

**PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT (*STRADDLE*)  
SISWA KELAS VIII SMPN 2 BERBAH KECAMATAN BERBAH  
KABUPATEN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Poernomo  
NIM. 13601244073

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT (*STRADDLE*)  
SISWA KELAS VIII SMPN 2 BERBAH KECAMATAN BERBAH  
KABUPATEN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Disusun oleh :

Poernomo


NIM. 13601244073

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang yang  
bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur M.Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001

Yogyakarta, 03 Januari 2018  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

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

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Poernomo

NIM :13601244073

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (Straddle) Siswa Kelas VIII SMPN 2 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2016/2017

menyatakan bahwa skripsi 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.

Yogyakarta, 03 Januari 2018  
Yang Menyatakan,



Poernomo  
NIM. 13601244073

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT (STRADDLE)  
SISWA KELAS VIII SMPN 2 BERBAH KECAMATAN BERBAH  
KABUPATEN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Disusun oleh :

Poernomo  
NIM. 13601244073

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 23 Januari 2018

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Sriawan, M.Kes  
Ketua Penguji/Pembimbing



06/2018  
/2

Heri Yogo Prayadi, M.Or  
Sekretaris



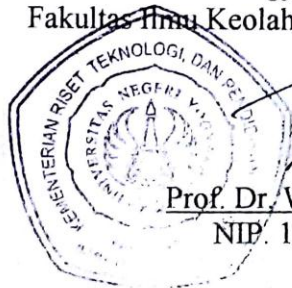
06/2018  
/2

Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO  
Penguji



31/2018  
/1

Yogyakarta, Februari 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Terus melangkah sesulit apapun keadaan-nya, dan terus berusaha setidaknyaman apapun kondisinya.
2. Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya (Q.S Al-Baqoroh :286).
3. Orang sukses mencari jalan dan orang gagal mencari alasan, karena seorang pemenang tidak lahir dari kata-kata keluhan.

## PERSEMBAHAN

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta bapak Ngatijan dan Fatimah sebagai wujud baktiku selama ini atas semua pengorbanan dan perjuangan tulusmu serta limpahan kasih sayang dan doa tiada akhir untuk saya. Kebahagiaanmu adalah harapan dan doa yang akan selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku Evi Nurjanah dan Novi Aryanti, dan keluarga yang selalu menemani dan memberikan semangat, motivasi, doa, dan dukungan padaku untuk terus berusaha dan melangkah maju.
3. Erani Saras yang selalu menemani, memberikan semangat dan menjadi motivator dalam perjalanan menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Semua kolega *Green House* 168 yang telah memberikan dukungan, semangat, dan motivasi dari awal sampai selesai perkuliahan.
5. Teman-teman PJKR E 2013 yang selalu memberikan dukungan dalam proses perkuliahan dari awal hingga akhir

**PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT (*STRADDLE*)  
SISWA KELAS VIII SMPN 2 BERBAH KECAMATAN BERBAH  
KABUPATEN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**Oleh :**

Poernomo  
NIM. 13601244073

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Berbah kecamatan Berbah, kabupaten Sleman.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan dengan metode survey. Instrumen penelitian lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) adalah tes. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah sebanyak 32 anak.

Berdasarkan hasil penelitiann diperoleh pretasi gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah yang masuk dalam kategori baik sekali sebesar 12,5 %, kategori baik sebesar 12,5 %, kategori Cukup sebesar 53,13 %, kategorikurang sebanyak sebesar 21,87 %, dan kategori Kurang sekali sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar dalah cukup.

Kata kunci : Tingkat Prestasi, Lompat Tinggi, Gaya Straddle , Siswa Kelas VIII

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Berbah Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. selaku ketua penguji, Bapak Heri Yogo Prayadi, M.Or. selaku sekretaris penguji, dan Bapak Dr. Edy Purnomo, M.Kes, AIFO. selaku penguji utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Nursidi Winarta S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 2 Berbah Sleman yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Para guru dan staf SMP N 2 Berbah yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 03 Januari 2018

Penulis,

  
Poernomo  
NIM. 13601244073

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Pembelajaran pendidikan jasmani .....	7
2. Hakikat Prestasi Belajar .....	11
3. Hakikat Atletik .....	15
4. Hakikat Lompat Tinggi .....	18
5. Kurikulum lompat tinggi di SMPN 2 Berbah.....	35
6. Karakteristik peserta didik .....	35
B. Kerangka Berpikir .....	37
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Desain Penelitian.....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
C. Populasi dan sampel penelitian .....	42
D. Instrumen dan Pengumpulan Data Penelitian .....	43
E. Teknik Pengumpulan Data .....	44
F. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Penelittian .....	48
B. Pembahasan.....	52

<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi penelitian .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
D. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian .....	42
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian .....	43
Tabel 3. Kategori prestasi lompat tinggi berdasarkan norma .....	47
Tabel 4. Prestasi Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Siswa Putri kelas VIIID .....	48
Tabel 5. Prestasi Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Siswa Putra kelas VIIID .....	50
Tabel 6. Prestasi Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Siswa kelas VIIID.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian gerakan gaya <i>scots</i> .....	20
Gambar 2. Rangkaian gerakan gaya <i>western roll</i> .....	22
Gambar 3. Rangkaian gerakan gaya <i>straddle</i> .....	24
Gambar 4. Rangkaian gerakan gaya <i>flop</i> .....	26
Gambar 5. Kemampuan Biomotorik .....	29
Gambar 6. Komponen gerakan .....	30
Gambar 7. Posisi titik berat .....	30
Gambar 8. Tiga poros tubuh manusia .....	31
Gambar 9. Awalan lompat tinggi satu langkah .....	32
Gambar 10. Awalan lompat tinggi tiga dan lima langkah jalan .....	32
Gambar 11. Pelaksanaan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> .....	33
Gambar 12. Rangkaian lompat tinggi gaya <i>straddle</i> .....	34
Gambar 13. Alur penelitian .....	40
Gambar 14. Diagram prestasi lompat tinggi putri.....	49
Gambar 15. Diagram prestasi lompat tinggi putra .....	50
Gambar 16. Diagram prestasi lompat tinggi siswa kelas VIII D .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Berbah.....	51
Lampiran 3. RPP Pembelajaran Lompat tinggi .....	62
Lampiran 4. Data Penelitian .....	67
Lampiran 5. Statistik Penelitian .....	69
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dengan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan. Pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008: 2) adalah “suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi”. Lingkungan belajar diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional yang memiliki tujuan untuk membangun manusia seutuhnya. Dalam proses pembelajaran di sekolah, ternyata masih banyak kendala yang hasilnya kurang optimal dan proporsional seperti yang diharapkan, contoh seperti belum tercapainya sarana dan prasarana yang mendukung pendidikan jasmani dan kesehatan sehingga hal ini juga ikut mempengaruhi prestasi belajar yang diperoleh siswa. Prestasi belajar

adalah hasil yang diperoleh oleh siswa setelah menempuh proses kegiatan belajar mengajar dan diukur melalui tes atau ujian. Prestasi belajar siswa merupakan fenomena umum yang selalu dibahas dan dicari serta dicermati oleh dunia pendidikan, baik itu pengajar, orang tua maupun siswa. Prestasi belajar yang optimal anak didik merupakan harapan bagi semua pihak, baik orang tua, guru, dan anak itu sendiri. Prestasi yang optimal tidak akan diperoleh begitu saja, berbagai faktor yang mempengaruhi perlu diketahui dan selanjutnya diupayakan agar dapat diatasi. Sehingga tujuan utama pembelajaran yaitu mengubah sikap siswa kearah yang lebih baik akan dapat terwujud.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, lompat, dan lempar. Hampir semua gerakan dalam cabang olahraga terdapat dalam cabang olahraga seperti yang sering di lakukan setiap hari oleh manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar telah dilakukan manusia sejak kecil. Kegiatan ini merupakan keterampilan dasar yang dimiliki oleh setiap anak.

SMP Negeri 2 Berbah merupakan salah satu SMP favorit di daerah Berbah yang beralamatkan di Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman. SMP Negeri 2 Berbah memiliki 384 peserta didik yang terdiri dari 12 kelas. Pada setiap kelas terdiri 32 peserta didik tiap kelas VII, VIII

maupun IX. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Berbah dilaksanakan oleh 1 orang guru penjas perempuan.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SMP N 2 Berbah berjalan dengan baik akan tetapi hasil yang diharapkan kurang optimal, khususnya pada pembelajaran lompat tinggi. Lompat tinggi menjadi salah satu materi yang kurang diminati oleh siswa dikarenakan menurut hasil observasi peneliti, siswa berkata bahwa mereka lebih senang melakukan olahraga yang sifatnya permainan seperti bola voli, bola basket, dan sepak bola. Siswa menganggap olahraga permainan lebih menyenangkan dan membuat mereka lebih antusias, sedangkan untuk pembelajaran olahraga yang sifatnya individu dirasa membosankan dan lebih letih.

Dari hasil wawancara peneliti kepada siswa, mereka merasa kesulitan dalam proses pembelajaran pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Siswa mengalami kendala dalam proses pembelajaran lompat tinggi yaitu mereka merasa takut untuk melakukan gerakan lompat tinggi, takut untuk melakukan lompatan dan mereka takut mengalami cedera. Prestasi lompat tinggi siswa kelas VIII SMPN 2 Berbah yang belum diketahui. Guru penjas di SMP N 2 Berbah hanya memberikan pembelajaran lompat tinggi secara teori dan contoh di lapangan tanpa memberikan praktek sebenarnya. Adanya kendala guru dalam melaksanakan proses pembelajaran lompat tinggi di sekolah sehingga membuat guru hanya melakukan pembelajaran secara teori gerak dasar lompat tinggi dan memberikan contoh gerak dasar yang sederhana

sehingga menyebabkan belum diketahuinya tingkat prestasi lompat tinggi siswa kelas VIII SMP N 2 Berbah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: “Prestasi Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah” dan diharapkan hasil dari pembelajaran dapat digunakan sebagai bahan perbaikan guru dalam memperbaiki proses pembelajaran.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Siswa kelas VIII SMP N 2 Berbah kurang minat dengan pembelajaran lompat tinggi.
2. Siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi.
3. Belum diketahuinya prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas VIII SMP N 2 Berbah

## **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, maka penulis membatasi pada permasalahan, yaitu tentang prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Seberapa tinggi Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMPN 2 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2016/2017?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penulisan ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis. Berikut ini akan diuraikan manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini.

1. Manfaat teoritis : Dapat menunjukkan secara ilmiah tentang prestasi gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah
2. Manfaat praktis
  - a) Bagi Guru, dapat memberikan masukan tentang prestasi gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dan menambah kemampuan guru dalam memberikan pembelajaran atletik khususnya lompat tinggi.
  - b) Bagi siswa, dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

c) Bagi Sekolah, dapat meningkatkan kualitas belajar siswa khususnya gerak dasar lompat tinggi.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut Samsudin (2008: 21) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama; psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakannya. Menurut Wawan S. Suherman (2004: 23) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Adang Suherman, 2000:1).

