

**PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA PESERTA
DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Rendra Ega Danela
NIM 18604224010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA PESERTA
DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN 1 YOGYAKARTA**

Oleh:

Rendra Ega Danela
NIM 18604224010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pembelajaran lompat tali pada peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta.

Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) dengan instrumen tes dan non tes untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Karangkajen 1 yang berjumlah 26 anak. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus presentase.

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan hasil pada siklus I diketahui ketuntasan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pembelajaran lompat tali sebesar 26,92% sedangkan pada siklus II mencapai 92,31%. Rata-rata hasil belajar secara klasikal pada siklus I diperoleh hasil 70,54 dan pada siklus II sebesar 80,20. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pembelajaran lompat tali pada peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta.

Kata kunci: hasil belajar, lompat tinggi, gaya *straddle*, lompat tali

SURAT PERNYATAAN

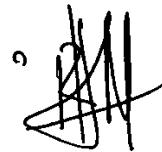
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rendra Ega Danela
NIM : 18604224010
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani
Judul Tugas Akhir : Pembelajaran Lompat Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta

menyatakan bahwa tugas akhir 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 lazim.

Yogyakarta, 22 April 2022

Yang menyatakan,



Rendra Ega Danela

NIM 18604224010

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
STRADDLE PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN 1 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Rendra Ega Danela
NIM 18604224010

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


Yogyakarta, April 2022

Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi

**PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* PADA PESERTA
DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN I YOGYAKARTA**


Disusun oleh:
Rendra Ega Danela
NIM 18604224010

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal, 27 April 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		20/5/2022
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		20/5/2022
Prof. Dr. Subagyo, M.Pd. Penguji		20/5/2022

Yogyakarta, 16 Mei 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

Jadilah terang sekecil apapun sinarnya.

(Anne Avantie)

Seribu orang tua bisa bermimpi, satu orang pemuda bisa mengubah dunia.

(Soekarno)

Jangan malu dengan pekerjaan atau usahamu. Tidak ada yang akan memberimu makan jika kamu jatuh miskin.

(Tom Hardy)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Gampang dan Ibu Junitri serta seluruh keluarga yang telah memberi nasehat, motivasi, serta dukungan dan doa dengan tulus dan ikhlas.
2. Adik saya, Aurel Willkis Gabriella, atas motivasi dan dukungannya.
3. Sahabat saya, Ardy Anggriawan, yang selalu memberi motivasi dan dukungannya dengan tulus dan ikhlas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dari karuniaNya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “ Pembelajaran Lompat Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

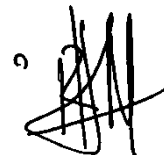
1. Drs. Sriawan, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi PGSD Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Tri Nugroho, S.Pd., selaku Kepala SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir ini.
6. Para guru, staf, dan peserta didik SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu dalam menyelesaikan tugas skripsi.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan 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, April 2022

Penulis,



Rendra Ega Danela

NIM 18604224010

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	8
1. Belajar dan Pembelajaran.....	8
a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran	8
b. Pengertian Pembelajaran.....	10
c. Model Pembelajaran	13
2. Tinjauan tentang Hasil Belajar.....	15
a. Pengertian Hasil Belajar.....	15
b. Bentuk dan Tipe Hasil Belajar	16
c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	17
d. Cara Pengukuran Hasil Belajar	18
3. Pendidikan Jasmani.....	22
a. Pengertian.....	22
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	24
4. Lompat Tinggi.....	26
a. Pengertian.....	26
b. Peralatan Lompat Tinggi.....	28
c. Pakaian Lompat Tinggi.....	28
d. Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	29
5. Pembelajaran Lompat Tali	32
a. Permainan Lompat Tali.....	32
b. Peralatan Permainan Lompat Tali.....	33

c.	Peraturan Permainan Lompat Tali	34
d.	Waktu dan Lama Permainan	36
B.	Penelitian yang Relevan	37
C.	Kerangka Berpikir	38
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	40
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	45
C.	Subjek Penelitian	45
D.	Definisi Operasional Variabel	45
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
F.	Kriteria Keberhasilan Tindakan	47
G.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	51
B.	Pembahasan	65
C.	Keterbatasan Penelitian	68
BAB V. PENUTUP		
A.	Simpulan	70
B.	Implikasi	70
C.	Saran	71
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Lompat Tinggi.....	28
Gambar 2. Matras dan Mistar	28
Gambar 3. Pakaian Lompat Tinggi.....	29
Gambar 4. Lari Awalan	30
Gambar 5. Tolakan atau Tumpuan	31
Gambar 6. Sikap Badan di Atas Mistar	31
Gambar 7. Gerakan Mendarat.....	32
Gambar 8. Mistar/Tali Modifikasi Dari Karet	33
Gambar 9. Peserta Didik sebagai Pengganti Tiang.....	34
Gambar 10. Mistar Karet Setinggi Lutut	35
Gambar 11. Mistar Karet Setinggi Perut	35
Gambar 12. Mistar Karet Setinggi Dada	36
Gambar 13. Mistar Karet Setinggi Telinga.....	36
Gambar 14. Mistar Karet Setinggi Tangan yang Diluruskan ke Atas	36
Gambar 15. Alur Kerangka Berpikir	39
Gambar 16. Siklus Penelitian tindakan Kelas.....	41
Gambar 17. Diagram Presentase Ketuntasan Belajar Siklus I.....	57
Gambar 18. Diagram Presentase Ketuntasan Belajar Siklus II	64
Gambar 19. Grafik Peningkatan Hasil Belajar	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi Peserta Didik.....	42
Tabel 2. Lembar Observasi Guru	43
Tabel 3. Hasil Observasi Peserta Didik Siklus I	54
Tabel 4. Hasil Observasi Guru Siklus I.....	55
Tabel 5. Hasil Pembelajaran Siklus I	56
Tabel 6. Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I.....	56
Tabel 7. Hasil Pembelajaran Lempar Roket Siklus II.....	59
Tabel 8. Hasil Observasi Peserta Didik Siklus II.....	61
Tabel 9. Hasil Observasi Guru Siklus II.....	62
Tabel 10. Hasil Pembelajaran Siklus II.....	63
Tabel 11. Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus II	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS.....	76
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	77
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Judgement</i>	78
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Judgement</i>	79
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	80
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	81
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	82
Lampiran 8. Hasil Pembelajaran Siklus I	91
Lampiran 9. Hasil Pembelajaran Siklus II	94
Lampiran 10. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	97
Lampiran 11. Statistik Data Penelitian	98
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek kebugaran jasmani serta mengembangkan berbagai potensi (*multiple intelligences*). Kanca (2017: 1) menyatakan bahwa pembelajaran PJOK dilakukan dengan karakter pembelajaran yang unik (khas) dibandingkan pembelajaran umum lainnya, sehingga menuntut adanya keahlian khusus bagi seseorang yang berprofesi sebagai guru PJOK. Selain guru harus memiliki keahlian khusus, guru juga dituntut untuk memiliki kemampuan membelajarkan peserta didik agar mampu memahami materi PJOK pada tujuh aspek ruang lingkup yang perlu dikuasai oleh peserta didik, salah satunya permainan dan olahraga.

Penjasorkes dalam kurikulum di Sekolah dasar memuat materi atletik sebagai bahan ajar wajib. Sebagai kegiatan wajib, materi atletik diharapkan menjadi dasar dari semua cabang olahraga yang ada sehingga karena pentingnya materi tersebut, banyak hal yang harus disampaikan dalam pelajaran sekolah (Sriawan, 2015: 54). Peserta didik sekolah dasar adalah peserta didik yang berada dalam masa perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, dalam membelajarkan pendidikan jasmani, guru PJOK diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan peserta didik tersebut. Untuk mencapai hal itu, maka materi-materi dalam pendidikan jasmani dari sekolah tingkat paling rendah hingga atas telah diatur sedemikian rupa dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani adalah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya ialah terbatasnya kemampuan guru dalam memberikan materi pelajaran dan juga terbatasnya sarana prasarana yang digunakan dalam mendukung proses pembelajaran penjas.

Modifikasi pembelajaran penjas penting untuk diketahui dan dilaksanakan oleh para guru pendidikan jasmani. Dengan modifikasi pembelajaran penjas, peserta didik diharapkan dapat memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga peserta didik akan mengalami kepuasan dalam mengikuti pelajaran. Hal tersebut akan dapat meningkatkan kemungkinan keberhasilan peserta didik dalam berpartisipasi dalam proses pembelajaran, sehingga peserta didik dapat melakukan pola gerak yang diajarkan secara benar. Di samping itu, pembelajaran juga dapat membantu mengatasi permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjas di sekolah.

Penerapan yang dilakukan untuk meningkatkan aspek gerak peserta didik dapat dilakukan dengan jalan menambah suatu pola permainan sesuai dengan salah satu cabang olahraga. Hal ini dilakukan dengan harapan peserta didik dapat meningkatkan keterampilan potensi gerak yang ada pada dirinya yang mengarah pada cabang olahraga tersebut. Cabang atletik nomor lompat tinggi merupakan salah satu cabang atletik di antara beberapa cabang yang lain. Pada cabang lompat tinggi ini, gerakan olahraga yang dilakukan adalah dengan jalan melakukan lompatan yang setinggi-tingginya. Secara logika, cabang olahraga ini menuntut adanya keterampilan yang baik, disiplin, dan sportivitas yang tinggi dalam

melakukan suatu rangkaian gerakan. Cabang olahraga atletik materi lompat tinggi yang selama ini diberikan kepada peserta didik diharapkan dapat menjadi alat bantu dalam proses pembelajaran pejas kes untuk meningkatkan ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar.

Cabang atletik nomer lompat tinggi merupakan salah satu materi cabang olahraga yang diterapkan dalam proses pembelajaran penjas kes. Dalam bentuk permainan, cabang atletik lompat tinggi ini akan disajikan dalam bentuk modifikasi yang dapat dimainkan oleh peserta didik Sekolah Dasar dengan memperhatikan faktor keterampilan dan upaya untuk meningkatkan derajat kebugaran peserta didik yang dalam pelaksanaannya tetap memperhatikan faktor keamanan bagi peserta didik. Dalam cabang atletik lompat tinggi terdapat berbagai macam gaya, salah satunya adalah gaya *straddle*.

Salah satu pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar dalam cabang atletik lompat tinggi gaya *straddle* adalah pembelajaran permainan lompat tali. Melalui penggunaan permainan lompat tali, peserta didik akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran cabang atletik lompat tinggi ini. Selain itu, dengan pembelajaran lompat tali, peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik akan tercapai lebih efektif.

Pembelajaran atletik bagi peserta didik di SD Muhammadiyah I Karangajen sudah diberikan disesuaikan dengan perkembangan jasmani peserta didik. Untuk peserta didik kelas IV, pembelajaran atletik cabang lompat tinggi, terutama gaya *straddle* juga sudah diberikan. Berdasar observasi awal yang

dilakukan peneliti dilengkapi dengan wawancara dengan Guru Penjas, diperoleh informasi bahwa hasil belajar peserta didik sebagian besar masih belum sesuai yang diharapkan. Kebanyakan peserta didik masih menunjukkan kurangnya antusiasme dan semangat dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana dimungkinkan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kurangnya semangat dan antusiasme peserta didik sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar mereka. Gerakan yang dilakukan dalam pembelajaran lompat tinggi juga terasa monoton dan kurang menarik bagi sebagian besar siswa. Beberapa peserta didik juga merasa ragu-ragu melakukan gerakan melompat karena takut menyentuh mistar. Gerakan melompat yang diperagakan peserta didik juga banyak yang masih belum sesuai dengan instruksi atau contoh yang diberikan oleh guru. Hal ini menyebabkan rendahnya hasil belajar lompat tinggi peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan upaya penggunaan permainan lompat tali dalam meningkatkan pembelajaran pada cabang atletik nomor lompat tinggi gaya *straddle*. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengaplikasikan pembelajaran melalui pendekatan bermain yaitu dengan permainan lompat tali. Peneliti mencoba menuangkan gagasan penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas yang berjudul "Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangakjen 1 Yogyakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Semangat dan antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran atletik cabang lompat tinggi masih belum menggembirakan.
2. Upaya peserta didik dalam melakukan gerakan lompat tinggi sesuai instruksi Guru PJOK masih belum maksimal.
3. Gerakan lompat tinggi yang dilakukan siswa masih belum sesuai dengan instruksi Guru.
4. Siswa merasa takut melakukan gerakan lompat tinggi karena takut menyentuh mistar.
5. Masih kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran sehingga peserta didik terpaksa mengantri untuk melakukan lompatan.
6. Belum banyak guru yang menggunakan pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.
7. Hasil pembelajaran lompat tinggi pada peserta didik Sekolah Dasar masih sangat rendah.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan pada penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menjadi luas, peneliti berupaya melakukan pembatasan masalah yaitu penggunaan pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangajen 1 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat di ambil adalah “Bagaimanakah penerapan pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta melalui pembelajaran lompat tali.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

2. Praktis

a. Bagi sekolah adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap kualitas peserta didik dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

b. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat memperoleh sumber baru dan sekaligus bisa mencoba menggunakan permainan lompat tali dalam pembelajaran lompat tinggi.

- c. Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam pembelajaran atletik terutama dalam pembelajaran lompat tinggi, dan mengetahui kekurangan dan kelemahan dari pada saat mengajar yang dapat dijadikan inspirasi untuk memperbaiki diri.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Belajar dan Pembelajaran

a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Belajar dan pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang penting bahkan utama dalam proses pendidikan. Keberhasilan peserta didik dalam mencapai tujuan pendidikan sangat ditentukan oleh keberhasilan mereka dalam kegiatan belajar dan pembelajaran (Sutiah, 2016: 2). Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang relatif tetap karena adanya pengalaman atau latihan. Dapat dikatakan bahwa tujuan belajar yaitu perubahan tingkah laku individu yang mencakup semua aspek kehidupan, baik secara sikap, pengetahuan, maupun keterampilan.

Lebih jauh, pengertian belajar sebagaimana dikemukakan oleh Slavin (dalam Fathurrohman, 2017: 1) adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar adalah sejenis perubahan yang diperlihatkan melalui perubahan tingkah laku yang timbul setelah individu berada dalam situasi belajar. Perubahan tingkah laku individu terlihat dari sebelum mengalami situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan tersebut. Berbeda dengan perubahan yang bersifat naluriah atau refleks, perubahan tingkah laku ini diakibatkan adanya pengalaman atau latihan (Gagne dalam Purwanto, 2008: 84).

Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari itu, yakni

mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan perubahan kelakuan (Hamalik, 2017:27).

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa pengertian belajar yaitu suatu proses yang menimbulkan perubahan tingkah laku terhadap diri seseorang akibat adanya pengalaman atau latihan yang menghasilkan berbagai kecakapan, baik dalam aspek sikap, pengetahuan, maupun keterampilan.

Berdasarkan pengertian belajar di atas, dapat dikatakan bahwa belajar dapat diartikan dalam arti yang luas. Suardi (2018: 12) mengemukakan beberapa ciri-ciri penting belajar, yaitu (1) perubahan yang bersifat fungsional, (2) perbuatan yang sudah mungkin sewaktu terjadinya prioritas, (3) pengalaman yang bersifat individual, (4) perubahan bersifat menyeluruh dan terintegrasi, (5) belajar merupakan proses interaksi, dan (6) perubahan yang berlangsung dimulai dari sederhana ke arah yang lebih kompleks.

Dalam kegiatan belajar terdapat beberapa prinsip yang harus dipegang agar dapat tercapai tujuan yang diinginkan. Hakim (2002: 2) menjabarkan beberapa prinsip belajar tersebut sebagai berikut:

- 1) Belajar harus berorientasi pada tujuan.
- 2) Proses belajar akan terjadi apabila individu dihadapkan pada situasi problematis.
- 3) Belajar dengan pengertian akan lebih bermakna daripada belajar dengan hafalan.
- 4) Belajar merupakan proses yang berkelanjutan atau kontinu.
- 5) Belajar memerlukan kemauan yang kuat.

- 6) Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar.
- 7) Belajar secara keseluruhan lebih baik daripada belajar secara terbagi-bagi.
- 8) Proses belajar memerlukan metode yang tepat.
- 9) Belajar memerlukan adanya kesesuaian antara guru dan murid.
- 10) Belajar memerlukan kemampuan dalam menangkap intisari pelajaran itu sendiri.

b. Pengertian Pembelajaran

Sedangkan istilah pembelajaran tidak bisa dipisahkan dari istilah belajar dan mengajar. Ketiga hal tersebut, yaitu belajar, mengajar, dan pembelajaran merupakan suatu peristiwa yang terjadi secara bersama-sama. Belajar dapat terjadi tanpa adanya kegiatan mengajar dan pembelajaran, sedangkan mengajar adalah meliputi segala hal yang dilakukan guru di dalam kelas agar proses belajar peserta didik dapat berlangsung dengan lancar (Suardi, 2018:6).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar di suatu lingkungan belajar”. Menurut Djamarah (2011: 35) pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar. Pembelajaran juga dikatakan sebagai proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik dalam melakukan proses belajar.

Pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai

tujuan kurikulum (Dimiyati & Mudjiono dalam Suardi, 2018: 6). Istilah pembelajaran memiliki hakekat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik (Uno, 2011: 2). Dengan demikian, pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik atau guru yang terjadi pada suatu lingkungan belajar. Lingkungan belajar dalam pengertian ini bukan hanya ruang belajar saja, tetapi juga mencakup guru, alat peraga, perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya yang relevan dengan kegiatan belajar peserta didik. Pembelajaran adalah suatu bantuan yang diberikan oleh guru kepada peserta didik sehingga proses perolehan ilmu dan pengetahuan dapat terjadi dengan lancar dan berjalan dengan baik (Suardi, 2018: 7).

Corey (dalam Sagala, 2010: 61) menegaskan bahwa konsep pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan peserta didik sengaja dikelola dengan baik sehingga memungkinkannya untuk turut serta dalam kegiatan belajar di mana ia diajar membentuk tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon tertentu terhadap situasi khusus. Konsep pembelajaran ini tidak bisa lepas dari lingkungan belajar. Dalam proses pembelajaran, lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik sehingga menunjang terjadinya proses belajar.

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-peserta didik, peserta didik-guru, peserta didik-peserta didik, peserta didik-sumber

belajar, dan peserta didik-lingkungan belajar. Lingkungan belajar dalam pengertian ini bukan hanya ruang belajar saja, tetapi juga mencakup guru, alat peraga, perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya yang relevan dengan kegiatan belajar peserta didik. (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2).

Permendikbud No 22 Tahun 2016 menyatakan sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi maka prinsip pembelajaran yang digunakan:

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

karso), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (*tut wuri handayani*);

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

c. Model Pembelajaran

Keberhasilan pembelajaran sangat ditentukan oleh model pembelajaran yang digunakan. Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas. Pembelajaran mengacu pada pendekatan yang digunakan, tercakup di dalamnya tujuan-tujuan pengajaran, tahap-tahap yang dilalui dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran, dan pengelolaan kelas (Darmadi, 2017: 42).

Joyce & Weil (dalam Darmadi, 2017: 42) menyatakan bahwa model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Selain itu pembelajaran juga berfungsi sebagai pedoman bagi pengajar atau guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar.

Pembelajaran memiliki 4 ciri khusus, yaitu (Darmadi, 2017: 43):

- 1) Rasional teoritis logis yang disusun oleh pakar pencipta atau pengembangnya. pembelajaran mempunyai teori berpikir yang masuk akal.

- 2) Landasann pemikiran tentang apa dan bagaimana peserta didik belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai). Model pembelajaran memiliki tujuan yang jelas tentang apa yang akan dicapai, termasuk di dalamnya apa dan bagaimana peserta didik belajar dengan baik serta cara memecahkan suatu masalah pembelajaran.
- 3) Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model pembelajaran tersebut dapat dilaksanakan dengan baik. Model pembelajaran memiliki tingkah laku mengajar yang diperlukan sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran dapat berhasil dalam pelaksanaannya.
- 4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Model pembelajaran mensyaratkan adanya lingkungan belajar yang kondusif dan nyaman, sehingga suasana belajar dapat menjadi salah satu aspek penunjang tercapainya tujuan pembelajaran.

Pentingnya suatu Model pembelajaran dalam pembelajaran yaitu: *“In my experience, without a concrete model, teachers frequently develop patterns of intruction based only on past experience and institution”*. Hal ini memberikan penekanan bahwa model pembelajaran harus benar-benar jelas agar pembelajaran efektif dan akan menghasilkan hasil yang baik.

2. Tinjauan tentang Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh dari usaha melalui kegiatan atau belajar yang dilakukan, baik belajar di rumah, sekolah maupun lingkungan masyarakat (Rusyan, 2006: 28). Pengertian hasil belajar juga disampaikan

Mulyasa (2010: 2), yang berpendapat bahwa “hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”.

Sedangkan Purwanto (2009: 44) menguraikan hasil belajar sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Hasil belajar adalah angka yang diperoleh peserta didik yang telah berhasil menuntaskan konsep-konsep mata pelajaran sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

Hasil belajar adalah angka yang diperoleh peserta didik yang telah berhasil menuntaskan konsep-konsep mata pelajaran yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Umumnya hasil belajar berupa nilai, baik yang nilai mentah ataupun nilai yang sudah diakumulasikan. Namun, tidak menutup kemungkinan hasil belajar berupa perubahan perilaku peserta didik.

Berdasarkan beberapa pengertian hasil belajar yang telah diuraikan di atas, hasil belajar dapat dimaknai sebagai ukuran yang menyatakan seberapa jauh tujuan pengajaran yang telah dicapai oleh peserta didik dengan pengalamannya yang telah diberikan atau disiapkan oleh sekolah melalui proses kegiatan belajar mengajar.

b. Bentuk dan Tipe Hasil Belajar

Tipe hasil belajar penting diketahui untuk merancang pengajaran secara tepat dan penuh arti yang diharapkan dapat dicapai peserta didik. Keberhasilan proses belajar mengajar diukur dari seberapa jauh hasil belajar yang dicapai peserta didik. Artinya seberapa jauh tipe hasil belajar yang dimiliki peserta didik.

Howard Kingsley dalam Sudjana (2010: 45) membagi hasil belajar menjadi tiga macam, yaitu (1) keterampilan dan kebiasaan, (2) pengetahuan dan pengertian, serta (3) sikap dan cita-cita. Selaras dengan hal tersebut, Bloom mengklasifikasikan domain pembelajaran menjadi tiga, yang dikenal dengan Taksonomi Bloom. Tiga domain tersebut yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Sudjana, 2010: 23).

- 1) Ranah Kognitif, mencakup kemampuan menghafal, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- 2) Ranah Afektif, meliputi level penerimaan, partisipasi, penilaian, organisasi, dan karakterisasi.
- 3) Ranah Psikomotorik, meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, dan koordinasi *neuromuscular* (menghubungkan, mengamati).

Ketiga aspek ini saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Dengan kata lain, rumusan tujuan pengajaran berisikan hasil belajar yang diharapkan dikuasai peserta didik yang mencakup tiga aspek tersebut.

Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Hal ini dapat tercapai apabila peserta didik sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Keberhasilan belajar ditentukan oleh beberapa faktor yang dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Hakim, 2002: 11). Faktor internal merupakan faktor yang berada dalam diri individu, yang meliputi faktor

jasmaniah dan faktor rohaniah. Sedangkan faktor eksternal bersumber dari luar individu, yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

1) Faktor Internal

a) Faktor Jasmaniah (Biologis)

Faktor ini meliputi segala aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik atau jasmani individu. Kondisi fisik yang perlu diperhatikan sehubungan dengan faktor jasmani antara lain: (1) kondisi fisik yang normal atau tidak cacat, (2) kondisi kesehatan fisik, dan (3) faktor kelelahan.

b) Faktor Rohaniah (Psikologis)

Faktor rohani atau psikologis meliputi segala hal yang berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Kondisi mental yang mantap dan stabil akan menunjang keberhasilan belajar individu. Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi hasil belajar meliputi hal-hal berikut: (1) intelegensi, (2) minat, (3) bakat, dan (4) motivasi.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan utama yang besar pengaruhnya dalam pencapaian hasil belajar. Kondisi lingkungan keluarga yang menentukan hasil belajar diantaranya relasi yang harmonis antar anggota keluarga, suasana rumah yang hangat dan kondusif, keadaan ekonomi yang cukup, terdapat fasilitas belajar yang memadai, serta perhatian orangtua yang besar terhadap perkembangan proses pendidikan anak-anaknya.

b) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah cukup berpengaruh dalam menentukan hasil belajar karena sekolah merupakan tempat di mana peserta didik menghabiskan waktunya untuk belajar secara sistematis. Kondisi sekolah yang mempengaruhi hasil belajar meliputi pendidik yang kompeten, metode mengajar yang digunakan, hubungan yang baik antar personil sekolah, alat-alat pembelajaran, disiplin sekolah, dan fasilitas-fasilitas pendukung lainnya.

c) Lingkungan Masyarakat

Perlunya lingkungan masyarakat yang positif untuk mendukung proses belajar individu. Masyarakat dapat berpengaruh karena keberadaan individu dalam lingkungan tersebut. Hal-hal dalam masyarakat yang menentukan keberhasilan belajar

d. Cara Pengukuran Hasil Belajar

Ada empat unsur utama dalam proses belajar-mengajar, yakni tujuan, bahan metode dan alat serta penilaian. Tujuan sebagai arah dari proses belajar mengajar yang diharapkan dapat dikuasai oleh peserta didik setelah menerima pembelajaran. Bahan adalah seperangkat pengetahuan ilmiah yang dijabarkan dari kurikulum untuk disampaikan dalam proses belajar mengajar. Metode dan alat adalah cara yang digunakan dalam mencapai tujuan. Sedangkan penilaian adalah upaya untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang telah ditetapkan tercapai atau tidak. Dengan kata lain penilaian berfungsi sebagai alat untuk mengetahui keberhasilan proses dan hasil belajar peserta didik.

Hamalik (2008) hasil belajar adalah terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Menurut Sudjana, (2011: 22) hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya. Pengalaman belajar ini akan menghasilkan kemampuan yang menurut Horwart Kingsley dalam Sudjana, (2011: 22) dibedakan menjadi tiga macam kemampuan (hasil belajar) yaitu: (1) Keterampilan dan kebiasaan, (2) Pengetahuan dan pengajaran, (3) Sikap dan cita-cita. Ketiga hasil belajar (kemampuan) itulah yang harus dimiliki oleh peserta didik.

Hasil belajar dapat dilihat dari dua sisi yaitu dari sisi peserta didik dan dari sisi guru. Dari sisi peserta didik, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya bahan pelajaran.

Hasil belajar digunakan guru sebagai ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Ukuran hasil belajar dapat diperoleh dari aktivitas pengukuran. Pengukuran (measurement) adalah membandingkan sesuatu yang diukur dengan alat ukurnya dan kemudian menerapkan angka menurut sistem aturan tertentu menurut Kerlinger dalam Purwanto, (2010: 2). Hopkins dan Antes dalam Purwanto (2010:2), mendefinisikan pengukuran sebagai pemberian angka pada atribut dari obyek, orang atau kejadian yang dilakukan untuk menunjukkan perbedaan dalam jumlah. Untuk menetapkan angka dalam pengukuran, perlu

sebuah alat ukur yang disebut dengan instrumen. Dalam dunia pendidikan, instrumen yang sering digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik seperti tes, lembar observasi, panduan wawancara, skala sikap dan angket.

Dari pengertian pengukuran di atas untuk mengukur hasil belajar peserta didik digunakan instrumen penilaian hasil belajar. Penilaian hasil belajar dapat diukur melalui teknik tes dan non tes.

1) Tes

Tes pada umumnya digunakan untuk menilai dan mengukur hasil belajar peserta didik, terutama hasil belajar kognitif berkenaan dengan penguasaan bahan pengajaran sesuai dengan tujuan pendidikan dan pengajaran, namun demikian dalam batas tertentu tes dapat pula digunakan untuk mengukur atau menilai hasil belajar bidang afektif dan psikomotoris. Menurut Poerwanti, dkk. (2008:4), tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensia, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Sudjana (2008:35) menjelaskan tes sebagai alat penilaian adalah pertanyaan pertanyaan yang diberikan kepada peserta didik untuk mendapat jawaban dari peserta didik dalam bentuk lisan (tes lisan), dalam bentuk tulisan (tes tulisan) atau dalam bentuk perbuatan (tes tindakan). Pada tes lisan, baik pertanyaan maupun jawaban (response) semuanya dalam bentuk lisan. Karenanya, tes lisan relatif tidak memiliki rambu-rambu penyelenggaraan tes yang baku, karena itu, hasil dari tes lisan biasanya tidak menjadi informasi pokok tetapi pelengkap dari instrument asesmen yang lain.

Tes tertulis adalah tes yang dilakukan secara tertulis baik dalam hal soal maupun jawabannya misalnya tes formatif. Sedangkan tes tindakan adalah penilaian di mana peserta didik diminta untuk melakukan sesuatu sebagai indikator pencapaian kompetensi yang berupa kemampuan psikomotor misalnya unjuk kerja.

2) Non tes

Non tes adalah pertanyaan maupun pernyataan yang tidak memiliki jawaban benar atau salah. Teknik non tes sangat penting dalam mengukur kemampuan peserta didik pada ranah afektif dan psikomotor, berbeda dengan teknik tes yang lebih menekankan pada aspek kognitif. Ada beberapa macam teknik non tes menurut Poerwanti (2008:3) antara lain adalah observasi, wawancara, dan angket.

Observasi terkait dengan kegiatan evaluasi proses dan hasil belajar dapat dilakukan secara formal yaitu observasi dengan menggunakan instrumen yang sengaja dirancang untuk mengamati unjuk kerja dan kemajuan belajar peserta didik, maupun observasi informal yang dapat dilakukan oleh pendidik tanpa menggunakan instrumen.

Wawancara adalah cara untuk memperoleh informasi mendalam yang diberikan secara lisan dan spontan. Angket adalah suatu teknik yang dipergunakan untuk memperoleh informasi yang berupa data deskriptif.

3. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, dalam Asmar, dkk., 2020: 13). Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional (Rosdiani, 2013: 137).

Penjasorkes diajarkan mulai dari Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas. Pada tingkat SD, SMP, dan SMA/ sederajat, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak fisik untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga (Asmar, 2020: 14).

Penjasorkes dapat dipahami sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, namun pada kenyataannya pendidikan jasmani lebih banyak disampaikan dengan bentuk olahraga cabang. Sebagaimana olahraga, pendidikan jasmani memiliki kesamaan dalam pencapaian tujuan akhir yaitu pembentukan manusia seutuhnya yang berkualitas seperti yang diharapkan dengan orientasi pada kebugaran jasmani serta nilai-nilai pribadi peserta didik (Asmar dkk., 2020: 14).

Penjasorkes yang selama ini diterapkan di sekolah, rata-rata menggunakan pendekatan teknik, sehingga keterampilan dasar menjadi salah satu tujuan utamanya. Pendekatan pembelajaran penjasorkes yang berorientasi teknik ini berharap dengan penguasa teknik cabang olahraga maka mereka akan mampu bermain olahraga tersebut (Ariwibowo, 2014: 42).

Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktifitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimosifikasi dalam pembelajaran. Penjas atau pendidika jasmani adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020: 35).

Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning though movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan (Asmar dkk., 2020: 14). Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani bukan hanya diarahkan pada pengembangan keterampilan saja, namun yang tidak kalah penting adalah berkembangnya nilai-nilai kognitif, afektif dan psikomotor.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dan sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan demikian proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membentuk karakter

yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental, maupun sosial sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardika, Jusuf, Priyambada, 2018: 63)

Menurut Asmar dkk. (2020: 17), pendidikan jasmani/olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik atau jasmani dan kesehatan, mengembangkan individu secara organic, neuromuscular, intelektual dan emosional, pembentukan watak, perilaku hidup sehat dan berkarakter. Muara pembentukan sikap dan nilai serta kecerdasan fisik dan keterampilan bagi peserta didik adalah agar pada saatnya nanti ia akan dapat berkembang menjadi pribadi yang dewasa dan mandiri berbekal kemampuan yang memadai untuk menghadapi hidup sehari-hari (Suryabrata, 2004).

Sementara itu, menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan gerak dasar, dan meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- 3) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri, demokratis, menjaga diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

- 4) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup yang sehat dan bugar, terampil, serta memiliki sifat yang positif.

Dari uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum, tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik, di samping menumbuhkan kemauan dan sikap senang peserta didik agar mereka mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitasnya. Dengan demikian, peserta didik akan memiliki pondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani, sehingga kelak mereka akan menjadi manusia dewasa yang sehat dan segar baik jasmaninya maupun rohaninya serta memiliki kepribadian yang mantap.

