

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

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

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

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, diantaranya peningkatan

motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, sikap, dan ketrampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar, atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya (Saidihardjo, 2004: 12).

Permendiknas No.41 Tahun 2007 tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah yang dikutip oleh Widodo (2008: 15) pembelajaran diartikan sebagai suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan dinilai, dan diawasi agar terlaksana secara efektif dan efisien. Proses pembelajaran yang terjadi pada setiap satuan pendidikan dasar dan menengah harus interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Sesuai dengan amanat Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan salah satu standar yang harus dikembangkan adalah standar proses. Standar proses adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai kompetensi lulusan. Standar proses berisi kriteria minimal proses pembelajaran pada satuan

pendidikan dasar dan menengah di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia. Standar proses ini berlaku untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah pada jalur formal, baik pada sistem paket maupun pada sistem kredit semester.

Standar proses meliputi perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran dan pengawasan proses pembelajaran untuk terlaksananya proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Dengan adanya standar proses ini diharapkan pembelajaran yang dilaksanakan oleh pendidik pada suatu satuan pendidikan mampu optimal dan peserta didik mampu mencapai standar kompetensi yang diharapkan.

Perencanaan proses pembelajaran meliputi silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Silabus dikembangkan oleh satuan pendidikan berdasarkan Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL), serta panduan penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). RPP ini memuat identitas mata pelajaran, standar kompetensi (SK), kompetensi dasar (KD), indikator pencapaian kompetensi, tujuan pembelajaran, materi ajar, alokasi waktu, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian hasil belajar, dan sumber belajar. RPP dijabarkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan belajar peserta didik dalam upaya mencapai KD.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara guru dan siswa yang

terprogram dan dirancang secara sistematis dimana guru menjadi fasilitator untuk membantu anak didiknya dalam belajar sesuai dengan kebutuhannya.

## **2. Hakikat Atletik**

Menurut Djumindar (1998: 12.1), Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Oleh karena itu pendidikan atletik di Sekolah Dasar lebih mengutamakan pada :

- a. Pemenuhan minat untuk bergerak.
- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan perkembangan gerak.
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani.
- d. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini.
- e. Menghindari rasa kebosanan.
- f. Membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya.

Tujuan pendidikan atletik di sekolah dasar adalah membantu siswa untuk memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran

jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif serta ketrampilan gerak dasar atletik agar dapat :

- a. Membantu pertumbuhan dengan bertambahnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
- b. Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani dan memiliki ketrampilan atletik.
- c. Mengerti dan memahami akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan mental.
- d. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yaitu atletik

Menurut Edy Purnomo (2011: 1) Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan- gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, dari bahasa yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna : pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athlete* atau dalam bahasa indonesia disebut *atlet*. Jadi atletik merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingakan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan lain sebagainya. Nomor – nomor atletik antara lain : (a.) Nomor lari dan jalan, (b.) Nomor lompat, (c.) Nomor lempar.

### **3. Hakikat Lompat Tinggi**

Menurut Djumidar (2002: 58), pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki / anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 72), pengertian lompat adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya dengan menggunakan tolakan satu kaki.

Menurut Edy Purnomo (2011: 65) tujuan lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas untuk menaikan pusat masa tubuh (*center of gravity*) dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh dan dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai ketinggian yang setinggi-tingginya. Bila dilihat dari peraturan lompat tinggi, yaitu si pelompat harus melakukan tolakan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat.

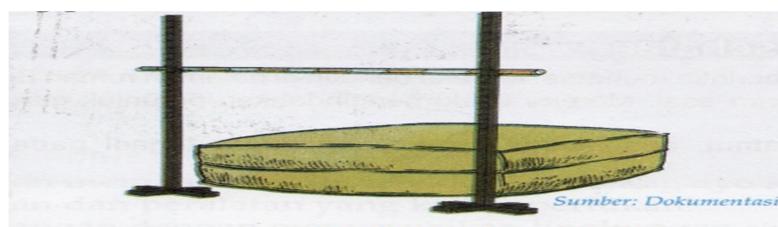
Pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan semua ini berkaitan dengan kemampuan biomotorik. Adapun biomotorik yang terpenting adalah :



Macam-macam gaya lompat tinggi :

- a. Lompat Tinggi Gaya Gunting
- b. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (Straddle)
- c. Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi (western roll)
- d. Lompat Tinggi Gaya Flop