Menurut Sukintaka (2000: 2) “pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani”. Menurut Depdiknas (2006:199) “pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, kognitif, perilaku sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”.

Menurut Chalik Mutohir (dalam Samsudin, 2008: 2) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, kesehatan, dan olahraga yang didesain secara sistematis guna meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berfikir kritis, sikap sportif, dan kecerdasan emosional.

a. Tujuan Pembelajaran PJOK

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan dengan sengaja untuk mengubah tingkah laku seseorang. Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 8) bahwa “tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan, sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas fisik namun banyak hal-hal yang diharapkan melalui pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008: 3) adalah sebagai berikut:

(a) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (b) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, (c) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas – tugas pembelajaran pendidikan jasmani, (d) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, (e) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas, (f) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas lain, (g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (h) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, (i) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Adang Suherman (2003: 23) menjelaskan bahwa tujuan yang ingin dicapai melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya pada aspek jasmaniah saja, tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual, sebagai berikut.

- 1) Perkembangan fisik, merupakan tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness).
- 2) Perkembangan gerak, merupakan tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skillfull).
- 3) Perkembangan mental, merupakan tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ke dalam lingkungannya, sikap, dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan social, merupakan tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

## 2. Hakikat Prestasi Belajar

### a. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar atau hasil belajar merupakan aspek yang tidak dapat terpisahkan oleh proses pembelajaran di sekolah. Belajar menurut Sugihartono, dkk (2013: 74) “merupakan proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”. Kegiatan pembelajaran di sekolah dikatakan berhasil apabila memperoleh hasil yang maksimal. Pada dasarnya, prestasi dan hasil belajar itu sama, artinya dalam prestasi belajar terdapat hasil belajar. Sedangkan Prestasi belajar menurut Hamalik (2007:68) merupakan “sesuatu yang dibutuhkan seseorang untuk mengetahui kemampuan setelah melakukan kegiatan yang bersifat belajar, karena prestasi adalah hasil belajar yang mengandung unsur penilaian, hasil usaha kerja dan ukuran kecakapan yang dicapai suatu saat”. Prestasi belajar menurut pendapat Hutabarat (1995: 11-12) dibagi menjadi empat golongan yaitu :

- 1) Pengetahuan, yaitu dalam bentuk bahan informasi, fakta, gagasan, keyakinan, prosedur, hukum, kaidah, standar, dan konsep lainnya.
- 2) Kemampuan, yaitu dalam bentuk kemampuan untuk menganalisis, mereproduksi, mencipta, mengatur, merangkum, membuat generalisasi, berfikir rasional dan menyesuaikan.

- 3) Kebiasaan dan keterampilan, yaitu dalam bentuk kebiasaan perilaku dan keterampilan dalam menggunakan semua kemampuan.
- 4) Sikap, yaitu dalam bentuk apresiasi, minat, pertimbangan dan selera.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil usaha siswa yang dapat dicapai berupa penguasaan pengetahuan, kemampuan kebiasaan dan keterampilan serta sikap setelah mengikuti proses pembelajaran yang dapat dibuktikan dengan hasil tes. Prestasi belajar merupakan suatu hal yang dibutuhkan siswa untuk mengetahui kemampuan yang diperolehnya dari suatu kegiatan yang disebut belajar.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar secara umum menurut Slameto (2003: 54) pada garis besarnya meliputi faktor intern dan faktor ekstern yaitu:

- 1) Faktor intern, dalam faktor ini dibahas 2 faktor yaitu:
  - a) Faktor jasmaniah mencakup:
    - (1).Faktor kesehatan
    - (2).Cacat tubuh
  - b) Faktor psikologis mencakup:
    - (1). Intelegensi
    - (2). Perhatian

- (3). Minat
  - (4). Bakat
  - (5). Motivasi
  - (6). Kematangan
  - (7). Kesiapan
- c) Faktor kelelahan
- 2) Faktor ekstern, faktor ini dibagi menjadi 3 faktor, yaitu:
- a) Faktor keluarga mencakup:
    - (1). Cara orang tua mendidik
    - (2). Relasi antar anggota keluarga
    - (3). Suasana rumah
    - (4). Keadaan ekonomi keluarga
    - (5). Pengertian orang tua
    - (6). Latar belakang kebudayaan
  - 3) Faktor sekolah meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.
  - 4) Faktor masyarakat meliputi kegiatan dalam masyarakat, media, teman bermain, bentuk kehidupan bermasyarakat,

Sedangkan menurut Sumadi Suryabrata (2002: 233) mengklasifikasikan faktor-faktor yang memengaruhi belajar sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang berasal dari luar dalam diri

- a. Faktor non-sosial dalam belajar

Meliputi keadaan udara, suhu udara, cuaca, waktu, tempat dan alat-alat yang dipakai untuk belajar(alat tulis, alat peraga)

- b. Faktor sosial dalam belajar

2. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri

- a. Faktor fisiologi dalam belajar

- b. Faktor ini terdiri dari keadaan jasmani pada umumnya dan keadaan fungsi jasmani tertentu.

- c. Faktor psikologi dalam belajar

Faktor ini dapat mendorong aktivitas belajar seseorang karena aktivitas dipacu dari dalam diri, seperti adanya perhatian, minat, rasa ingin tahu, fantasi, perasaan, dan ingatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor – faktor yang memengaruhi prestasi belajar ada dua yaitu faktor intern dan faktor ekstern yang saling memengaruhi prestasi belajar.

### 3. Hakikat Atletik

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau decathlon. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik. Dari berbagai istilah tersebut dapat disimpulkan bahwa atletik berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

Tidak bisa dibantah lagi bahwa atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar (Yoyo Bahagia, 2010 :19). Sedangkan menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013: 1) “atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis”.

Cabang olahraga atletik memiliki banyak nomor yang dapat diperlombakan diantaranya : jalan dan lari, lompat, dan lempar. Dari empat nomor tersebut masih terbagi berdasarkan jarak tempuh dan haling-rintang untuk lari, pada nomor lompat terdiri: tinggi dan jauh lompatan, dan lempar. Atletik- jalan, lari, lompat, dan lempar- disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of*

*sports*) karena gerakan atau kegiatan fisik dalam atletik ini mencerminkan kehidupan manusia di zaman purba (Eddy Purnomo & Dapan, 2013: 3).

Secara garis besar nomor-nomor dalam atletik dibagi menjadi tiga nomor perlombaan, diantaranya sebagai berikut:

a. Nomor lari dan jalan

Jalan cepat untuk putri, 10 dan 20 km; dan untuk putra 20 dan 50 km.

1) Lari, Nomor lari yang berdasarkan perhitungan jarak, antara lain:

a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60m sampai dengan 400m.

b) Lari jarak menengah (*middle distance*); 800m dan 1500m.

c) Lari jarak jauh (*long distance*); 800m sampai dengan 42.195 km (marathon)

Nomor lari yang berdasarkan dari lintasan atau jalan yang dilewati, antara lain:

d) Lari di lintasan tanpa melewati rintangan (*flat*); 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5km, dan 10km.

e) Lari ladang atau *cross country* atau lari lintas alam.

f) Lari gawang 3000m haling rintang (*steeplechase*)

g) Lari gawang, gawang untuk putri 100m dan 400m, untuk putra 110m dan 400m.

Nomor lari berdasarkan jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan antara lain:

- h) Lari estafet, 4 x 100m untuk putri dan 4 x 400m untuk putra.
- i) Nomor lomba gabungan, Panca lomba untuk remaja dengan urutan: lompat jauh, lempar lembing, 200m, cakram, 1500m. Sapta lomba untuk junior putra-putri dan putri senior), dan Dasa lomba untuk senior putra dengan urutan: hari pertama; 100m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi dan 400m. hari kedua; 100m gawang, cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, dan 1500m.

b. Nomor Lompat yang meliputi;

- 1) Lompat jauh
- 2) Lompat tinggi
- 3) Lompat jangkit
- 4) dan Lompat tinggi galah,

c. Nomor Lempar yang terdiri dari;

- 1) Tolak peluru
- 2) Lempar cakram
- 3) Lontar martil
- 4) dan Lempar lembing.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan

sarana bagi siswa dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya.

#### **4. Hakikat Lompat Tinggi**

Menurut E. Haag dkk (1987: 244) mengatakan bahwa “lompat tinggi adalah usaha untuk mencapai ketinggian sebesar mungkin dan dalam pada saat itu membawa titik berat badan sedikit mungkin pada bilah tanpa menyentuh atau menjatuhkannya”. Sedangkan menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013: 63) “lompat tinggi adalah usaha menaikkan pusat masa tubuh (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar (mistar) tidak jatuh”. Aturan lompat tinggi, si pelompat harus melakukan tolakan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat.

Sedangkan menurut Yoyo Bahagia (2000: 52) “lompat tinggi adalah termasuk ke dalam lompatan vertikal, karena si pelompat berusaha memindahkan titik berat badan setinggi-tingginya dalam upaya melampaui suatu ketinggian (mistar lompatan)”. Gerak dasar dominan dalam lompat tinggi adalah awalan, melompat atau tolakan ke arah vertikal, serta pendaratan.

##### **a. Macam- Macam Gaya Lompat Tinggi**

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dari atletik yang memiliki berbagai macam gaya. Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013: 65-83) macam – macam gaya lompat tinggi adalah :

## 1) Lompat Tinggi Gaya *Scots*

Lompat tinggi gaya *scots* merupakan gaya paling tua usianya, maka sering disebut sebagai gaya *Ortodox*. Bagi kita sering disebut sebagai duduk, karena posisi badan saat di atas mistar dalam posisi duduk. Sejak nomor lompat tinggi mulai dilombakan, gaya *scots* inilah yang selalu dipakai oleh para peserta. Lebih – lebih pada saat itu (tahun 1934) berlaku suatu aturan perlombaan, bahwa dalam perlombaan lompat tinggi, pada saat melewati mistar, posisi kepala tidak boleh lebih dari pinggul. Oleh karena itu, gaya *scots* ini bertahan cukup lama.

### a) Awalan

Awalan dari samping kanan atau kiri tergantung dari kaki apa yang dipakai untuk bertumpu. Apabila bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari samping kanan dan bila bertumpu dengan kaki kanan, arah awalan dari samping kiri. Sudut awalan relatif kecil, berkisar antara  $30^{\circ} - 35^{\circ}$ .

### b) Tumpuan

Bertumpu dengan kaki yang terjauh dengan mistar, kaki ayun diayunkan lurus ke depan atas untuk melewati mistar.

