, hal tersebut didukung anak tersebut mengikuti klub sepak bola, kategori baik sebanyak 13 siswa atau sebesar 26,53%, sedangkan ke tiga belas siswa yang kategori baik memiliki postur tubuh lebih besar dari yang lainnya, sedangkan yang berkategori cukup baik sebanyak 19 siswa sebesar 38,78%, merupakan siswa perempuan yang besar dan siswa laki – laki yang postur tubuhnya kecil, atau kategori kurang baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 22,45%, sedangkan kategori sangat kurang baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 8,16%. merupakan siswa yang badanya gemuk sehingga dalam melakukan lompatan kurang sempurna.

Dengan demikian kategori lompatan cukup baik. sehingga dapat diartikan bahwa siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, mempunyai kemampuan loncat katak sudah baik. Hal tersebut dikarenakan tingkat keterampilan siswa dalam meloncat sudah baik, keterampilan tersebut disebabkan dari kebiasaan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang sangat mendukung untuk terjadinya pembentukan otot kaki pada siswa, sehingga siswa yang telah memiliki otot kaki sangat mendukung

untuk melakukan loncatan, khususnya loncat katak. Secara tidak sadar pembentukan otot selalu dilakukan oleh seluruh siswa diantaranya di sekolah maupun di luar sekolah. Dengan kebiasaan melakukan latihan meloncat secara langsung intensitas berlatihnya semakin tinggi, yang menyebabkan kemampuan meloncat akan meningkat.

Selain itu beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat ketrampilan dasar loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, diantaranya :

#### 1. Faktor Siswa

Motivasi dan semangat serta kemampuan siswa sangat penting dan menentukan hasil pembelajaran pendidikan jasmani. Pemahaman serta keaktifan siswa sangat berpengaruh, ketika siswa mempunyai motivasi dan semangat pembelajaran akan sangat mudah memahami materi pembelajaran yang diberikan oleh guru penjasorkes.

#### 2. Faktor Guru

Guru harus menguasai materi, teknik dan juga harus bisa memberikan contoh yang benar kepada siswanya selain itu guru juga harus mampu menjadi motivator yang baik agar proses pembelajaran menjadi lebih optimal. Karena keberhasilan pembelajaran bergantung pada keberhasilan guru dalam mengelola proses pembelajaran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tes, diketahui kemampuan dasar teknik loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang masuk dalam kategori sangat baik sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,08%, kategori baik sebanyak 13 siswa atau sebesar 26,53%, kategori cukup baik sebanyak 19 siswa atau sebesar 38,78%, kategori kurang baik sebanyak 11 siswa atau sebesar 22,45%, kategori sangat kurang baik sebanyak 4 siswa atau sebesar 8,16%. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung sebagian besar berkategori cukup baik dengan prosentase 38,78%. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa mempunyai kemampuan yang baik dalam menguasai teknik dasar loncat katak

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian, maka diidentifikasi bahwa kemampuan dasar loncat. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa implikasi dari penelitian ini, antara lain :

1. Sarana dan prasarana yang memadai merupakan salah satu hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang optimal.

2. Ketika materi pembelajaran berlangsung, siswa harus memiliki motivasi untuk melakukan dan mengikuti materi secara sungguh-sungguh bukan hanya rasa senang dalam loncat katak
3. Timbulnya kesadaran guru dalam memperbaiki kualitas pembelajaran yang telah dilaksanakan, terutama materi pembelajaran yang berhubungan dengan ketrampilan dalam melakukan loncat katak

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kemampuan dasar loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya membahas tingkat kemampuan dasar loncat katak siswa kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa yang melakukan loncat katak telah memiliki teknik yang benar tau belum.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.

#### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat kami disampaikan diantaranya :

##### 1. Bagi Siswa

- a. Diharapkan siswa dapat mengikuti materi pembelajaran dengan sungguh-sungguh.
- b. Diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajar dan juga mampu memahami tentang loncat katak itu sendiri.