Bentuk peralatan lompat tinggi :



Gambar 1. Peralatan lompat tinggi

Sumber : BukuPenjasorkes BSE kelas V Kemendiknas (2010 : 74)

Hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak dimana keempat tahapan tadi saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu :

- a. Awalan

Awalan dan sudut harus tepat,yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat memulai melakukan lari awalan. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar. Kecepatan lari pada akhir awalan tidak

perlu dilakukan secara maksimal agar mendapat tolakan secara maksimal.

b. Tumpuan

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang terkuat. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan. Untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang-ulang sejak dari menentukan titik awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah.

c. Melayang

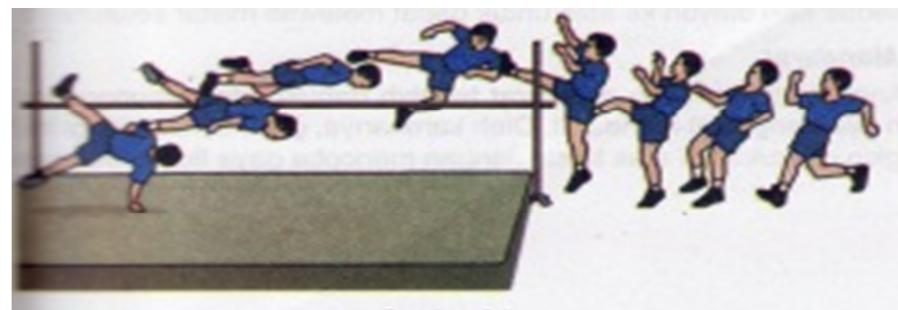
Gerakan melayang di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melayang melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya.

d. Pendaratan

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

## Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (Straddle)

Suatu rangkaian gerakan lompat tinggi gaya guling perut atau straddle dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat :

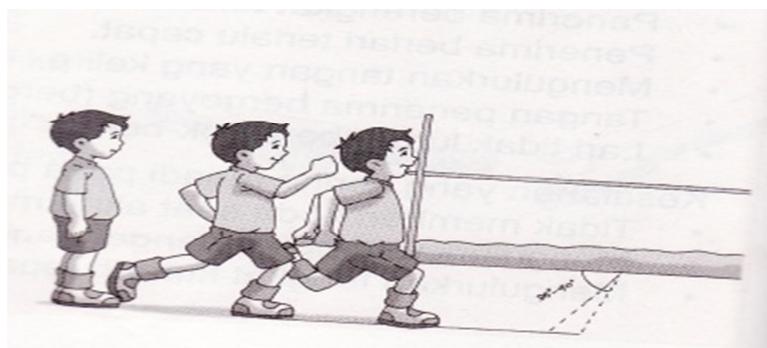


Gambar 2. Lompat tinggi gaya stredle  
Sumber Buku Penjasorkes BSE Kelas IV Kemendiknas (2010 : 11)

### a. Awalan

Gerakan awalan yaitu :

- 1) Berlari dengan kecepatan yang disesuaikan.
- 2) Awalan dari samping kira-kira bersudut  $30^0/40^0$  dengan tiang lompat.
- 3) Berlari agak serong dari mistar



Gambar 3. Awalan lompat tinggi  
Sumber Buku Penjas Orkes Kelas VI KTSP Erlangga  
(2007 : 72)

b. Tolakan

Gerakan tolakan yaitu :

- 1) Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar.
- 2) Sesaat akan bertumpu, badan merebah sedikit atau condong ke belakang.
- 3) Kaki tumpu menolak ke atas, sehingga lutut lurus dan kedua lengan diayun ke depan atas.
- 4) Kaki yang lain diayun dengan kuat, lurus ke depan atas

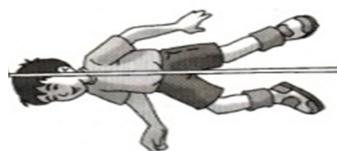


Gambar 4. Saat melakukan tolakan  
Sumber Buku Penjas Orkes kelas  
VI KTSP Erlangga (2007 : 73)

c. Sikap badan diatas mistar

Sikap badan diatas mistar yaitu :

- 1) Tidur telungkup terus berguling, serta badan dan kepala diturunkan.
- 2) Pada saat badan mulai turun, lutut segera diluruskan kebelakang