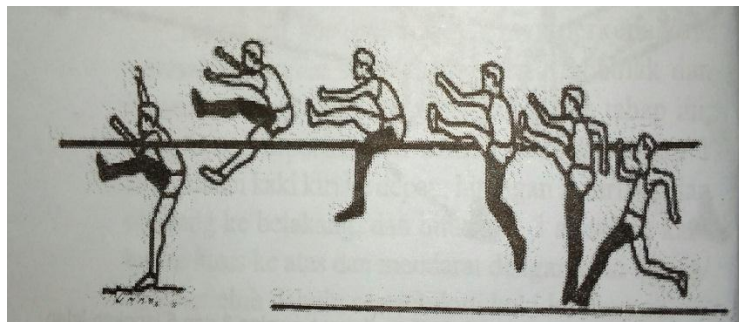
### c) Melayang

Saat melewati mistar sikap badan tegak atau sedikit condong ke depan. Setelah kaki ayun bergerak turun (sudah melewati mistar), kaki tumpu diayunkan lurus ke depan untuk

melewati mistar. Pada saat itulah seolah-olah si pelompat duduk terlanjur di atas mistar, diteruskan dengan kedua kaki saling menyilang depan pertama kali diturunkan kaki ayun. Gaya inilah disebut sebagai gaya gunting asli.

d) Mendarat

Mendarat dilakukan kaki ayun terlebih dahulu. Secara teknis gaya ini kurang efisien. Karena, di samping gerakannya tampak dan terasa kaku, cara melompat seperti inilah kurang menguntungkan, karena posisi badan di atas mistar yang sedemikian itu menyebabkan jarak antara titik berat badan dengan mistar terlalu jauh.



Gambar 1. Rangkaian gerakan gaya *scots*  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 70)

2) Gaya Guling Sisi (*Western roll*)

Gaya guling sisi atau *western roll* diciptakan oleh G.Horine (Amerika) tahun 1912. Gaya ini tidak dapat berkembang, karena terbentur adanya peraturan perlombaan saat ini. Gaya guling sisi ini, pada saat melewati mistar posisi kepala cenderung lebih rendah dari pinggul, hal ini tidak sah atau diskualifikasi. Oleh sebab itu,

gaya ini tidak pernah dipakai dalam perlombaan. Semua pelompat terpaksa harus memakai gaya-gaya sebelumnya. Analisis teknik gaya guling sisi sebagai berikut :

a) Awalan

Arah awalan dari samping/ serong 35-40. Bila bertumpu dengan kaki kanan, maka awalan dari dorong kanan. Begitu sebaliknya bila bertumpu dengan kaki kiri maka awalan serong kiri.

b) Tumpuan

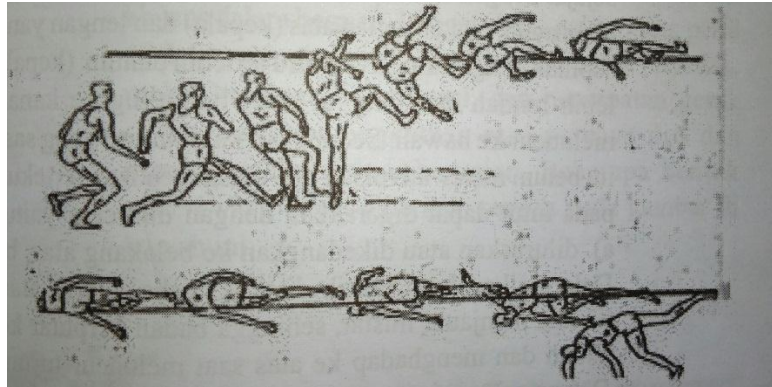
Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar (kaki dalam), kaki ayun ke depan atas menyilang mistar. Sama halnya dengan gaya guling perut.

c) Melayang

Di atas mistar sikap badan miring dan sejajar dengan mistar. Saat itu pula kepala segera diturunkan, sehingga posisi kepala lebih rendah dari pinggul, terus berguling meluncur ke bawah.

d) Mendarat

Mendarat dengan salah satu tangan dan kaki tumpu hampir bersamaan, atau dengan kedua tangan terlebih dahulu terus berguling menjauhi mistar. Bagi pemula mendarat dengan kaki tumpu terlebih dahulu.



Gambar 2. Rangkaian gerakan gaya *wastern roll*  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 75)

### 3) Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Gaya guling perut atau gaya *straddle* mulai dikenal pada tahun 1930, yaitu sejak Jim Stewart (Amerika) memakai gaya ini pada perlombaan. Namun, di sejumlah negara, gaya ini belum diakui, seperti gaya guling sisi, karena saat melewati mistar, posisi kepala lebih rendah dari pinggul. Tetapi setelah peraturan itu dicabut tahun 1934, gaya *straddle* dengan pesat tersebar ke berbagai negara, untuk bersaing dengan gaya guling sisi. Analisis gerakan gaya *straddle* sebagai berikut :

#### a) Awalan

Arah dan sudut awalan hampir sama dengan gaya guling sisi. Bila bertumpu dengan kaki kanan, awalan dari samping kanan/serong kanan dan sebaliknya, bila bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari samping kiri/serong kiri.

b) Tumpuan

Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar (kaki dalam), kaki ayun diayunkan ke depan atas. Tumpuan harus kuat dan mempunyai daya ledak yang baik agar dapat menghasilkan gerakan naik yang maksimal dan memudahkan kaki untuk mengayun.

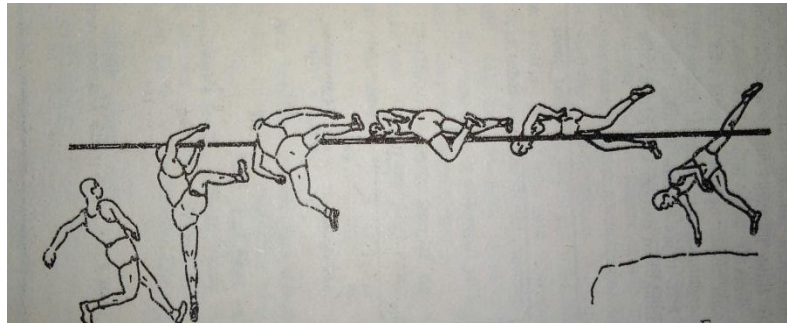
c) Melayang

Saat di atas mistar, badan tidur telungkup dan sejajar dengan mistar, kedua kaki kangkang (*sraddle*). Kaki ayun, badan bagian atas (kepala) dan lengan yang sepihak dengan kaki ayun turun terlebih dahulu (kepala) lebih rendah dari pinggul terus berguling ke kanan meluncur ke bawah. Sedangkan kaki tumpuan yang saat itu belum melewati mistar dan masih keadaan tertekuk pada lutut dapat digerakkan dengan dua cara yaitu : a) diluruskan ke belakang atas b) dalam sikap lutut masih ditekuk, paha ditarik atau dibuka menjauhi mistar, sehingga badan berputar ke kanan dan menghadap ke atas saat meluncur turun. Dengan cara ini pendaratan dilakukan dengan punggung.

d) Mendarat

Gaya guling perut (*straddle*), pendaratan dapat dilakukan dengan dua macam tergantung dari alas pendaratan. Apabila pendaratan dengan busa. Tetapi tempat pendaratannya pasir,

maka pendaratannya yaitu mendarat dengan kaki ayun terlebih dahulu dan menumpu pada 3 titik.



Gambar 3. Rangkaian gerakan gaya *straddle*  
Sumber : Sunaryo Basuki (1992: 116)

#### 4) Lompat Tinggi Gaya Flop

Sebelumnya para pelatih ataupun para guru dan atlet menganggap bahwa gaya guling perut merupakan gaya lompat tinggi yang terakhir, ternyata dugaan tersebut salah, karena pada waktu dilaksanakannya olimpiade di Mexico tahun 1968 seorang atlet lompat tinggi asal Amerika Serikat bernama Dick Ricard Fosbury Flop berhasil menjuarai lompat tinggi dengan gaya baru yaitu gaya Flop. Gaya ini dikatakan unik karena pada saat melewati mistar, posisi badan dalam keadaan terlentang dan mendarat dengan bagian punggung terlebih dahulu.

Lompat tinggi gaya flop bila dilihat dari teknik gerakan, dapat dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

##### a) Lari Awalan

Lari Awalan dalam lompat tinggi gaya flop terdiri dari 8 sampai 12 langkah (menumpu dengan kaki kanan). Awalan

dilakukan dengan suatu frekuensi langkah yang meningkatkan progresif dengan kecepatan yang meningkat. Jalur awalan haruslah lurus kemudian melengkung (kurva) dan tiga langkah terakhir lari awalan tubuh si pelompat harus berubah. Kecondongannya ke arah titik pusat kurva, lari awalan harus bertambah ( $20^{\circ}$  -  $30^{\circ}$ ) dan kecondongan ke depan harus menjadi kecondongan ke belakang secukupnya pada saat langkah kedua sebelum akhir.

b) Menumpu

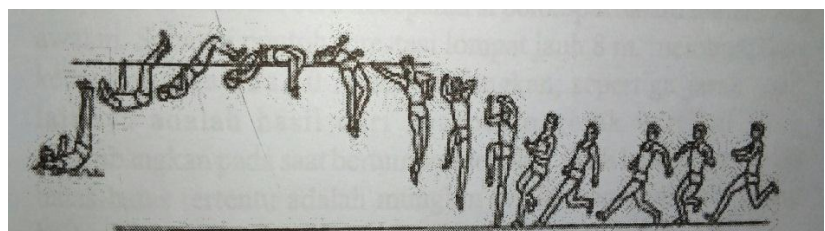
Pada saat menolak badan agak condong ke belakang sedikit. Kaki tumpu harus diinjakkan seluruh telapak kaki dalam arah lari sepanjang jalur kurva lari awalan kira-kira 1 meter dari mistar lompat. Kaki harus kuat dan aktif menumpu. Pada saat menumpu, pinggul bergerak ke depan dan tubuh dibawa dekat lurus. Ini berarti setelah tahap amortisasi atau penurunan, yang hanya punya efek mengerem sedikit, kaki ayun yang ditekuk dapat dibawa ke depan dengan cepat dan kontak dengan tanah dapat dengan singkat. Perpanjangan tumpuan adalah ditandai dengan suatu badan tegak lurus dengan kaki tumpu yang diluruskan (*full extension*), kaki ayun diangkat dan ditekuk, sedangkan kedua lengkap diangkat.

c) Melayang

Setelah menumpu tahap berikutnya adalah tahap melayang, pada tahap ini si pelompat bergerak ke depan dan ke atas. Poros/axis bahu pinggang harus berputar ke arah mistar, menghasilkan gerak putaran mengitari semua tiga poros/axis tubuh, yaitu memutar axis ke dalam (horizontal) dengan mengangkat badan dari kecondongan ke dalam menuju suatu posisi tegak lurus, memutari axis panjang (vertikal) dengan pearikan cepat kaki bebas dalam arah lari di sepanjang jalur kurva, memutari axis lebar (melintang) dengan mengangkat lengan, bahu kanan dan kepala pada leher.

d) Mendarat

Ketika mendarat, lengan si pelompat harus dibuka lebar dan si pelompat harus mendarat dalam posisi “L” pada seluruh punggungnya. Untuk mencegah mengguling yang menyebabkan cedera, sendi lutut harus dipertahankan tetap lurus.



