



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT
TINGGI DENGAN BERMAIN LOMPAT TALI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1
GIRIPURNO KECAMATAN NGADIREJO
KABUPATEN TEMANGGUNG
TAHUN 2012**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
Untuk mencapai gelar sarjana pendidikan**

**PERPUSTAKAAN
UNNES
Oleh
MARDIYANTO
6102910174**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012**

ABSTRAK

MARDIYANTO 2012. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi dengan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Tahun 2012”. PTK. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Latar belakang penelitian ini adalah kemampuan lompat tinggi siswa kelas SD Negeri 1 Giripurno masih rendah dikarenakan proses pembelajaran kurang menarik, ketrampilan tehnik dasar lompat tinggi siswa masih rendah serta daya ledak ledak otot tungkai pada siswa yang rendah. Sehingga siswa kurang semangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Tujuan penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus , dalam melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari beberapa langkah yaitu: (1) perencanaan(*planning*) (2) tindakan (*action*), (3) observasi (*observing*) (4) refleksi (*reflection*) dengan subjek penelitian Siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno yang berjumlah 21 orang. Tehnik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, sedangkan instrumen yang digunakan menggunakan tes praktek untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Teknik analisis data menggunakan statistik sederhana dengan analisa *deskriptif kualitatif* untuk mengungkap aspek psikomotorik, koqnitif dan afektif siswa setelah menggunakan produk.

Dari hasil penelitian di siklus I diperoleh data observasi untuk guru 70,3% (baik) dan siklus II 84,4% (sangat baik). Data observasi siswa siklus I diperoleh dengan prosentase 72,5% (baik) dan siklus II diperoleh prosentase 84,4% (sangat baik), perilaku siswa (afektik) siklus I memperoleh prosentase 89% (baik) dan siklus II dengan prosentase 91% (sangat baik), unjuk kerja siswa (psikomotor) diperoleh prosentase lulusan prasiklus 61,9%, siklus I 76,2% dan siklus II 90,5% .

Dari hasil penelitian diatas, diharapkan bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam pembelajaran lompat tinggi dapat dilakukan dengan bermain lompat tali.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari Penelitian Tindakan Kelas ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan jiplaan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada didalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik penyusunan karya tulis ilmiah

Semoga karya tulis ini dapat menjadikan manfaat bagi kita semua

Semarang, 12 September 2012

Peneliti



MARDIYANTO
NIM. 6102910174

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Dengan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Tahun 2012 telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing Utama



Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes

NIP. 19490507 197503 1 001

Pembimbing Pendamping



Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd

NIP. 19750825 200812 1 001

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd

NIP. 19610903 198803 1 002

13/8 2012

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

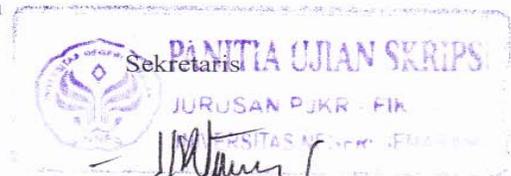
Nama : Mardiyanto
NIM : 6102910174
Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Dengan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Tahun 2012
Pada Hari : Minggu
Tanggal : 2 September 2012



Ketua

Drs. H. Harry Pramono, M.Si
NIP.19591019 198503 1 001

Panitia Ujian



Sekretaris

Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd
NIP.19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Drs. Nasuka, M.Kes (Ketua)
NIP. 19590916 198511 1 001
2. Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes (Anggota)
NIP.19490507 197503 1 001
3. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd (Anggota)
NIP. 19750825 200812 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum kecuali mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

(Q.S Arr'd : Ayat 11)

2. Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu, ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

(Q.S Alam Nasyrh : 6-7)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Almarhun Ayahanda dan Ibunda tercinta yang memberikan bekal ilmu agama dan kasih sayang kepada diriku dimasa hidupnya.
2. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
3. Rekan-rekan seperjuangan PJPGRSD Wonosobo 2010.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad, taufik, hidayah serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Semarang .

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberi petunjuk, dorongan dan motivasi serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ipang Setiawan,S,Pd M.Pd selaku pembimbing kedua dan atas berkenanya sebagai ahli Penjas yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan semangatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Slamet Rahayu, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Bapak Madiyono, S.Pd dan Bapak Rama Adi Wijoyo, S.Pd yang telah berkenan menjadi ahli pembelajaran dan banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Keluargaku tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material serta doa restu demi terselesaikanya skripsi ini.
10. Semua fihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua fihak.

Semarang, Juli 2012

Peneliti

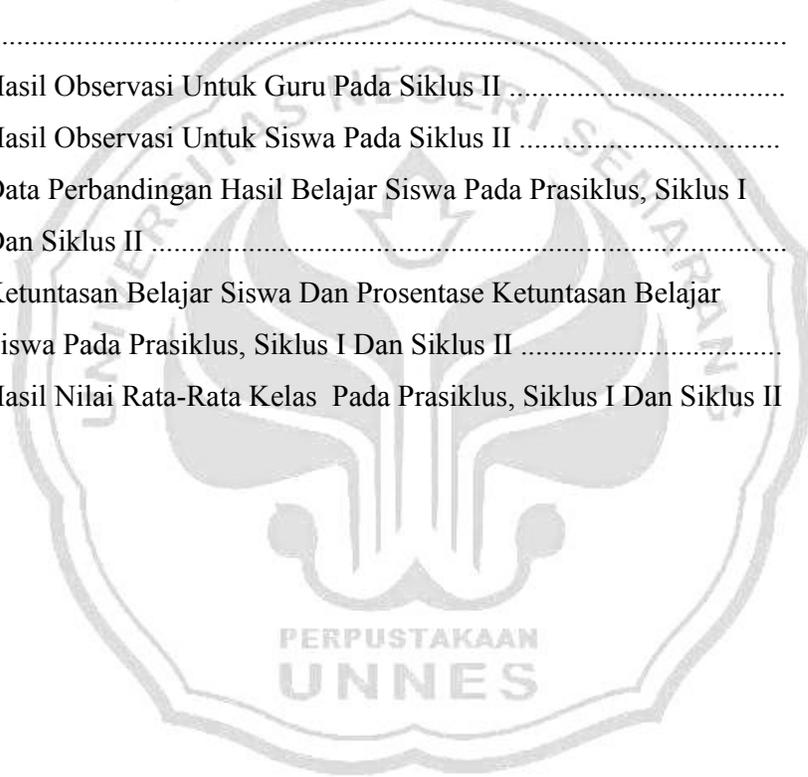
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Batasan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Pemecahan Masalah.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Belajar	8
2.1.2 Hasil Belajar.....	10
2.1.3 Bermain.....	10
2.1.4 Lompat Tali.....	11
2.1.4.1 Lompat Tali Perorangan	12
2.1.4.2 Lompat Tali Beregu	13
2.1.4.3 Lompat Tali Merdeka	14
2.1.5 Lompat Tinggi.....	15

2.1.5.1	Pengertian Lompat Tinggi	15
2.1.5.2	Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Lompat Tinggi.....	16
2.1.5.3	Gaya Dalam Lompat tinggi.....	17
2.1.5.4	Gaya Straddle.....	17
2.1.6	Kerangka Berfikir	22
2.2	Hipotesis	24
 BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Subjek Desain	26
3.2	Objek Penelitian.....	26
3.3	Waktu Penelitian.....	26
3.4	Lokasi Penelitian.....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6	Instrumen Pengumpulan Data.....	27
3.7	Proses Penelitian	28
3.8	Analisis Data.....	31
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	35
4.1.1	Prasiklus	35
4.1.2	Siklus I	36
4.1.2.1	Perencanaan (<i>Plining</i>) Siklus I.....	36
4.1.2.2	Tindakan (<i>Action</i>)	36
4.1.2.3	Pengamatan (<i>Observing</i>) Siklus I	39
4.1.2.4	Refleksi (<i>Reflection</i>) Siklus I.....	41
4.1.3	Siklus II	43
4.1.3.1	Perencanaan (<i>Plining</i>) Siklus II	43
4.1.3.2	Tindakan (<i>Action</i>) Siklus II	44
4.1.3.3	Pengamatan (<i>Observing</i>) Siklus II	46
4.1.3.4	Refleksi (<i>Reflection</i>) Siklus II.....	49
4.2	Pembahasan.....	52
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	56
5.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Belajar Aktivitas Siswa Pada Prasiklus	35
2. Hasil Observasi Untuk Guru Pada Siklus I	39
3. Hasil Observasi Untuk Siswa Pada Siklus I	40
4. Data Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus Dan Siklus I	41
5. Hasil Observasi Untuk Guru Pada Siklus II	47
6. Hasil Observasi Untuk Siswa Pada Siklus II	47
7. Data Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I Dan Siklus II	48
8. Ketuntasan Belajar Siswa Dan Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I Dan Siklus II	51
9. Hasil Nilai Rata-Rata Kelas Pada Prasiklus, Siklus I Dan Siklus II	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lompat Tali Perorangan	13
2. Lompat Tali Beregu	14
3. Sikap Awalan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	18
4. Sikap Tolakan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	20
5. Sikap Melayang Diatas Mistar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	21
6. Sikap Mendarat Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	22
7. Kerangka Berfikir	23
8. Desain Penelitian Model PTK Model Kurt Lewin	26



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Hasil Nilai Rata-Rata Kelas Pada Prasiklus, Siklus I Dan Siklus II	51
2. Hasil Observasi Untuk Guru	52
3. Hasil Observasi Untuk Siswa	53
4. Nilai Rata-Rata Kelas	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Penetapan Dosen Pembimbing	59
2. Formulir usulan topik	60
3. Ijin pelaksanaan penelitian	61
4. Lembar observasi untuk guru	62
5. Lembar observasi untuk siswa	64
6. Rubrik penilaian perilaku (afektif)	65
7. Rubrik penilaian unjuk kerja (psikomotor)	66
8. Data hasil penilaian unjuk kerja (psikomotor) Prasiklus	68
9. RPP siklus I	70
10. Lembar hasil observasi untuk guru siklus I	76
11. Lembar hasil observasi untuk siswa siklus I	78
12. Lembar hasil penilaian perilaku (afektif) siklus I	79
13. Lembar hasil penilaian unjuk kerja (psikomotor) siklus I	80
14. RPP siklus II	81
15. Lembar hasil observasi untuk guru siklus II	87
16. Lembar hasil observasi untuk siswa siklus II	89
17. Data hasil penilaian perilaku (afektif) siklus II	90
18. Data hasil belajar penilaian unjuk kerja (psikomotor) siklus II	91
19. Rekapitulasi nilai prasiklus, siklus I dan siklus II	92
20. Dokumentasi pelaksanaan penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian kurikulum pendidikan yang diajarkan disekolah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (KTSP, 2006: 70)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mengajarkan gerak dasar dan pembentukan kemampuan dan ketrampilan bagi pesertan didik selain itu juga memberi bekal peningkatan kualitas kesehatan

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memegang peran penting dalam rangka perkembangan olahraga pada umumnya. Atletik merupakan induk dari cabang olahraga lainnya sehingga cabang olahraga atletik perlu

dikembangkan. Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti : jalan, lari lompat dan lempar.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* atau *athlun* yang berarti lomba atau pertandingan. Atletik Juga Merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, koordinasi (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011 : 1). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Mengingat olahraga atletik merupakan aktivitas yang mendasar, maka sangat penting peranannya untuk cabang olahraga lain dalam pendidikan jasmani. Cabang olahraga atletik yang diajarkan di sekolah dasar antara lain: jalan, lari, lompat jauh, tolak peluru, lempar cakram dan lompat tinggi.

Lompat tinggi merupakan salah satu bagian pengajaran atletik di sekolah dasar. Lompat tinggi merupakan suatu rangkaian gerakan untuk memproyeksikan pusat dari gaya berat tubuh pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke muka yang maksimum (Djumidar, 2004 : 12.51), sedangkan menurut Eddy Purnomo (2007 : 59) tujuan lompat tinggi adalah pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Penguasaan tehnik lompat tinggi merupakan unsur pokok untuk dapat mencapai lompatan yang setinggi-tingginya.

Unsur-unsur tehnik dasar lompat tinggi meliputi : awalan, tehnik tolakan kaki, tehnik sikap badan saat melayang diatas mistar dan tehnik mendarat. Posisi badan saat melayang diudara (gaya) merupakan hal yang penting

diperhatikan pada lompat tinggi, penguasaan gaya yang baik akan memberikan keuntungan untuk prestasi maksimal. Gaya-gaya dalam lompat tinggi diantaranya gaya gantung, *wester roll*, *straddle* dan *flop*. Gaya *straddle* merupakan gaya yang efisien, gerakannya lebih sederhana, dan lebih mudah dilakukan. Lompat tinggi gaya *straddle* cocok bagi siswa, siswi disekolah dasar.

Untuk dapat melakukan lompat tinggi dengan baik dan dapat mencapai lompatan yang maksimal selain menguasai tehnik dasar tersebut juga oleh dipengaruhi oleh fisik, keberanian, kesenangan, percaya diri serta sarana dan prasarana yang memadai.

Kondisi fisik adalah merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya didalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (M. Sajoto, 1995 : 13). Kondisi fisik dipisahkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok kesegaran jasmani dan kesegaran motorik.