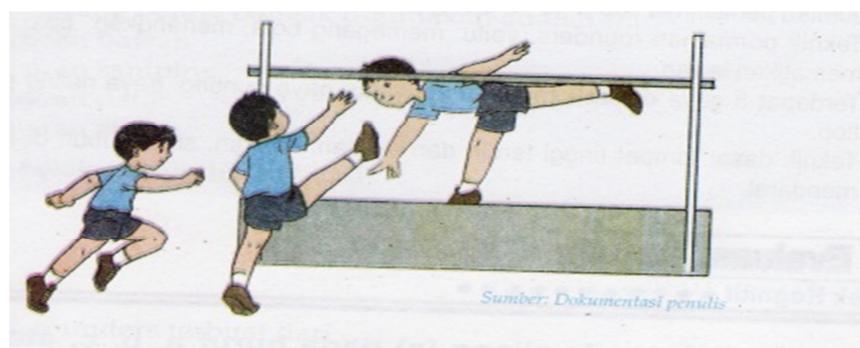


Gambar 5. Sikap badan di atas mistar  
Sumber Buku Penjas Orkes kelas VI  
KTSP Erlangga (2007 : 73)

d. Mendarat

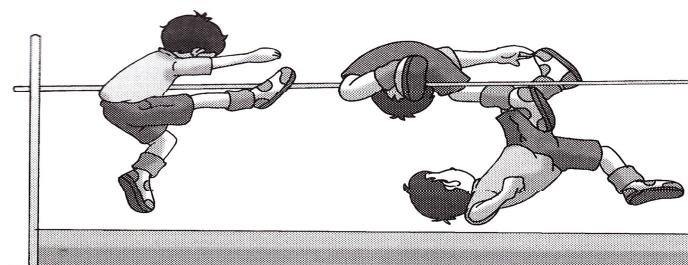
Bila menggunakan tumpuan kaki kiri maka mendarat dengan kaki kanan terlebih dahulu. Dilanjutkan dengan gerakan berguling  
Teknik pendaratan dapat dilakukan 2 macam

- 1) Jika tempat pendaratan berupa pasir, maka pendaratan dilakukan dengan kaki kanan terlebih dahulu dan dibantu dengan kedua tangan.



Gambar 6. Sikap mendarat  
Sumber Buku Penjasorkes  
BSE kelas V Kemendiknas (2010 : 75)

- 2) Jika tempat pendaratan berupa busa (matras), maka pendaratan dapat menggunakan bahu terlebih dahulu atau langsung jatuh pada punggung.



Gambar 7. Saat mendarat dengan menggunakan Busa  
Sumber Buku Penjas Orkes kelas VI  
Erlangga (2007 : 73)

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

##### a. Pengertian Bermain

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

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

1. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
2. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.

3. Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

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

#### b. Fungsi Bermain

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

Dengan bermain dapat membantu pencapaian tujuan pendidikan yang mencakup empat aspek pribadi manusia, yaitu menurut Sukintaka (1992: 12-37), sebagai berikut :

1) Sasaran Jasmani

a) Pertumbuhan dan perkembangan anak

Aktivitas bermain pada anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani sangat penting untuk pertumbuhan anak. Dengan bergerak, secara tidak disadari anak-anak telah berlatih dan hal ini akan meningkatkan dasar gerak siswa. Dasar gerak menjadi lebih baik karena kekuatan otot, kelenturan, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardioveskuler menjadi lebih baik. Selain peningkatan dasar gerak, otot-otot anak juga semakin bertambah panjang dan besar. Dengan pertumbuhan yang terjadi pada anak diatas berarti makin baik pula fungsi organ tubuh anak, sehingga dapat dikatakan bahwa dari pertumbuhan akan terjadi penahapan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

b) Kemampuan gerak

Kemampuan gerak merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan, baik gerakan untuk keperluan sehari-hari maupun gerak yang mendasar gerak berolahraga. Kemampuan gerak ini didasari oleh dasar gerak yang baik. Melalui aktivitas bermain, gerak anak akan berkembang.

c) Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang, dan dapat dibatasi bila menjumpai keadaan darurat yang dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu lama akan menyebabkan berkembangnya kesegaran jasmani.

d) Kesehatan

Bermain tidak membuat anak menjadi sakit tetapi sebaliknya anak akan menjadi lebih baik. Kegiatan jasmani melalui aktivitas bermain yang dilakukan anak dengan rasa senang ini menjadikan anak lebih tahan terhadap penyakit.