4. Lompat Tinggi

a. Pengertian

Lompat tinggi adalah salah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik, cara melakukannya yaitu dengan melakukan gerak melompat ke atas dengan bertumpuan pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya dan mengangkat kaki depan ke atas sebagai suatu upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin, agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di matras (Mukholid, 2006: 152). Tujuan utama dari gerakan lompat tinggi adalah mengangkat badan setinggi mungkin agar dapat melewati mistar tanpa menyenggol atau menjatuhkannya. Tinggi lompatan tergantung pada 3 faktor, yaitu 1) besarnya daya angkat yang dimiliki pelompat dengan kombinasi kecepatan yang sebesar-besarnya; 2) sudut tolakan, di mana sudut tolakan yang

mendekati 90° atau tegak lurus akan memungkinkan tinggi lompatan maksimal karena gaya terpusat pada pencapaian ketinggian; dan 3) jarak di mana titik berat badan dapat diangkat terbatas (Refiater, 2012: 666). Daya lompatan ke atas banyak bersumber dari kecepatan kontraksi dan kekuatan otot-otot kaki, dan tapak kaki untuk dapat menahan gaya tolakan yang besar.

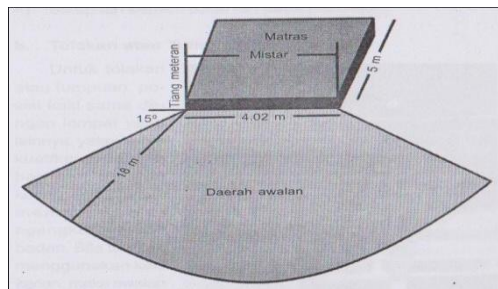
Sebagai salah satu dari nomor lompat, lompat tinggi sama seperti lompat jauh yang terdiri dari unsur-unsur: lari awalan, menumpu, melayang (sikap badan di atas mistar), dan mendarat, tetapi dalam pelaksanaannya secara teknis berbeda. Misalnya, dalam lompat jauh awalnya dibutuhkan 30 meter sampai 40 meter, sedangkan dalam lompat tinggi cukup dengan 10-15 meter sehingga hal ini akan mempengaruhi kecepatannya juga.

Dalam melakukan lompat tinggi diperlukan teknik lompatan yang paling ekonomis dan efisien. Teknik lompatan ini sering disebut dengan gaya lompatan dalam lompat tinggi dikenal dengan beberapa gaya yang diantaranya: lompat langsung, gaya gunting, lompat gaya *esatern*, *cut off*, lompat gaya *straddle*, lompat gaya *western role* dan gaya *flop*. Diantara gaya-gaya tersebut yang paling terkenal adalah lompat gaya *straddle* dan gaya *flop*, gaya paling mutakhir dikenal adalah gaya *flop*.

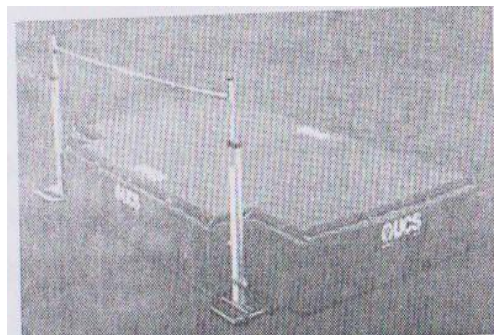
b. Peralatan Lompat Tinggi

Dalam olahraga atletik khusus lompat tinggi ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelum pelaksanaan dimulai. Adapun peralatan tersebut adalah sebagai berikut: 1) Lapangan, 2) Meteran dengan Mistar, 3) Matras.

Lompat tinggi merupakan salah satu olahraga yang melakukan gerakan lompatan untuk mencapai ketinggian yang setinggi-tingginya. Ukuran lapangan sama dengan lompat jarak jauh. Ukuran tinggi tiang mistar 2,5 meter, panjang mistar 3,15 meter.



Gambar 1 Lapangan lompat tinggi (Munasifah, 2000:27)



Gambar 2 Matras dan Mistar

c. Pakaian dalam Lompat Tinggi

Pada umumnya untuk atletik, dipergunakan pakaian khusus olahraga. Baju bersih dan tidak tembus pandang di waktu basah, dibuat dengan khas dan tidak terlalu ketat serta tidak terlalu besar. Para atlet lompat jauh boleh telanjang kaki, tetapi sebaiknya bersepatu untuk melindungi kaki dari cedera.



Gambar 3. Pakaian Lompat Tinggi

d. Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Lompat tinggi gaya *straddle* atau *belly-roll* (gaya guling perut) merupakan sebuah gaya tertentu dari teknik lompat tinggi. Gaya guling perut biasa dikenal dengan gaya *straddle* mulai dikenal pada tahun 1930, sebagai adaptasi dari gaya *western*. Gaya *straddle* ini memberikan daya angkat sedikit lebih besar dan membawa titik berat lebih dekat dengan mistar (Refiater, 2012: 673).

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Menurut IAAF (2000: 107), teknik gerakan lompat tinggi terbagi ke dalam 4 rangkaian atau tahap, yaitu lari ancap-ancang (*approach*), bertumpu dan bertolak (*take-off*), melayang (*flight*), dan mendarat (*landing*). Sementara menurut Syarifudin & Muhadi (1992: 76), rangkaian gerakan lompat tinggi adalah awalan (*run-up*), tolakan (*take-off*), dikap badan di atas mistar, dan mendarat (*landing*).

1) Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan daya gerak dari mendatar ke arah atas ketika melakukan tolakan. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

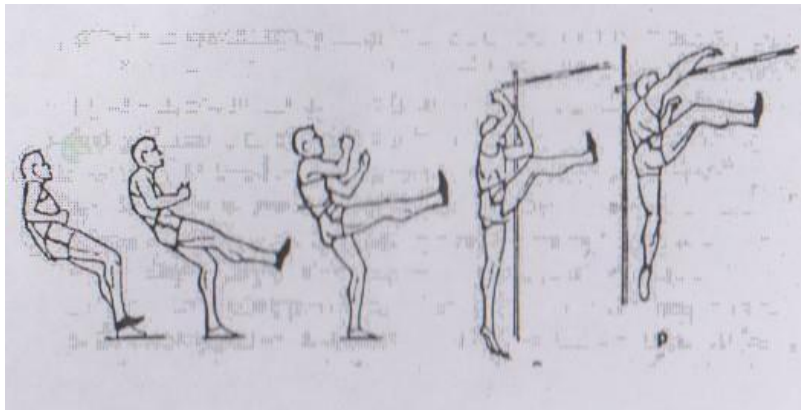
- a) Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 7 sampai 9 langkah). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling benar.
- b) Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya.
- c) Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna.
- d) Sikap lari pada jarak pendek.
- e) Badan agak condong ke belakang pada langkah terakhir.



Gambar 4. Lari awalan (Eddy Purnomo, 2011)

2) Tolakan atau Tumpuan

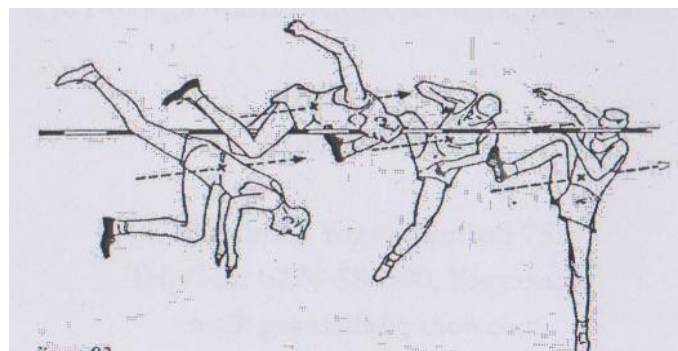
Untuk tolakan atau tumpuan, posisi kaki harus kuat/keras dengan bantuan ayunan kedua tangan untuk membantu mengangkat seluruh badan melayang ke atas. Tolakan dimulai dari tumit, telapak kaki, hingga ujung jari kaki yang dilakukan secara cepat dan tepat. Ketika titik berat badan berada di atas kaki tolakan, pergelangan kaki ditolak lurus ke atas secepat mungkin, dan badan dicondongkan ke belakang hingga berat badan berada pada kaki belakang.



Gambar 5. Tolakan atau tumpuan (Bernhard dalam Sriawan, 2015)

3) Sikap Badan diatas Mistar

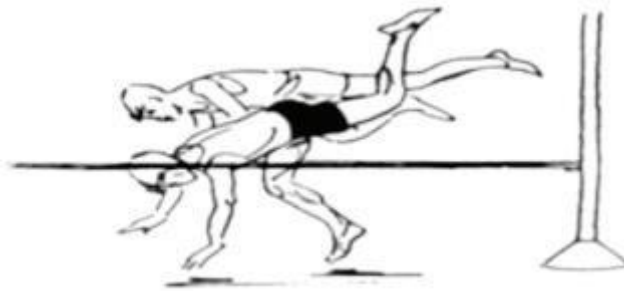
Sikap badan hendaknya terlentang dengan kedua kaki tergantung lemas, dagu agak ditarik dekat dada, punggung hendak diatas mistar seperti busur yang melenting.



Gambar 6. Sikap badan di atas mistar (Bernhard dalam Sriawan, 2015)

4) Mendarat

Gaya pendaratan dalam gaya guling perut (*straddle*) dapat dilakukan dengan dua macam cara tergantung dari alas pendaratan. Apabila pendaratan dengan busa, maka pendaratan dengan bahu atau punggung lebih cocok. Tetapi jika tempat pendarataannya pasir, maka pendaratannya dengan kaki ayun terlebih dahulu (Eddy Purnomo, 2011:78-79).



Gambar 7. Gerakan mendarat (Bernhard dalam Sriawan, 2015)

5. Pembelajaran Lompat Tali

a. Permainan Lompat Tali

Permainan lompat tali adalah permainan tradisional yang sering digunakan anak-anak dalam bermain. Lompat tali sering digunakan karena mudah untuk dilakukan dan peralatannya pun murah untuk dicari, sehingga menarik untuk dilakukan. Permainan lompat tali adalah bentuk permainan tradisional yang biasanya dilakukan oleh anak-anak perempuan, yaitu berupa gerakan melompat dengan menggunakan tali yang dipegang oleh dua orang anak, sementara anak yang lain melakukan gerakan melompat (Muzammil, 2018: 509).

Permainan lompat tali sangat populer di era 80-an, biasanya dimainkan secara bersama-sama oleh 3 sampai 10 orang anak, menggunakan peralatan gelang karet yang dijalin memanjang hingga sekitar 3 sampai 4 meter. Tempat yang digunakan untuk permainan lompat tali biasanya dilakukan di ruangan terbuka seperti halaman rumah, halaman sekolah atau taman (Achroni, 2012: 71).

b. Peralatan Permainan Lompat Tali

Fasilitas dan perlengkapan yang digunakan untuk permainan lompat tali antara lain:

1) Mistar

Mistar terbuat dari bahan yang memiliki karakter lentur dan tidak sakit apabila mengenai badan peserta didik, oleh karena itu mistar yang digunakan alangkah lebih baiknya terbuat dari karet. Hal ini disebabkan karet memiliki daya lentur yang baik dan tidak mudah putus. Disisi lain aret juga tidak sakit apabila mengenai badan peserta didik. Mistar yang terbuat dari karet disini merupakan karet yang sudah diolah dalam bentuk karet gelang, akan tetapi bentuk karet gelang ini dirangai dalam bentuk satu kesatuan sehingga terbentuk mistar atau tali yang terbuat dari karet.

Berikut merupakan bentuk dari karet mistar pengembangan yang digunakan sebagai alat dalam olahraga lompat tinggi gaya *straddle*.

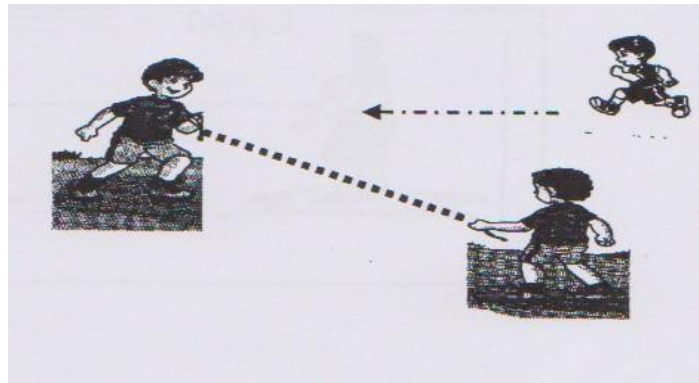


Gambar 8. Mistar/tali modifikasi terbuat dari karet

2) Tiang Mistar

Tiang mistar yang digunakan dalam olahraga lompat tinggi ini dengan jalan meminimalkan wahana yang ada, sehingga tiang mistar yang digunakan dapat menggunakan peserta didik yang terdiri dari dua peserta didik dimana ketinggian tiang yang digunakan dilakukan dengan jalan berurutan dari tahap yang paling

mudah hingga ketahap yang sulit. Hal ini dikondisikan dengan melihat karakter dari peserta didik. Berikut merupakan gambar tahapan dari ketinggian karet yang digunakan dalam permainan lompat tali.



Gambar 9. Peserta didik sebagai pengganti tiang mistar

3) Lapangan

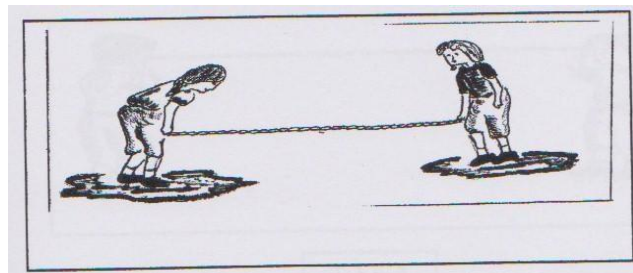
Lapangan/lahan yang digunakan dalam olahraga lompat tinggi ini sangat praktis dan efisien, hal ini disebabkan dalam olahraga lompat tinggi tidak membutuhkan lahan dengan kriteria ukuran yang memaan banyak ruang. Olahraga lompat tinggi ini dapat dilakukan dalam bentuk lahan *indoor* ataupun *outdoor*.

c. Peraturan Permainan Lompat Tali

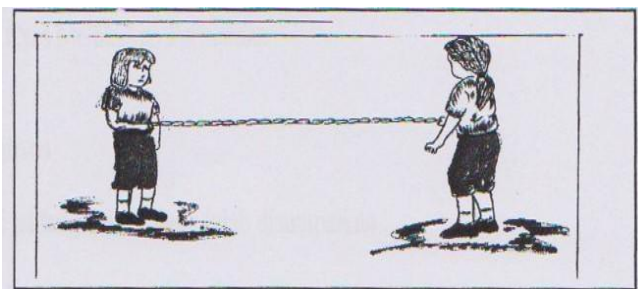
Permainan lompat tali tergolong dalam jenis permainan olahraga yang bersifat individual, akan tetapi dalam pelaksanaan permainannya membutuhkan kerjasama antar peserta didik. Dalam hal ini ada beberapa ketentuan-ketentuan yang harus dilakukan dengan jumlah pemain yang terdiri dari satu pemain akan tetapi melibatkan dua orang siswa memegang tali dan berhadapan, sedangkan satu orang peserta didik berada di tengah antara dua teman tersebut untuk melakukan

lompatan. Adapun cara melakukan permainan lompat tali adalah sebagai berikut (Achroni, 2012:73):

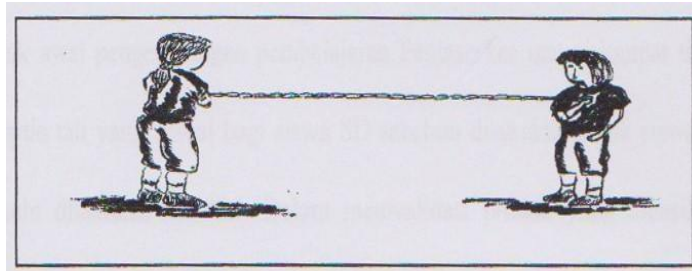
- 1) Pemain melakukan undian dengan cara hompimpah untuk menentukan dua orang yang menjadi mistar atau pemegang tali.
- 2) Kedua pemain yang mendapat giliran memegang tali melakukan undian (pingsut) untuk menentukan siapa yang terlebih dahulu memperoleh giliran melompat jika ada pemain yang gagal melakukan lompatan.
- 3) Kedua pemain yang menjadi mistar kemudian memegang tali mulai dari ketinggian yang rendah, dan berlanjut semakin tinggi hingga maksimal ketinggian mencapai jarak gapaian tangan vertikal ke udara. Secara rinci, ketinggian mistar/tali dimulai dari setinggi betis, lutut, pinggang, perut, dada, telinga, hingga posisi berdiri dengan tangan lurus ke atas dan permainan lompat tali dilakukan secara bergantian.