Salah satu penyebab pembelajaran kurang afektif disekolah dasar pada cabang olahraga atletik terutama cabang lompat tinggi itu disebabkan karena beberapa hal yaitu sistem atau metode yang digunakan dalam pembelajaran, kondisi fisik serta media yang digunakan. Hal itu menjadikan kemampuan siswa dalam lompat tinggi rendah. Pada umumnya pelompat pemula hasilnya kurang optimal hal ini dikarenakan kekurangan kemampuan daya lompat, tehnik dasar

serta kondisi fisik. Sehingga hasil lompatnya tidak optimal. Maka dari itu perlunya adanya latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga dapat memperbaiki tumpuan dan mendapatkan hasil lompatan yang optimal.

Namun kenyataan yang dihadapi dalam proses pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri 1 Giripurno dari motivasi, minat siswa dalam dan hasil belajar melakukan lompat tinggi masih rendah, hal itu disebabkan karena sistem atau metode yang digunakan dalam pembelajaran kurang kreatif, media serta kurangnya kekuatan daya ledak otot tungkai pada siswa. Sehingga perlu ditingkatkan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik yang diperlukan dalam lompat tinggi. Metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi adalah latihan lompat-lompat.

Maka dari itu berdasarkan hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa menguasai materi pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat tinggi masih rendah. Bertolak hal tersebut maka penulis mendorong melakukan penelitian “ upaya meningkatkan hasil belajar lompat tinggi dengan bermain lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno. Maka dengan itu diharapkan dengan bermain lompat tali sebagai alat bantu sehingga dapat terjadi perubahan untuk peningkatan hasil belajar siswa dalam lompat tinggi. Karena lompat tali merupakan permainan yang sering dilakukan oleh anak-anak. Dalam permainannya anak sangat antusias karena permainannya mudah dan menarik. Disamping itu terjadi kompetisi dalam permainan lompat tali. Maka dengan bermain lompat tali, siswa akan melakukan lompatan terus-menerus sehingga akan meningkatkan fisik, ketrampilan

melompat dan meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.

1.2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Kemampuan lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno masih rendah.
- 2) Guru kurang kreatif dalam memberikan pembelajaran lompat tinggi.
- 3) Siswa kurang semangat dan antusias dengan mengikuti pembelajarannya lompat tinggi.

1.3. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah tersebut di atas dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

Apakah bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno?

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan yang dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi pada kelas V SD Negeri 1 Giripurno dalam pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1) Bagi siswa
 - a) Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran lompat tinggi
 - b) Dapat memotivasi siswa dalam melakukan lompat tinggi.
- 2) Bagi guru
 - a) Selain menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi juga membuat pembelajaran lompat tinggi menjadi afektif.
 - b) Mempermudah proses pembelajaran sehingga pembelajaran berjalan afektif.
 - c) Menjadikan guru berfariatif dalam menggunakan media pembelajaran dan metode pembelajaran.
- 3) Bagi sekolah
 - a) Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.
 - b) Dapat dijadikan program tindak lanjut dalam meningkatkan prestasi siswa dengan biaya yang murah dan mudah didapat.

- c) Dapat memotifasi guru lain untuk memodifikasi media pembelajaran.
- 4) Bagi Masyarakat
 - a) Sebagai pendorong dan kepercayaan pada sekolah.

1.6. Sumber Pemecahan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas sumber pemecahan masalah dalam meningkatkan kemampuan lompat lompat tinggi adalah dengan menggunakan bermain lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Belajar

Belajar merupakan proses yang kompleks di mulai sejak lahir hingga akhir hayat. Belajar adalah proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan jadi perubahan perilaku adalah hasil belajar artinya, seseorang dikatakan telah belajar, jika ia dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya. Perilaku itu meliputi aspek pengetahuan (Kognitif), Keterampilan (Psikomotor) dan sikap (afektif). Hasil belajar pada aspek pengetahuan adalah dari tidak tahu menjadi tahu, pada aspek sikap dari tidak mau menjadi mau, dan pada aspek ketrampilan dari tidak mampu menjadi mampu (Lukmanul Hakiim, 2009: 27-28). Penciptaan afmosfer untuk belajar sangat penting untuk mencapai pangajaran yang efektif dan efisien. Proses pembelajaran akan berjalan afektif jika menggunakan media dan metode yang dapat merangsang siswa untuk aktif. Keberhasilan suatu pembelajaran seorang siswa dapat diketahui melalui tes. Pengukuran atau tes yang dilakukan terhadap hasil belajar adalah tes hasil belajar.

Pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas fisik seorang bila dilakuka dengan benar, sehingga akan membantu setiap individu dalam mencapai suatu tujuan termasuk prestasi akademik. Didalam bukunya Aip Syarifuddin (

2005 :1.16-1.17), Ateng (1993) mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neoromuskuler, intelektual dan emosional sedangkan Seaton (1974) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pembelajaran pengetahuan, sikap, dan ketrampilan gerak manusia. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah dasar berdasarkan KTSP (2006) adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan 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.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar seperti lingkungan, sarana dan fasilitas pendidikan, kondisi fisiologis, dan psikologis merupakan hal-hal yang diproses, sedangkan hasil pemrosesan adalah prestasi belajar (Purwanto, 2006)

2.1.2. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh individu setelah proses belajar berlangsung yang merubah tingkah laku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan ketrampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sebagaimana dikemukakan Hamalik (1995 : 48) hasil belajar adalah perubahan tingkah laku subjek yang meliputi kemampuan koqnitif, afektif, dan psikomotor dalam situasi tertentu berkat pengalaman berulang-ulang. Pendapat tersebut didukung Sudjana (2005 : 3) “ hasil belajar ialah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang koqnitif, afektif, dan psikomotor yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya“

http://repository.upi.edu/operator/upload/s_e0751_0607374_chapter2.pdf

2.1.3. Bermain

Sebagian waktu anak digunakan untuk bermain karena pada masa itu merupakan dunia bermain. Mereka sungguh sulit untuk diam mereka selalu bergerak. W.R. Sminth mengatakan bahwa bermain adalah dorongan langsung dari dalam dari setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran. Pendidikan

moderen berpendapat bermain merupakan alat pendidikan. Jonh Locke seorang filosof Inggris abad ke 17 menyakini bahwa bermain dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Menurut Theodore Rosvelt Jr. Bahwa keinginan bermain bagi anak itu ada hubungannya dengan naluri gerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak (Soemitro, 1992 : 2-4).

a) Pada waktu bermain semua fungsi jasmani maupun rohani anak ikut terlatih.

Masa persiapan anak untuk menuju dewasa tidak cukup diisi pembelajaran pengetahuan saja tetapi bermain dapat mengembangkan fisik dan mental anak sesuai perkembangannya.

b) Bermain dalam pendidikan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental maupun sosial anak. Nilai-nilai yang terkandung dalam bermain :

a) Nilai-nilai mental

Didalam bermain suasananya selalu bebas tetapi harus menaati permainan itu sendiri. mereka belajar mengenai kekurangan yang ada didalam diri sendiri, serta menghargai orang lain, sehingga dalam bermain anak akan mengenal dirinya yang berkaitan dengan ketangkasan, kepandaian, tanggung jawab, sopan santunnya. Hal ini menyebabkan anak meningkat rasa percaya diri sendiri selanjutnya akan mempengaruhi tingginya semangat moril anak baik didalam permainan.

2.1.5. Lompat Tali

Permainan lompat tali adalah permainan yang menggunakan tali atau karet gelang, permainan ini sangat populer di tahun 70-an. Permainan ini

sederhana tapi bermanfaat. Cara bermain lompat tali bisa dilakukan perorangan atau beregu. Beberapa perkembangan anak yang dapat distimulasi dengan permainan lompat tali ini menurut (<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html>) adalah :

- 1) Motorik kasar
- 2) Emosi
- 3) Ketelitian
- 4) Sosialisasi
- 5) Intelektual
- 6) Moral

Jenis permainan lompat tali yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi antara lain :

2.1.4.1. Lompat Tali Perorangan

Jumlah	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau halaman kelas
Alat yang digunakan	: Tali panjang 2 meter
Tujuan	: Melatih ketrampilan melompat Melatih daya ledak otot tungkai Melatih kordinasi tangan dan kaki.
Cara bermain	

Setiap pemain harus memegang tali. Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kiri dan ujung tali kedua dipegang menggunakan tangan kanan atau

sebaliknya. Tali kemudian diputar dari Belakang kedepan. Pada saat tali berada pada titik terendah yaitu menyentuh lantai atau tanah maka kalian harus melompat tali agar tali tidak terkena kaki. Posisi tangan pada saat memutar tali harus berada disamping luar tidak boleh diatas pundak. Permainan ini dapat dilakukan dengan melompati tali menggunakan kaki bersama sama atau dengan kaki melangkah secara bergantian bisa kaki kanan atau kaki kiri dulu kemudian diakhiri kaki kiri atau kaki kanan .



Gambar 1.1 Lompat Tali Perorangan

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV

2.1.4.2.Lompat Tali Beregu

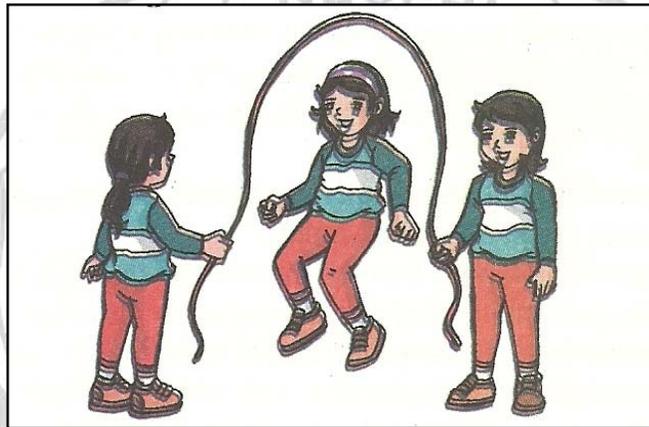
Permainan ini permainan kelompok atau beregu

Jumlah pemain tiap regu	: 3-5 orang
Tempat	: Lapangan atau halaman kelas
Alat yang digunakan	: Tali panjang 3 meter - 4 meter
Tujuan	: Melatih ketrampilan melompat

Melatih daya ledak otot tungkai.

Cara bermain

Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa regu dan tiap regunya terdiri minimal 3 siswa, dua orang berhadapan bertugas memegang tali. Kemudian si pemegang tali memulai memutar tali secara bersama sama dan yang lainnya yang tidak memegang tali melakukan lompatan melewati tali dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki.



Gambar 1.2 Lompat Tali Beregu

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV

2.1.4.3. Lompat Tali merdeka

Permainan ini merupakan permainan beregu atau kelompok

- | | |
|-------------------------|---|
| Jumlah pemain tiap regu | : Jumlahnya nggak dibatasi, lebih dari 2 |
| Tempat | : Lapangan atau halaman kelas |
| Alat yang digunakan | : Tali panjang 2 meter - 4 meter |
| Tujuan | : Melatih ketrampilan melompat
Meningkatkan kerjasama antar kelompok |

Melatih daya ledak otot tungkai.

Cara bermain

Permainan ini adalah permainan beregu atau kelompok yang tiap 3 orang atau lebih . Permainan diawali dengan terlebih dahulu menentukan siapa yang mempunyai tugas awal untuk menjaga. Setelah pemegang karet (penjaga) sudah ditentukan baru giliran siapa yang berhak untuk melakukan lompatan pertama dan seterusnya. Intinya, pelompat harus bisa melompati untaian karet sampai ke seberang. Kalau ada pelompat yang gagal melewati level tertentu, maka pelompat tersebut gantian jadi penjaga. Permainan ini diawali dari bentangan tali di letakan mata kaki, selutut, sedada, kuping, sekepala, sejengkal dari kepala dan merdeka yaitu dengan mengacungkan tangan lurus keatas. Begitu seterusnya sampai pelompat berhasil menyebrangi untaian karet .

Lompatan dikatakan gagal yaitu :

Jika pada posisi bentangan tali dari posisi awal yaitu pada posisi mata kaki sampai ke kepala, pelompat ketika melompati bentangan tali salah satu anggota badan menyentuh tali, biarpun bisa melewati bentangan tali. Untuk posisi sejengkal dan merdeka lompatan dikatakan gagal apabila pelompat tidak dapat melewati bentangan tali.

2.1.5. Lompat Tinggi

2.1.5.1. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat tinggi termasuk cabang olahraga atletik. Lompat tinggi merupakan suatu rangkaian gerakan untuk memproyeksikan pusat dari gaya berat tubuh si pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke muka yang maksimum (

Djumidar, 2004: 12.51), sedangkan menurut Eddy Purnomo (2007 : 59) tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of grafity*) setinggi mungkin dan berusaha melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Untuk dapat melakukan lompat tinggi pelompat harus mempunyai fisik dan tehnik yang baik. Penguasaan tehnik dasar yang baik merupakan unsur pokok untuk memperoleh lompatan yang maksimal.

2.1.5.2.Faktor Yang Mempengaruhi hasil Belajar Lompat Tinggi

Tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of grafiti*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Hasil lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak, yaitu awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Selain itu kondisi fisik si pelompat harus juga dala kondisi yang fit atau prima serta menguasai tehnik lebih afektif dan efisien.