e) Sasaran psikis

Anak yang terlibat dalam aktivitas bermain akan berkembang kemampuan psikisnya. Beberapa yang berkembang diantaranya yaitu : (1) Kemampuan berbahasa dan seni. Dalam bermain, anak akan masuk dalam situasi yang mengharuskan akan berkomunikasi dengan anak yang lain. Alat komunikasi yang banyak digunakan adalah bahasa, karena didalam bermain anak diharuskan berdialog. Seringnya menggunakan bahasa akan menyebabkan kemampuan bahasa anak lebih berkembang, (2)

Peningkatan kemampuan akademik. Gerak dan bermain merupakan pengantar yang memacu dan memotivasi dan mendorong serta menyelesaikan masalah belajar secara luas . Karena didalam aktivitas jasmani anak belajar lewat gerakan dan hal ini mengakibatkan anak berpikir dan mengetahui terhadap apa dan bagaimana. (3) Budi pekerti. Melalui bermain anak akan terbiasa mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan, menghormati teman, maupun lawan bermain, dan dituntut untuk bermain dengan jujur dan baik, serta menghormati prinsip kesetiaan berolahraga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bermain dapat ikut membentuk budi pekerti anak.

f) Rasa sosial

Dengan bermain dengan anak lain, anak dapat belajar bagaimana menetapkan hubungan sosial dan bagaimana menemukan dan menyekesaikan masalah hubungan sosial. Selain itu dalam bermain anak membutuhkan orang lain untuk dapat menilai orang lain, serta dirinya sendiri, akhirnya siswa akan menyadari bahwa siswa akan butuh dengan orang lain.

g) Sasaran rasa berketuhanan.

Melalui bermain anak memperoleh suasana religius, dalam arti mengagungkan Tuhan, guna menunjang hidup moral atau kesusilaan.

## 5. Tinjauan Pembelajaran Model Bermain

Dalam pembelajaran atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani termasuk nomor lompat tinggi di jenjang pendidikan Sekolah Dasar sesuai dengan ciri perkembangannya. Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Salah satunya dapat menggunakan model bermain. Karena dengan model bermain akan timbul rasa senang dalam mengikuti pembelajaran. Pembelajaran yang diajarkan pada siswa hendaknya memperhatikan juga untuk

penyajiannya. Seorang guru dituntut memahami bentuk materi yang akan disampaikan dalam kegiatan belajar mengajar.

Menurut Sukintaka (1992: 75), mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan bentuk penyajian adalah kegiatan dalam metode pembelajaran pendidikan jasmani yang telah difikirkan dan disesuaikan dengan karakteristik tiap tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Metode merupakan cara, untuk memperoleh jawaban terhadap pernyataan bagaimana cara mengajar. Dalam hal ini yang dimaksud dengan metode adalah bagaimana cara mengajar sesuatu, agar dapat mencapai tujuan dengan efektif. Dalam menggunakan sebuah metode hendaknya harus memperhatikan beberapa hal, diantaranya yaitu sifat, situasi dan kondisi yang ada.

Berkaitan dengan hal tersebut, dalam pembelajaran pendidikan jasmani cabang atletik lompat tinggi hendaknya dapat menggunakan pendekatan bermain . Diharapkan dengan pendekatan bermain dapat memberikan macam-macam bentuk aktivitas lompat bagi anak-anak. Salah satu cara menyampaikan materi dapat digunakan dalam mengajar pendidikan jasmani adalah dengan bentuk bermain.

Pendekatan bermain dipilih karena didasarkan pada suatu anggapan bahwa pada dasarnya manusia menyukai akan kegiatan bermain. Aktivitas bermain merupakan aktivitas yang disenangi oleh

anak-anak, dewasa maupun yang sudah tua. Bermain bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang pokok dalam kehidupannya. Ini dapat siswa amati bahwa hampir dari sebagian waktunya dihabiskan untuk bermain. Aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak adalah aktivitas gerak, sehingga bermain sangat penting bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak.