Gambar 4. Rangkaian gerakan gaya *flop*  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 87)

b. **Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada lompat tinggi**

Dalam melakukan lompat tinggi, seseorang perlunya memperhatikan beberapa kesalahan –kesalahan yang dapat terjadi pada lompat tinggi. Menurut Sunaryo Basuki dkk ( atletik 1979: 119 ) kesalahan – kesalahan yang mungkin terjadi pada lompat tinggi adalah sebagai berikut :

- 1) Awalan : Pada umum nya langkah awalan kurang ajeg, awalan kurang cepat atau terlalu cepat.
- 2) Tumpuan : Kurang kuat menolak kaki tumpuan dan kurang menengadah sehingga kecepatan maju tidak berubah menjadi gerak ke atas, pada lompatan *straddle* sewaktu menumpu bahu terlalu cepat dicondongkan kearah mistar.
- 3) Melewati mistar : pada lompatan *Straddle & Western Roll*, kepala mendahului melewati mistar sehingga sehingga titik ketinggian maksimum tidak tepat diatas mistar, tetapi berada di depan atau di belakang mistar, dengan akibat : meskipun sebagian badannya telah melewati mistar, tetapi bagian yang lain akan menyentuh mistar, gerak kaki pada melewati mistar seharusnya lentuk dan lancer.
- 4) Pada lompatan *flop* : gerakan menelentang sewaktu melewati mistar terlalu cepat atau terlambat (*timing*, kurang tepat). Kaki terlalu cepat diangkat sebelum mencapai ketinggian maksimum. Punggung kurang melengkung keatas.

5) Pada *Eastern Form* : tidak memilin badan; kepala kurang menunduk. Ayunan kaki kiri kearah atas kurang aktif sehingga kurang membantu mengangkat panggul lebih tinggi, ujung kaki yang seharusnya dijauhkan dari badan justru didekatkan pada badan seperti *western roll*.

c. **Perbaikan kesalahan pada lompatan**

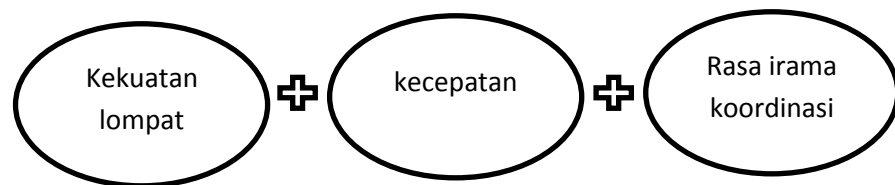
Dalam melakukan lompat tinggi terdapat beberapa kesalahan yang kadang tidak diperhatikan oleh beberapa pelompat. Menurut Sunaryo Basuki dkk (1979: 119 ) perbaikan kesalahan pada lompatan adalah sebagai berikut :

- 1) Awalan yang kurang memuaskan dapat dilatih dengan mengulang-ulang awalan dengan tahapan tanpa melompat yang sesungguhnya, melompat tanpa mistar dan dengan disertai lengan diayunkan ke atas. Pemberian tanda dapat membantu langkah lebih teratur dan tepat, perhatikan irama dan kelancaran awalan yang tanpa ketegangan. Ketegangan hanya diperlukan pada saat menolakan kaki tumpu untuk memberikan daya eksplosif.
- 2) Perbaikan gerakan melewati mistar dapat dilakukan dengan beberapa tahapan. Mulai dari latihan ditempat, misalnya : berdiri pada kaki ayun, dengan badan dibungkukan serta kepala ditundukan, kaki dikejangkan arah sorong keatas.

3) Latihan untuk penyempurnaan teknik tidak perlu dengan mistar dipasang terlalu tinggi. Cukup pada ketinggian yang tentu dapat dilewati pada setiap kali melompat, yang penting bahwa pelompat dapat menghayati setiap gerakan dengan sikap-sikap tertentu pada tahap-tahap yang berurutan, sehingga lebih meresap.

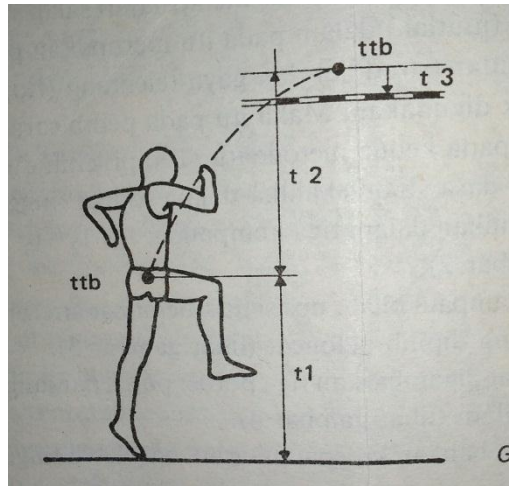
d. Komponen – komponen dalam Lompat Tinggi

Pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuanya berkaitan dengan kemampuan biomotorik, menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013: 63). Adapun biomotorik yang terpenting adalah :



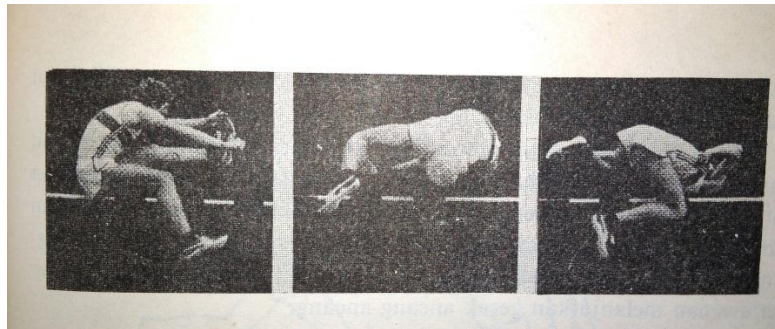
Gambar 5. Kemampuan Biomotorik  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 63)

Sedangkan menurut U. Jonath dkk (atletik 1987: 245) beberapa dasar biomekanika dalam lompat tinggi. Tinggi lompatan dapat diuraikan dalam tiga komponen;  $t_1+t_2+t_3 =$  tinggi lompatan (lihat gambar 6)



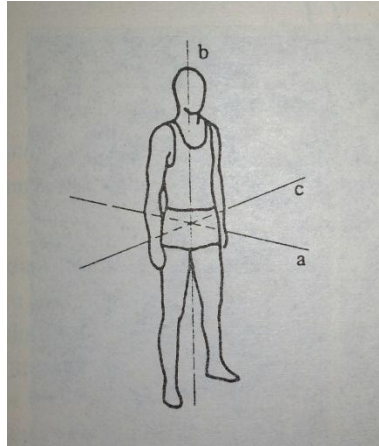
Gambar 6. Komponen gerakan  
U. Jonath dkk (atletik 1987: 246)

1. Sewaktu tahap melayang melampaui bilah, posisi titik berat badan (ttb) ditentukan oleh teknik yang dipilih pelompat (lihat gambar 7)



Gambar 7. Posisi titik berat  
U. Jonath dkk (atletik 1987: 247)

2. Dalam tubuh manusia dapat digambarkan tiga poros: poros panjang, poros lebar, dan poros dalam (lihat gambar 8)



Gambar 8. Tiga poros tubuh manusia.

U. Jonath dkk (atletik 1987: 247)

3. Pembengkokan sendi menyebabkan kecepatan sudut yang lebih tinggi itu berarti putaran lebih cepat pada salah satu poros badan.
4. Energi kinetik (hentakan vertikal tenaga otot kaki) digunakan untuk mendapatkan ketinggian.
5. Energi rotasi (dari gerak putar pinggul dan perut) digunakan untuk mendapatkan ketinggian.

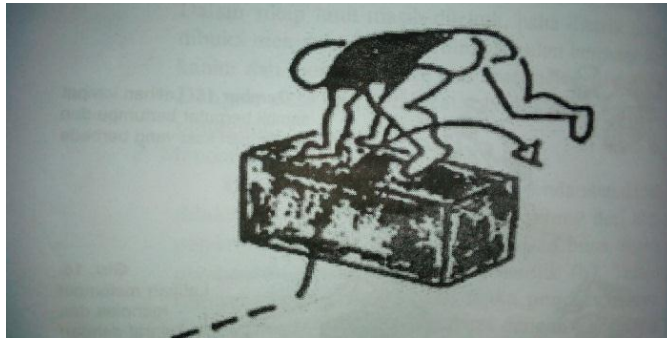
**e. Lompat tinggi gaya guling perut (*Straddle*)**

1) Awalan

a) Awalan satu langkah

Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan, merasakan awalan satu langkah serta menolak dan mendarat dengan kaki yang berbeda sambil berputar menghadap ke awalan semula. Pada tahap ini, yang harus diperhatikan adalah pada hitungan 1, langkah kaki kiri ke depan; hitungan 2, tarik badan condong ke belakang; dan hitungan 3, ayunkan kaki kanan lurus keatas sambil memutar badan kearah awalan/sejajar

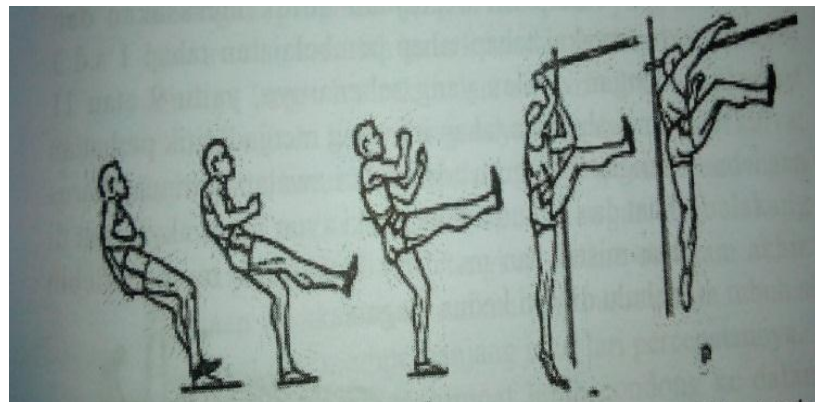
dengan mistar dan mendarat dengan kaki kanan/ayun diikuti kedua tangan mendarat di tanah.