Lompat tinggi pada dasarnya memerlukan unsur sebagai berikut :

- 1) Daya ledak (*explosif power*)
- 2) Kecepatan (*speed*)
- 3) Kelincahan (*strenhgt*)
- 4) Kekuatan (*agility*)
- 5) Kordinasi (*koordination*)
- 6) Kelentukan (*flexibility*)
- 7) Keberanian

Dengan demikian bahwa atlet pelompat yang memiliki unsur-unsur tersebut diatas bila dibina akan mencapai prestasi yang maksimal

2.1.5.3. Gaya Dalam Lompat Tinggi

Dalam lompat tinggi terdapat beberapa macam gaya antara lain :

- 1) Gaya *Scots*
- 2) Gaya Gunting
- 3) Gaya Guling Sisi (*western roll*)
- 4) Gaya Guling Perut (*Starddle*)
- 5) Gaya *Flop*

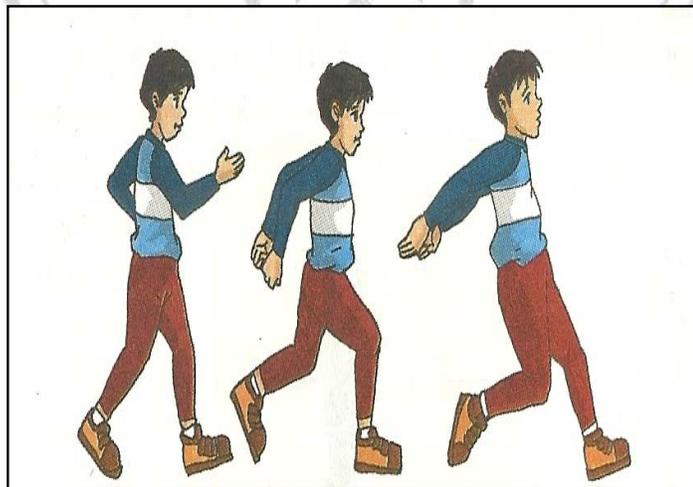
Berdasarkan gaya lompat tinggi tersebut diatas maka gaya *straddle* merupakan gaya yang efisien, gerakannya lebih sederhana, dan lebih mudah dilakukan. Lompat tinggi gaya *straddle* cocok bagi pemula. Maka dari itu siswa SD karena merupakan pelompat pemula akan lebih mudah menguasai lompat tinggi dengan menggunakan gaya *straddle*.

2.1.5.4. Gaya Straddle

Lompat tinggi gaya *stradde* disebut juga gaya guling perut sering juga disebut gaya anjing kencing. Tehnik-tehnik dasar dalam melakukakan lompat tinggi gaya *straddle* (Tamsir Riyadi, 1982: 65-71) yaitu :

- 1) Awalan
 - a) Awalan (ancang-ancang) dari samping depan serong kearah mistar.

- b) Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet. Tapi berbagai pendapat menyarankan jarak awalan dan jumlah langkah tidak kurang dari 7 langkah dan jangan terlalu jauh karena kurang efisien.
- c) Sikap permulaan pada saat akan mengambil awalan kedua kaki berdiri sejajar dengan rileks, atau salah satu kaki berada didepan tepat berpijak kepada titik awalan.
- d) Kecepatan lari awalan, dari langkah pelan semakin dipercepat, gerak langkah tidak perlu diperlebar, tetapi hanya pada langkah terakhir hendaknya agak diperlebar dan posisi badan agak condong kebelakang.
- e) Sudut awalan
Besarnya kecilnya sudut tergantung dari kemantapan masing-masing pelompat. Tetapi ada sementara pendapat yang mengatakan bahwa awalan pada lompat tinggi gaya *straddle* sebaiknya sekitar 35 - 40 derajat.

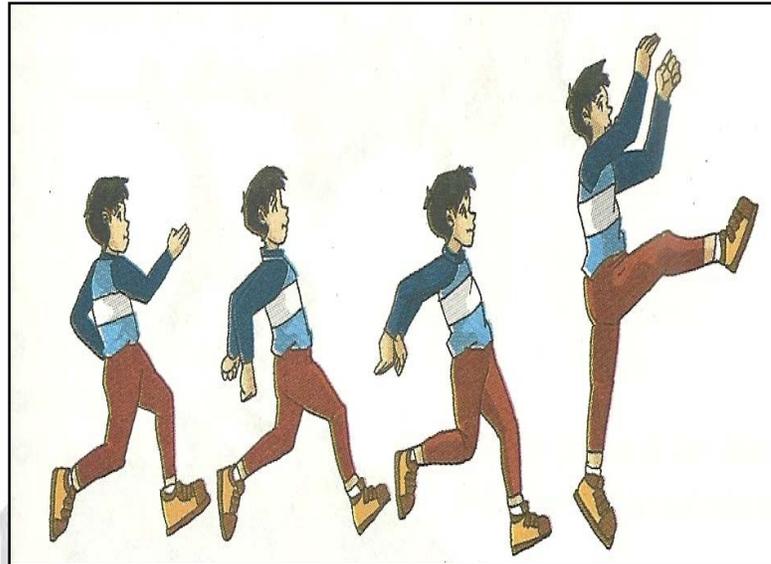


Gambar 1.3 Melakukan Awalan Lompat Tinggi Gaya *straddle*

2) Tumpuan

- a) Tumpuan atau tolakan harus dilakukan dengan kaki yang terkuat dan berpijak tepat pada titik tumpuan.
- b) Jarak titik tumpuan dengan mistar, untuk setiap pelompat tidak selalu sama, hal ini tergantung dari kekudukan dan ketinggian mistar dan kemampuan atlet. Namun pedoman yang sangat sederhana yang dapat dipakai untuk menentukan titik tumpuan yaitu satu lengan dari mistar kira-kira 50 cm - 80 cm.
- c) Titik tumpuan harus ditentukan sedemikian rupa sehingga saat melayang atau melewati mistar benar-benar lewat pada pertengahan mistar.
- d) Saat bertumpu posisi badan agak condong ke belakang dan sedikit merendah. Tumpuan dilakukan dengan bagian tumit dahulu dan diakhir pada ujung kaki.
- e) Kaki belakang (kanan) diayunkan ke depan atas dalam keadaan lutut relatif lurus, namun tidak kaku.
- f) Saat bertumpu ke dua lengan dapat digerakkan dua cara :
 - 1) Cara pertama lengan diayunkan secara wajar yaitu saat kaki kiri berpijak akan menolak tangan kanan diayunkan ke depan, lengan kiri kebelakang. (lebih mudah bagi pemula)
 - 2) Cara yang kedua, kedua lengan diayunkan serempak yaitu saat terakhir kaki, kaki kiri saat bertumpu kedua lengan saling bersamaan diayunkan ke depan atas terus kebelakang bawah, sehingga saat kaki

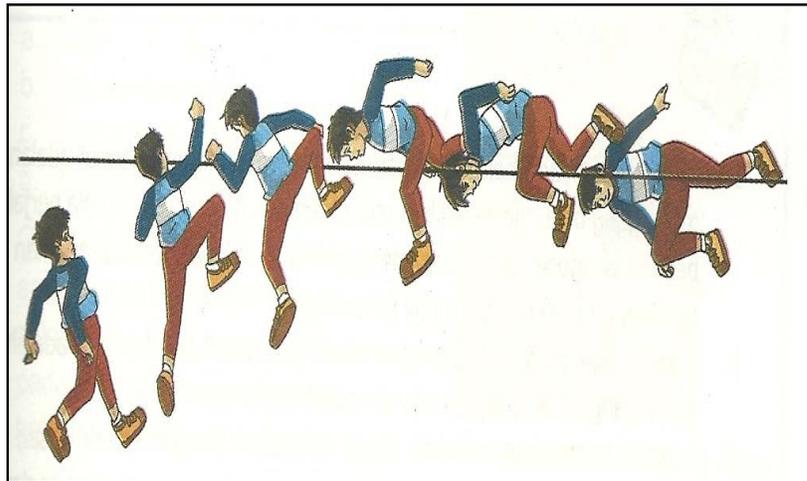
kiri menolak dan kaki kanan terayun keatas, disertai pula ke dua lengan diayunkan serentak ke depan atas.



Gambar 1.4 Melakukan Tolakan Lompat Tinggi Gaya *straddle*
Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V

- 3) Melayang di udara (*lay out*)
 - a) Setelah kaki kiri lepas dan badan melambung keatas menjelang melewati mistar (hampir mencapai titik ketinggian) badan dan kaki ayun (kanan) segera diputar ke kiri (mulai berguling ke kiri), sehingga saat mencapai titik ketinggian yaitu badan tepat diatas mistar posisi badan dan kaki sudah melewati mistar, perut menghadap kebawah kearah mistar. Kepala badan dan tangan diturunkan, sehingga pinggul dan kaki tumpu (kiri) terangkat ke atas.
 - b) Pada saat badan bergerak turun, kaki kiri belum seluruhnya melewati mistar. Maka agar kaki kiri tidak menyentuh mistar dapat digerakkan dengan dua cara, yaitu :

- 1) Cara pertama, kaki kiri ini diluruskan atau dijejakkan ke belakang atas.
- 2) Cara yang ke dua, kaki kiri tidak perlu diluruskan, tetapi dalam posisi lutut masih dalam keadaan ditekuk, sehingga berakibat badan berputar ke kiri dan tidur terlentang.



Gambar 1.5 Sikap Badan Saat Melayang Diatas Mistar Gaya *straddle*

Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V

- 4) Mendarat
 - a) Secara methodis (bagi pemula) saat mendarat dilakukan dengan kaki ayun (kanan) terlebih dahulu, disusul ke dua tangan menyentuh pasir atau matras.
 - b) Bagi atlit tingkat lanjutan (senior), pada saat mendarat banyak tergantung kaki tumpu pada saat akan melewati mistar .

Dengan demikian prinsip utama dalam pendaratan adalah agar badan tidak terasa sakit atau cidera.



Gambar 1.6 Sikap Mendarat Lompat Tinggi Gaya *straddle*
Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V

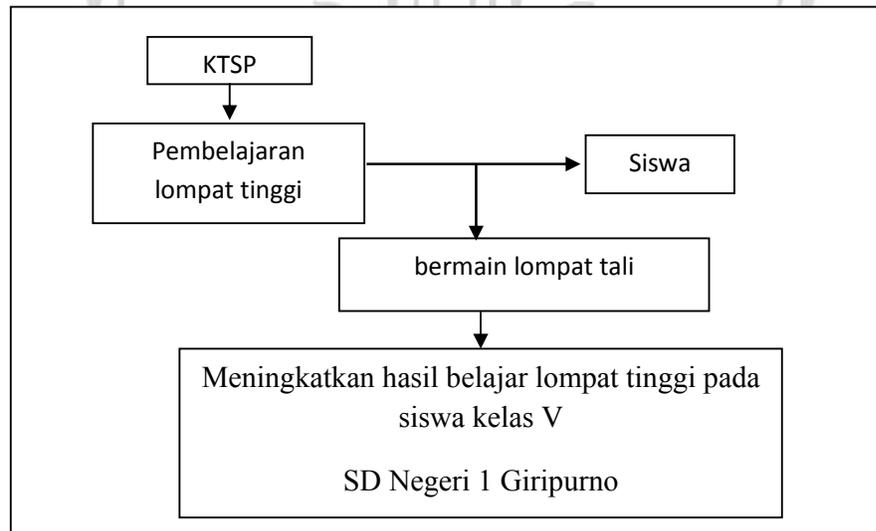
2.1.6. Kerangka berfikir

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memegang peran penting dalam perkembangan olahraga. Atletik merupakan induk dari berbagai cabang olahraga. Cabang Atletik terdiri atas jalan, lari, lompat dan lempar. Olahraga atletik merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan disekolah dasar.

Pembelajaran atletik salah satunya adalah nomor lompat tinggi, pembelajaran lompat tinggi di tingkat sekolah dasar berbeda dengan sekolah yang lebih tinggi. Secara fisik dan emosi siswa sekolah dasar yang masih dalam taraf pertumbuhan. Maka dari itu pembelajaran lompat tinggi di tingkat sekolah dasar banyak menemui kesulitan. Selama ini metode pembelajaran yang diterapkan pendidik untuk mempelajari lompat tinggi terkesan belum mampu untuk meningkatkan kemampuan pemahaman mengenai teknik-teknik lompat tinggi.

Salah satu pembelajaran lompat tinggi yang berorientasi pada pengalaman sehari-hari dan menerapkan lompat tinggi dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan pendekatan bermain. Jenis bermain dalam pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali. Bermain dengan lompat tali akan meningkatkan fisik, ketrampilan melompat dan meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga dapat meningkatkan hasil belajar 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 adalah perwujudan penulisan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang penulis lakukan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa kelas V di SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

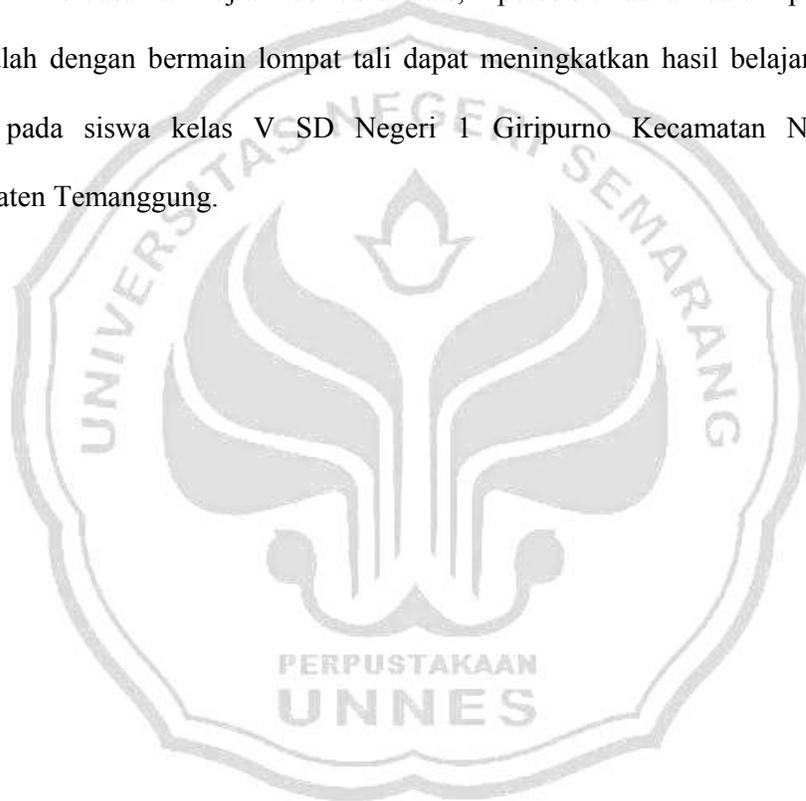


Gambar 1.7 Skema Kerangka Berpikir

2.2. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 71).