##### 2. Bagi Sekolah

- a. Diharapkan sekolah memberi kesempatan pada siswa untuk mengikuti lomba pada nomor Atletik di tingkat Kecamatan maupun Kabupaten.
- b. Sekolah memberi fasilitas alat olahraga pada nomor Atletik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohman. (2000). *Kemampuan Dasar Loncat Katak Siswa Melalui Permainan Loncat Bangku*. Yogyakarta: Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anas Sudijiono. (2006). *Pengantar Statistika Penilaian*. Jakarta : Rajawali Press
- Andun Sujiandoko, Mutohir. (2010). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 7, Nomor 1 : Yogyakarta : FIK UNY
- Aip Syaifudin, (1992). *Pengetahuan Olahraga*. : Jakarta. CV Baru
- Aip Syarifudin, Muhadi (1993). *Pengetahuan Olahraga*. : Jakarta. CV Baru
- Badan Standar Nasional (2007), Depdiknas 2007 *satandar Kompetensi dan Kompetensi dasar Tingkat SD/MI( Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan )* Jakarta : Depdiknas
- Sugiyanto. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari [www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakter-siswa-sekolah-dasar/](http://www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakter-siswa-sekolah-dasar/). (diakses pada 05 Agustus 2014)
- Bompa T. O (2000). *Total Training for Young Champions USA : Human Kinetic*
- Daryono. (2009). *Kemampuan Dasar Loncat Katak pada Siswa SMP Negeri 2 Tanjungpandan Belitung*. Yogyakarta: Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eddy Purnomo. dan Dapan. (2011). *Lari cepat Dasar-dasar Atletik SD/MI* ) Jakarta : Depdiknas
- Edy Sih Mitranto dan Slamet. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD*. Bandung : Erlangga
- Helmi Firmansyah (2009). *Hubungan Motivasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6, Nomor 1)*
- H Suyono Ds (2002). *Kids athletic*. Jakarta: IAAF
- M. Sajoto (1988). *Atletik*. Jakarta : Ditjen Olahraga. Depdiknas

- .Isti Yuni Purwanti. 2005. *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari [www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakter-siswa-sekolah-dasar/](http://www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakter-siswa-sekolah-dasar/). (diakses pada 31 Januari 2014)
- Ria Lumintuarso (2002). *Kids athletic*. Jakarta: IAAF
- Soedarminto, Soeparman. (1993). *Pengantar Atletik*. Jakarta: Erlangga
- Soni Nopembri dan Saryono (2012). *Model Pembelajaran Pendekatan Jasmani Fokus Pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta : FIK UNY
- Soegito, dkk (1994). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Suharsimi Arikunto (1998). *Prosedur Penelitian* : Edisi Revisi IV : Jakarta. Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto (2010) *Prosedur Penilaian Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukintaka (1999). *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Depdikbud
- Yusuf Adi Samita. (1992). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Surakarta:Guru Rayon 13

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.

Tabel 1. Data Kasar Hasil Tes Hasil Loncat Katak Siswa Kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Loncatan (Cm)			Prestasi
			I	II	III	
1	Abd	L	452	417	418	452
2	Apr	P	360	375	355	375
3	Tho	L	485	495	454	495
4	Tas	P	386	390	371	390
5	Opi	L	560	525	500	560
6	Tah	L	545	498	467	545
7	Rik	P	490	473	463	490
8	Ade	P	372	360	370	372
9	Adm	P	405	428	376	428
10	Ali	L	529	527	500	529
11	Ama	P	225	223	225	225
12	Fad	P	376	340	350	376
13	Fai	L	414	445	425	445
14	Fat	L	463	453	433	463
15	Feb	L	400	368	350	400
16	Mua	P	455	434	442	455
17	Ilh	L	492	460	455	492
18	Wil	L	480	500	464	500
19	Nat	P	390	435	400	435
20	Rah	P	388	363	360	388
21	Sar	P	365	410	409	410
22	Keo	P	433	442	484	484
23	Alv	L	411	400	428	428
24	Har	L	525	508	490	525
25	Vin	L	500	440	487	500