Gambar 9. Awalan satu langkah  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 78)

b) Awalan 3 dan 5 langkah jalan

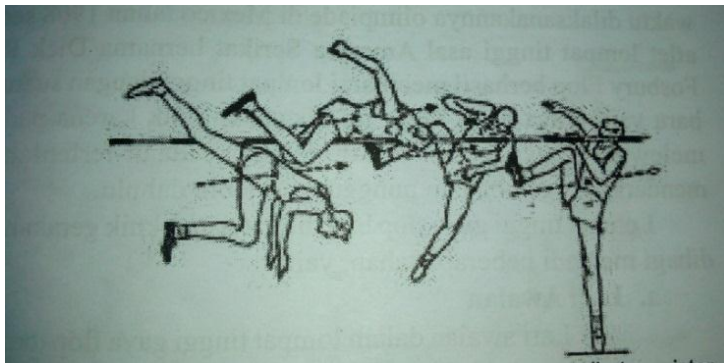
Tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan tiga dan lima langkah dengan cara berjalan dan langkah terakhir badan dicondongkan ke belakang. Pada tahap ini yang harus menjadi perhatian guru adalah tumpuan dan ayunan harus aktif sambil memutar pinggul menghadap kearah awalan/sejajar dengan mistar untuk mendapatkan ketinggian yang optimal.



Gambar 10. Awalan tiga dan lima langkah jalan  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 79)

c) Awalan 5 dan 7 langkah *jogging*

Tahap ini bertujuan untuk merasakan awalan dengan lari pelan-pelan dan pada langkah terakhir segera mengayunkan kaki ayun aktif ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang optimal. Pada tahap ini, perhatian guru adalah siswa pada saat berlari jangan sampai *dribble* dan siswa harus menolak dan mengayunkan kaki ayun kuat dan aktif, serta pada saat melayang putar badan/pinggul ke arah awalan/sejajar dengan mistar dan segera meluruskan kaki tumpu dan segera kaki ayun mendarat di pasir.



Gambar 11. Pelaksanaan lompat tinggi *straddle*  
Sumber : Eddy Purnomo & Dapan (2013: 79)

2) Tolakan

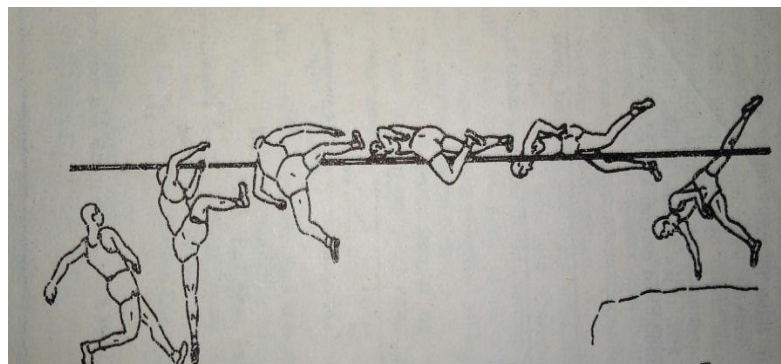
Tolakan pada lompat tinggi gaya guling dengan menggunakan kaki tumpu bagian dalam dan kaki ayun bagian luar. Menumpu pada kaki kiri atau kanan (kaki terkuat), maka ayunan kaki kanan/kiri kedepan. Setelah kaki ayun itu melewati mistar kemudian cepat dibalikan, hingga sikap badan diatas mistar telungkup dan pantat usahakan lebih tinggi dari kepala (kepala menunduk).

### 3) Melayang

Pada saat kaki ayun melewati mistar dan berada pada titik yang tinggi, secepatnya badan berbalik sampai perut menghadap mistar, kaki tolakan segera dilipat pada lutut, kesamping, keatas dan kebelakang, kepala ditundukan kebawah mistar sehingga pundak lebih rendah dari pada pinggul, tangan kanan kebawah mistar, sedangkan tangan kiri pasif diletakan pada punggung atau dirapatkan pada perut.

### 4) Mendarat

Pada waktu pendaratan atau jatuh yang pertama kali mendarat adalah kaki kanan disusul tangan, bila tumpuan menggunakan kaki kiri, lalu berguling menyusur punggung, tangan dan berakhir pada bahu dan punggung badan. Berikut ini adalah gambar rangkaian:



Gambar 12. Rangkaian gerakan gaya *straddle*  
Sumber : Sunaryo Basuki (1992: 116)

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan kemampuan lompat tinggi adalah kecakapan atau potensi lompat tinggi yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan dalam pembelajaran penjas yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah.

#### **4. Kurikulum Atletik di SMP Negeri 2 Berbah**

Menurut (BSNP: 5) “menyatakan kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”.

Kurikulum di SMP Negeri 2 Berbah saat ini menggunakan KTSP 2006. Menurut (BSNP: 5) mengemukakan bahwa KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. KTSP terdiri dari tujuan pendidikan tingkat satuan pendidikan, struktur dan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan, kalender pendidikan, dan silabus.

Pembelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga atletik di SMP Negeri 2 Berbah pada kelas 8 semester 2 terdiri dari nomor lari jarak menengah, lempar lembing dan lompat tinggi gaya *straddle*. Penelitian ini tentang atletik nomor lompat tinggi gaya *straddle*.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan kurikulum KTSP memiliki Standar kompetensi dan Kompetensi dasar yang menjadi acuan bagi guru untuk menyusun perangkat pembelajaran berupa silabus maupun RPP.

#### **5. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 tahun)**

Menurut Sukintaka (1998: 45) anak yang berumur 13-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
  - 1) Pertumbuhan memanjang ada pada laki-laki maupun perempuan

- 2) Dibutuhkan pengaturan istirahat yang baik
  - 3) Hubungan dan koordinasi yang kurang baik sering terlihat
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tidak terbatas
  - 5) Mudah lelah tidak dihirauka
  - 6) Kecepatan dan kekuatan otot lebih baik anak laki-laki daripada putri
  - 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
- 1) Banyak yang dikeluarkan energi untuk fantasinya
  - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
  - 3) Mudah gelisah dikarena keadaan lemah
- c. Sosial
- 1) Ingin tetep diakui oleh kelompoknya
  - 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
  - 3) Berkembangnya persekawanan.

Menurut Desminta (2009: 23) “usia di bawah 15 tahun anak-anak menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah lebih dewasa”. Mereka cenderung menjauhi hal-hal yang berlaku kekanak-kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya. Menurut Yusuf (2012: 35), memperinci “karakteristik perilaku dan pribadi dan masa remaja yang terbagi ke dalam bagian dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 s.d. 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 s.d. 18-20 tahun) meliputi aspek : (1) fisik; (2) psikomotor; (3) bahasa kognitif; (4) sosial; (5) moralitas; (6) keagamaan; (7) konatif; (8) emosi efektif; dan (9) kepribadian.

Berbagai pendapat tentang karakteristik anak SMP dipandang dari berbagai aspek, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat; (2) masih memilih-

milih dalam menentukan jenis olahraga yang akan mereka tekuni; (3) mulai berubah menuju ke masa dewasa; (4) mulai muncul ciri-ciri sekunder pada tubuh; (5) usia remaja awal anak mengharapkan kebebasan; dan (6) berharap lepas dari pengaruh orang tua, dan masa ini anak mencari jati diri.

## **B. Kerangka Berpikir**

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Menurut Samsudin (2008: 2) mengemukakan “pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi”. Jadi, dalam proses pembelajaran cabang olahraga apapun harus memiliki modal kondisi fisik yang baik, karena kondisi fisik sangat menentukan keberhasilan siswa dalam meraih prestasi secara maksimal. Sama halnya dengan cabang olahraga atletik lompat tinggi, disamping harus mempunyai tingkat kebugaran yang baik siswa juga harus memiliki keterampilan motorik dan psikis yang bagus, dengan begitu siswa yang memiliki postur tubuh yang kecil dapat melompat dengan maksimal dan termotivasi untuk melampaui pencapaian yang diraih oleh siswa yang mempunyai postur tubuh yang lebih tinggi.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) pada siswa tingkat sekolah menengah pertama tinggi siswa masih banyak yang merasa kesulitan karena disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: kurangnya minat siswa dalam pembelajaran atletik khususnya lompat tinggi yang dirasakan siswa kurang menarik atau membosankan, kemudian kurangnya motivasi pada siswa yang membuat siswa sudah takut pada ketinggian, dan alokasi pembelajaran yang didapatkan siswa hanya 1 kali dalam seminggu atau 3x45menit dalam seminggu.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti akan merancang pembelajaran atletik lompat tinggi gaya guling perut yang nantinya akan dilaksanakan tes. Dalam kaitanya dengan hal ini peneliti akan meneliti tentang kemampuan lompat tinggi gaya guling perut siswa kelas VIII D di SMPN 2 Berbah, harapan peneliti dari penelitian ini yaitu dapat mengetahui kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa dan nantinya guru dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan siswa dalam pembelajaran atletik lompat tinggi gaya guling perut serta untuk guru dapat menemukan solusi dan inovasi dari keterbatasan sarana di sekolah.

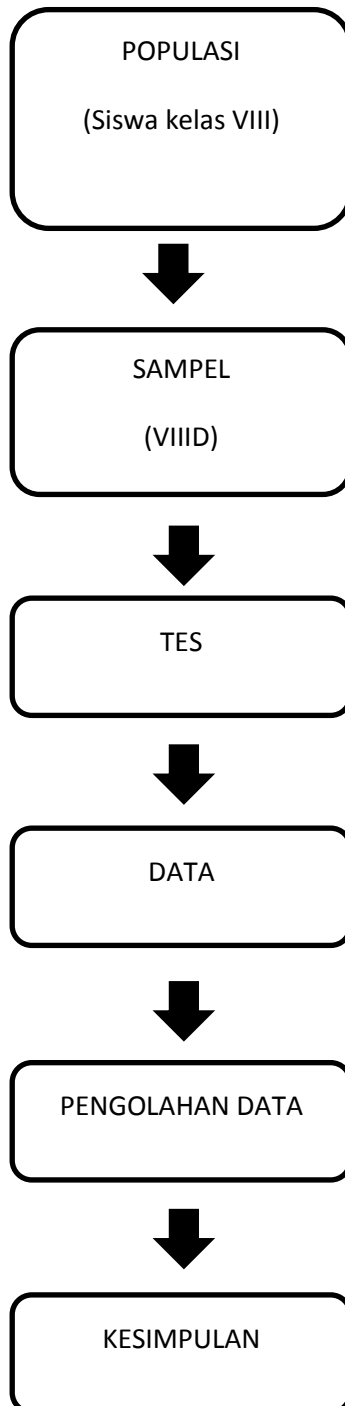
### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian yang berjudul “Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMPN 2 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2016/2017” ini menggunakan metode deskriptif yaitu: memecahkan suatu masalah dengan cara pencarian data-data mengenai masalah yang diteliti. Menurut Arikunto (2010: 3) metode penelitian deskriptif adalah “penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 152) “studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak”. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes. Metode Deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang dengan tujuan untuk mengetahui prestasi lompat tinggi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah.