Berdasarkan kajian teoritis di atas, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah dengan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.



BAB III

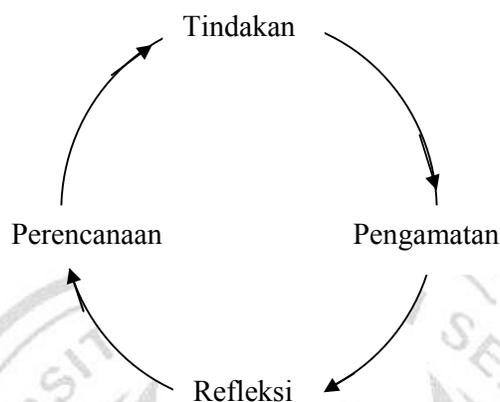
METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang dipakai dalam mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto, 2006 : 219). Penelitian ini menggunakan metode *classroom action research* (penelitian tindakan kelas) yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerjasama dengan orang lain yang nantinya akan bertindak sebagai pengamat. Peneliti bersama-sama dengan kolaborator akan melaksanakan penelitian ini untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan diawal program penelitian.

Melalui penelitian ini diharapkan permasalahan yang dihadapi dapat dipecahkan, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, dan tujuan pembelajaran yang tercantum didalam kurikulum dapat dicapai secara efisien.

Desain yang digunakan didalam penelitian tindakan kelas ini adalah desain yang dikemukakan oleh Model Kurt Lewin. Arikunto (2006: 92), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan (*planing*) , tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut akan membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan

refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan, selain itu juga tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.



Gambar 1.8 Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Model Kurt Lewin

Suharsimi Arikunto, (2006: 92)

3.1. Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Tahun Pelajaran 2011/2012 berjumlah 21 siswa, terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan.

3.2. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

3.3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei dan Juni 2012

3.4. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

3.5. Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Tes

Tes adalah serentan pernyataan atau latihan serta alat lainnya yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 2006 : 150) Tes dilaksanakan pada tiap akhir pembelajaran dari setiap siklus. Tes digunakan untuk medapatkan data tentang hasil lompat tinggi.

2) Observasi

Observasi dilakukan oleh peneliti selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi bertujuan untuk mengamati proses pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali pada kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

3.6. Instrumen Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat maka diperlukan alat pengukur data yang dapat dipertanggungjawabkan.

Instrumen dalam Pengumpulan data ini menggunakan tes praktek, tes praktek yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Tes praktek diberikan setiap akhir pembelajaran.

3.7. Proses Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan dua siklus yang dilaksanakan dalam 2 kali tatap muka termasuk observasi. Didalam siklus dapat diuraikan sebagai berikut :

1) Siklus I

a) Perencanaan (*planning*), yang meliputi :

- 1) Pembuatan Rencana Pembelajaran yang mengacu pada tindakan PTK.
- 2) Pembuatan panduan observasi
- 3) Menyiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran.

b) Tindakan (*action*) dilakukan dengan teori dan praktek, yang meliputi :

- 1) Kegiatan pembelajaran, dilaksanakan selama 2 jam pelajaran (70 menit).
- 2) Kegiatan awal

Apersepsi/Motivasi meliputi : siswa dibariskan, pengecekan kehadiran, pemanasan dan menjelaskan tehnik dan gerakan pada cabang lompat tinggi tinggi gaya *straddle*.

3) Kegiatan inti

Siswa melakukan tehnik gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan langkah penelitian tindakan kelas.

- c) Melakukan pendinginan memberikan waktu untuk bertanya
- d) Pengamatan (*observing*) meliputi :
- 1) Mengamati siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor.
 - 2) Pengamatan non-tes meliputi bagaimana sikap siswa dalam proses pembelajaran, sikap siswa dalam mempersiapkan alat dan bahan, bagaimana sikap siswa dalam melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.
- e) Refleksi (*reflection*)
- Melakukan evaluasi dalam penelitian tindakan kelas dengan berdiskusi dengan pengamat yang berjumlah 2 orang guru pendidikan jasmani lain. Data yang diperoleh dari hasil analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang dirancang dan akan dilanjutkan ke siklus II atau tidak bila terjadi peningkatan kualitas pembelajaran.
- 2) Siklus II
- a) Perencanaan (*planning*), yang meliputi :
- 1) Pembuatan Rencana Pembelajaran
 - 2) Pembuatan panduan observasi
 - 3) Menyiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran.
- b) Tindakan (*action*) dilakukan dengan teori dan praktek, yang meliputi :
- 1) Kegiatan pembelajaran, dilaksanakan selama 2 jam pelajaran 70 menit.
 - 2) Kegiatan awal

Apersepsi/Motivasi meliputi : siswa dibariskan, pengecekan kehadiran, pemanasan dan menjelaskan tehnik dan gerakan pada cabang lompat tinggi.

3) Kegiatan inti

Siswa melakukan tehnik gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan langkah penelitian tindakan kelas.

4) Melakukan pendinginan memberikan waktu untuk bertanya

c) Pengamatan (*observing*) meliputi :

1) Mengamati siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani meliputi ranah kognitif, afektif dan Psikomotor.

2) Pengamatan non-tes meliputi bagaimana sikap siswa dalam proses pembelajaran, sikap siswa dalam mempersiapkan alat dan bahan, bagaimana sikap siswa dalam melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

3) Nilai tes tugas yang diberikan

d) Refleksi (*reflection*)

1) Melakukan evaluasi dalam penelitian tindakan kelas dengan berdiskusi dengan siswa dan para pengamat yang berjumlah 2 orang guru pendidikan jasmani lain. Data penelitian yang diperoleh dari hasil analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang sudah dirancang.

2) Mengapa, bagaimana, dan sejauh mana tindakan yang dilakukan mampu memperbaiki masalah secara bermakna dan mencapai tujuan atau belum.

Masalah yang dipecahkan oleh peneliti adalah peningkatan hasil belajar lompat tinggi siswa kelas V SD N 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah terjadinya proses perbaikan pembelajaran dengan terjadinya peningkatan nilai ketrampilan lompat tinggi siswa yang ditunjukkan dengan hasil tes dan terjadinya peningkatan pembelajaran ditinjau dari ranah psikomotor, kognitif, dan afektif. Peneliti akan mengakhiri siklus jika memang sudah terjadi perbaikan atau sudah terjadi peningkatan hasil belajar.

3.8. Analisis Data

Data yang diperoleh dari tindakan yang dilakukan di analisis untuk memastikan apakah dengan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno. Pada penelitian ini menggunakan tehnik analisis *deskripsi kualitatif*, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar siswa yang dicapai juga memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama pembelajaran.

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan siswa atau prosentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap siklusnya dilakukan dengan memberi evaluasi berupa tes praktek pada tiap akhir putaran.

Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistika sederhana (Daryanto, 2011: 191-192) yaitu :

1) Untuk menilai tes praktek

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga memperoleh rata-rata tes praktek dapat dirumuskan :

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

χ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah nilai semua siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

2) Untuk menghitung ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 80% yang telah mencapai daya serap. Untuk menghitung prosentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut :

Rumus menghitung nilai siswa

$$N = \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Keterangan : N = Nilai

a) Ketuntasan Belajar Secara Individual

$$P = \frac{\sum \text{Skore yang diperoleh siswa}}{\sum \text{Skore maksimum}} \times 100\%$$

Keterangan : P = Persentase ketuntasan belajar

Σ = Jumlah

b) Ketuntasan Belajar Secara Klasikal.

$$P = \frac{\Sigma \text{ siswa yang tuntas belajar}}{\Sigma \text{ siswa}} \times 100\%$$

Keterangan : P = Persentase ketuntasan belajar

Σ = Jumlah

3) Untuk lembar observasi

a) lembar observasi pengolahan pembelajaran peningkatan hasil belajar lompat tinggi dengan bermain lompat tali menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bar{x} = \frac{P1 + P2}{2}$$

Dimana :

\bar{x} = Rata-rata

P1 = pengamat 1 dan P2 = pengamat 2

b) Lembar obsevasi aktivitas guru dan siswa

4) Untuk ranah afektif

Dihitung menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Skala penilaian yang digunakan sesuai instrumen yang telah direncanakan yaitu antara 1-4 .

Skala Penilaian:

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Kurang Baik (KB)



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Prasiklus

Prasiklus dilaksanakan dalam rangka mengetahui kondisi awal hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat tinggi sebelum dilakukan tindakan. Data kondisi awal sebelum tindakan disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.1

Data Hasil Belajar Aktivitas Siswa Pada Prasiklus

Keterangan	Prasiklus
Jumlah nilai	1465
Rata-rata nilai	69,76
Nilai terendah	60
Nilai tertinggi	87,5
Jumlah siswa tuntas	12
Jumlah siswa belum tuntas	9
Prosetase siswa tuntas	57,1%
Prosentase siswa belum tuntas	42,9%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa kondisi awal dipewroleh nilai rata-rata kelas 69,75 dengan nilai tertinggi 87,5 dan nilai terendah adalah 60. Siswa yang tuntas 12 siswa sekitar 57,1 % sedangkan siswa belum tuntas 9 siswa dengan prosentase 42,9% dari KKM yang telah ditentukan yaitu 70.

Dari tabel tersebut diatas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi siswa kelas V SDN 1 Giripurno pada prasiklus taraf keberhasilan siswa menunjukkan masih tergolong rendah sebanyak 12 siswa dengan prosentase

57,1% diatas KKM sedangkan 9 siswa dengan prosentase 42,9% dibawah KKM.

4.1.2. Siklus I

Pelaksanaan siklus I terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (*planing*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflection*).

Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut:

1.1.2.1.Perencanaan (Planing) Siklus I

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah :

- a) Menentukan pokok permasalahan dalam penelitian.
- b) Membuat skenario pembelajaran.
- c) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- d) Menyiapkan sarana dan prasarana seperti lapangan, tali, matras, torong/kun, pluit yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- e) Mengembangkan format evaluasi.
- f) Mengembangkan format observasi pembelajaran.

4.1.2.2.Tindakan (Action) Siklus I

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada siklus I berlangsung 1 kali pertemuan pada tanggal 28 Mei 2012.di SD Negeri 1 Giripurno, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung yang dilaksanakan selama 2 jam pertemuan (70 menit).

Tindakan pada siklus 1 meliputi :

- 1) Kegiatan Awal: (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan menjadi tiga barisan

- b) Mengecek kehadiran siswa
- c) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.

2) Kegiatan Inti (50 menit)

- a) Bermain lompat tali perorangan

Cara permainan :

- 1) Siswa dibariskan menjadi 3 baris. Dengan aba-aba peluit siswa yang berada pada barisan kesatu melakukan lompat tali di tempat sebanyak 10 kali dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama kemudian dilanjutkan barisan kedua dan ketiga melakukan gerakan yang sama.
- 2) Barisan pertama melakukan lompat tali ditempat dengan melangkahkan kaki kanan atau kaki kiri dulu kemudian diakhiri kaki kiri atau kaki kanan setelah selesai dilanjutkan barisan kedua dan barisan ketiga juga melakukan gerakan yang sama melakukan lompat tali ditempat sebanyak 10 kali.
- 3) Melakukan lompat tali dengan berjalan bolak – balik sejauh 10 meter. Barisan pertama melakukan lompat tali terlebih dahulu selanjutnya barisan kedu dan barisan ketiga.

- b) Melakukan lompat tali beregu .

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok yang tiap kelompoknya terdiri dari 4 sampai 5 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak bertugas memegang ujung tali. Setelah itu anak yang memegang tali memulai memutar tali secara bersama sama dan yang lainnya yang tidak memegang tali melakukan lompatan melewati tali dengan menggunakan satu kaki bergantian atau menggunakan kedua kaki di angkat bersama. Setiap anak diwajibkan melakukan lompatan sebanyak 10 kali. Setelah siswa melakukan lompat 10 kali siswa bergantian menjadi pemutar tali.

- c) Siswa melakukan lompat tali merdeka

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dimana tiap kelompoknya terdiri 4-5 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak berhadapan dengan posisi jongkok memegang tali bertugas menjadi penjaga dan anak yang tidak menjadi penjaga bertugas melompat melewati bentangan tali dan apabila saat melakukan lompatan anak menyentuh tali maka si anak yang menyentuh tali berganti menjadi penjaga. Tahapan-tahapan lompat tali merdeka diawali dari bentangan (rintangan) tali karet di letakan mata kaki, seterusnya selutut, sedada, setelinga, sekepala, pada bagian ini aturan permainannya anak dilarang menyentuh tali kemudian pada ketinggian sejengkal dari kepala bagian merdeka anak melewati tali boleh menyentuh tali tetapi melakukannya sebanyak 2 kali lompatan.