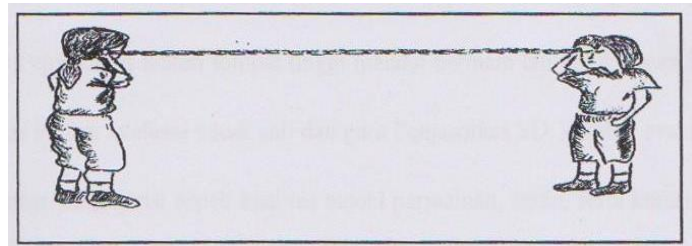
Gambar 10. Mistar karet diangkat setinggi lutut



Gambar 11. Mistar karet diangkat setinggi perut



Gambar 12. Mistar karet diangkat setinggi dada



Gambar 13. Mistar karet diangkat setinggi telinga



Gambar 14. Mistar karet diangkat setinggi tangan yang diluruskan ke atas kepala

Keterangan:

- a) Pada tahap ketinggian betis hingga pinggang tidak boleh menyentuh karet.
- b) Untuk ketinggian perut dan selanjutnya boleh menyentuh karet namun tetap harus melewati karet.

d. Waktu dan Lama Permainan

Waktu dan lama permainan dapat dilakukan dengan berbagai cara/kriteria. Karena yang pertama dapat dilakukan secara bergantian yaitu jalan pada ketinggian yang rendah pemain melakukan lompatan kemudian diganti oleh

temannya yang memegang tali sedangkan pada kriteria yang kedua dilakukan secara prosedural artinya apabila pemain tidak dapat melakukan lompatan baru kemudian diganti oleh temannya yang memegang tali.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai acuan agar penelitian yang akan dilakukan lebih terarah. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Arin Triyasari (2013) yang berjudul “Pembelajaran Lompat Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Stradle pada Peserta didik Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013”. Jenis penelitian yaitu penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN Sidakaya 06 Cilacap yang berjumlah 29 peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan presentasi ketuntasan hasil belajar peserta didik pada siklus I adalah 51,72% dan hasil ketuntasan pada siklus II mencapai 89,65%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu melalui permainan lompat tali dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya stradle pada peserta didik kelas V di SDN Sidakaya 06 Cilacap.
2. Jurnal penelitian Masruri Pathurohman (2017) yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Melalui Aktivitas Lompat Tali

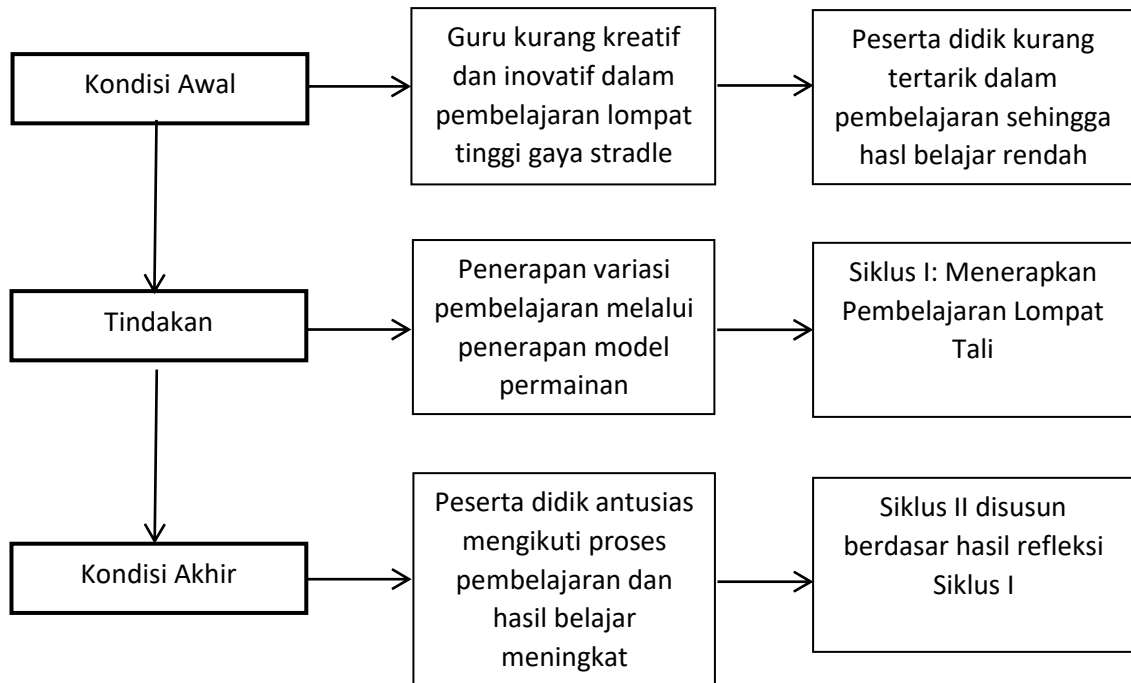
Dengan Penerapan Gaya Practise". Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan menggunakan instrumen tes unjuk kerja, lembar pengamatan peserta didik, dan tes tertulis. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas III SD Negeri Sukarela 01 yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi dokumentasi dan tes tertulis. Prosentase hasil belajar pada siklus I menunjukkan hasil 44,54 % dan prosentase hasil belajar siklus II menunjukkan hasil 76,56%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui aktivitas lompat tali dengan penerapan gaya practice dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas III SDN Sukarela 01.

C. Kerangka Berpikir

Proses belajar mengajar yang berlangsung harus mampu menimbulkan rasa senang pada peserta didik sehingga akan meningkatkan rasa semangat dan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa guru belum optimal dalam menerapkan inovasi dan variasi dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal ini mengakibatkan peserta didik cepat merasa bosan dan kurang bersemangat sehingga hasil belajar lompat tinggi rendah.

Berdasarkan uraian pemikiran di atas, peneliti mencoba merangsang hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran lompat tinggi gaya stradle melalui pembelajaran lompat tali pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah 01

Karangkajen. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 15. Alur Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

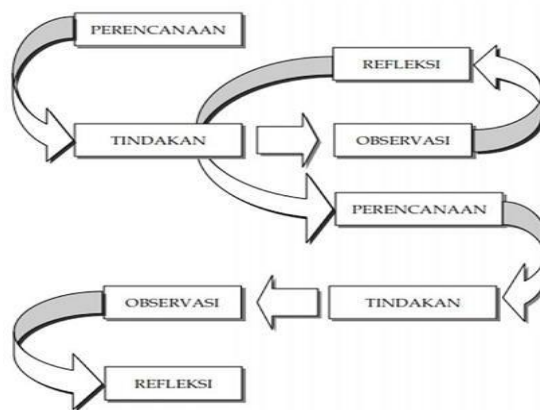
A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian yang menggunakan metode penelitian tindakan kelas atau biasa disebut PTK. PTK merupakan pengembangan dari penelitian tindakan (*action research*). Menurut Kemmis (dalam Sanjaya, 2016: 20) “penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang digunakan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka”. Penelitian tindakan bertujuan untuk meningkatkan kualitas tindakan dengan menerapkan berbagai fakta yang ditemukan untuk memecahkan masalah melalui kolaborasi yang melibatkan praktisi dan peneliti. Ciri utama penelitian tindakan yaitu adanya tindakan atau perlakuan tertentu untuk memperbaiki suatu kinerja.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif, di mana peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerja sama dengan guru Pendidikan Jasmani kelas IV di SD Muhammadiyah Karangakjen 1 Yogyakarta. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara partisipatif, di mana peneliti bersama sama melakukan dengan mitra peneliti melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Penelitian ini menekankan pada penggunaan pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Karangakjen 1.

Penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil dari tindakan yang telah diberikan dalam suatu kelas untuk

memperbaiki kualitas pembelajaran (Arikunto, 2015: 1). Rancangan penelitian tindakan ini dilakukan dengan prosedur penelitian berdasarkan pada prinsip Kemmis dan Taggart (1988:10) yang mencakup kegiatan sebagai berikut: (1) perencanaan (planning), (2) pelaksanaan tindakan (action), 3) observasi (observation), dan (4) refleksi (reflection) atau evaluasi. Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus.



Gambar 16. Siklus Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber: Arikunto, 2015: 42)

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

- 1) Guru bersama peneliti merumuskan tujuan pembelajaran
- 2) Peneliti merancang aktivitas pembelajaran lompat tinggi melalui bentuk permainan lompat tali
- 3) Peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- 4) Peneliti mempersiapkan sumber, alat, dan media pembelajaran
- 5) Peneliti menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktik/instrumen analisis pembelajaran

- 6) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
 - 2) Guru menyampaikan pembelajaran sesuai dengan RPP
 - 3) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik
 - 4) Guru menerangkan materi atletik gerakan lompat tinggi pada permainan lompat tali.
 - 5) Guru mendemonstrasikan rangkaian kombinasi jalan, lari, dan lompat pada lompat tinggi melalui pendekatan permainan lompat tali.
 - 6) Peserta didik melakukan pembelajaran yang telah dicontohkan.
 - 7) Peneliti melakukan pengamatan tentang aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor peserta didik
 - 8) Guru memberikan evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik
- c. Pengamatan Tindakan

Ketentuan pengamatan proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Lembar Observasi Peserta Didik

No	Obyek yang Diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar peserta didik				
2	Kesungguh-sungguhan peserta didik				
3	Keaktifan peserta didik				
4	Kehangatan suasana pembelajaran				
5	Ketertiban peserta didik				
6	Keriuhan dan gerak-gerik peserta didik				
7	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				
8	Ketepatan selesainya proses pembelajaran				

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

Lembar observasi guru terdiri dari 9 poin pengamatan yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Lembar Observasi Guru

No	Indikator	4	3	2	1
1	Guru menyiapkan sumber, sarana dan prasarana belajar				
2	Menyampaikan apersepsi				
3	Menyampaikan tujuan pelajaran				
4	Guru menguasai materi yang diajarkan				
5	Guru menguasai pembelajaran				
6	Guru mampu berkomunikasi dengan siswa				
7	Guru mampu mengevaluasi proses dan hasil belajar				
8	Guru memotifasi siswa belajar				
9	Guru bersama siswa menyimpulkan hasil belajar				

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

d. Refleksi

- 1) Guru dan peneliti mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- 2) Peneliti mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama
- 3) Peneliti memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- 4) Guru dan peneliti merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus kedua

2. Rancangan Siklus II

a. Tahap Perencanaan

- 1) Guru dan peneliti dapat mengorganisasikan waktu dalam pembelajaran dengan baik sehingga semua tahap dalam pembelajaran dapat dilaksanakan dengan optimal

- 2) Peneliti menyusun RPP yang sudah diperbaiki berdasarkan evaluasi siklus pertama
- 3) Peneliti mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang akan digunakan
- 4) Peneliti menyiapkan materi yang telah diberikan sebelumnya
- 5) Peneliti menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek
- 6) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik dan guru dalam pembelajaran

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun
- 2) Guru memusatkan perhatian peserta didik terhadap situasi belajar
- 3) Guru memberi apersepsi mengenai materi yang lalu
- 4) Guru mendemonstrasikan pembelajaran atletik mengenai kombinasi jalan, lari, dan lompat pada permainan lompat tali
- 5) Guru memberikan materi kombinasi jalan, lari, dan lompat pada lompat tinggi melalui pendekatan permainan lompat tali
- 6) Guru membimbing peserta didik dalam melakukan gerak kombinasi yang telah diperagakan
- 7) Guru memberikan soal kuis atau tanya jawab yang dibuat peneliti kepada peserta didik mengenai pembelajaran yang telah dilaksanakan
- 8) Peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan tindakan yang digunakan dibuat seperti pada siklus pertama.

d. Refleksi

- 1) Guru dan peneliti mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua.
- 2) Peneliti mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua.
- 3) Peneliti membuat daftar penelitian terhadap pengamatan atau tindakan pada siklus kedua.
- 4) Evaluasi tindakan siklus kedua.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan di SD Muhammadiyah Karangkajen 1 yang beralamatkan di Karangkajen, DI Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Observasi dilakukan pada tanggal 16 dan 17 Februari 2022. Penelitian siklus I dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2022. Sedangkan siklus II dilakukan pada tanggal 31 Maret 2022 pada peserta didik kelas IV di SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas IV di SD Muhammadiyah Karangkajen 1 tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 26 peserta didik dan terdiri dari 16 peserta didik laki-laki dan 10 peserta didik perempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

Salah satu unsur yang membantu komunikasi antar penelitian adalah definisi operasional, yaitu merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur.

Dengan membaca definisi operasional dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan mengetahui pengukuran suatu variabel, sehingga peneliti dapat mengetahui baik buruknya pengukuran tersebut (Siyoto, 2015: 16)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat tali. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah I Karangajen.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan berdasarkan data yang diperlukan. Peneliti mengumpulkan data berdasarkan instrumen penelitian yang kemudian diberi kode tertentu berdasarkan jenis dan sumber data. Selanjutnya seluruh data diinterpretasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui tes, observasi dan dokumentasi.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan (Black dalam Siyoto, 2015: 78). Bentuk instrumen disesuaikan dengan metode pengumpulan data. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari 3 macam, yaitu tes, observasi, dan dokumentasi.

a. Tes

Tes digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan peserta didik atau tingkat penguasaan materi pembelajaran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes tertulis dan tes praktik. Tes tertulis berupa lembar evaluasi yang berisi

soal-soal untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik mengenai materi lompat tinggi gaya *straddle*. Sedangkan tes praktik digunakan untuk mengetahui keterampilan peserta didik dalam melakukan gerak lompat tinggi melalui pembelajaran lompat tali.

b. Observasi

Observasi digunakan untuk mengukur kegiatan guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Lembar observasi peserta didik digunakan untuk mengetahui tingkat perkembangan peserta didik yang mencakup sikap, tingkah laku, dan hasil belajar peserta didik.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil gambar saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Dokumentasi ini diperlukan untuk memberikan gambaran secara nyata mengenai aktivitas peserta didik saat proses pembelajaran dan untuk memperkuat data yang diperoleh.

F. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatkannya hasil pembelajaran lompat tinggi yang dapat dilihat pada perolehan nilai peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah I Karangjajen secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal yaitu 75%.

G. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam melakukan penelitian harus dianalisis untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Analisis data merupakan proses interpretasi

dan olah data untuk menempatkan informasi yang diperoleh sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna yang jelas sesuai tujuan yang diinginkan (Sanjaya, 2016: 92). Analisis data dapat dilakukan melalui tiga tahap yaitu mereduksi data, mendeskripsikan data dan membuat kesimpulan. Mereduksi data merupakan kegiatan menyeleksi data sesuai dengan fokus permasalahan. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan semua instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk dikelompokkan sesuai masalah. Hal ini juga memungkinkan peneliti untuk membuang data yang tidak diperlukan. Mendeskripsikan data dilakukan agar data yang telah diorganisir menjadi bermakna. Bentuk deskripsi tersebut dapat berupa naratif, grafik, atau dalam bentuk tabel. Tahap terakhir adalah membuat kesimpulan dari data yang telah dideskripsikan.

Tahap menganalisis dan menginterpretasikan data merupakan tahap yang paling penting karena hal ini untuk memberikan makna dari data yang telah dikumpulkan. Hasil analisis dan interpretasi data merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditentukan sebelumnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif kualitatif serta kuantitatif.

Penghitungan data kuantitatif dalam menganalisis data-data yang diperoleh, peneliti menggunakan rumus-rumus sebagai berikut:

1. Nilai Peserta Didik

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan:

S : Nilai yang diharapkan

N : Skor maksimal ideal

R : Jumlah yang diperoleh

100 : Bilangan tetap

2. Presentase Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan hasil belajar peserta didik secara klasikal, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan Belajar} = \frac{\text{Jumlah Peserta Didik Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Peserta Didik}} \times 100$$

3. Hasil Akhir Pembelajaran Atletik

a. Aspek Psikomotor

Penilaian psikomotor dilihat dari kualitas unjuk kerja peserta didik. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek psikomotor, dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai Psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dilihat dari hasil tes tertulis berupa soal pilihan ganda yang dijawab peserta didik. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek kognitif, dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai Kognitif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

c. Aspek Afektif

Data yang diperoleh dari lembar observasi pada setiap siklus digunakan untuk mengamati perubahan perilaku dan menilai peningkatan sikap peserta didik. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek afektif, dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai Afektif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

d. Nilai Akhir

Nilai akhir pembelajaran atletik diperoleh dengan menjumlahkan nilai ketiga aspek, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Rumus penjumlahan nilai akhir yaitu sebagai berikut:

$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}$

Untuk menentukan ketuntasan belajar, maka dilakukan penskoran dan standar keberhasilan belajar. Sistem pendidikan jasmani dengan menggunakan sistem belajar tuntas (*mastery learning*), yaitu peserta didik berhasil jika mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ditentukan pada materi secara klasikal 75%. Apabila pencapaian ketuntasan klasikal minimal 75% sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Karangkajen 1 yang berjumlah 26 anak. Sedangkan objek penelitian ini adalah tentang upaya peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddled* melalui permainan lompat tali.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran atletik nomor lompat tinggi gaya *straddled* melalui pembelajaran permainan lompat tali. Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Deskripsi hasil penelitian pada setiap siklusnya dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan pembelajaran siklus I sebagaimana telah dirumuskan di Bab III telah dilaksanakan dengan baik, mulai dari tahap perumuskan tujuan pembelajaran atletik lompat tinggi gaya *straddled*, perancangan pembelajaran permainan lompat tali, perencanaan RPP, sampai dengan perancangan instrument tes dan lembar observasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan pada hari Kamis, 24 Maret 2022. Sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu antara lain meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

1) Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan terdiri dari beberapa langkah yang intinya guru mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. Langkah-langkah itu antara lain sebagai berikut.