Agar peneliti lebih terarah dan efektif maka dibuat alur penelitian yang terdapat Gambar 7



Gambar 13. Alur penelitian

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMPN 2 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2016/2017, yang di maksud dengan variabel tersebut adalah kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar lompat tinggi dengan baik dan benar yang menggunakan gaya guling perut atau *straddle* sebanyak 3 kali kesempatan dalam satu ketinggian.

## **C. Populasi dan Sempel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Sugiyono (2013: 215). “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Sesuai dengan pendapat tersebut, maka peneliti menetapkan bahwa penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 2 Berbah. Disekolah tersebut memiliki 3 tingkatan kelas yang pada setiap kelas terbagi menjadi 4 dan kemudian peneliti menentukan kelas yang akan dijadikan sebagai populasi, setelah berkomunikasi dengan guru dan melihat pada rancangan pembelajaran disekolah tersebut. maka yang menjadi populasinya adalah

siswa kelas VIII, berikut ini adalah pembagian kelas VIII yaitu kelas A,B,C dan D.

**Table 1.** Rincian populasi penelitian

Kelas	Jumlah Siswa VIII
A	32
B	32
C	32
D	31
<b>Total</b>	127 siswa

## 2. Sampel

Menurut Endang (2011 :10) menyatakan bahwa “sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi. Peneliti boleh mengambil sebagian populasi saja untuk diteliti meskipun kesimpulan hasil penelitian akan berlaku untuk semua populasi”. Dalam pengumpulan sampel penelitian ini peneliti mendapatkan saran dari guru PJOK bahwa hanya kelas VIII yang memungkinkan dijadikan sebagai sampel, dengan pertimbangan kelas VII masih dalam proses pengenalan sekolah yaitu baik itu lingkungan maupun kurikulum yang ada di SMPN 2 Berbah, dan pertimbangan untuk kelas IX karena dalam proses persiapan ujian Nasional. Dengan pertimbangan tersebut maka disepakati bahwa peneliti akan menggunakan sampel kelas VIII.

Di SMPN 2 Berbah kelas VIII terbagi menjadi 4 kelas yaitu a,b,c, dan d. akan tetapi, peneliti hanya membutuhkan satu kelas yang akan dijadikan sebagai sampel dalam pengambilan data maka dari ke-4 kelas tersebut dilakukan pengundian menggunakan gulungan kertas yang dimasukan dalam gelas plastik, kemudian diambil satu kertas undian, dan yang terpilih sebagai sampel adalah kelas VIII D SMPN 2 Berbah.

**Tabel 2.** Rincian sampel penelitian

Kelas VIII D	
Putri	Putra
16	16
<b>Jumlah :</b>	<b>32</b>

#### **D. Instrumen dan pengumpulan data penelitian.**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau metode yang digunakan peneliti untuk mengambil data suatu penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 192), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Untuk mengetahui prestasi gerak dasar lompat tinggi siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah maka akan dilakukan tes dan pengukuran.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Dalam penelitian ini, pengumpulan datanya dengan menggunakan tes, tes dalam penelitian ini adalah tes lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*). Pemilihan gaya guling perut karena disesuaikan dengan materi disekolah SMPN 2 Berbah, dengan ketinggian putra dimulai dari 100 cm sedangkan yang putri dimulai dengan ketinggian 65 cm serta dilanjutkan dengan menaikkan ketinggian 1-5 cm selanjutnya jika mereka masih mampu akan terus berlanjut sampai mencapai batas kemampuan siswa. Adapun alat untuk mengukur setiap ketinggian dalam proses pengambilan data yaitu peneliti menggunakan kayu lurus yang panjang dengan sisi yang sudah diberikan tanda dan diukur menggunakan meteran.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti datang langsung kesekolah. Peneliti meminta izin kepada kepala sekolah serta bekerja sama dengan guru penjas untuk melakukan pembelajaran atletik lompat tinggi gaya guling perut, kemudian peneliti melakukan tes.

Tahapan penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran dan susunan dalam proses pengambilan data penelitian. Fokus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan gerak dasar pada lompat tinggi gaya guling perut kelas VIII D. Adapun tahapan ini dibagi menjadi 3 tahap dalam proses pembelajaran, yaitu : pendahuluan, inti dan penutup.

a. Pendahuluan

Pada tahap pendahuluan, peneliti akan memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan selama proses pembelajaran untuk mempermudah siswa dalam memahami instruksi. Kemudian langsung menuju pada kegiatan pembelajaran, disini peneliti yang bertindak sebagai guru mempersiapkan siswa mulai dari berbaris sampai berdoa dan dilanjutkan dengan melakukan peregangan sebelum melakukan aktivitas fisik.

Peregangan dilakukan di awal sebelum siswa mendapat materi inti yang bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh, mempersiapkan otot dan sendi sehingga dapat mengurangi resiko cedera pada saat melakukan aktivitas lompat tinggi. Peregangan yang akan dilakukan berupa peregangan dan permainan yang mengarah pada pelaksanaan inti.

b. Inti

Setelah melakukan peregangan siswa langsung diarahkan pada materi inti yang sudah disiapkan yaitu :

- 1) Pengenalan alat pada siswa
- 2) Guru memberikan contoh pada siswa
- 3) Siswa mulai melakukan gerakan tanpa alat terlebih dahulu
- 4) Siswa belajar melompati bilah yang diletakan di tanah
- 5) Siswa belajar melompati kardus yang diletakan di tanah
- 6) Siswa mengaplikasikan lompat pada modifikasi mistar karet dengan tinggi yang sudah disesuaikan

- 7) Posisi ketinggian tali dimiringkan dengan setiap ujungnya 40cm dan 70cm untuk memudahkan siswa melompat
- 8) Siswa belajar melakukan langkah awalan mulai dari 1 langkah, 3-5 langkah jalan,
- 9) Siswa mulai melakukan gerakan lompat dengan awalan 1 langkah jalan sampai 7 langkah jogging

c. Penutup

Tahapan yang terakhir, siswa melakukan pendinginan yaitu untuk merileksasikan otot yang tegang dan merelaksasikan nya akibat kegiatan pembelajaran setelah digunakan untuk aktivitas fisik. Pendinginan dilakukan dengan jalan santai dan permainan yang dapat membuat tertawa dan senang siswa.

Setelah selesai melakukan pendinginan siswa dikumpulkan pada suatu tempat untuk mendengarkan evaluasi pembelajaran lompat tinggi dengan interaksi antara guru dan siswa melakukan sesi Tanya jawab.

**E. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan untuk memberi makna dari skor yang sudah ada yaitu baik sekali, cukup, kurang, dan kurang sekali. Teknik analisis dengan menggunakan PAN. PAN adalah membandingkan skor yang diperoleh peserta didik dengan standar atau norma relatif. Pengkategorian tersebut menggunakan acuan 5 batas norma berdasarkan mean standar dan standar

deviasi (Anas Sudjono, 2012: 175). Pengkategorian tersebut dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

**Tabel 3.** Kategori tingkat kemampuan lompat tinggi berdasarkan rentang norma skor.

Nomor	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M 0,5$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

S = Standar deviasi

M = *Mean*

(sumber : Anas Sudjono, 2012:175))

Selanjutnya mean dengan kategori diatas disusun melalui rumus mean untuk data tunggal menurut Anas Sudjono (2012:82)

$$M_x = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$M_x$  = *Mean* yang kita cari

$\sum X$  = Jumlah dari hasil perkalian antara masing-masing skor dengan frekuensi

N = *Number off cases* (sumber : anas Sudjono,2012:82)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah diukur dengan tes lompat tinggi kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah yang berjumlah 32 anak dengan rincian 16 siswa putri dan 16 siswa putra. Hasil penelitian dari prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah di uraikan sebagai berikut :

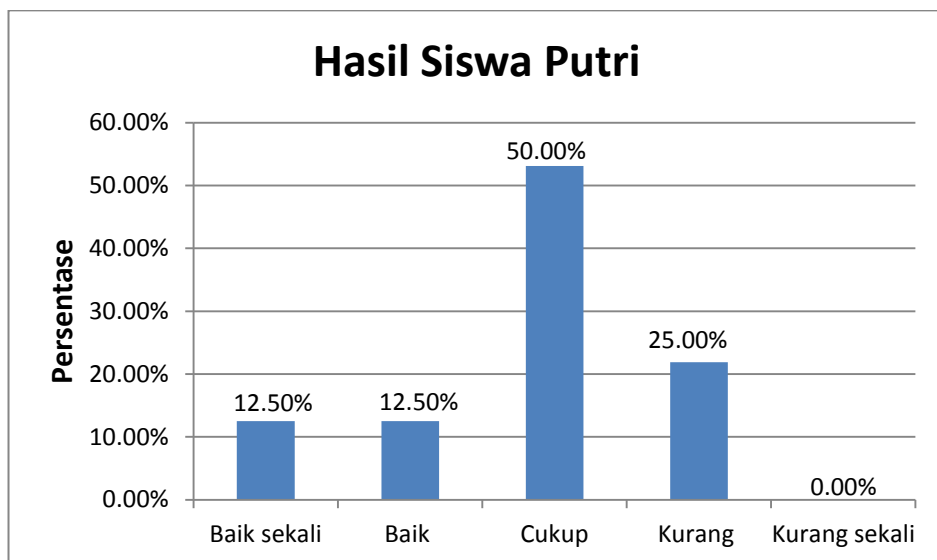
##### 1. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Putri

Deskripsi hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putri dari subjek 16 anak diperoleh, rata-rata (*mean*) = 70,81, median = 70, modus sebesar = 70; *standart deviasi* = 5,21. Tabel distribusi hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putri adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Putri**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 79$	Baik Sekali	2	12,5
$73 \leq X < 79$	Baik	2	12,5
$68 \leq X < 73$	Cukup	8	50
$63 \leq X < 68$	Kurang	4	25
$< 63$	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putri apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 14. Diagram Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Putri**

Berdasarkan tabel di atas diketahui prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putri yang masuk dalam kategori Baik sekali sebesar 12,5 %, kategori baik sebesar 12,5 %, kategori Cukup sebesar 50 %, kategori kurang sebanyak sebesar 25 %, dan kategori Kurang sekali sebesar 0%.