- d) Melakukan tehnik dasar lompat tinggi gaya *straddle*

- e) Melakukan lompat tinggi tanpa awalan
 - f) Melakukan lompat tinggi dengan awalan
 - g) Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya *straddle*
- 3) Kegiatan Penutup (10 menit)
- a) Pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu.
 - b) Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - c) Berbaris dan berdoa

4.1.2.3. Pengamatan (*observing*) Siklus I

Setelah dilaksanakan Penelitian tindakan kelas pada siklus I maka peneliti bersama kolaborator melakukan diskusi sejauh mana hasil dari penelitian pembelajaran atletik nomor lompat tinggi dengan bermain lompat tali untuk siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno dengan perolehan hasil sebagai berikut :

- 1) Hasil observasi untuk guru pada proses pembelajaran siklus I dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4.2

Hasil observasi untuk guru pada siklus I

No	Pengamat	Jumlah Skor	Prosentase	Kriteria
1.	Pengamat 1	23	71,9%	Baik
2.	Pengamat 2	22	68,8%	Baik
Rata-rata		22,5	70,3%	Baik

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat pada siklus I pada tabel 4.2 diatas, menyatakan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi yang diberikan guru berlangsung dengan baik dengan jumlah skor 22,5 dan prosentasenya 70,3%.

- 2) Hasil observasi untuk siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini

Tabel 4.3

Hasil observasi untuk siswa pada siklus I

No	Pengamat	Jumlah Skor	Prosentase	Kriteria
1.	Pengamat 1	30	75%	Baik
2.	Pengamat 2	28	70%	Baik
	Rata-rata	29	72,5%	Baik

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pengamat pada siklus I menyatakan bahwa keaktifan siswa pada pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik jumlah skor 29 dan prosentase sebesar 72,5%. Proses pembelajaran lompat tinggi pada siklus I, pengamat melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa.

- 3) Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran (Afektif)

Bahwa hasil perilaku (afektif) siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali pada siklus I secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali memperoleh tanggapan yang baik yaitu dengan memperoleh prosentase 89%.

- 4) Hasil belajar siswa tehnik dasar serta hasil lompatan pada siklus I adalah sebagai berikut :

Nilai rata-rata kelas 75,24 dengan nilai tertinggi 87,5,dan nilai terendah adalah 62,5. Siswa yang lulus KKM hanya 16 siswa sekitar 76,2 % dari KKM yang telah ditentukan yaitu nilai 70. Adapun perbandingan hasil Hasil belajar siswa pada prasiklus dan siklus I disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.4

Data perbandingan hasil belajar siswa pada prasiklus dan siklus I

Keterangan	Prasiklus	Siklus I
Jumlah Nilai	1465	1580
Rata-rata nilai	69,76	75,24
Nilai terendah	60	62,5
Nilai tertinggi	87,5	87,5
Jumlah siswa tuntas	12	16
Jumlah siswa belum tuntas	9	5
Prosentase siswa tuntas	57,1%	76,2%
Prosentase siswa belum tuntas	42,9%	23,8%

Dari tabel tersebut diatas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi dengan bermain lompat tali pada siklus I mengalami peningkatan dibanding prasiklus. Dimana dapat dilihat dari peningkatan jumlah siswa tuntas pada prasiklus 12 siswa meningkat menjadi 16 siswa dan prosentase siswa tuntas pada prasiklus sebesar 57,1 % menjadi 76,2%. Pada siklus I diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 70) adalah 16 siswa atau sebanyak 76,2% dan yang masih di bawah KKM adalah 5 siswa atau sebanyak 23,8%. Hasil itu menunjukkan Standar ketuntasan kalsikal belum mencapai 80%, sehingga dinyatakan belum berhasil dan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.1.2.4. Refleksi (reflection) Siklus I

Pada proses pembelajaran lompat tingg pada siklus I, pengamat melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran :

hasil dari pelaksanaan pembelajaran pada siklus I adalah :

1) Hasil observasi untuk guru pada siklus I

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat pada siklus I, menyatakan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi yang diberikan guru berlangsung dengan baik dengan jumlah skor 22,5 dan persentasenya 70,3%. Tetapi masih ada kelemahan dan kekurangan yaitu dalam menyampaikan materi guru kurang jelas.

2) Hasil observasi untuk siswa pada siklus I

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pengamat pada siklus I menyatakan bahwa keaktifan siswa pada pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik jumlah skor 29 dan persentase sebesar 72,5%. Proses pembelajaran lompat tinggi pada siklus I. Kelemahan dan kekurangannya adalah : Siswa kurang menguasai permainan yang diberikan dalam pembelajaran sehingga siswa kurang termotivasi.

3) Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran (Afektif)

Bahwa hasil perilaku (afektif) siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali pada siklus I secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali memperoleh tanggapan yang baik yaitu dengan memperoleh persentase 89%.

Kelemahan dan kekurangannya adalah : Masih ada siswa yang kurang senang atau gembira, berarti pembelajaran masih kurang menarik siswa.

4) Hasil belajar siswa pada siklus I

Bahwa hasil belajar lompat tinggi dengan bermain lompat tali pada siklus I mengalami peningkatan dibanding prasiklus. Dimana dapat dilihat dari

peningkatan jumlah siswa tuntas pada prasiklus 12 siswa meningkat menjadi 16 siswa dan prosentase siswa tuntas pada prasiklus sebesar 57,1 % menjadi 76,2%. Pada siklus I diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 70) adalah 16 siswa atau sebanyak 76,2% dan yang masih di bawah KKM adalah 5 siswa atau sebanyak 23,8%. Standar ketuntasan kalsikal belum mencapai 80%, sehingga dinyatakan belum berhasil.

Dari hasil siklus paparan I maka penelitian masih dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan motivasi dan hasil belajar bisa terus-menerus dan konsisten.

4.1.3. Siklus II

Pelaksanaan siklus II terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan (planing), tindakan (action), observasi, dan refleksi. Tahap-tahap yang dilaksanakan pada siklus II ini sebagai berikut:

4.1.3.1. Perencanaan (Planing) Siklus II

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah :

- a) Menentukan pokok permasalahan dalam penelitian.
- b) Membuat skenario pembelajaran.
- c) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- d) Menyiapkan sarana dan prasarana seperti lapangan, tali, matras, torong/kun, pluit yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- e) Mengembangkan format evaluasi.
- f) Mengembangkan format observasi pembelajaran.

4.1.3.2. Tindakan (Action) Siklus II

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada siklus II berlangsung 1 kali pertemuan pada tanggal 4 Juli 2012 di SD Negeri 1 Giripurno, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung yang dilaksanakan selama 2 jam pertemuan (70 menit).

Tindakan pada siklus I meliputi :

- 1) Kegiatan Awal: (10 menit)
 - a) Siswa dibariskan menjadi tiga barisan
 - b) Mengecek kehadiran siswa
 - c) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - d) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - e) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.

- 2) Kegiatan Inti (50 menit)

- a) Bermain lompat tali perorangan

Cara permainan : PERPUSTAKAAN
UNNES

- 1) Siswa dibariskan menjadi 3 baris. Dengan aba-aba peluit siswa yang berada pada barisan pertama melakukan lompat tali di tempat sebanyak 15 kali dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama kemudian dilanjutkan barisan kedua dan ketiga kembali ke barisan pertama, kedua dan ketiga dilakukan selama 3 putaran.
- 2) Barisan pertama melakukan lompat tali ditempat dengan melangkahkan kaki kanan atau kaki kiri dulu kemudian diakhiri

kaki kiri atau kaki kanan setelah selesai dilanjutkan barisan kedua dan barisan ketiga juga melakukan gerakan yang sama melakukan lompat tali ditempat sebanyak 15 kali dan dilakukan selama 3 putaran.

- 3) Melakukan lompat tali ditempat dengan kedua kaki diangkat bersama-sama sebanyak 10 kali kemudian melakukan lompat sambil berjalan kearah depan sejauh 10 dan kembali kebarisan. Kemudian setelah selesai dilanjutkan barisan kedua dan ketiga. Ini dilakukan dua kali putaran.

- b) Melakukan lompat tali beregu .

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 6 kelompok yang tiap kelompoknya terdiri dari 3 sampai 4 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak bertugas memegang ujung tali. Setelah itu anak yang memegang tali memulai memutar tali secara bersama sama dan yang lainnya yang tidak memegang tali melakukan lompatan melewati tali dengan menggunakan satu kaki bergantian atau menggunakan kedua kaki di angkat bersama. Setiap anak diwajibkan melakukan lompatan sebanyak 10 kali. Setelah siswa melakukan lompat 10 kali siswa bergantian menjadi pemutar tali.

- c) Siswa melakukan lompat tali merdeka

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok diman tiap kelompoknya terdiri 4-5 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak berhadapan dengan

posisi jongkok memegang tali bertugas menjadi penjaga dan anak yang tidak menjadi penjaga bertugas melompat melewati bentangan tali dan apabila saat melakukan lompatan anak menyentuh tali maka si anak yang menyentuh tali berganti menjadi penjaga. Tahapan-tahapan lompat tali merdeka diawali dari bentangan (rintangan) tali karet di letakan mata kaki, seterusnya selutut, sedada, setelinga, sekepala, pada bagian ini aturan permainannya anak dilarang menyentuh tali kemudian pada ketinggian sejengkal dari kepala bagian merdeka anak melewati tali boleh menyentuh tali tetapi melakukannya sebanyak 2 kali lompatan.

- d) Melakukan tehnik dasar lompat tinggi gaya *straddle*
 - e) Melakukan lompat tinggi tanpa awalan
 - f) Melakukan lompat tinggi dengan awalan
 - g) Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya *straddle*
- 3) Kegiatan Penutup (10 menit)
- a) Pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu.
 - b) Evaluasi dan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - c) Berbaris dan berdoa

4.1.2.3. Pengamatan (*Observing*) Siklus II

Setelah dilaksanakan Penelitian tindakan kelas pada siklus I dan didapat bahwa ketuntasan belum mencapai 80% maka peneliti dilakukan penelitian tindakan kelas pada siklus ke dua. setelah pelaksanaan siklus dua peneliti bersama kolaborator melakukan diskusi sejauh mana hasil dari penelitian pembelajaran

atletik nomor lompat tinggi dengan bermain lompat tali untuk kelas V SDN 1 Giripurno dengan perolehan hasil sebagai berikut :

- 1) Hasil observasi untuk guru pada pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.5

Hasil observasi untuk Guru pada siklus II

No	Pengamat	Jumlah Skor	Prosentase	Kriteria
1.	Pengamat 1	27	84,4%	Sangat Baik
2.	Pengamat 2	27	84,4%	Sangat Baik
Rata-rata		27	84,4%	Sangat Baik

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat pada siklus II pada tabel 4.5 diatas, menyatakan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi yang diberikan guru berlangsung dengan sangat baik dengan jumlah skor 27 dan prosentasenya 84,4%.

- 2) Hasil observasi untuk siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4.6

Hasil observasi untuk siswa pada siklus II

No	Pengamat	Jumlah Skor	Prosentase	Kriteria
1.	Pengamat 1	34	85%	Sangat Baik
2.	Pengamat 2	36	90%	Sangat Baik
Rata-rata		35	87,5%	Sangat Baik

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pengamat pada siklus II menyatakan bahwa keaktifan siswa pada pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik jumlah skor 35 dan prosentase sebesar 87,5%. Proses

pembelajaran lompat tinggi pada siklus II, pengamat melihat adanya peningkatan motivasi.

3) Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran (Afektif)

Bahwa hasil perilaku (afektif) siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali pada siklus II secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali memperoleh tanggapan yang baik yaitu dengan memperoleh prosentase 91%.

4) Hasil belajar siswa pada siklus II adalah sebagai berikut :

Hasil belajar siswa tehnik dasar serta hasil lompatan pada siklus II memperoleh nilai rata-rata kelas 78,57 dengan nilai tertinggi 92,5 dan nilai terendah adalah 65. Siswa yang lulus KKM hanya 19 siswa sekitar 90,5 % dari KKM yang telah ditentukan yaitu 70. Adapun perbandingan hasil Hasil belajar siswa pada prasiklus dan siklus I disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 4.7

Data Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
Jumlah Nilai	1465	1580	1650
Rata-rata nilai	69,76	75,24	78,57
Nilai terendah	60	62,5	65
Nilai tertinggi	87,5	87,5	92,5
Jumlah siswa tuntas	12	16	19
Jumlah siswa belum tuntas	9	5	2
Prosetase siswa tuntas	57,1%	76,2%	90,5%
Prosentase siswa belum tuntas	42,9%	23,8%	9,5%

Dari tabel tersebut diatas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi dengan bermain lompat tali pada siklus II mengalami peningkatan dibanding

prasiklus dan Siklus I. Dimana dapat dilihat dari peningkatan jumlah siswa tuntas pada prasiklus 12 siswa meningkat menjadi 16 siswa dan meningkat menjadi 19 sedangkan prosentase ketuntas pada prasiklus sebesar 57,1 % menjadi 76,2% dan Siklus II menjadi 90,5%. Pada siklus II diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 70) adalah 19 siswa atau sebanyak 79,5% dan yang masih di bawah KKM adalah 5 siswa atau sebanyak 9,5%. Sehingga telah mencapai Standar ketuntasan kalsikal yaitu 80%.