- a) Guru menyapa dan membariskan peserta didik menjadi 3 saf atau setengah lingkaran.
- b) Guru meminta salah satu peserta didik memimpin doa.
- c) Guru memastikan kondisi kesehatan siswa dan melakukan presensi.
- d) Guru memberi apersepsi mengenai pembelajaran sebelumnya.
- e) Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan yang akan dicapai.
- f) Guru memimpin pemanasan dengan *stretching* dan permainan lompat kardus.

2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti terdiri dari beberapa kegiatan yang intinya guru memperkenalkan olahraga atletik nomor lompat tinggi gaya stradel dan permainan lompat tali kepada peserta didik. Pada kegiatan inti ini, kegiatan pembelajaran yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a) Peserta didik mengamati gambar prosedur gerakan lompat tinggi gaya stradel dan melihat contoh langsung dari guru.
- b) Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang belum atau ingin diketahuinya terkait dengan materi pembelajaran.

- c) peserta didik mencoba memperagakan secara langsung gerakan-gerakan lompat tali sesuai dengan contoh yang mereka amati bersama.
- d) Peserta didik diberi kesempatan untuk mengasosiasi gerakan permainan lompat tali dengan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* serta menetapkan gerakan yang paling sesuai untuk diterapkan dalam gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

e) peserta didik mencoba melakukan gerakan yang telah dipelajarinya dalam permainan lompat tali untuk melakukan lompat tinggi gaya *straddle*

3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup ini berupa kegiatan sebagai berikut.

- a) Guru memimpin peserta didik melakukan pendinginan
- b) Guru mengajak peserta didik melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran yang telah dilalui bersama.
- c) Guru melakukan evaluasi hasil pembelajaran
- d) Guru memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan bersama dengan peserta didik.
- e) Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan guru membubarkan peserta didik.

c. **Observasi Tindakan Siklus I**

Observasi tindakan siklus I dilakukan oleh Anas Nugroho, S.Pd. selaku guru PJOK SD Muhammadiyah I Karangajen dan Rendra Ega Danella sebagai peneliti dan perancang. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data mengenai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana

pembelajaran yang telah disusun dan untuk mengetahui seberapa besar pembelajaran permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil pembelajaran atletik lompat tinggi gaya *straddle*. Observasi dilakukan saat berlangsungnya proses pembelajaran. Adapun hasil observasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Observasi Peserta Didik Siklus I

No	Obyek yang Diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar peserta didik		✓		
2	Kesungguh-sungguhan peserta didik			✓	
3	Keaktifan peserta didik		✓		
4	Kehangatan suasana pembelajaran		✓		
5	Ketertiban peserta didik			✓	
6	Keriuhan dan gerak-gerik peserta didik		✓		
7	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran		✓		
8	Ketepatan selesainya proses pembelajaran			✓	

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

Berdasarkan tabel di atas, aspek-aspek yang mendapat kriteria kurang baik adalah kesungguh-sungguhan peserta didik, dan ketepatan selesainya proses pembelajaran. Ketiga aspek yang mendapat nilai kurang baik di atas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I dan akan dijadikan sebagai evaluasi untuk perbaikan tindakan pada siklus II.

Selain melakukan observasi terhadap perilaku peserta didik saat mengikuti pembelajaran, observasi juga dilakukan pada perilaku guru saat memberikan pelajaran. Hasil observasi terhadap guru pada siklus I adalah sebagaimana tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Observasi Guru Siklus I

No	Indikator	4	3	2	1
1	Guru menyiapkan sumber, sarana dan prasarana belajar		✓		
2	Menyampaikan apersepsi		✓		
3	Menyampaikan tujuan pelajaran		✓		
4	Guru menguasai materi yang diajarkan		✓		
5	Guru menguasai pembelajaran			✓	
6	Guru mampu berkomunikasi dengan siswa		✓		
7	Guru mampu mengevaluasi proses dan hasil belajar		✓		
8	Guru memotifasi siswa belajar		✓		
9	Guru bersama siswa menyimpulkan hasil belajar		✓		

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

Dari tabel hasil observasi di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum, guru sudah melakukan proses pembelajaran dengan baik. Dari 9 poin observasi, 8 poin menunjukkan bahwa unjuk kerja (*performance*) guru sudah baik. Hanya 1 aspek saja yang masih perlu ditingkatkan, yaitu penguasaan model pembelajaran yang digunakan.

Setelah dilaksanakannya pembelajaran pada siklus I, peneliti melakukan tes untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi pada peserta didik melalui pembelajaran permainan lompat tali. Hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik melalui pembelajaran permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Muhammadiyah I Karangajen pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Pembelajaran Siklus I

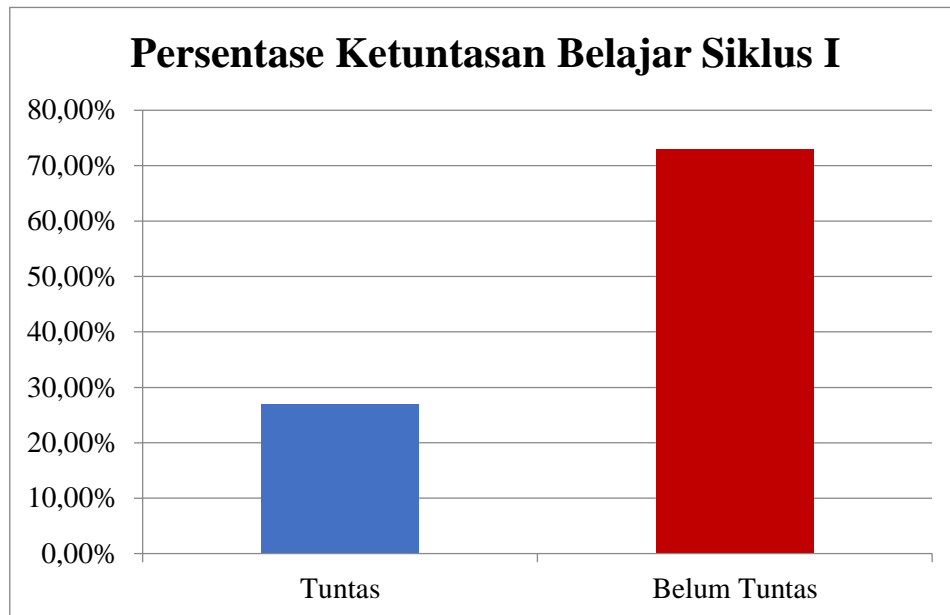
No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Nilai	Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1	APA	12	18	38,89	68,89	Belum Tuntas
2	APA	16	24	33,33	73,33	Belum Tuntas
3	ANTP	16	15	33,33	64,33	Belum Tuntas
4	ADAZ	16	18	38,89	72,89	Belum Tuntas
5	DAAK	12	21	27,78	60,78	Belum Tuntas
6	IZDS	16	18	44,44	78,44	Tuntas
7	JIA	16	18	38,89	72,89	Belum Tuntas
8	KJNS	20	21	38,89	79,89	Tuntas
9	LGRS	16	15	44,44	75,44	Tuntas
10	MNR	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
11	MSK	16	15	33,33	64,33	Belum Tuntas
12	MZM	16	21	38,89	75,89	Tuntas
13	MZTP	12	21	33,33	66,33	Belum Tuntas
14	MRR	16	21	44,44	81,44	Tuntas
15	NA	16	18	33,33	67,33	Belum Tuntas
16	NHFG	12	15	33,33	60,33	Belum Tuntas
17	NNH	16	18	33,33	67,33	Belum Tuntas
18	PAS	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
19	RNM	16	15	38,89	69,89	Belum Tuntas
20	RFM	16	18	38,89	72,89	Belum Tuntas
21	RRTD	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
22	RDU	12	18	38,89	68,89	Belum Tuntas
23	RMAA	16	15	44,44	75,44	Tuntas
24	RFR	16	18	44,44	78,44	Tuntas
25	SAA	12	12	33,33	57,33	Belum Tuntas
26	ZDA	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
Jumlah					1834,11	
Rata-Rata					70,54	

Berdasarkan hasil belajar di atas, dapat diperoleh persentase ketuntasan peserta didik secara klasikal sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I

No	Siklus I	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Diperoleh	Persentase
1	Tuntas	26	7	26,92 %
2	Belum Tuntas	26	19	73,08 %

Hasil ketuntasan belajar tersebut apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 17. Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa ketuntasan hasil belajar atletik lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah I Karangkajen yang dinyatakan tuntas (≥ 75) sebesar 26,92% (7 anak), sedangkan yang belum tuntas 73,08 % (19 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 70,54. Dari data yang didapatkan pada siklus I, dapat diketahui bahwa hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* menunjukkan bahwa nilai sebagian besar peserta didik masih berada di bawah KKM, sehingga dinyatakan belum tuntas. Oleh karena itu penelitian tindakan kelas ini dilanjutkan pada siklus II.

d. Refleksi Tindakan Siklus I

Refleksi digunakan untuk mengamati dan melihat kelemahan dan kekurangan yang terjadi pada pelaksanaan tindakan siklus I. Refleksi ini

dilakukan setelah tahap tindakan selesai dengan melihat lembar observasi. Pada tahap refleksi peneliti melakukan evaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus I, mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus I, membuat catatan-catatan perbaikan pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi, dan merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus berikutnya.

Dalam refleksi ini ditemukan kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan untuk kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus berikutnya. Kelemahan yang ditemukan yaitu proses pembelajaran masih belum sepenuhnya efektif, peserta didik dalam mengikuti pembelajaran masih terlalu banyak bercanda dan kurang serius, sehingga tidak sepenuhnya mampu memahami penjelasan guru. Melihat hal tersebut maka untuk pertemuan berikutnya guru menerapkan *reward* dan *punishment* untuk mengkondisikan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I diperoleh beberapa hal yang harus dievaluasi agar pelaksanaan tindakan selanjutnya mengalami peningkatan hasil pembelajaran pada siklus berikutnya. Ketuntasan hasil pembelajaran secara keseluruhan belum mencapai minimal 75 %. Melihat hasil tersebut maka peneliti melanjutkan tindakan ke langkah selanjutnya yaitu siklus II.

1. Deskripsi Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan pembelajaran siklus II sebagaimana telah dirumuskan di Bab III telah dilaksanakan dengan baik. Perencanaan tindakan pada siklus meliputi upaya pengorganisasian waktu pembelajaran dengan lebih baik sehingga semua

tahap dalam pembelajaran dapat dilaksanakan dengan optimal. Di samping itu, peneliti melakukan perbaikan RPP berdasarkan evaluasi siklus pertama. Perencanaan selanjutnya antara lain meliputi persiapan sumber dan media pembelajaran yang akan digunakan, materi, evaluasi berupa tes praktek, dan lembar observasi yang akan digunakan untuk mengamati aktivitas peserta didik dan guru dalam pembelajaran

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan pada hari Kamis, 31 Maret 2022. Pada pelaksanaan tindakan siklus II ini, guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun dengan berbagai perbaikan berdasar hasil evaluasi pembelajaran pada siklus I. Berdasar hasil evaluasi di mana pada siklus I peserta didik masih terlalu banyak bercanda dan kurang serius dalam memperhatikan penjelasan dari guru, maka pada siklus II ini guru memberikan perhatian lebih pada upaya menarik dan memusatkan perhatian peserta didik terhadap situasi belajar.

1) Kegiatan Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan ini, guru membuka pertemuan dan memimpin doa. Selanjutnya guru membuat kontrak belajar dengan peserta didik yang isinya akan memberikan hukuman terhadap peserta didik yang terlalu banyak bercanda dan mengganggu teman-temannya sehingga mengganggu kelancaran pembelajaran secara keseluruhan. Bentuk hukuman disepakati bersama antara guru dengan peserta didik. Guru juga menyiapkan reward berupa stiker masker yang akan diberikan kepada peserta didik yang berhasil mengikuti pembelajaran

dengan tertib dan penuh perhatian. Setelah itu beberapa langkah selanjutnya antara lain:

- a) Guru memberi apersepsi mengenai materi yang lalu
- b) Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan yang akan dicapai.
- c) Guru memimpin pemanasan dengan *stretching* dan permainan lompat.

2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti terdiri dari beberapa kegiatan yang intinya guru mengajak peserta didik memperagakan kembali gerakan olahraga atletik nomor lompat tinggi gaya stradel dan permainan lompat tali sebagaimana yang telah mereka pelajari pada pertemuan sebelumnya. Pada kegiatan inti ini, kegiatan pembelajaran yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a) Guru mendemonstrasikan pembelajaran atletik mengenai kombinasi jalan, lari, dan lompat pada permainan lompat tali
- b) Guru memberikan materi kombinasi jalan, lari, dan lompat pada lompat tinggi melalui pendekatan permainan lompat tali
- c) Guru membimbing peserta didik dalam melakukan gerak kombinasi yang telah diperagakan
- d) Guru memberikan soal kuis atau tanya jawab yang dibuat peneliti kepada peserta didik mengenai pembelajaran yang telah dilaksanakan.
- e) Peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik

3) Kegiatan Penutup

Kegiatan penutup ini berupa kegiatan sebagai berikut.

- a) Guru memimpin peserta didik melakukan pendinginan
- b) Guru mengajak peserta didik melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran yang telah dilalui bersama.
- c) Guru melakukan evaluasi hasil pembelajaran
- d) Guru memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan bersama dengan peserta didik.
- e) Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan guru membubarkan peserta didik.

c. Observasi Tindakan Siklus II

Observasi tindakan siklus II dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh data mengenai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana pembelajaran yang telah disusun dan diperbaiki berdasarkan hasil evaluasi siklus I dan untuk mengetahui seberapa besar pembelajaran permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil pembelajaran atletik lompat tinggi gaya *straddle*. Observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, yaitu saat berlangsungnya proses pembelajaran. Adapun hasil observasi pelaksanaan pembelajaran siklus II yang telah berlangsung adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Observasi Peserta Didik Siklus II

No	Obyek yang Diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar peserta didik		✓		
2	Kesungguh-sungguhan peserta didik	✓			
3	Keaktifan peserta didik		✓		
4	Kehangatan suasana pembelajaran		✓		
5	Ketertiban peserta didik	✓			
6	Keriuhan dan gerak-gerik peserta didik		✓		
7	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran		✓		
8	Ketepatan selesainya proses pembelajaran		✓		

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

Berdasarkan tabel di atas, aspek-aspek yang mendapat kriteria kurang baik pada siklus I yaitu kesungguh-sungguhan peserta didik dan ketertiban peserta didik berubah menjadi sangat baik. Sedangkan aspek ketepatan selesainya proses pembelajaran sudah menjadi lebih baik.

Selain melakukan observasi terhadap perilaku peserta didik saat mengikuti pembelajaran, observasi juga dilakukan pada perilaku guru saat memberikan pelajaran. Hasil observasi terhadap guru pada siklus II adalah sebagaimana tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Observasi Guru Siklus II

No	Indikator	4	3	2	1
1	Guru menyiapkan sumber, sarana dan prasarana belajar		✓		
2	Menyampaikan apersepsi		✓		
3	Menyampaikan tujuan pelajaran		✓		
4	Guru menguasai materi yang diajarkan		✓		
5	Guru menguasai pembelajaran		✓		
6	Guru mampu berkomunikasi dengan siswa		✓		
7	Guru mampu mengevaluasi proses dan hasil belajar		✓		
8	Guru memotifasi siswa belajar		✓		
9	Guru bersama siswa menyimpulkan hasil belajar		✓		

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

Dari hasil observasi terhadap guru pada siklus II, diperoleh kesimpulan bahwa guru sudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan baik. Ke Sembilan aspek observasi terhadap guru menyatakan bahwa kinerja guru sudah baik.