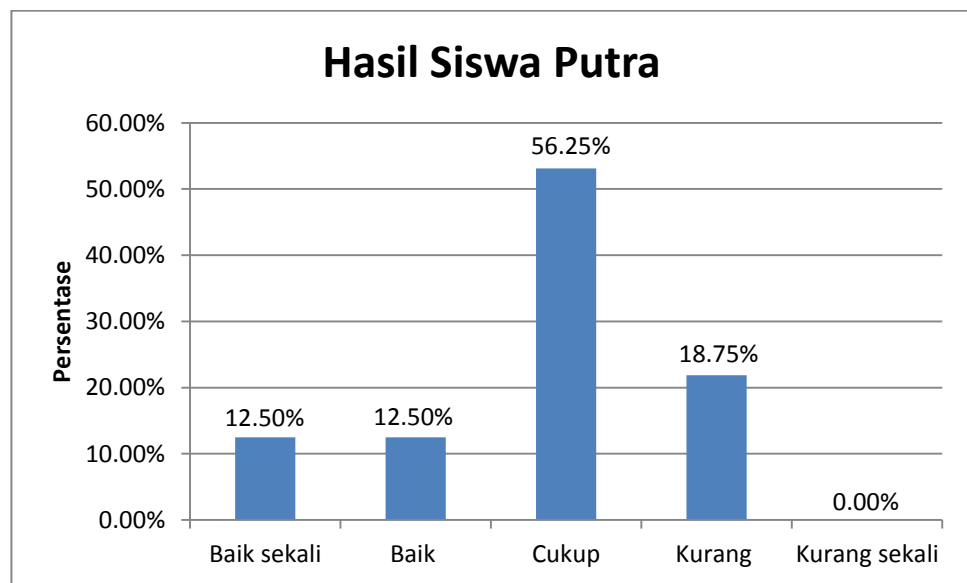
## 2. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Putra

Deskripsi hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putra dari subjek 16 anak diperoleh, rata-rata (*mean*) = 106,68, median = 105, modus sebesar = 105; *standart deviasi* = 6,28. Tabel distribusi hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putra adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa putra**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$X \geq 116$	Baik Sekali	2	12,5
$110 \leq X < 116$	Baik	2	12,5
$104 \leq X < 110$	Cukup	9	56,25
$97 \leq X < 104$	Kurang	3	18,75
$< 97$	Kurang Sekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putra apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 15. Diagram Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Putra**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) Siswa putra yang masuk dalam kategori Baik sekali sebesar 12,5 %, kategori baik sebesar 12,5 %, kategori Cukup sebesar 56,25 %, kategorikurang sebanyak sebesar 18,75 %, dan kategori Kurang sekali sebesar 0 %.

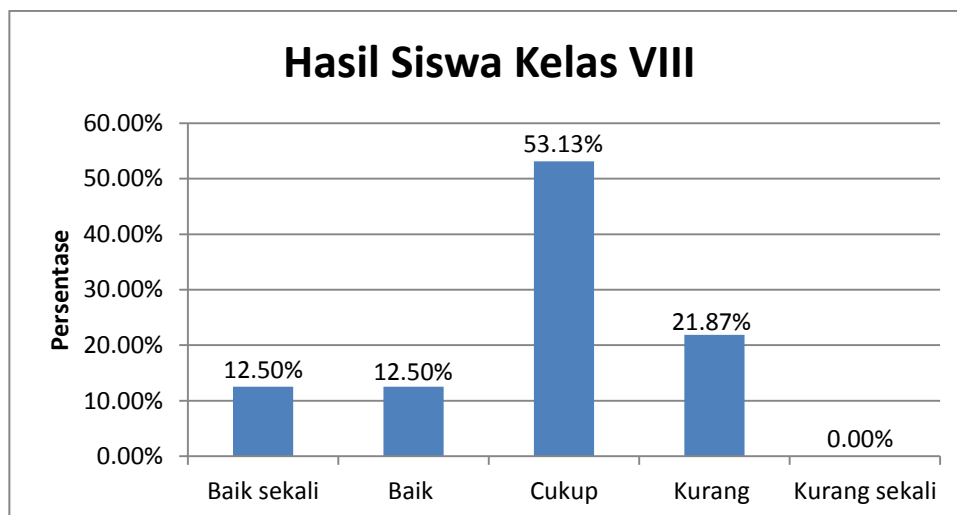
### 3. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah

Berdasarkan hasil penelitian dari masing-masing prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa putri dan putra di jumlahkan kemudian menjadi prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah. Deskripsi hasil penelitian prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) secara keseluruhan adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah**

Kategori	Putri	Putra	Jumlah	Persen (%)
Baik Sekali	2	2	4	12,5
Baik	2	2	4	12,5
Cukup	8	9	17	53,13
Kurang	4	3	7	21,87
Kurang Sekali	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



**Gambar 16. Prestasi Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah yang masuk dalam kategori Baik sekali sebesar 12,5 %, kategori baik sebesar 12,5 %, kategori Cukup sebesar 53,13 %, kategorikurang sebanyak sebesar 21,87 %, dan kategori Kurang sekali sebesar 0 %. Dapat disimpulkan prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar adalah cukup.

## **B. Pembahasan**

Atletik merupakan rangkaian aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan individu. Atletik juga merupakan sarana bagi siswa dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Dalam olahraga atletik terdiri dari berbagai nomor atletik yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Nomor lompat merupakan salah satu nomor olahraga yang kadang susah dilakukan oleh siswa dalam proses pembelajaran.

Kemampuan lompat tinggi adalah kecakapan lompatan atau usaha untuk menaikkan tubuh setinggi mungkin untuk bisa melewati mistar yang merupakan hasil dari latihan dalam pembelajaran penjas yang berlangsung di sekolah atau di luar sekolah. Berbagai macam gaya dilakukan dalam melakukan lompat tinggi yaitu salah satunya adalah gaya guling perut (*straddle*). Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2013: 63) "Pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuanya berkaitan dengan kemampuan

biomotorik, adapun biomotorik yang terpenting adalah : kekuatan lompat, kecepatan, dan rasa irama koordinasi”.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa sebenarnya telah mempunyai kemampuan yang cukup dalam melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut. Hal tersebut menunjukkan jika siswa sebenarnya mempunyai kemampuan dalam melakukan gerak dasar lompat tinggi. Keragaman kategori kemampuan gerak dasar lompat tinggi kelas VIII D dimungkinkan karena minat siswa selama pembelajaran olahraga cenderung pada permainan beregu dan kurang antusias pada pembelajaran yang sifatnya individu khususnya atletik. Namun hal tersebut bukan sumber utama yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar lompat tinggi siswa kelas VIII D, bisa juga dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor yang berasal dari internal yaitu daya juang atau semangat siswa yang cenderung berkurang karena merasa takut ketinggian untuk melakukan lompat tingi gaya guling perut (*straddle*), aktifitas dan keterlatihan anak tersebut yang dapat mempengaruhi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*), dan menurut para ahli untuk memperoleh kemampuan gerak dasar lompat tinggi perlu kekuatan kecepatan dan rasa irama koordinasi.
2. Faktor eksternal salah satunya dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan proses pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Pentingnya peran guru dalam pembelajaran sangat menentukan keberhasilan dalam proses pembelajaran, guru penjas harus mampu menguasai semua materi yang dalam hal ini adalah pendidikan jasmani, dimana dalam pembelajaran penjas

terdapat berbagai cabang olahraga yang sifatnya permainan beregu maupun individu, guru dituntut memiliki kecakapan dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Sehingga proses pembelajaran mudah dipahami oleh siswa.

Anak yang tergolong aktif akan mempunyai kemampuan gerak dasar yang baik dalam mendukung gerak dasar lompat tinggi. Proses pembelajaran akan sangat berpengaruh pada siswa, guru harus bisa menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Metode pembelajaran harus dapat memotivasi siswa, pembelajaran yang aktif akan membuat anak menjadi senang dan mudah termotivasi, sehingga pembelajaran yang disampaikan mudah dipahami oleh siswa dan tidak timbul rasa takut pada siswa dalam melakukan gerakan lompat tinggi gaya guling perut.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan tabel di atas bahwa prestasi dasar lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah yang masuk dalam kategori Baik sekali sebesar 12,5 %, kategori baik sebesar 12,5 %, kategori Cukup sebesar 53,13 %, kategorikurang sebanyak sebesar 21,87 %, dan kategori Kurang sekali sebesar 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan prestasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah sebagian besar adalah cukup.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Menjadi informasi mengenai gaya mengajar pelajaran penjas yang tepat bagi peserta didik SMP N 2 Berbah
2. Data hasil tes peserta didik kelas VIII SMP N 2 Berbah dapat menjadi gambaran untuk mengetahui kemampuan siswa dalam lompat tinggi sehingga dapat menjadi bahan dalam merancang proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar yang lebih baik.

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

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan rancangan yang seksama, usaha dan ketulusan hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor

internal maupun faktor eksternal peserta didik. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Matras yang digunakan kurang tebal dan lebar sehingga membuat beberapa siswa masih takut.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil lompatan siswa seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

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

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta didik

Dapat mempunyai kemampuan lompat tinggi dengan kategori baik sampai baik sekali dan seharusnya dengan latihan yang intensif.

2. Bagi guru

Sebagai seorang guru penjas harusnya selalu memberikan materi pembelajaran dengan metode yang tepat dan selalu mengadakan tes pengukuran untuk mengetahui kemampuan peserta didik.

3. Bagi sekolah

Perlu melengkapi sarana dan prasarana disekolah sebagai bentuk dukungan proses pengajaran penjas, sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa.

#### 4. Bagi peneliti lain

Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan dengan metode yang lebih bervariasi yang sesuai dengan proses pembelajaran di sekolah

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo, dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hamalik, O. (2007). *Evaluasi Kurikulum Pendekatan Sistematis*. Bandung : Yayasan Al Madani Terpadu.
- Hutabarat, E.P. (1995). *Cara Belajar Pedoman Praktis Untuk Belajar Secara Efisien dan Efektif Pegangan Bagi Siapa Saja Yang Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Jonath.U., Haag.E., Krempel.R. (1987). *Atletik*. Jakarta: PT.Rosda Jayaputra.
- Purnomo, E & Dapan. (2013). *Dasar – Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta : UNY Press
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor – Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Suherman.A. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Suherman, W. S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugihartono, dkk. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukintaka. (1998). *Permainan dan Metodik*. Buku I untuk SGO. Jakarta: Depdikbud
- Suprihatiningrum, J. (2015). *Strategi Pembelajaran Teori & Praktek*. Yogyakarta: Ar-RuzzMedia.

Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Jakarta.

Suryobroto, A.S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*  
Universitas Negeri Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Rosda  
Karya.