4.1.3.4. Refleksi Siklus II

Hasil refleksi pada siklus II jika dilihat dari hasil pembelajaran penulis dibantu kolaborator berkesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi sudah berhasil dari catatan hasil tes rangkaian dengan gerak lompat tinggi pada siswa telah mencapai KKM lebih dari 80% jumlah siswa. Hal ini dibuktikan nilai rata-rata kelas mencapai 78,57. Siswa yang mendapat nilai di atas KKM adalah 19 siswa (90,05%) dari jumlah siswa seluruhnya yaitu 21 siswa.

Metode bermain lompat tali yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi menunjukkan keberhasilan terlihat dari hasil pengamatan dan penilaian. Hal ini terlihat dari aktifitas siswa yang semakin semangat serta menyukai proses pembelajarandan hasil belajar siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode bermain lompat tali sangat cocok dalam pembelajaran lompat tinggi. Pada proses pembelajaran lompat tinggi pada siklus II, pengamat melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran :

hasil dari pelaksanaan pembelajaran pada siklus II adalah :

1) Hasil observasi untuk guru pada siklus II

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat pada siklus II pada tabel 4.5 diatas, menyatakan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali yang diberikan guru berlangsung dengan sangat baik dengan jumlah skor 27 dan prosentasenya 84,4%.

2) Hasil observasi untuk siswa pada siklus II

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pengamat pada siklus II menyatakan bahwa keaktifan siswa pada pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik jumlah skor 35 dan prosentase sebesar 87,5%. Proses pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali pada siklus II, pengamat melihat adanya peningkatan motivasi.

3) Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran (Afektif)

Bahwa hasil perilaku (afektif) siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali pada siklus II secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali memperoleh tanggapan yang baik yaitu dengan memperoleh prosentase 91%.

4) Data hasil belajar siswa pada siklus II

Data Hasil belajar lompat tinggi siswa kelas V SDN 1 Giripurno pada siklus II taraf keberhasilan siswa 19 siswa atau sebanyak 90,5% yang memenuhi KKM dan 2 atau sebanyak 9,5% siswa dibawah KKM.

Peningkatan hasil belajar siswa, dapat dilihat pada tabel dibawah ini pada prasiklus, siklus I dan siklus II.

Tabel 4.8 Ketuntasan belajar siswa dan prosentase ketuntasan belajar siswa pada prasiklus, siklus I dan siklus II

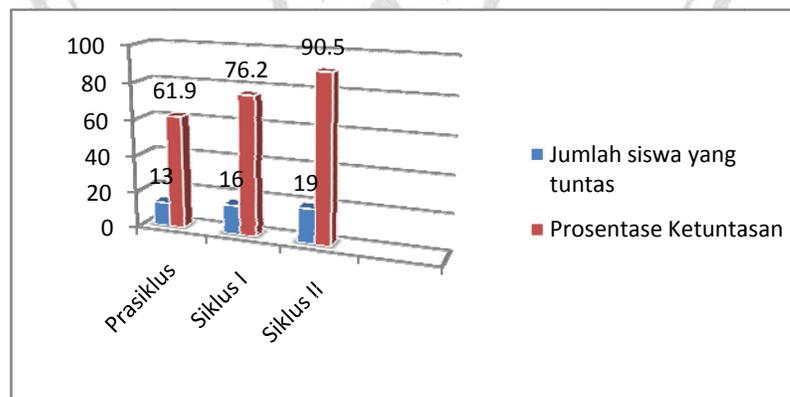
Nilai	Jumlah ketuntasan siswa						Prosentase					
	Prasiklus		Siklus I		Siklus II		Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT
70>	13	8	16	5	19	2	61,9%	39,1%	76,2%	24,8%	90,5%	9,5 %

Dari tabel di atas terjadi peningkatan hasil belajar siswa, pembelajaran lompat tinggi prasiklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang memuaskan.

Hal ini dapat disajikan dalam diagram batang sebagai berikut :

Grafik 4.1

Grafik ketuntasan belajar siswa prasiklus, siklus I dan siklus II



Dari hasil pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali, hasil penilaian psikomotorik serta afektif, koqnitif mampu meningkatkan

kemampuan serta hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

4.2. Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali pada siswa kelas V SD Negeri Giripurno Tahun 2011/2012.

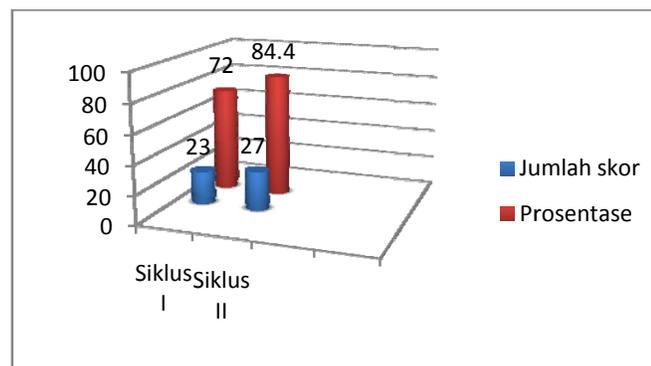
Empat aspek yang dinilai meliputi aspek aktifitas guru dalam proses pembelajaran, aktifitas siswa, sikap siswa dalam proses pembelajaran dan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari ketiga aspek tersebut dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1) Hasil observasi untuk guru

Hasil observasi untuk guru menunjukkan peningkatan dimana siklus I aktifitas guru pada proses pembelajaran siklus I kategori baik dengan jumlah skor 23 dengan prosentase 72% dan pada siklus II juga kategori baik dengan skor 27 dengan prosentase 84,4%.

Grafik 4.2

Grafik hasil observasi untuk guru



Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada aspek aktifitas guru telah mencapai Standar ketuntasan kalsikal yaitu 80%., mempunyai kriteria tinggi dan mendapat kualifikasi sangat baik.

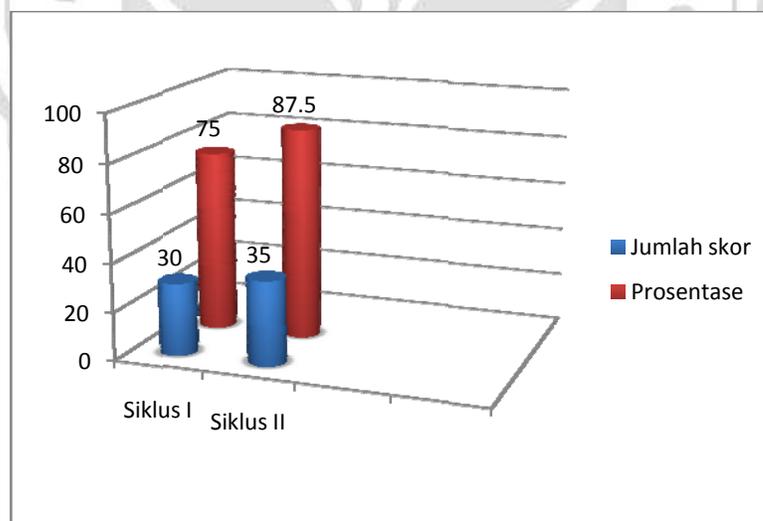
2) Hasil observasi untuk siswa

Hasil observasi untuk siswa dalam proses pembelajaran juga menunjukkan peningkatan dimana pada siklus I juga berkategori baik dengan jumlah skor 30 dengan prosentase 75% dan pada siklus II juga kategori baik dengan skor 35 dengan prosentase 87,5%.

Hal ini dapat disajikan dalam histogram sebagai berikut :

Grafik 4.2

Grafik hasil observasi untuk siswa



Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada aspek aktifitas siswa telah mencapai Standar ketuntasan kalsikal yaitu 80%., mempunyai kriteria tinggi dan mendapat kualifikasi sangat baik.

3) Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran (Afektif)

Bahwa hasil perilaku (afektif) siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali pada siklus I memperoleh tanggapan yang baik yaitu dengan memperoleh prosentase 89%. Sedangkan pada siklus II secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan lompat tali memperoleh tanggapan yang baik yaitu dengan memperoleh prosentase 91%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali mengalami peningkatan tiap siklusnya dan mampu meningkatkan menghargai teman, bertanggung jawab, kerjasama, disiplin, kejujuran, semangat, menaati peraturan, percaya diri siswa dalam proses pembelajaran.

4) Hasil belajar siswa

Peningkatan hasil belajar siswa, pembelajaran lompat tinggi prasiklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan. Hal itu dapat dilihat pada dari peningkatan nilai rata rata kelas dan pada tabel dibawah ini.

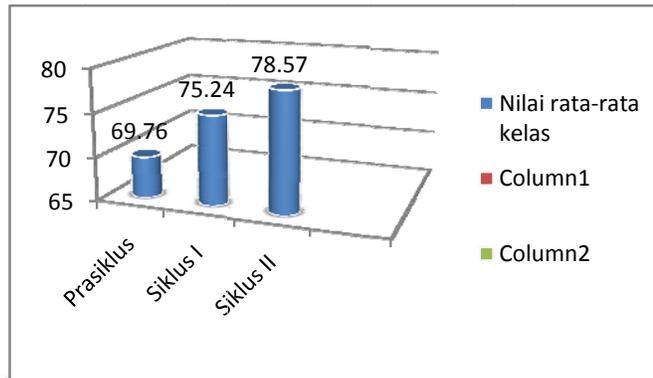
Tabel 4.8 Nilai rata-rata kelas pada prasiklus, siklus I dan siklus II

Nilai rata- rata kelas		
Prasiklus	Siklus I	Siklus II
69,76	75,24	78,57

Dari tabel di atas terjadi peningkatan hasil belajar siswa, pembelajaran lompat tinggi prasiklus, siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang memuaskan. Hal ini dapat disajikan dalam histogram sebagai berikut :

Grafik 4.6

Grafik nilai rata-rata kelas



Dari hasil pembelajaran lompat tinggi dengan bermain lompat tali, hasil penilaian psikomotorik serta afektif, koqnitif mampu meningkatkan kemampuan serta hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas V SDN 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2011/2012 bahwa upaya meningkatkan hasil belajar belajar lompat tinggi dengan bermain lompat tali menunjukkan hasil yang memuaskan dari uraian dalam bab tersebut didapat simpulan sebagai berikut :

- 1) Bahwa dengan bermain lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada kelas V SDN 1 Giripurno Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2011/2012.
- 2) Bahwa dengan bermain lompat tali dapat meningkatkan ranah afektif mencakup menghargai teman, bertanggung jawab, kerjasama, disiplin, kejujuran, semangat, mentaati peraturan dan percaya diri.

5.2. Saran

Setelah melakukan penelitian, saran dari peneliti adalah sebagai berikut.

- 1) Kepada guru, guru Penjasorkes dapat mengali ide-ide kreatif untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar, ciptakanlah pembelajaran yang praktis, aktif, inovatif, kreatif,afektif, menyehatkan,gembira dan berbobot .
- 2) Kepada siswa untuk dapat meningkatkan semangat belajar dan berusaha untuk dapat menguasai materi pembelajaran



DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, et al. 2005. *Azas dan Falsafah Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka
- A Kasfi. 2010 *Chapter I*. Available at <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16988/5/Chapter%20I.pdf> (accessed 04/21/20/12)
- Bayu Surya. *Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet*. Online.
<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html> (accessed 04/19/20/12)
- Daryanto, 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta : Gava Media
- Djumidar. 2004, *Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta : Universitas Terbuka

- Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Farida Mulyaningsih , Et al. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas V SD/MI*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- Lukmanul Hakiim. 2009, *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung : CV Wacana Prima
- Purnono dan Dapan. 2011, *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia
- Refandi, et al. 2006, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. CV Timur Putra Mandiri
- Sajoto. 2005, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Semarang : Dahara Prize
- Soemitro. 1992, *Permainan Kecil*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Suharsimi Arikunto. 2006, *Prosedur penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Tamsir Riydi. 1982, *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : *SG 2 / Tk / 2012*

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 26 April 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. Nama | : Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes. |
| NIP | : 194905071975031001 |
| Pangkat/Golongan | : III/c - Penata |
| Jabatan Akademik | : Lektor |
| Sebagai Pembimbing I | |
| | |
| 2. Nama | : Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. |
| NIP | : 197508252008121001 |
| Pangkat/Golongan | : III/b - Penata Muda Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Muda |
| Sebagai Pembimbing II | |



**UNIVERSITAS
NEGERI SEMARANG**

FORMULIR

FM-01-AKD-24/rev.00

USULAN TOPIK SKRIPSI

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : MARDIYANTO

NIM : 6102910174

Jurusan : Jasmani Kes. & Rekreasi

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)

Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI
DENGAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 GIRIPURNO KECAMATAN NGADIREJO
KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2012



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 868/I.F.IK.12012
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N 1 GIRIPURNO KEC. NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG
 di SD N 1 GIRIPURNO KEC. NGADIREJO KAB. TEMANGGUNG

Dengan Hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MARDIYANTO
 NIM : 6102910174
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
 Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI DENGAN BERMAIN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 1 GIRIPURNO KECAMATAN NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN 2012

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 23 Mei 2012

Dekan



Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI UNTUK GURU

Kriteria Penilaian:

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

LEMBAR OBSERVASI UNTUK GURU

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi: memfokuskan perhatian				

	siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar				
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami				
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas				
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi materi sesuai kurikulum yang berlaku				
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik				

Lanjutan Lampiran 4

6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif				
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnose, melakukan remedi				
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, member tugas/pengayaan				

Keterangan

- 1) Skor 8 – 16, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 17 – 24, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik
- 3) Skor 25 – 32, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik



Lampiran 5

LEMBAR OBSERVASI UNTUK SISWA

Kriteria Penilaian:

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

LEMBAR OBSERVASI UNTUK SISWA

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR
----	--------------------------	------