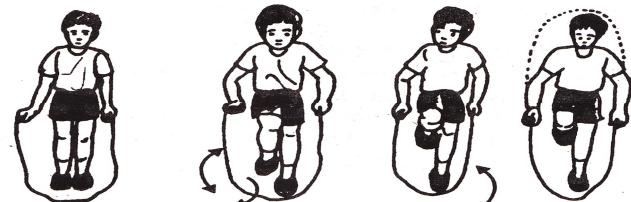
Menurut Sukintaka (1992: 89), bahwa bentuk penyajian bermain tidak hanya berpengaruh terhadap bermain tetapi dapat digunakan untuk latihan kekuatan otot, kelenturan, bahkan untuk latihan ketrampilan motorik dan pembentukan pribadi anak. Selanjutnya menurut Sukintaka (1992: 89), mengemukakan bahwa rasa senang dalam kegiatan bermain dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Karena dengan rasa senang yang ada pada saat bermain mengakibatkan anak akan secara spontan mmunculkan potensi yang berbentuk gerak dan sikap, serta prilakunya.

Dalam memilih bentuk penyajian bermain bagi anak harus mempertimbangkan beberapa faktor, yaitu mengetahui kondisi, cuaca, pakaian, ruang, usia anak, perlengkapan dan jumlah waktu yang tersedia. Menurut Sukintaka (1992: 8), guru dalam memilih jenis permainan yang sesuai harus mempertimbangkan tahap perkembangan anak, kebutuhan anak serta kebutuhan anak. Dengan demikian seorang guru harus mengetahui tentang tahap-tahap perkembangan anak, dengan harapan dapat memilih bentuk penyajian permainan.

Dalam penelitian ini semua materi pelajaran disampaikan dengan bentuk bermain yang berfungsi untuk memotivasi para siswa agar senang dalam melakukan aktivitas. Dengan pendekatan bermain dapat disesuaikan dengan kebutuhan anak dalam pembelajaran atletik. Melalui pendekatan bermain teknik yang ada dapat siswa modifikasi sesuai dengan karakteristik anak, dan dalam menggunakan peralatan dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang ada. Kesemuanya itu bertujuan supaya anak mau mencoba dan mau melakukan tanpa rasa takut. Dalam pembelajaran biasanya menggunakan bentuk bermain.

Bentuk – bentuk dalam bermain :

- a. Bermain lompat tali secara individu dan berpasangan



Gambar 8. lompat tali secara individu  
Sumber Buku Dasar-dasar Atletik  
(Djumindar 1998: 8.14)



Gambar 9. lompat tali secara berpasangan  
Sumber Buku Dasar-dasar Atletik  
( Djumindar 1998:8.14)

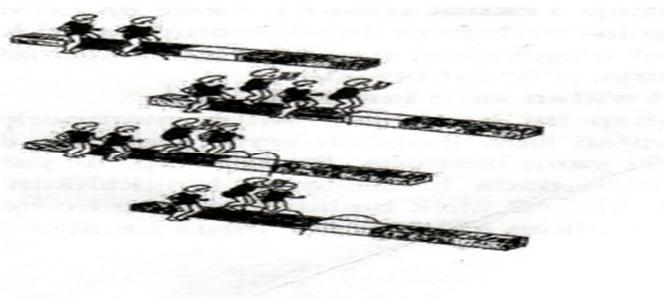
- b. Bermain melompati tali



Gambar 10. bermain melompati tali dari rendah ke tinggi.

Sumber Buku Penjasorkes II BSE  
(Suwandi dkk 2010 : 43)

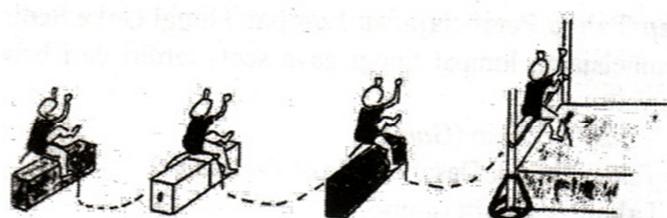
- c. Bermain meloncati kardus dengan lintangan kardus atau box



Gambar 11. Bermain lari meloncati dengan lintangan kardus

Sumber Buku Dasar-dasar Gerak Atletik  
(Edy Purnomo 2011: 69)

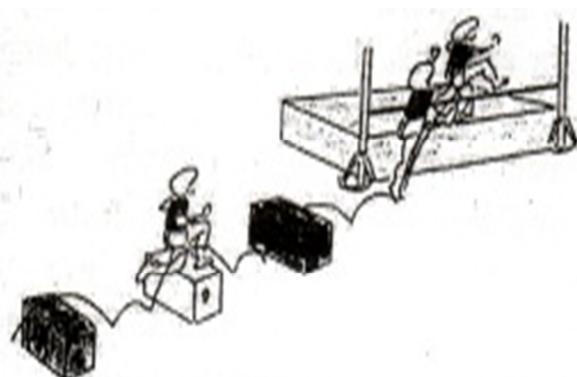
- d. Bermain lompat menolak dan mendarat dengan kaki yang berbeda