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Kesbangpol / 3903 / 2017

**TENTANG PENELITIAN**

**KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.  
Menunjuk : Surat dari Dekan FK UNY  
Nomo : 981.4/LN.34.16/PP/2017  
Hal : Ijin Penelitian  
Tanggal : 15 Nopember 2017

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : POERNOMO  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601244073  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta  
Alamat Rumah : Blok Timur Jayawinangun Kedokanbunder Indramayu Jabar  
No. Telp / HP : 082226699447  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul **KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT (STRADDLE) PADA SISWA KELAS VIII SMP N 2 BERBAH KECAMATAN BERBAH KABUPATEN SLEMAN**  
Lokasi : SMP N 2 Berbah  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 17 Nopember 2017 s/d 16 Februari 2018

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 17 Nopember 2017

Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Yuno Nurkaryadi, M.M  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP 19621002 198603 1 010

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Kepala Sekolah SMP N 2 Berbah
4. Camat Berbah
5. Kepala Desa Tegaltirto, Berbah
6. Kaprodi PJKR
7. Pembimbing TAS
8. Yang Bersangkutan

## Lampiran 2. Surat ijin penelitian dari SMP N 2 Berbah



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN

**SMP NEGERI 2 BERBAH**

Alamat : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman. Telepon (0274) 497981  
E mail : smp2berbah@yahoo.co.id Website : www.smpn2berbah.sch.id

### SURAT KETERANGAN

NO : 070 / 413

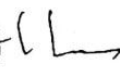
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 2 Berbah, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa Saudara tersebut di bawah ini :

Nama Mahasiswa : POERNOMO  
Nomor Mahasiswa : 13601244073  
Program Studi / Tingkat : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi / Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta  
Waktu Penelitian : 22 – 30 November 2017

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Berbah dengan judul penelitian " Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut ( STRADDLE ) Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Berbah, 2 Desember 2017

Kepala Sekolah  
  
Nuri Winarta, S.Pd  
Gantina, Gol IV/a  
NIP. 19611219 198412 1 001

### Lampiran 3. RPP Pembelajaran Lompat Tinggi

#### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP N 2 Berbah
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII / 1 (Ganjil )
Materi Pokok	: Atletik (Lompat tinggi gaya straddle)
Alokasi Waktu	: 3 x 45 menit ( 1 x pertemuan )

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

#### B. KOMPETENSI DASAR

- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu teknik melompat dalam lompat tinggi untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu teknik melompat dalam lompat tinggi dengan koordinasi gerak yang baik.

#### C. INDIKATOR

1. Berdoa sebelum melakukan aktivitas
2. Berperilaku sportif, kerjasama dan disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Mampu menjelaskan teknik lompat tinggi gaya straddle dengan benar.
4. Mampu melakukan teknik lompat tinggi gaya straddle dengan benar.

#### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa memiliki kesadaran untuk selalu bersyukur.
2. Siswa dapat menunjukkan sikap sportif, kerjasama dan disiplin pada saat melakukan teknik lompat tinggi gaya straddle
3. Siswa dapat menjelaskan teknik lompat tinggi gaya straddle dengan benar.
4. Siswa dapat melakukan lompatan gaya straddle dengan teknik yang benar.

#### E. MATERI PEMBELAJARAN

Lompat tinggi gaya guling atau disebut juga gaya straddle adalah salah satu gaya lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan untuk perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah.

Teknik yang digunakan adalah gaya straddle/guling. Cara melakukan gaya straddle adalah sebagai berikut:

1. Saat di atas mistar posisi badan telungkup atau mistar dekat perut
2. Pelompat mengambil awalan dari samping antara 3, 5, 7, 9 langkah Tergantung ketinggian yang penting saat mengambil awalan langkahnya ganjil.
3. Menumpu pada kaki kiri atau kanan, maka ayunan kaki kiri / kanan kedepan.
4. Setelah kaki ayun itu melewati mistar cepat badan dibalikkan, hingasikap badan diatas mistar telungkup.
5. Pantat usahakan lebih tinggi dari kepala, jadi kepala nunduk.

6. Pada waktu mendarat atau jatuh yang pertama kali kena adalah kaki kanan dan tangan kanan bila tumpuan menggunakan kaki kiri, lalu bergulingnya yaitu menyusur punggung tangan dan berakhir pada bahu.

#### F. SUMBER/ALAT/MEDIA

- Lapangan
- Tiang lompat
- Tali lompat
- Peluit
- Kun

#### G. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Praktik, dan Penugasan.

#### H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
<b>A. Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik di bariskan, berhitung dan berdoa.</li> <li>2. Penyampaian tujuan pembelajaran dan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan.</li> <li>3. Peserta didik melakukan pemanasan. Pemanasan : Siswa jogging, dilanjutkan dengan permainan pemanasan “kebalikan”, kemudian melakukan stretching statis dan dinamis</li> </ol>	20Menit
<b>B. INTI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mengamati</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca informasi tentang lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>b. Mencari informasi tentang lompat tinggi gaya straddle mencari dari berbagai sumber media cetak atau elektronik.</li> <li>c. Mengamati pertandingan lompat tinggi gaya straddle secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang lompat tinggi gaya straddle, dan membuat catatan hasil pengamatan.</li> </ol> </li> </ol>	80 Menit

	<p><b>2. Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pesertadidik secara bergantian saling bertanya tentang gerak lompat tinggi gaya straddle</li> <li>b. Bagaimana reaksi jantung dan paru selama melakukan aktivitas lompat tinggi gaya straddle?</li> <li>c. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang manfaat lompat tinggi gaya straddle?</li> </ol> <p><b>3. Mengeksplorasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap bermain (games) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi menjadi 3 kelompok (menyesuaikan)</li> <li><b>Menggunakan Bilah yang ditaruh diatas tanah (ketinggian 5cm)</b></li> <li>- Siswa berbanjar melompat biasa secara berurutan</li> <li>- Siswa melompat sambil berputar bertumpu dan mendarat dengan kaki yang berbeda</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan straddle tanpa tumpuan tangan</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan tangan</li> <li><b>Menggunakan Kardus yang ditaruh diatas tanah (ketinggian 50cm)</b></li> <li>- Siswa berbanjar melompat biasa secara berurutan</li> <li>- Siswa melompat sambil berputar bertumpu dan mendarat dengan kaki yang berbeda</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan straddle tanpa tumpuan tangan</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan tangan</li> </ul> </li> <li>b. Tahap teknik dasar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan kaki yang berbeda dengan bantuan tangan tanpa awalan</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan kaki yang berbeda awalan 1 langkah</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan kaki yang berbeda dengan awalan 3 langkah</li> </ul> </li> </ol>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan kaki yang berbeda dengan awalan 5 langkah</li> <li>- Siswa melompat dengan gerakan gaya straddle menggunakan tumpuan kaki yang berbeda dengan awalan 7 langkah</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">c. Urutan gerak keseluruhan</p> <p><b>4. Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle.</li> <li>b. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>c. Memberikan saran perbaikan lompat tinggi gaya straddle kepada teman selama melakukan selama pembelajaran</li> <li>d. Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang lompat tinggi gaya guling perut</li> </ul> <p><b>5. Mengkomunikasikan</b></p> <p style="margin-left: 40px;">Memperagakan gerakan lempar lembing satu per satu sesuai dengan apa yang telah dipelajarinya dalam bentuk perlombaan dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p>	
<b>C. Pendinginan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dikumpulkan dan diberikan pendinginan Pendinginan : Membuat lingkaran, saling memegang pundak teman yang ada di depannya sambil memijat. Setelah itu meliukkan kan badan dan pelepasan lengan sendiri – sendiri.</li> <li>2. Siswa diberikan evaluasi tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</li> <li>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya.</li> <li>4. Siswa dibariskan, berhitung dan berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li> </ol>	Menit

**Lampiran 4. Data Penelitian**

**HASIL LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PUTRI**

NO	NAMA	TINGKAT KETINGGIAN															HASIL TERBAIK			
		65 CM			70 CM			75 CM			80 CM			83 CM				84 CM		
1	AK	O			O			X	O		X	X	O	X	X	O	X	X	X	83
2	AC	X	O		X	X	O	X	X	X										70
3	BAS	X	O		X	O		X	X	X										70
4	BEKD	O			X	O		X	X	O	X	X	X							75
5	CCFA	X	X	O	X	X	X													65
6	DA	X	O		X	X	O	X	X	X										70
7	DAR	X	X	O	X	X	X													65
8	LY	X	X	O	X	X	O	X	X	X										70
9	LCEA	X	X	O	X	X	X													65
10	MDP	O			X	O		X	X	X										70
11	NPM	X	O		X	O		X	O		X	X	O	X	X	X				80
12	NC	O			X	X	O	X	O		X	X	X							75
13	NNM	X	X	O	X	X	X													65
14	OLR	X	O		X	O		X	X	X										70
15	RAR	X	O		X	X	O	X	X	X										70
16	SAD	X	O		X	O		X	X	X										70

HASIL LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PUTRA

NO	NAMA	TINGKAT KETINGGIAN																		HASIL TERBAIK			
		100 CM			105 CM			110 CM			115 CM			120 CM			122 CM				123 CM		
1	AP	O			X	X	O	X	X	X													105
2	ANF	O			X	X	O	X	X	X													105
3	AF	X	O		X	X	X																100
4	ACF	X	X	O	X	X	X																100
5	AW	O			O			X	O		X	X	O	X	X	O	X	X	O	X	X	X	122
6	BAN	X	O		X	O		X	X	X													105
7	DAN	X	O		X	O		X	X	X													105
8	DAAG	X	X	O	X	X	X																100
9	FF	O			X	X	O	X	X	O	X	X	X										110
10	IRT	X	X	O	X	O		X	X	X													105
11	MJPP	X	O		X	O		X	X	X													105
12	MTS	X	O		X	X	O	X	X	X													105
13	MRCP	O			X	O		X	O		X	O		X	O		X	X	X				120
14	MIK	X	O		X	O		X	X	X													105
15	NR	X	O		X	O		X	X	O	X	X	X										110
16	WTS	X	O		X	X	O	X	X	X													105

## Lampiran 5. Statistik Penelitian

### Frequencies

Statistics			
		Lompat Tinggi Putri	Lompat Tinggi Putra
N	Valid	16	16
	Missing	0	0
Mean		70,8125	106,6875
Median		70,0000	105,0000
Mode		70,00	105,00
Std. Deviation		5,21816	6,28987
Minimum		65,00	100,00
Maximum		83,00	122,00
Sum		1133,00	1707,00

### Frequency Table

Lompat Tinggi Putri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65,00	4	25,0	25,0	25,0
	70,00	8	50,0	50,0	75,0
	75,00	2	12,5	12,5	87,5
	80,00	1	6,3	6,3	93,8
	83,00	1	6,3	6,3	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

Lompat Tinggi Putra					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	100,00	3	18,8	18,8	18,8
	105,00	9	56,3	56,3	75,0
	110,00	2	12,5	12,5	87,5
	120,00	1	6,3	6,3	93,8
	122,00	1	6,3	6,3	100,0
	Total	16	100,0	100,0	

**Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian**



Pembukaan Pembelajaran



Pemanasan



Latihan lompat tinggi dengan bilah bambu



Latihan lompat tinggi dengan kardus



Latihan lompat tinggi dengan karet



Pengambilan Data Tes Lompat tinggi



Awalan



Melayang



Mendarat



Penutupan