		4	3	2	1
1	Siswa dapat bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran				
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif				
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran				
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya				
5	Siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/bergerak				
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif				
7	Siswa dapat memahami permainan yang diberikan dalam pembelajaran				
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif				
9	Siswa dapat melakukan tehnik dasar lompat tinggi				
10	Semua siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya straddle				

Keterangan

- 1) Skor 10 – 20, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 21 – 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- 3) Skor 31 – 40, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Lampiran 6

**RUBRIK PENILAIAN PERILAKU (AFEKTIF)
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI**

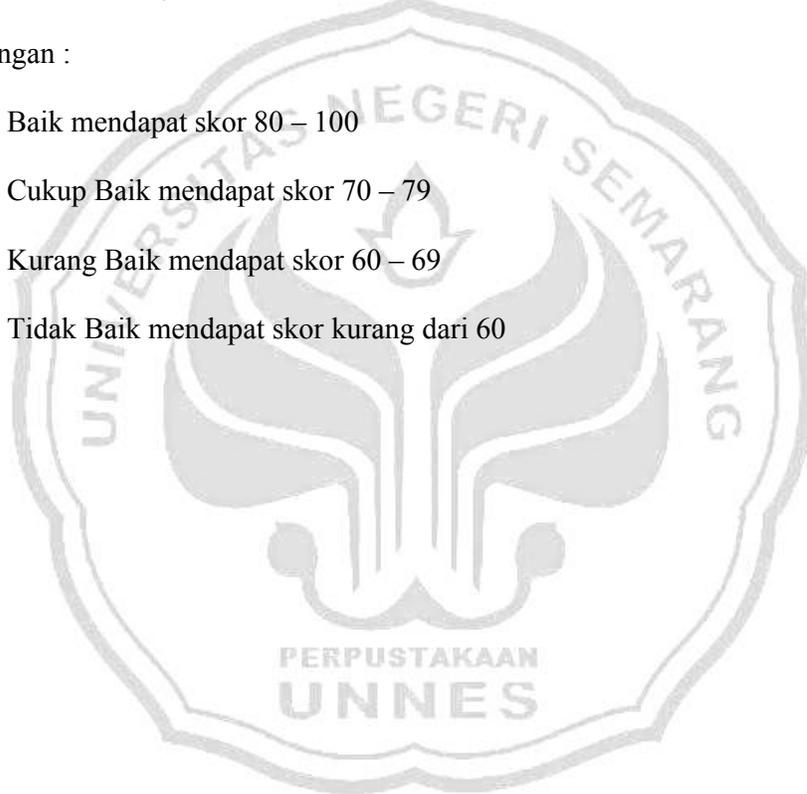
Perilaku Yang Diharapkan	Cek (√)			
	1	2	3	4
1. Menghargai teman				
2. Bertanggung jawab				
3. Kerjasama				
4. Disiplin				
5. Kejujuran				

6. Semangat				
7. Mentaati peraturan				
8. Percaya diri				
Jumlah				
Jumlah Skor Maksimal : 32				

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Keterangan :

- 1) Baik mendapat skor 80 – 100
- 2) Cukup Baik mendapat skor 70 – 79
- 3) Kurang Baik mendapat skor 60 – 69
- 4) Tidak Baik mendapat skor kurang dari 60



Lampiran 7

**RUBRIK PENILAIAN TES UNJUK KERJA
DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI**

No	Aspek yang dinilai	Keterangan
1	Teknik Awalan:	<ul style="list-style-type: none"> - Skor 4, Sangat Baik (SB) - Skor 3, Baik (B) - Skor 2, Cukup Baik (CB) - Skor 1, Tidak Baik (TB)
2	Teknik Tumpuan:	<ul style="list-style-type: none"> - Skor 4, Sangat Baik (SB) - Skor 3, Baik (B) - Skor 2, Cukup Baik (CB) - Skor 1, Tidak Baik (TB)
3	Teknik Melayang/Badan di Udara	<ul style="list-style-type: none"> - Skor 4, Sangat Baik (SB) - Skor 3, Baik (B) - Skor 2, Cukup Baik (CB) - Skor 1, Tidak Baik (TB)
4	Teknik Mendarat:	<ul style="list-style-type: none"> - Skor 4, Sangat Baik (SB) - Skor 3, Baik (B) - Skor 2, Cukup Baik (CB) - Skor 1, Tidak Baik (TB)
5	Prestasi Kemampuan mencapai lompatan	<ul style="list-style-type: none"> - Skor 4 : siswa dapat mencapai ketinggian 100cm ke atas - Skor 3 : siswa dapat mencapai ketinggian 90-99c m

Lanjutan Lampiran 7

5		<ul style="list-style-type: none"> - Skor 2 : siswa dapat mencapai ketinggian 80-89c m - Skor 1 : siswa dapat mencapai ketinggian 70-79c m
		-
Jumlah skor maksimal : 25		

KKM : 70

$$\text{Penilaian Unjuk Kerja} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 - 100
- Mendapat nilai Baik , jika skor antara = 80 - 90
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 - 69



Lampiran 8

HASIL UNJUK KERJA (PSIKOMOTOR)**LOMPAT TINGGI PRASIKLUS**

No	Nama	Aspek yang dinilai					Jumlah skor	Nilai	Kriteria	Ket
		A	B	C	D	E				
1	Slamet fahrodin	3	3	3	3,5	3	15,5	77,5	C	T
2	<i>Dina Novita P</i>	3	3,5	3	3	4	16,5	82,5	B	T
3	<i>Ganis Rizki Z</i>	3	3	3	3	4	16	80	B	T
4	Hamim krismanto	3	3	3	3,5	4	16,5	82,5	B	T
5	Ririn Ariska	3	3	3	3	3	15	75	C	T
6	Kurnia	3	3	2	3	2	13	65	K	TT
7	Ratna Sari	3	3	2,5	3	3	14,5	72,5	C	T
8	Siti Musarofah M	3	3	2	3	2	13	65	K	TT
9	Slamet Amat S	3	3	2	3	3	14	70	C	T
10	<i>Silfika Kurniawati</i>	3	3	2	2	3	13	65	B	TT
11	<i>Wirda hayati</i>	3	3	3	3	3	15	75	C	T
12	Adi Gunawan	3	3	2,5	3	3	14,5	72,5	C	T
13	<i>Alfianingsih</i>	3	3	2	3	3	14	70	C	T
14	<i>Anisa Fitri</i>	3	3	2	3	2	13	65	K	TT
15	<i>Azahwa Oktavia M</i>	3	3	2	3	1	12	60	K	TT
16	Budi Santoso	3	3	2	3	1	12	60	K	TT
17	Firisa Fernandika	3	3	2	3	2	13	65	K	TT
18	Ifan Kafabi	3	3	2	3	1	12	60	K	TT
19	<i>Sichah Macfiroh</i>	3	3	2	3	1	12	60	K	TT
20	<i>Citra Dwi P S</i>	3	3	2	3	3	14	70	C	T
21	<i>Sinta Adevia</i>	3	3	2	3,5	3	14,5	72,5	C	T
	Jumlah Nilai							1465		
	Rata-rata nilai							69,76		
	Nilai terendah							60		
	Nilai tertinggi							87,5		
	Jumlah siswa tuntas							12		
	Jumlah siswa belum tuntas							9		
	Prosetase siswa tuntas							57,1%		
	Prosentase siswa belum tuntas							42,9%		

Keterangan :

A = Tehnik Awalan

Lanjutan Lampiran 8

B = Tehnik Tolakan

C = tehnik MelayangDiudara

D = Tehnik Mendarat

E = Hasil Lompatan

Nilai tiap aspek

1 = Kurang

2 = Cukup

3 = Baik

4= Sangat Baik

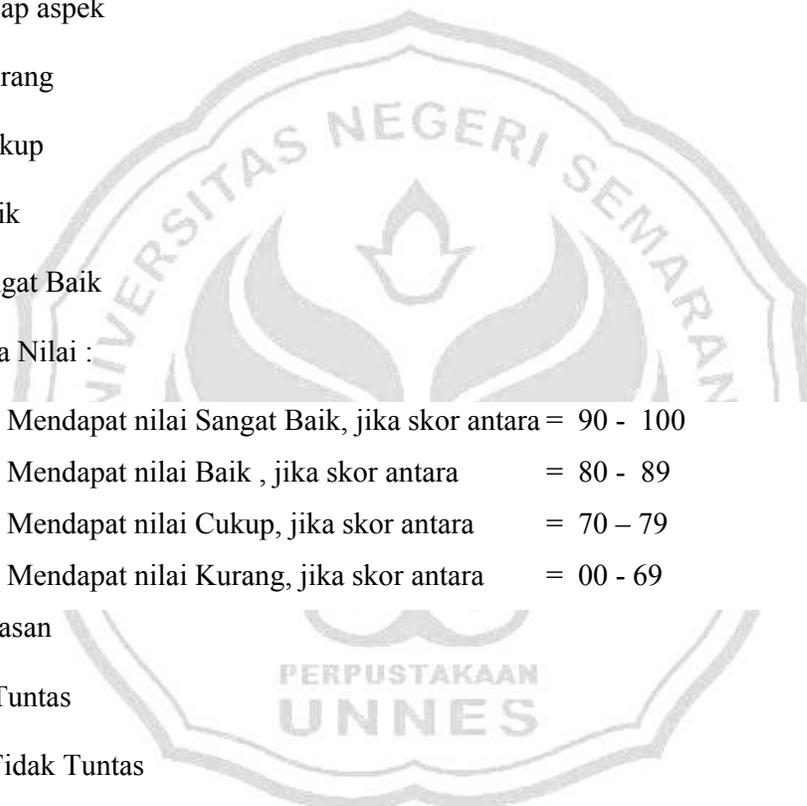
Kriteria Nilai :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 90 - 100
- Mendapat nilai Baik , jika skor antara = 80 - 89
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 00 - 69

Ketuntasan

T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas



Lampiran 9

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS I
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri 1 Giripurno
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : V (Lima)/ 2 (Dua)
 Alokasi : 2 X 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran**)

Indikator

1. Aspek Kognitif
 Menjelaskan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle seperti:
 - 1.1 Teknik awalan
 - 1.2 Tehnik tumpuan kaki
 - 1.3 Teknik Melayang di udara (*lay out*)
 - 1.4 Teknik Mendarat
2. Aspek Afektif
 - 2.1 Menanyakan, membantu dan menolong dalam melakukan tugas gerak.
 - 2.2 Saling memperhatikan dalam melakukan tugas gerak sehingga kesalahan-kesalahan yang dilakukan dapat diatasi bersama.
3. Aspek psikomotor
 Mempraktikkan dan memainkan lompat tinggi gaya straddle seperti:
 - 3.1 Teknik awalan
 - 3.2 Tehnik tumpuan kaki

Lanjutan Lampiran 9

3.3 Teknik Melayang di udara (*lay out*)

3.4 Teknik Mendarat

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat memahami dasar dasar olahraga lompat tinggi
- Siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya straddle dengan tehnik yang baik
- **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat tinggi

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- 4) Kegiatan Awal: (10 menit)
 - f) Siswa dibariskan menjadi tiga barisan
 - g) Mengecek kehadiran siswa
 - h) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

Lanjutan Lampiran 9

- i) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- j) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.

5) Kegiatan Inti (50 menit)

- h) Bermain lompat tali perorangan

Cara permainan :

4) Siswa dibariskan menjadi 3 baris. Dengan aba-aba peluit siswa yang berada pada barisan kesatu melakukan lompat tali di tempat sebanyak 10 kali dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama kemudian dilanjutkan barisan kedua dan ketiga melakukan gerakan yang sama.

5) Barisan pertama melakukan lompat tali ditempat dengan melangkahkan kaki kanan atau kaki kiri dulu kemudian diakhiri kaki kiri atau kaki kanan setelah selesai dilanjutkan barisan kedua dan barisan ketiga juga melakukan gerakan yang samamelakukan lompat tali ditempat sebanyak 10 kali.

6) Melakukan lompat tali dengan berjalan bolak – balik sejauh 10 meter Barisan pertama melakukan lompat tali terlebih dahulu selanjutnya barisan kedu dan barisan ketiga.

- i) Melakukan lompat tali beregu .

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok yang tiap kelompok nya terdiri dari 4 sampai 5 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak

Lanjutan Lampiran 9

bertugas memegang ujung tali. Setelah itu anak yang memegang tali memulai memutar tali secara bersama sama dan yang lainnya yang tidak memegang tali melakukan lompatan melewati tali dengan menggunakan satu kaki bergantian atau menggunakan kedua kaki di angkat bersama. Setiap anak diwajibkan melakukan lompatan sebanyak 10 kali. Setelah siswa melakukan lompat 10 kali siswa bergantian menjadi pemutar tali.

j) Siswa melakukan lompat tali merdeka

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dimana tiap kelompoknya terdiri 4-5 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak berhadapan dengan posisi jongkok memegang tali bertugas menjadi penjaga dan anak yang tidak menjadi penjaga bertugas melompat melewati bentangan tali dan apabila saat melakukan lompatan anak menyentuh tali maka si anak yang menyentuh tali berganti menjadi penjaga. Tahapan-tahapan lompat tali merdeka diawali dari bentangan (rintangan) tali karet di letakan mata kaki, seterusnya selutut, sedada, setelinga, sekepala, pada bagian ini aturan permainannya anak dilarang menyentuh tali kemudian pada ketinggian sejengkal dari kepala bagian merdeka anak melewati tali boleh menyentuh tali tetapi melakukannya sebanyak 2 kali lompatan.

k) Melakukan tehnik dasar lompat tinggi gaya straddle

l) Melakukan lompat tinggi tanpa awalan

Lanjutan Lampiran 9

- m) Melakukan lompat tinggi dengan awalan
 - n) Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya straddle
- 6) Kegiatan Penutup (10 menit)
- d) Pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu.
 - e) Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - f) Berbaris dan berdoa

E. Alat dan Sumber Belajar:

1. Buku Penjaskes
2. Diktat atletik
3. Lapangan
4. Arena lompat tinggi
5. Pluit
6. Kun atau torong
7. Tali

1. Teknik Penilaian :

- Tes Sikap (Afektif)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : menghargai teman, bertanggung jawab, kerjasama, disiplin, kejujuran, semangat, mentaati peraturan dan percaya diri.