Setelah dilaksanakannya pembelajaran pada siklus II, peneliti melakukan tes untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi pada peserta didik melalui pembelajaran permainan lompat tali. Hasil pembelajaran lompat tinggi pada peserta didik melalui pembelajaran permainan lompat tali pada siswa kelas V SD Muhammadiyah I Karangjajen pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Pembelajaran Siklus II

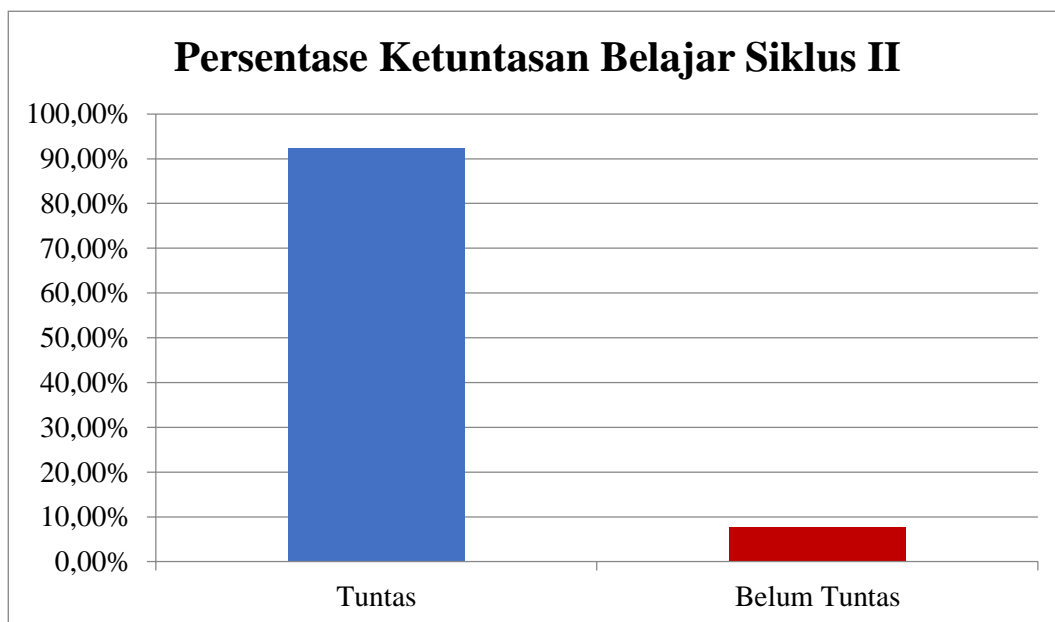
No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Nilai	Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1	APA	20	21	38,89	79,89	Tuntas
2	APA	16	24	38,89	78,89	Tuntas
3	ANTP	16	21	38,89	75,89	Tuntas
4	ADAZ	20	21	44,44	85,44	Tuntas
5	DAAK	16	24	38,89	78,89	Tuntas
6	IZDS	16	24	50,00	90,00	Tuntas
7	JIA	16	21	38,89	75,89	Tuntas
8	KJNS	20	24	38,89	82,89	Tuntas
9	LGRS	16	18	50,00	84,00	Tuntas
10	MNR	16	27	33,33	76,33	Tuntas
11	MSK	16	21	38,89	75,89	Tuntas
12	MZM	20	21	44,44	85,44	Tuntas
13	MZTP	20	21	38,89	79,89	Tuntas
14	MRR	20	21	50,00	91,00	Tuntas
15	NA	20	24	33,33	77,33	Tuntas
16	NHFG	16	18	33,33	67,33	Belum Tuntas
17	NNH	16	21	38,89	75,89	Tuntas
18	PAS	16	24	44,44	84,44	Tuntas
19	RNM	20	21	38,89	79,89	Tuntas
20	RFM	16	21	50,00	87,00	Tuntas
21	RRTD	16	24	44,44	84,44	Tuntas
22	RDU	20	21	38,89	79,89	Tuntas
23	RMAA	20	18	44,44	82,44	Tuntas
24	RFR	16	18	44,44	78,44	Tuntas
25	SAA	20	24	33,33	77,33	Tuntas
26	ZDA	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
Jumlah					2085,11	
Rata-Rata					80,20	

Berdasarkan hasil belajar di atas, dapat diperoleh persentase ketuntasan peserta didik secara klasikal sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 11. Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus II

No	Siklus I	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Diperoleh	Persentase
1	Tuntas	26	24	92,31 %
2	Belum Tuntas	26	2	7,69 %

Hasil ketuntasan belajar tersebut apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 18. Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II diketahui bahwa ketuntasan hasil belajar atletik lompat tinggi gaya *straddle* pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah I Karangakajen yang dinyatakan tuntas (≥ 75) sebesar 92,31% (24 anak), sedangkan yang belum tuntas 7,69 % (2 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 80,20. Dari data yang didapatkan pada siklus II, dapat diketahui bahwa hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*

menunjukkan bahwa nilai sebagian besar peserta didik sudah berada di atas KKM, sehingga secara klasikal dinyatakan tuntas. Secara individual, masih ada 2 siswa yang nilainya di bawah KKM.

d. Refleksi Tindakan Siklus II

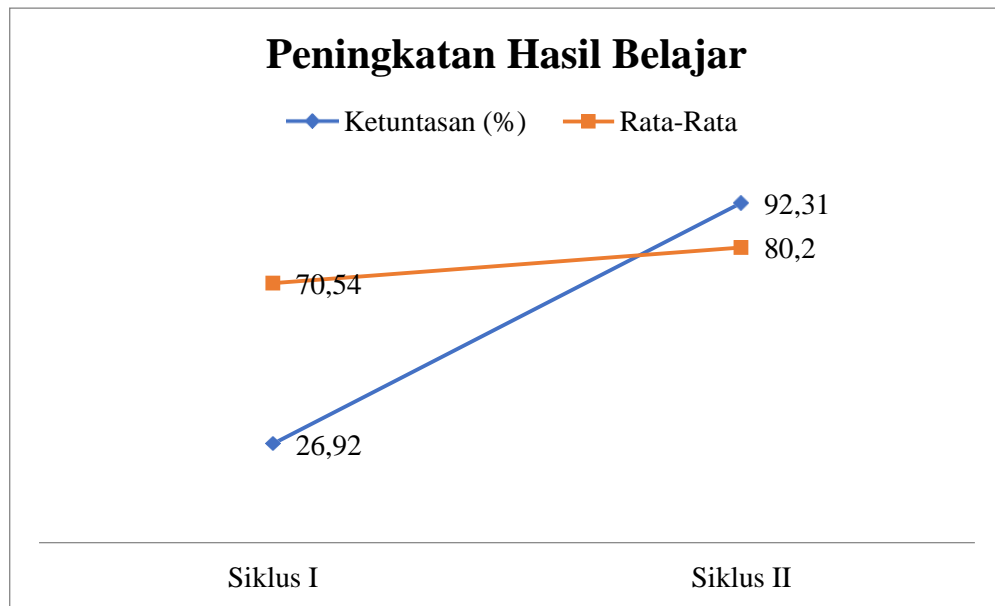
Melalui kegiatan refleksi akan ditemukan kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan untuk kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus selanjutnya. Jika dengan tindakan yang diberikan dapat meningkatkan aktivitas siswa dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian, maka penelitian dihentikan. Berdasarkan hasil observasi pada siklus II diketahui proses pembelajaran telah berjalan dengan baik. Dalam hal ini tidak ada catatan yang berarti dalam proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik mengikuti pembelajaran dengan baik dan aktif, peserta didik mampu memahami materi yang diajarkan, guru melakukan pengelolaan kelas dengan baik, hasil belajar siswa yang tuntas telah mencapai $\geq 75\%$. Melihat hasil tersebut maka peneliti tidak perlu melanjutkan pada siklus berikutnya dan mengakhiri tindakan kelas pada siklus II.

B. Pembahasan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek kebugaran jasmani serta mengembangkan berbagai potensi (*multiple intelligences*). Atletik sebagai cabang olahraga dasar dari semua kecabangan yang ada menjadi sangat penting untuk diajarkan dan harus disampaikan dalam pelajaran sekolah (Sriawan, 2015: 54). Pada peserta didik di tingkat sekolah dasar, materi atletik diberikan dalam gerakan-gerakan

yang telah disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik dan lebih banyak bersifat permainan. Salah satu nomor atletik yang diajarkan pada peserta didik tingkat sekolah dasar adalah lompat tinggi gaya *straddle*. Pembelajaran atletik nomor lompat tinggi gaya *straddle* sangat mirip dengan permainan lompat tali yang merupakan permainan tradisional yang sudah lama berkembang di masyarakat. Untuk itu, permainan lompat tali bisa digunakan sebagai dalam pembelajaran atletik nomor lompat tinggi gaya *straddle*.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar atletik nomor lompat tinggi gaya *straddle* melalui permainan lompat tali. Pendekatan bermain adalah cara penyampaian materi pembelajaran melalui bentuk permainan. Aktivitas bermain merupakan aktivitas yang disukai oleh anak sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu metode pembelajaran. Pendekatan permainan lompat tali dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* merupakan salah satu variasi pembelajaran berupa permainan yang gerakannya mengandung teknik gerakan pada cabang atletik lompat tinggi yang asli, dalam hal ini gaya *straddle* yang akan dilaksanakan. Tujuan pendekatan melalui permainan lompat tali ini adalah untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* yang sesungguhnya. Melalui permainan lompat tali, peserta didik akan belajar melakukan gerakan melompat gaya *straddle* karena kemiripan unsur gerakannya, sehingga diharapkan dapat menemukan cara agar hasil lompatannya sesuai gerakan sesungguhnya.



Gambar 19. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siklus I ke Siklus II

Hasil penelitian yang diperoleh pada siklus I menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui metode permainan lompat tali pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah I Karangkajen sebesar 26,92% (7 anak), sedangkan ketuntasan belajar pada siklus II mencapai 92,31% (24 anak). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar dari siklus I ke siklus II. Selain itu, nilai rata-rata hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* secara klasikal juga mengalami peningkatan. Pada siklus I nilai rata-rata sebesar 70,54 dan pada siklus II meningkat sebesar 80,20. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM), yaitu 75. Kriteria keberhasilan belajar menurut Mulyasa (2008: 101), pembelajaran dinyatakan berhasil apabila seluruh atau sebagian besar ($\geq 75\%$) peserta didik terlibat secara aktif dalam pembelajaran, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Sesuai dengan kriteria keberhasilan belajar

tersebut, hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan metode permainan lompat tali dinyatakan berhasil.

Adanya dua peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan minimal menjadi suatu bahan evaluasi tersendiri. Kedua peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan belajar berdasar penilaian dari 3 aspek penilaian, keduanya sama-sama memperoleh nilai rendah pada aspek kognitif dan psikomotor. Dari aspek sikap, keduanya sudah memperoleh nilai yang cukup baik yang menunjukkan bahwa sikap kedua peserta didik baik dalam hal sportifitas, kaktifan, kedisiplinan dan sikap menghargai guru dan teman sudah baik. Untuk aspek kognitif, hal ini terkait dengan kemampuan peserta didik dalam menyerap dan menerima informasi. Dari pengamatan sekilas terhadap kedua peserta didik, daya konsentrasi keduanya memang rendah sehingga kurang focus dalam menerima penjelasan dari guru. Dari segi psikomotor, keduanya juga memperoleh nilai yang masih di bawah ketuntasan minimal. Hal ini bisa disebabkan oleh kemampuan fisik kedua peserta didik yang kurang bagus, dan penguasaan teknik yang sangat kurang. Namun secara umum, pembelajaran berjalan cukup baik dan hasil pembelajaran secara klasikal juga meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar tersebut dapat diartikan bahwa metode permainan lompat tali cukup efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*. Melalui metode permainan lompat tali tersebut, antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran menjadi meningkat. Karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain menjadikan anak lebih termotivasi untuk melakukan

gerakan-gerakan yang ada dalam permainan lompat tali. Pembelajaran yang menggunakan metode permainan lompat tali membuat anak merasa senang sehingga anak lebih mudah dalam menerima materi pembelajaran yang disampaikan.

Dibandingkan dengan pembelajaran *drill* atau latihan secara terus-menerus yang menyebabkan peserta didik mudah bosan, pendekatan belajar melalui berbagai bentuk permainan akan memudahkan peserta didik dalam menerima materi. Pendekatan permainan dapat dijadikan salah satu alternatif yang cukup baik untuk diterapkan dalam pembelajaran atletik, khususnya lompat tinggi gaya *straddle*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan, diantaranya:

1. Ada beberapa peserta didik yang hasil belajarnya masih di bawah KKM atau bisa dikatakan belum tuntas sehingga hasil belajar secara klasikal kurang maksimal. Hingga siklus II selesai, masih ada 2 peserta didik yang nilai hasil belajarnya di bawah 75.
2. Waktu penelitian sangat terbatas sehingga peneliti hanya menerapkan satu pertemuan untuk satu siklus. Dalam hal ini pengukuran hasil belajar peserta didik juga hanya dilakukan satu kali untuk setiap siklus sehingga ada kemungkinan terjadi bias karena hasil belajar peserta didik bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik peserta didik saat pengambilan nilai.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penerapan metode permainan lompat tali dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle di SD Muhammadiyah I Karangkajen berjalan dengan baik dan lancar.
2. Hasil belajar atletik nomor lompat tinggi gaya straddle melalui pendekatan permainan lompat tali pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah I Karangkajen tahun ajaran 2021/2022 mengalami peningkatan yang berarti.
 - a. Ketuntasan hasil belajar pada siklus I diperoleh hasil 26,92% (7 anak) dan persentase meningkat pada siklus II sebesar 92,31% (24 anak).
 - b. Rata-rata hasil belajar secara klasikal pada siklus I sebesar 70,54 dan pada siklus II sebesar 80,20.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Implikasi Teoritis
 - a. Pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi pembelajaran dan keadaan peserta didik berpengaruh terhadap efektivitas dan keberhasilan pelaksanaan pembelajaran. Metode pembelajaran permainan lompat tali terbukti cocok diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran atletik

lompat tinggi gaya straddle pada peserta didik SD Muhammadiyah I Karangkajen.

- b. Metode pembelajaran permainan lompat tali dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dapat meningkatkan kegembiraan dan semangat belajar pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menyerap materi pembelajaran dengan lebih baik dan menguasai keterampilan lompat tinggi yang diajarkan.

2. Implikasi Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi guru olahraga atau guru PJOK dalam menentukan pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi pembelajaran sehingga proses pembelajaran yang akan dilaksanakan dapat berlangsung dengan baik, efektif, dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- b. Bagi sekolah, perlu diperhatikan penyediaan sarana pembelajaran yang memadai yang dapat mendukung proses pembelajaran sesuai dengan pendekatan pembelajaran yang telah ditentukan oleh guru.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Bagi guru, disarankan untuk meningkatkan penguasaan atas berbagai metode pembelajaran, sehingga dapat memilih dan menerapkan metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi pembelajaran yang diajarkan dan juga perkembangan kepribadian peserta didik.

2. Bagi peserta didik, diharapkan dapat meningkatkan kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran agar dapat menyerap semua materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru.
3. Bagi peneliti selanjutnya, mungkin perlu melakukan penelitian lebih lanjut penggunaan berbagai metode pembelajaran yang menggunakan pendekatan permainan dalam pembelajaran untuk materi pembelajaran yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Javalitera.
- Asmar, Ihsan, A., & Bismar, A.R. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video*. Jakarta: Guepedia.
- Darmadi. (2017). *Pengembangan dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Peserta didik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Djamarah, S.B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fathurrohman, M. (2017). *Belajar dan Pembelajaran Modern: Konsep Dasar, Inovasi, dan Teori Pembelajaran*. Yogyakarta: Garudhawaca.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamalik, O. (2017). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: Bumi Aksara.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar, Level 1*. Jakarta: Grafico Media Permata.
- Kusriyanti & Sukoco, P. (2020). "Pengembangan aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis peserta didik", *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 6 (1): 65-77.
- Mukholid, A. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Mulyasa. (2010). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Muhasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Muzammil, I.A. (2018). "Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Siswa SMK", *Prosiding Seminar Nasional Keindonesiaan III Tahun 2018, Penguatan SDM di Era Disrupsi Teknologi Melalui Pendidikan*. FPIPSKR Iniversitas PGRI Rembang.
- Nurdyansyah & Wakyuni, E.F. (2016). *Inovasi Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center.
- Pathurohman, M. (2017). "Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Melalui Aktivitas Lompat Tali dengan Penerapan Gaya *Practise*", *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 9 (1): 28-40.
- Poerwanti, E. (2008). *Assessmen Pembelajaran SD*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purwanto. (2008). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rosdiani, D. (2013). *Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Rusyan, A.T. (2006). *Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sagala, S. (2010). *Manajemen Strategi dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sriawan. (2015). "Identifikasi kesalahan dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut siswa kelas V SDN III Pengasih Wates Kulonprogo", *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 11 (1): 54-60.
- Suardi, M. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sudjana, N. (2010). *Dasar-Dasar Proses Belajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sutiah. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Sidoarjo: Nizamia Learning Centre.
- Syarifudin, A. & Muhadi. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Triyasari, A. (2013). "Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Stradle pada Siswa Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013", *Under graduate thesis*, Universitas Negeri Semarang.
- Utama, A.M.B. (2011). *Pembentukan Karakter Bermain Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK, UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fik.uny.ac.id>. Surel : humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 43/PJSD /III/2022
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Drs. Sriawan, M.Kes.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Rendra Ega Danela
NIM : 18604224010
Judul Skripsi : Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangakjen 1 Yogyakarta.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Maret 2022
Koord. Prodi PGSD Penjas.