Tabel 2. Data Kasar Hasil Tes Hasil Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Loncatan (Cm)			Prestasi
			I	II	III	
1	Saf	L	583	610	570	610
2	Bin	L	500	535	545	545
3	Dau	L	582	585	585	585
4	Zak	L	592	604	577	604
5	Tar	L	600	658	647	658
6	Nur	P	466	513	513	513
7	Aly	P	594	572	595	595
8	Ame	P	530	520	520	530
9	Apr	L	535	543	530	543
10	Aro	L	560	600	587	600
11	Dim	L	557	594	513	594
12	Far	L	557	548	590	590
13	Ism	P	500	510	481	510
14	Nur	P	490	534	535	535
15	Sal	L	582	555	517	582
16	Sel	L	460	449	463	463
17	Tas	P	517	540	498	540
18	Yud	L	592	588	570	592
19	Eli	P	596	540	595	596
20	Iva	L	688	675	690	690
21	Aza	L	535	545	540	545
22	Fat	L	570	513	510	570
23	Faq	L	571	530	555	571
24	Fit	P	507	501	510	510

Lampiran 2. Kategori Skor

Tabel 3. Hasil Tes Ketrampilan Loncat Katak Siswa Kelas IV dan V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu

Kelas : IV dan V Jumlah : 49 Siswa  
 Tanggal Tes : Januari 2015 Tempat Tes : Halaman SDN I Mojotengah

No	Jenis Hasil Tes	Skor				
		Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Kurang Baik
1	Kategori	2	13	19	11	4
	Prosentase	4.08%	26.53%	38.78%	22.45%	8.16%

Tabel 4. Hasil Tes Ketrampilan Loncat Katak Siswa Kelas IV SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu

Kelas : IV Jumlah : 25 Siswa  
 Tanggal Tes : Januari 2015 Tempat Tes : Halaman SDN I Mojotengah

No	Jenis Hasil Tes	Skor				
		Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Kurang Baik
1	Kategori	1	8	8	7	1
	Prosentase	4 %	32 %	32 %	28 %	4 %

Tabel 5. Hasil Tes Ketrampilan Loncat Katak Siswa Kelas V SD Negeri I Mojotengah Kecamatan Kedu

Kelas : V Jumlah : 24 Siswa  
 Tanggal Tes : Januari 2015 Tempat Tes : Halaman SDN I Mojotengah

No	Jenis Hasil Tes	Skor				
		Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Kurang Baik
1	Kategori	2	5	9	7	1
	Prosentase	8.33 %	20.83 %	37.5 %	29.17 %	4.17 %

Lampiran 3. Statistik Penilaian

**Frequencies**

[DataSet0]

**Statistics**

		Loncat Katak IV	Loncat Katak V
N	Valid	25	24
	Missing	0	1
Mean		448.64	569.63
Std. Error of Mean		14.480	10.120
Median		455.00	576.50
Mode		500	510 <sup>a</sup>
Std. Deviation		72.399	49.576
Variance		5241.657	2457.810
Range		335	227
Minimum		225	463
Maximum		560	690
Sum		11216	13671
Percentiles	10	373.80	510.00
	20	388.40	530.00
	25	395.00	536.25
	30	408.00	541.50
	40	439.00	545.00
	50	455.00	576.50
	60	483.20	590.00
	70	492.60	594.50
	75	497.50	595.75
	80	500.00	600.00
	90	535.40	634.00
	100	560.00	690.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 7. Foto Dokumentasi



Gambar 1. Siswa Kelas IV Melompat



Gambar 2. Siswa Kelas IV Melompat



Gambar 3. Siswa Kelas V Melompat



Gambar 4. Siswa Kelas V Melompat