Gambar 12. Bermain lompat menolak dan mendarat

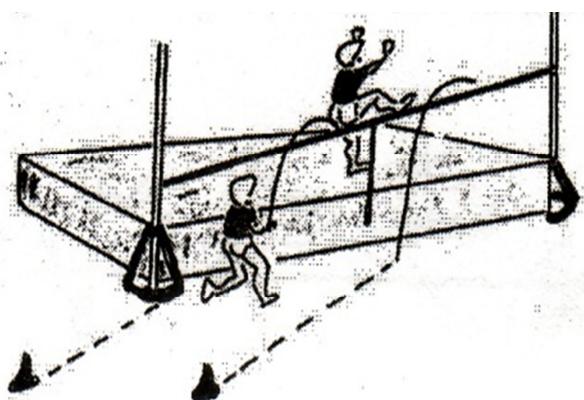
Sumber Buku Dasar-dasar Gerak Atletik  
(Edy Purnomo 2011: 70)

- e. Bermain lompat sambil melompati kardus dan terakhir melewati mistar karet



Gambar 13. Bermain melompati kardus dan mistar  
Sumber Buku Dasar-dasar Gerak Atletik  
(Edy Purnomo 2011: 70)

- f. Bermain lompat dengan awalan 3 sampai 5 langkah



Gambar 14. Bermain melompati mistar dengan awalan 3-5 langkah  
Sumber Buku Dasar-dasar Gerak Atletik  
(Edy Purnomo 2011: 71)

## **6. Karateristik Siswa SD**

Menurut Sukintaka (1992: 43 – 44), anak kelas V dan VI, kira - kira berumur antara 11 sampai 12, mempunyai karakteristik :

a. Jasmani

1. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
2. Ada kesadaran mengenai badannya.
3. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
4. Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
5. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
6. Waktu reaksi lebih baik.
7. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
8. Koordinasi makin baik.
9. Badan lebih sehat dan kuat.
10. Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
11. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara anak laki - laki dan perempuan.

b. Psikis atau Mental

1. Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah.
2. Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
3. Sifat kepahlawanan kuat.
4. Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
5. Perhatian kepada teman sekelompok makinkuat.
6. Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
7. Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
8. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
9. Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
10. Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
11. Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

## **B. Kerangka Berfikir**

Penelitian ini bertolak pada menurunnya tingkat kemampuan gerak dasar lompat tinggi siswa Sekolah Dasar, sehingga mengakibatkan tingkat kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa Sekolah Dasar masih belum maksimal. Sehingga perlu adanya latihan khusus atau metode bermain yang bertujuan untuk peningkatan gerak dasar siswa.

Hal ini diduga diakibatkan oleh pembelajaran dengan metode yang monoton atau penekanan pada prestasi dan pencapaian teknik tinggi. Karena tingkat kemampuan gerak dasar lompat tinggi yang dimiliki oleh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ngargosari , Ngargosari, Samigaluh, Kulon Progo, cenderung kurang maksimal atau kurang bagus, maka peneliti ingin meneliti tentang penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lompat tinggi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ngargosari , Ngargosari, Samigaluh, Kulon Progo, guna meningkatkan kemampuan gerak dasarnya.

Di dalam pembelajaran semua materi pelajaran disampaikan dengan bentuk bermain, karena dengan aktivitas bermain dengan sendirinya anak akan berminat terhadap olahraga atletik khususnya lompat tinggi yang ditandai dengan rasa tertarik, senang terhadap kegiatan dan sebagainya. Rasa senang terhadap kegiatan bermain tersebut dapat mengakibatkan siswa secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran tersebut. Dengan situasi bermain akan membawa perubahan terhadap

aspek pribadi anak ke arah yang lebih baik. Melalui aktivitas bermain di dalam pembelajaran pendidikan jasmani nomor lompat tinggi diharapkan gerak dasar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Ngargosari , Ngargosari, Samigaluh, Kulon Progo, mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat tinggi.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari permainan yang diterapkan. Yang mana pembukuan tersebut dalam perwujudan penulisan penelitian tindakan kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka peningkatan pembelajaran lompat tinggi dengan metode bermain Kelas V Sekolah Dasar.