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2022 PGSD-PENJAS

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Rendra Ega Danela
NIM : 18604224010
Program Studi : PGSD PEMJAS
Jurusan : PJSB
Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	18 Maret 2022	Penyerahan Proposal	JK
2.	19 Maret 2022	Revisi BAB I	JK
3.	21 Maret 2022	Revisi Identifikasi Masalah	JK
4.	22 Maret 2022	Revisi BAB II dan III	JK
5.	23 Maret 2022	Instrumen	JK
6.	18 April 2022	Revisi BAB IV	JK
7.	19 April 2022	Revisi Abstrak	JK
8.	20 April 2022	Revisi Final	JK
9.	21 April 2022	acee upian	JK

Mengetahui
Koord. Prodi PGSD-Penjas

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 3. Surat Permohonan *Judgement*

Hal : Permohonan *Judgement*
Lampiran : 1 Bendel (RPP)

Yth. Bapak Anas Nughroho, S.Pd.
di tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,

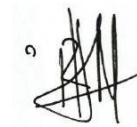
Nama : Rendra Ega Danela
NIM : 18604224010
Prodi : PGSD Pendidikan Jasmani

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan *Judgement* Instrumen untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "**Model Pembelajaran Lompat Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah Karangajen 1 Yogyakarta**"

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 22 Maret 2022

Pemohon,



Rendra Ega Danela
NIM. 18604224010

Lampiran 4. Surat Keterangan *Judgement*

SURAT KETERANGAN *JUDGEMENT*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anas Nugroho, S.Pd.Jas.

Jabatan : Guru PJOK SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta

Menyatakan bahwa RPP dan butir tes sebagai instrumen penelitian tugas akhir skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Rendra Ega Danela

NIM : 18604224010

Prodi : PGSD Pendidikan Jasmani

Judul : Model Pembelajaran Lompat Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* pada Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta

Telah disetujui dan layak digunakan dengan beberapa saran atau perbaikan sebagai berikut:

1.
.....
2.
.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Maret 2022
Guru PJOK SD Muhammadiyah
Karangkajen 1 Yogyakarta,



Anas Nugroho, S.Pd.Jas.

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 879/UN34.16/PT.01.04/2022 21 Maret 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SD Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rendra Ega Danela
NIM : 18604224010
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK
MENINGKÁTKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
STRADDLE PADA PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR
MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN 1 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 24 - 31 Maret 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
D. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 dari 1 21/03/2022 13.33

CS Scanned with CamScanner

Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN I
Terakreditasi A (UNGGUL)
Alamat Jalan Menukan 2, Brontokusuman, Mergangsan, Yogyakarta 55153, Telp. (0274) 372532

SURAT KETERANGAN

No. 34/KET/III.4.AU.107/J/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Nugroho, S.Pd
NBM : 977.081
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat : Jl. Menukan No. 2 Yogyakarta

Menerangkan bahwa :

Nama : RENDRA EGA DANELA
NIM : 18604224010
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani - S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SD Muhammadiyah Karangkajen I Yogyakarta dengan judul Penelitian "*Model Pembelajaran Lompat Tali untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangkajen 1 Yogyakarta*" yang telah dilaksanakan pada 24 - 31 Maret 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Maret 2022



Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Muhammadiyah Karangajen 1
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IV/Genap
Materi Pokok : Variasi gerak dasar lompat dalam permainan lompat tali dan lompat tinggi
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air,
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak lompat melalui lompat tali dan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang dimodifikasi.
4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dalam permainan lompat tali dan lompat tinggi gaya <i>straddle</i> yang dimodifikasi.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan konsep variasi gerak dasar lompat melalui permainan lompat tali dan olahraga lompat tinggi dengan tepat.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi lompat dalam permainan lompat tali dan lompat tinggi gaya *straddle* yang dimodifikasi hingga setinggi pinggang.

D. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik
Model Pembelajaran : *Problem Base Learning*

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

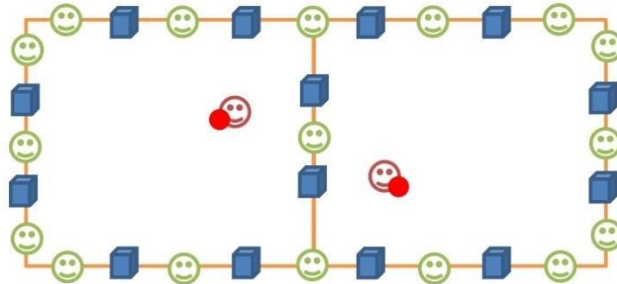
E. Media, Alat, dan Sumber Belajar

- Media : Gambar tahapan lompat tinggi dan gambar alat-alat lompat tinggi
Alat : Lapangan, Bola, Mistar Karet, Tiang, dan Peluit
Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa PJOK SD/MI Kelas IV

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- Guru menyapa dan membariskan peserta didik menjadi 3 saf atau setengah lingkaran.
- Guru meminta salah satu peserta didik memimpin doa.
- Guru memastikan kondisi kesehatan siswa dan melakukan presensi.
- Guru memberi apersepsi mengenai pembelajaran sebelumnya.
- Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan yang akan dicapai.
- Guru memimpin pemanasan dengan *stretching* dan permainan lompat kardus.



Alat yang dibutuhkan: Bola

Cara Bermain:

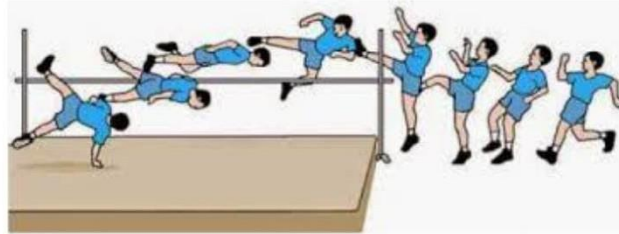
- Pilih 2 orang peserta didik untuk menjadi pemburu di dalam lapangan dan masing-masing membawa bola.
- Peserta didik yang lain menjadi mangsa dengan berada di garis lapangan.
- Pemburu berusaha menembakkan bola ke arah kaki mangsa.
- Mangsa berusaha menghindari apabila ditembak dengan cara berlari sepanjang garis lapangan.
- Apabila terhalang kardus maka mangsa harus melompatinya.
- Apabila pemburu berhasil menembak mangsa, maka pemburu berganti posisi menjadi mangsa dan yang terkena tembakan bola berganti menjadi pemburu.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a. Mengamati

Peserta didik mengamati gambar prosedur gerakan lompat tinggi gaya *straddle* atau contoh langsung dari guru.

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)



b. Menanya

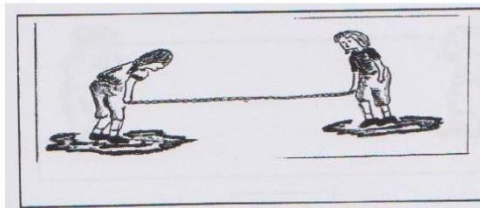
Peserta didik merumuskan pertanyaan-pertanyaan mengenai hal-hal yang belum dan atau ingin diketahui berdasarkan contoh yang diamati, seperti: alat yang digunakan apa saja dan prosedur lompat tinggi gaya *straddle*.

c. Mencoba

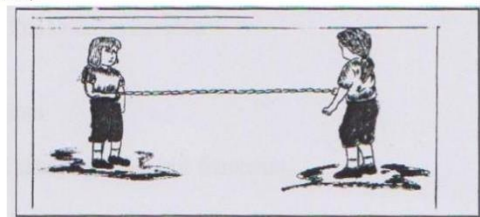
- 1) Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok.
- 2) Masing-masing kelompok mendapatkan satu tali dari karet untuk bermain.
- 3) Dua peserta didik bertugas memegang karet sedangkan peserta didik lain melompati tali (ditentukan melalui hompimpah).
- 4) Kedua pemain yang menjadi mistar kemudian memegang tali mulai dari ketinggian yang rendah dan berlanjut semakin tinggi hingga maksimal ketinggian mencapai jarak gapaian tangan vertikal ke udara.

Secara rinci, ketinggian mistar/tali yaitu sebagai berikut:

- a) Setinggi betis,
- b) Setinggi lutut,



- c) Setinggi pinggang,
- d) Setinggi perut,



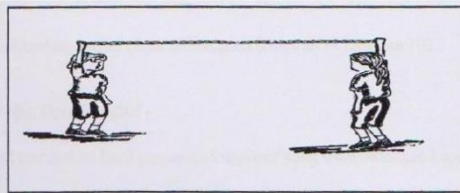
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

e) Setinggi dada,



f) Setinggi telinga,

g) hingga posisi berdiri dengan tangan lurus ke atas.



5) Pada tahap ketinggian betis hingga pinggang tidak boleh menyentuh mistar karet, sedangkan untuk ketinggian perut dan selanjutnya boleh menyentuh karet namun tetap harus melewati karet.

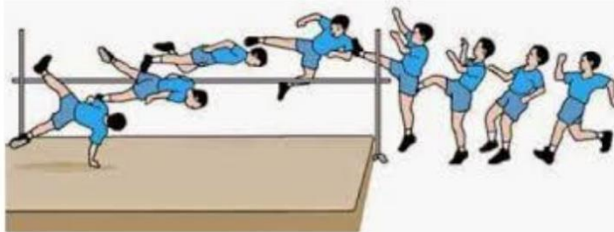
6) Permainan lompat tali dilakukan secara bergantian.

d. Mengasosiasi

Siswa menemukan serta menetapkan gerakan melompat ke atas yang benar dan paling sesuai untuk diterapkan dalam lompat tinggi gaya *straddle*.

e. Mengkomunikasikan

Peserta didik bergantian melakukan lempar tinggi gaya *straddle* untuk menerapkan gerakan melompat ke atas yang telah dipelajari sebelumnya.



3. Penutup (10 menit)

- Guru memimpin peserta didik melakukan pendinginan.
- Guru mengevaluasi proses pembelajaran dengan memberi lembar evaluasi kepada peserta didik.
- Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik mengenai materi yang diajarkan.

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- d. Guru memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan bersama peserta didik.
- e. Guru memimpin doa dan membubarkan peserta didik.

G. Penilaian Hasil Belajar

1. Penilaian Sikap
 - a. Teknik penilaian : non tes
 - b. Instrumen penilaian : rubrik penilaian sikap (terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan
 - a. Teknik penilaian : tes tertulis
 - b. Instrumen penilaian : lembar evaluasi (terlampir)
3. Penilaian Keterampilan
 - a. Teknik penilaian : tes praktik
 - b. Instrumen penilaian : lembar pengamatan keterampilan (terlampir)

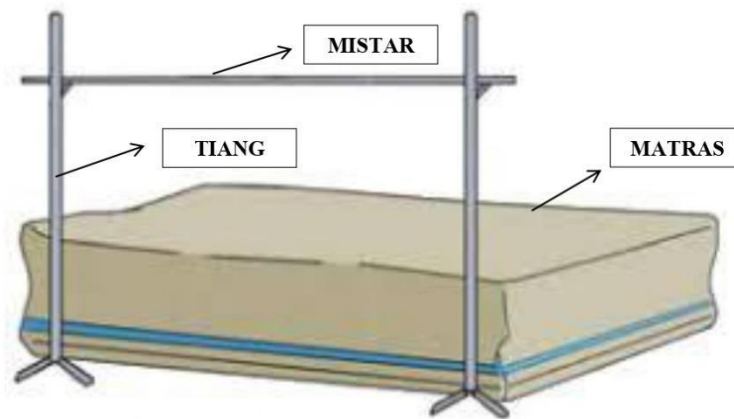
H. Lampiran

1. Media Pembelajaran
2. Lembar Evaluasi
3. Kunci Jawaban dan Penilaian

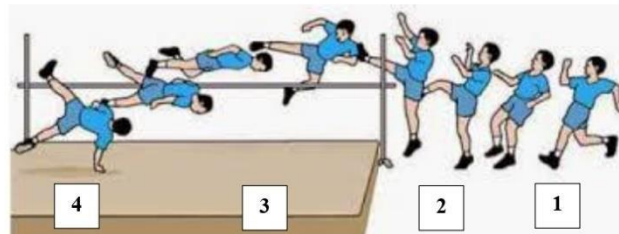
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Lampiran 1. Media Pembelajaran

MEDIA PEMBELAJARAN



Alat yang Digunakan



Keterangan: 1 = Lari Awalan 3 = Melayang di Udara
2 = Tolakan Kaki Terkuat 4 = Mendarat

Prosedur Gerakan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

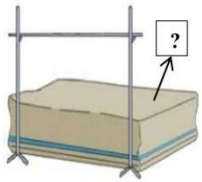
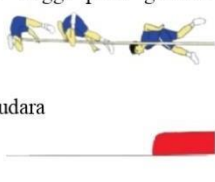
Lampiran 2. Lembar Evaluasi

RUBRIK PENILAIAN ASPEK PENGETAHUAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE*

Nama : _____

No. Absen : _____

Jawablah soal di bawah ini dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

- Organisasi atletik di seluruh Indonesia yaitu ...
 - PSSI
 - PASI
 - PBVSI
- Berikut nomor yang termasuk dalam cabang olahraga atletik, kecuali ...
 - Lompat
 - Lompat
 - Renang
- Dalam nomor lompat tinggi, alat yang digunakan adalah sebagai berikut, kecuali ...
 - Matras
 - Mistar
 - Tongkat
- Gambar alat yang ditunjukkan oleh anak panah, yaitu ...
 - Matras
 - Tiang
 - Mistar
- Ketika mendarat pada matras, posisi yang benar menggunakan ...
 - Bahu atau punggung
 - Tangan
 - Kaki
- Ketika melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, posisi saat melayang di udara yaitu ...
 - Perut menghadap ke bawah
 - Perut menghadap ke atas
 - Posisi badan menyamping
- Tahapan lompat tinggi pada gambar dilakukan pada tahapan ...
 - Lari awalan
 - Melayang di udara
 - Posisi mendarat
- Pengganti mistar dalam lompat tinggi yang dimodifikasi adalah ...
 - Kayu
 - Karet
 - Tali rafia
- Berikut yang termasuk tahapan dalam melakukan lompat tinggi, kecuali ...
 - Posisi tangan saat melempar
 - Gerakan melayang di udara
 - Mendarat
- Gerakan yang benar dalam melakukan tolakan saat melompat adalah adalah ...
 - Menggunakan salah satu kaki terkuat
 - Menggunakan kedua kaki
 - Menggunakan kaki terlemah

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Lampiran 3. Penilaian Hasil Belajar

PENILAIAN HASIL BELAJAR

A. Penilaian Sikap

Petunjuk: Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang sudah disediakan setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di *check list* (√) “Ya” mendapat nilai 1 dan tiap perilaku yang di *check list* (√) “Tidak” mendapat nilai 0

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak
1	Peserta didik aktif dalam pembelajaran		
2	Peserta didik disiplin dalam pembelajaran		
3	Menunjukkan sikap sportif		
4	Menunjukkan sikap pantang menyerah		
5	Menghargai guru dan teman		
Jumlah			

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

B. Penilaian Pengetahuan

KUNCI JAWABAN

1	B	6	A
2	C	7	B
3	C	8	B
4	A	9	A
5	A	10	A

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

C. Penilaian Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Lampiran 3. Penilaian Hasil Belajar

Kriteria Penilaian:

Indikator Penilaian	3	2	1
Sikap Awal	a. Berjalan untuk mengambil awalan b. Berlari hingga batas lompatan c. Pandangan tertuju ke arah mistar	Memenuhi 2 dari 3 kriteria	Memenuhi 1 dari 3 kriteria
Pelaksanaan	a. Menolak dengan satu kaki b. Melayang dengan perut menghadap bawah c. Melewati mistar yang ada	Memenuhi 2 dari 3 kriteria	Memenuhi 1 dari 3 kriteria
Sikap Akhir	a. Mendarat dengan bahu/punggung b. Mendarat pada matras c. Berdiri dan berjalan keluar matras	Memenuhi 2 dari 3 kriteria	Memenuhi 1 dari 3 kriteria

$$\text{Nilai Psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

D. Nilai Akhir

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}$$

Lampiran 8. Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap					Total	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Afiqa Putri A	0	1	1	0	1	3	12
2	Aisyahdira Putri A	0	1	1	1	1	4	16
3	Alisha Nursabrina T P	1	1	0	1	1	4	16
4	Asyifa Dara A Z	0	1	1	1	1	4	16
5	Dyah Amanda A K	0	1	1	0	1	3	12
6	Indrasta Zufar D S	1	0	1	1	1	4	16
7	Jova Ilyas A	1	0	1	1	1	4	16
8	Kenzo Javas N S	1	1	1	1	1	5	20
9	Lio Galang R S	1	1	0	1	1	4	16
10	Muhammad Nur R	1	1	0	1	1	4	16
11	Muhammad Syaifullah K	1	1	1	1	0	4	16
12	Muhammad Zidane M	1	1	1	0	1	4	16
13	Muhammad Zidny T P	0	1	1	0	1	3	12
14	Musthafa Rasyid R	1	1	0	1	1	4	16
15	Nabila Adhisa	1	0	1	1	1	4	16
16	Najwa Hafizha F G	0	1	1	0	1	3	12
17	Nisriina Nur H	1	1	0	1	1	4	16
18	Parsha Akhtar S	1	1	1	1	0	4	16
19	Raffa Nizam M	1	0	1	1	1	4	16
20	Rafiq Fadhil M	1	0	1	1	1	4	16
21	Rajo Rangkutadia T D	0	1	1	1	1	4	16
22	Raksaka Dhewandaru U	0	1	1	0	1	3	12
23	Rasya Muhammad A A	1	0	1	1	1	4	16
24	Rayxavi Fathar R	1	1	0	1	1	4	16
25	Savina Alifya A	0	1	1	0	1	3	12
26	Zaafarani Dwi A	0	1	1	1	1	4	16

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Pengetahuan										Total	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Afiqa Putri A	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	6	18
2	Aisyahdira Putri A	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	24
3	Alisha Nursabrina T P	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	5	15
4	Asyifa Dara A Z	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6	18
5	Dyah Amanda A K	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	21
6	Indrasta Zufar D S	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	6	18
7	Jova Ilyas A	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	6	18
8	Kenzo Javas N S	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	21
9	Lio Galang R S	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	5	15
10	Muhammad Nur R	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	21
11	Muhammad Syaifullah K	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	5	15
12	Muhammad Zidane M	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	21
13	Muhammad Zidny T P	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	21

Lampiran 8. Hasil Belajar Siklus I

14	Musthafa Rasyid R	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	21
15	Nabila Adhisa	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	6	18
16	Najwa Hafizha F G	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5	15
17	Nisriina Nur H	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6	18
18	Parsha Akhtar S	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	21
19	Raffa Nizam M	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	5	15
20	Rafiq Fadhil M	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6	18
21	Rajo Rangkutadia T D	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	7	21
22	Raksaka Dhewandaru U	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6	18
23	Rasya Muhammad A A	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	5	15
24	Rayxavi Fathar R	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	6	18
25	Savina Alifya A	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	4	12
26	Zaafarani Dwi A	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	21

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan									Total	Nilai
		Awalan			Pelaksanaan			Akhiran				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Afiqa Putri A	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
2	Aisyahdira Putri A	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	33,33
3	Alisha Nursabrina T P	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
4	Asyifa Dara A Z	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
5	Dyah Amanda A K	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5	27,78
6	Indrasta Zufar D S	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	44,44
7	Jova Ilyas A	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
8	Kenzo Javas N S	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
9	Lio Galang R S	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
10	Muhammad Nur R	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
11	Muhammad Syaifullah K	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
12	Muhammad Zidane M	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
13	Muhammad Zidny T P	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6	33,33
14	Musthafa Rasyid R	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	44,44
15	Nabila Adhisa	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
16	Najwa Hafizha F G	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
17	Nisriina Nur H	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
18	Parsha Akhtar S	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
19	Raffa Nizam M	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
20	Rafiq Fadhil M	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
21	Rajo Rangkutadia T D	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
22	Raksaka Dhewandaru U	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
23	Rasya Muhammad A A	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
24	Rayxavi Fathar R	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
25	Savina Alifya A	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
26	Zaafarani Dwi A	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33

Lampiran 8. Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Aspek Penilaian			Jumlah Nilai	Keterangan
		Sikap	Kognitif	Psikomotor		
1	Afiqa Putri A	12	18	38,89	68,89	Belum Tuntas
2	Aisyahdira Putri A	16	24	33,33	73,33	Belum Tuntas
3	Alisha Nursabrina T P	16	15	33,33	64,33	Belum Tuntas
4	Asyifa Dara A Z	16	18	38,89	72,89	Belum Tuntas
5	Dyah Amanda A K	12	21	27,78	60,78	Belum Tuntas
6	Indrasta Zufar D S	16	18	44,44	78,44	Tuntas
7	Jova Ilyas A	16	18	38,89	72,89	Belum Tuntas
8	Kenzo Javas N S	20	21	38,89	79,89	Tuntas
9	Lio Galang R S	16	15	44,44	75,44	Tuntas
10	Muhammad Nur R	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
11	Muhammad Syaifullah K	16	15	33,33	64,33	Belum Tuntas
12	Muhammad Zidane M	16	21	38,89	75,89	Tuntas
13	Muhammad Zidny T P	12	21	33,33	66,33	Belum Tuntas
14	Musthafa Rasyid R	16	21	44,44	81,44	Tuntas
15	Nabila Adhisa	16	18	33,33	67,33	Belum Tuntas
16	Najwa Hafizha F G	12	15	33,33	60,33	Belum Tuntas
17	Nisriina Nur H	16	18	33,33	67,33	Belum Tuntas
18	Parsha Akhtar S	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
19	Raffa Nizam M	16	15	38,89	69,89	Belum Tuntas
20	Rafiq Fadhil M	16	18	38,89	72,89	Belum Tuntas
21	Rajo Rangkutadia T D	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
22	Raksaka Dhewandaru U	12	18	38,89	68,89	Belum Tuntas
23	Rasya Muhammad A A	16	15	44,44	75,44	Tuntas
24	Rayxavi Fathar R	16	18	44,44	78,44	Tuntas
25	Savina Alifya A	12	12	33,33	57,33	Belum Tuntas
26	Zaafarani Dwi A	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
Jumlah					1834,11	
Rata-Rata					70,54	

Lampiran 9. Hasil Belajar Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap					Total	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Afiqa Putri A	1	1	1	1	1	5	20
2	Aisyahdira Putri A	0	1	1	1	1	4	16
3	Alisha Nursabrina T P	1	1	0	1	1	4	16
4	Asyifa Dara A Z	1	1	1	1	1	5	20
5	Dyah Amanda A K	0	1	1	1	1	4	16
6	Indrasta Zufar D S	1	0	1	1	1	4	16
7	Jova Ilyas A	1	0	1	1	1	4	16
8	Kenzo Javas N S	1	1	1	1	1	5	20
9	Lio Galang R S	1	1	0	1	1	4	16
10	Muhammad Nur R	1	1	0	1	1	4	16
11	Muhammad Syaifullah K	1	1	1	1	0	4	16
12	Muhammad Zidane M	1	1	1	1	1	5	20
13	Muhammad Zidny T P	1	1	1	1	1	5	20
14	Musthafa Rasyid R	1	1	1	1	1	5	20
15	Nabila Adhisa	1	1	1	1	1	5	20
16	Najwa Hafizha F G	0	1	1	1	1	4	16
17	Nisriina Nur H	1	1	0	1	1	4	16
18	Parsha Akhtar S	1	1	1	1	0	4	16
19	Raffa Nizam M	1	1	1	1	1	5	20
20	Rafiq Fadhil M	1	0	1	1	1	4	16
21	Rajo Rangkutadia T D	0	1	1	1	1	4	16
22	Raksaka Dhewandaru U	1	1	1	1	1	5	20
23	Rasya Muhammad A A	1	1	1	1	1	5	20
24	Rayxavi Fathar R	1	1	0	1	1	4	16
25	Savina Alifya A	1	1	1	1	1	5	20
26	Zaafarani Dwi A	0	1	1	1	1	4	16

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Pengetahuan										Total	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Afiqa Putri A	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	7	21
2	Aisyahdira Putri A	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8	24
3	Alisha Nursabrina T P	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7	21
4	Asyifa Dara A Z	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	7	21
5	Dyah Amanda A K	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8	24
6	Indrasta Zufar D S	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	24
7	Jova Ilyas A	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	21
8	Kenzo Javas N S	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8	24
9	Lio Galang R S	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	18
10	Muhammad Nur R	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	27
11	Muhammad Syaifullah K	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	7	21
12	Muhammad Zidane M	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	21
13	Muhammad Zidny T P	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	21

Lampiran 9. Hasil Belajar Siklus II

14	Musthafa Rasyid R	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	21
15	Nabila Adhisa	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	24
16	Najwa Hafizha F G	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	6	18
17	Nisriina Nur H	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7	21
18	Parsha Akhtar S	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	24
19	Raffa Nizam M	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	7	21
20	Rafiq Fadhil M	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	7	21
21	Rajo Rangkutadia T D	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	24
22	Raksaka Dhewandaru U	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	7	21
23	Rasya Muhammad A A	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6	18
24	Rayxavi Fathar R	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	6	18
25	Savina Alifya A	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8	24
26	Zaafarani Dwi A	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7	21

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan									Total	Nilai
		Awalan			Pelaksanaan			Akhiran				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Afiqa Putri A	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
2	Aisyahdira Putri A	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
3	Alisha Nursabrina T P	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
4	Asyifa Dara A Z	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
5	Dyah Amanda A K	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
6	Indrasta Zufar D S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
7	Jova Ilyas A	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
8	Kenzo Javas N S	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
9	Lio Galang R S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
10	Muhammad Nur R	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
11	Muhammad Syaifullah K	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7	38,89
12	Muhammad Zidane M	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
13	Muhammad Zidny T P	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
14	Musthafa Rasyid R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
15	Nabila Adhisa	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
16	Najwa Hafizha F G	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
17	Nisriina Nur H	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
18	Parsha Akhtar S	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8	44,44
19	Raffa Nizam M	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
20	Rafiq Fadhil M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
21	Rajo Rangkutadia T D	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
22	Raksaka Dhewandaru U	1	1	1	1	0	1	0	1	1	7	38,89
23	Rasya Muhammad A A	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
24	Rayxavi Fathar R	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8	44,44
25	Savina Alifya A	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33
26	Zaafarani Dwi A	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6	33,33

Lampiran 9. Hasil Belajar Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Aspek Penilaian			Jumlah Nilai	Keterangan
		Sikap	Kognitif	Psikomotor		
1	Afiqa Putri A	20	21	38,89	79,89	Tuntas
2	Aisyahdira Putri A	16	24	38,89	78,89	Tuntas
3	Alisha Nursabrina T P	16	21	38,89	75,89	Tuntas
4	Asyifa Dara A Z	20	21	44,44	85,44	Tuntas
5	Dyah Amanda A K	16	24	38,89	78,89	Tuntas
6	Indrasta Zufar D S	16	24	50,00	90,00	Tuntas
7	Jova Ilyas A	16	21	38,89	75,89	Tuntas
8	Kenzo Javas N S	20	24	38,89	82,89	Tuntas
9	Lio Galang R S	16	18	50,00	84,00	Tuntas
10	Muhammad Nur R	16	27	33,33	76,33	Tuntas
11	Muhammad Syaifullah K	16	21	38,89	75,89	Tuntas
12	Muhammad Zidane M	20	21	44,44	85,44	Tuntas
13	Muhammad Zidny T P	20	21	38,89	79,89	Tuntas
14	Musthafa Rasyid R	20	21	50,00	91,00	Tuntas
15	Nabila Adhisa	20	24	33,33	77,33	Tuntas
16	Najwa Hafizha F G	16	18	33,33	67,33	Belum Tuntas
17	Nisriina Nur H	16	21	38,89	75,89	Tuntas
18	Parsha Akhtar S	16	24	44,44	84,44	Tuntas
19	Raffa Nizam M	20	21	38,89	79,89	Tuntas
20	Rafiq Fadhil M	16	21	50,00	87,00	Tuntas
21	Rajo Rangkutadia T D	16	24	44,44	84,44	Tuntas
22	Raksaka Dhewandaru U	20	21	38,89	79,89	Tuntas
23	Rasya Muhammad A A	20	18	44,44	82,44	Tuntas
24	Rayxavi Fathar R	16	18	44,44	78,44	Tuntas
25	Savina Alifya A	20	24	33,33	77,33	Tuntas
26	Zaafarani Dwi A	16	21	33,33	70,33	Belum Tuntas
Jumlah					2085,11	
Rata-Rata					80,20	

Lampiran 10. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Perbandingan Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Afiqa Putri A	68,89	79,89
2	Aisyahdira Putri A	73,33	78,89
3	Alisha Nursabrina T P	64,33	75,89
4	Asyifa Dara A Z	72,89	85,44
5	Dyah Amanda A K	60,78	78,89
6	Indrasta Zufar D S	78,44	90,00
7	Jova Ilyas A	72,89	75,89
8	Kenzo Javas N S	79,89	82,89
9	Lio Galang R S	75,44	84,00
10	Muhammad Nur R	70,33	76,33
11	Muhammad Syaifullah K	64,33	75,89
12	Muhammad Zidane M	75,89	85,44
13	Muhammad Zidny T P	66,33	79,89
14	Musthafa Rasyid R	81,44	91,00
15	Nabila Adhisa	67,33	77,33
16	Najwa Hafizha F G	60,33	67,33
17	Nisriina Nur H	67,33	75,89
18	Parsha Akhtar S	70,33	84,44
19	Raffa Nizam M	69,89	79,89
20	Rafiq Fadhil M	72,89	87,00
21	Rajo Rangkutadia T D	70,33	84,44
22	Raksaka Dhewandaru U	68,89	79,89
23	Rasya Muhammad A A	75,44	82,44
24	Rayxavi Fathar R	78,44	78,44
25	Savina Alifya A	57,33	77,33
26	Zaafarani Dwi A	70,33	70,33
Jumlah		1834,11	2085,11
Rata-Rata		70,54	80,20

Lampiran 11. Statistik Data Penelitian

Statistics

		Siklus I	Siklus II
N	Valid	26	26
	Missing	0	0
Mean		70.5408	80.1954
Median		70.3300	79.8900
Mode		70.33	75.89 ^a
Std. Deviation		6.09116	5.48528
Minimum		57.33	67.33
Maximum		81.44	91.00
Sum		1834.06	2085.08

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Tabel

Siklus I

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	57.33	1	3.8	3.8	3.8
	60.33	1	3.8	3.8	7.7
	60.78	1	3.8	3.8	11.5
	64.33	2	7.7	7.7	19.2
	66.33	1	3.8	3.8	23.1
	67.33	2	7.7	7.7	30.8
	68.89	2	7.7	7.7	38.5
	69.89	1	3.8	3.8	42.3
	70.33	4	15.4	15.4	57.7
	72.89	3	11.5	11.5	69.2
	73.33	1	3.8	3.8	73.1
	75.44	2	7.7	7.7	80.8
	75.89	1	3.8	3.8	84.6
	78.44	2	7.7	7.7	92.3
	79.89	1	3.8	3.8	96.2
	81.44	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Lampiran 11. Statistik Data Penelitian

Siklus II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67.33	1	3.8	3.8	3.8
	70.33	1	3.8	3.8	7.7
	75.89	4	15.4	15.4	23.1
	76.33	1	3.8	3.8	26.9
	77.33	2	7.7	7.7	34.6
	78.44	1	3.8	3.8	38.5
	78.89	2	7.7	7.7	46.2
	79.89	4	15.4	15.4	61.5
	82.44	1	3.8	3.8	65.4
	82.89	1	3.8	3.8	69.2
	84.00	1	3.8	3.8	73.1
	84.44	2	7.7	7.7	80.8
	85.44	2	7.7	7.7	88.5
	87.00	1	3.8	3.8	92.3
	90.00	1	3.8	3.8	96.2
	91.00	1	3.8	3.8	100.0
	Total	26	100.0	100.0	

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Strechting (Pemanasan)



Permainan Melompati Rintangan (Pemanasan)



Permainan Lompat Tali

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Permainan Lompat Tali



Permainan Lompat Tali



Lompat Tinggi (Sikap di Udara)

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Lompat Tinggi (Sikap di Udara)



Lompat Tinggi (Sikap di Udara)



Lompat Tinggi (Sikap Mendarat)

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Lompat Tinggi (Sikap Mendarat)



Mengisi Soal Evaluasi



Mengisi Soal Evaluasi