Lanjutan Lampiran 9

- Tes Unjuk Kerja (psikomotor)

Lakukan teknik dasar lompat tinggi, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan yang meliputi: teknik awalan, teknik tumpuan, teknik melayang, teknik mendarat dan prestasi.

- Tes Pengetahuan (Kognitif)

2. Rubrik Penilaian

Terlampir

Giripurno, 28 Mei 2012

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

Slamet Rahayu, SPd.SD

NIP. 19640313 199103 1 005

Mardiyanto

NIP.

Lampiran 10

LEMBAR HASIL OBSERVASI UNTUK GURU
PADA SIKLUS I

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR		
		P1	P2	\bar{x}
1	Membuka pelajaran meliputi: memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar	3	3	3,5
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami	3	3	3,5
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas	3	3	3
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi materi sesuai kurikulum yang berlaku	3	3	3
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik	2	2	3
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu secara efektif	2	2	4
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual,	3	3	3

	melakukan dengan diagnose, melakukan remidi			
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan	4	3	4
	Jumlah	23	22	22,5
	Jumlah Perolehan Skor			
	Persentase	71,9%	68,8%	70.3%
	Kriteria			Baik



Lampiran 11

**LEMBAR HASIL OBSERVASI UNTUK SISWA
PADA SIKLUS II**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR		
		P1	P2	\bar{x}
1	Siswa dapat bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran	3	3	3
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif	3	3	3
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran	3	3	3
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya	3	3	3
5	Siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/bergerak	3	3	3
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif	3	3	3
7	Siswa dapat memahami permainan yang diberikan dalam pembelajaran	3	3	3
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif	3	2	2,5
9	Siswa dapat melakukan tehnik dasar lompat tinggi	3	2	2,5
10	Semua siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya straddle	3	3	3
	Jumlah	30	28	29
	Prosentase	75%	70%	72,5%

Keterangan :

\bar{x} = Rata-rata

P1 = pengamat 1 dan P2 = pengamat 2

Lampiran 12

**HASIL PENILAIAN PERILAKU (AFEKTIF)
PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI SIKLUS I**

No	Nama	No. Soal								Skor	Nilai	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Slamet fahrodin	2,5	4	3	3	4	3	3	3,5	26	81,3	B
2	<i>Dina Novita P</i>	4	3	3,5	4	4	3,5	4	3,5	29,5	92,2	B
3	<i>Ganis Rizki Z</i>	4	3	3,5	4	4	3	3,5	3	28	87,5	B
4	Hamim krismanto	3	4	3,5	4	4	3,5	3,5	4	29,5	92,2	B
5	Ririn Ariska	3	4	4	4	4	3	4	3	29	90,6	B
6	Kurnia	3,5	4	4	4	4	3	3,5	3	29	90,6	B
7	Ratna Sari	3	3	3,5	4	4	3	3,5	3	27	84,4	B
8	Siti Musarofah M	3,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3	4	27	84,4	B
9	Slamet Amat S	3,5	4	3	3,5	4	3	4	3,5	28,5	89,1	B
10	<i>Silfika Kurniawati</i>	3,5	3	3,5	4	4	3	4	3	28	87,5	B
11	<i>Wirda hayati</i>	3	4	3,5	4	4	3	3	3	27,5	85,9	B
12	Adi Gunawan	4	4	3	4	4	3	4	3	29	90,6	B
13	<i>Alfianingsih</i>	3	4	3,5	4	4	3	3,5	4	29	90,6	B
14	<i>Anisa Fitri</i>	3	3	3,5	3	4	3	3,5	3	26	81,3	B
15	<i>Azahwa Oktavia M</i>	3	4	3,5	4	4	3	3	3	27,5	85,9	B
16	Budi Santoso	3	4	3,5	3	3,5	3	3,5	3	26,5	82,8	B
17	Firera Fernandika	3	4	3,5	3	4	3	3	3	26,5	82,8	B
18	Ifan Kafabi	3	3,5	4	3,5	4	3	3	3	27	84,4	B
19	<i>Sichah Macfiroh</i>	3	3,5	4	4	3	3,5	4	2,5	27,5	85,9	B
20	<i>Citra Dwi P S</i>	3	3	4	4	4	3,5	3,5	3	28	87,5	B
21	<i>Sinta Adevia</i>	3	3	3,5	4	4	3	3,5	3,5	27,5	85,9	B
Jumlah										583,5	1823,4	
Rata-rata											86,8	
Prosentase rata-rata											86,8%	

Lampiran 13

DATA HASIL BELAJAR SISWA PADA SIKLUS I

No	Nama	Aspek yang dinilai					Jumlah skor	Nilai	Ket
		A	B	C	D	E			
1	Slamet fahrodin	3	3	3	3,5	3	15,5	77,5	T
2	<i>Dina Novita P</i>	4	3,5	3	3	4	17,5	87,5	T
3	<i>Ganis Rizki Z</i>	3	3,5	3	3	4	16,5	82,5	T
4	Hamim krismanto	3	3	3	4	4	17	85	T
5	Ririn Ariska	4	3	3	3,5	3	16,5	82,5	T
6	Kurnia	4	3	3	3	2	15	75	T
7	Ratna Sari	3,5	3	3	3	3	15,5	77,5	T
8	Siti Musarofah M	3	3	2	3	2	13	65	TT
9	Slamet Amat S	3	3	3	3	3	15	75	T
10	<i>Silfika Kurniawati</i>	4	3,5	2	3	3	15,5	77,5	T
11	<i>Wirda hayati</i>	3	3	3	3	3	15	75	T
12	Adi Gunawan	3	3	2,5	3	3	14,5	72,5	T
13	<i>Alfianingsih</i>	3	3	3	3	3	15	75	T
14	<i>Anisa Fitri</i>	3	4	3	3	2	15	75	T
15	<i>Azahwa Oktavia M</i>	3,5	3,5	2	3,5	1	13,5	67,5	TT
16	Budi Santoso	4	3	2	3	1	13	65	TT
17	Firisa Fernandika	3	3,5	2	3,5	2	14	67,5	TT
18	Ifan Kafabi	4	3	2	3	2	14	70	T
19	<i>Sichah Macfiroh</i>	3,5	3	2	3	1	12,5	62,5	TT
20	<i>Citra Dwi P S</i>	3	3	2	4	3	15	75	T
21	<i>Sinta Adevia</i>	4	4	3	3,5	3	17,5	87,5	T
	Jumlah Nilai							1580	
	Rata-rata nilai							75,24	
	Nilai terendah							62,5	
	Nilai tertinggi							87,5	
	Jumlah siswa tuntas							16	
	Jumlah siswa belum tuntas							5	
	Prosetase siswa tuntas							76.2%	
	Prosentase siswa belum tuntas							33,8%	

Lampiran 14

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS II
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri 1 Giripurno
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : V (Lima)/ 2 (Dua)
 Alokasi : 2 X 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran**)

Indikator

1. Aspek Kognitif

Menjelaskan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle seperti:

 - 1.1 Teknik awalan
 - 1.2 Tehnik tumpuan kaki
 - 1.3 Teknik Melayang di udara (*lay out*)
 - 1.4 Teknik Mendarat
2. Aspek Afektif
 - 3.5 Menanyakan, membantu dan menolong dalam melakukan tugas gerak.
 - 3.6 Saling memperhatikan dalam melakukan tugas gerak sehingga kesalahan-kesalahan yang dilakukan dapat diatasi bersama.
3. Aspek psikomotor

Mempraktikkan dan memainkan lompat tinggi gaya straddle seperti:

 - 4.1 Teknik awalan
 - 4.2 Tehnik tumpuan kaki

Lanjutan Lampiran 14

4.3 Teknik Melayang di udara (*lay out*)

4.4 Teknik Mendarat

A. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat memahami dasar dasar olahraga lompat tinggi
- Siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya straddle dengan tehnik yang baik
- **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Atletik / lompat tinggi

C. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

- 4) Kegiatan Awal: (10 menit)
 - f) Siswa dibariskan menjadi tiga barisan
 - g) Mengecek kehadiran siswa
 - h) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

Lanjutan Lampiran 14

- i) Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - j) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.
- 5) Kegiatan Inti (50 menit)
- h) Bermain lompat tali perorangan

Cara permainan :

- 4) Siswa dibariskan menjadi 3 baris. Dengan aba-aba peluit siswa yang berada pada barisan kesatu melakukan lompat tali di tempat sebanyak 15 kali dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama kemudian dilanjutkan barisan kedua dan ketiga kembali ke barisan pertama, kedua dan ketiga dilakukan selama 3 putaran.
- 5) Barisan pertama melakukan lompat tali ditempat dengan melangkahkan kaki kanan atau kaki kiri dulu kemudian diakhiri kaki kiri atau kaki kanan setelah selesai dilanjutkan barisan kedua dan barisan ketiga juga melakukan gerakan yang samamelakukan lompat tali ditempat sebanyak 15 kali. Dilakukan selama 3 putaran.
- 6) Melakukan lompat tali ditempat dengan kedua kaki diangkat bersama-sama sebanyak 10 kali kemudian melakukan lompat sambil berjalan kearah depan sejauh 10 dan kembali kebarisan. Kemudian setelah selesai dilanjutkan barisan kedua dan ketiga. Ini dilakukan dua kali putaran.
- i) Melakukan lompat tali beregu .

Cara bermain

Lanjutan Lampiran 14

Siswa dibagi menjadi 6 kelompok yang tiap kelompok nya terdiri dari 3 sampai 4 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak bertugas memegang ujung tali. Setelah itu anak yang memegang tali memulai memutar tali secara bersama sama dan yang lainnya yang tidak memegang tali melakukan lompatan melewati tali dengan menggunakan satu kaki bergantian atau menggunakan kedua kaki di angkat bersama. Setiap anak diwajibkan melakukan lompatan sebanyak 10 kali. Setelah siswa melakukan lompat 10 kali siswa bergantian menjadi pemutar tali.

j) Siswa melakukan lompat tali merdeka

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi 5 kelompok dimana tiap kelompoknya terdiri 4-5 anak. Kemudian dalam tiap kelompok dua anak berhadapan dengan posisi jongkok memegang tali bertugas menjadi penjaga dan anak yang tidak menjadi penjaga bertugas melompat melewati bentangan tali dan apabila saat melakukan lompatan anak menyentuh tali maka si anak yang menyentuh tali berganti menjadi penjaga. Tahapan-tahapan lompat tali merdeka diawali dari bentangan (rintangan) tali karet di letakan mata kaki, seterusnya selutut, sedada, setelinga, sekepala, pada bagian ini aturan permainannya anak dilarang menyentuh tali kemudian pada ketinggian sejengkal dari kepala bagian merdeka anak

Lanjutan Lampiran 14

melewati tali boleh menyentuh tali tetapi melakukannya sebanyak 2 kali lompatan.

- k) Melakukan tehnik dasar lompat tinggi gaya straddle
 - l) Melakukan lompat tinggi tanpa awalan
 - m) Melakukan lompat tinggi dengan awalan
 - n) Melakukan loncat mencapai sasaran tertentu dengan gaya straddle
- 6) Kegiatan Penutup (10 menit)
- d) Pendinginan dengan permainan pesan berantai secara beregu.
 - e) Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.
 - f) Berbaris dan berdoa

F. Alat dan Sumber Belajar:

1. Buku Penjaskes
2. Diktat atletik
3. Lapangan
4. Arena lompat tinggi
5. Pluit
6. Kun atau torong
7. Tali

3. Teknik Penilaian :

- Tes Sikap (Afektif)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang

Lanjutan Lampiran 14

dinilai : menghargai teman, bertanggung jawab, kerjasama, disiplin, kejujuran, semangat, mentaati peraturan dan percaya diri.

- Tes Unjuk Kerja (psikomotor)

Lakukan teknik dasar lompat tinggi, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan yang meliputi: teknik awalan, teknik tumpuan, teknik melayang, teknik mendarat dan prestasi.

- Tes Pengetahuan (Kognitif)

4. Rubrik Penilaian

Terlampir

Giripurno, 4 Juni 2012

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

Slamet Rahayu, SPd.SD
NIP. 19640313 199103 1 005

Mardiyanto
NIP.

PERUSTAKAAN
UNNES

Lampiran 15

LEMBAR HASIL OBSERVASI UNTUK GURU**PADA SIKLUS II**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR		
		P1	P2	\bar{x}
1	Membuka pelajaran meliputi: memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai dengan materi ajar	4	3	3,5
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar, menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami	3	4	3,5
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, memberi motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas	3	3	3
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi materi sesuai kurikulum yang berlaku	3	3	3
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik, membuat formasi sesuai materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik	4	3	3
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif	3	3	4
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnose, melakukan remedi	3	3	3

Lanjutan Lampiran 15

8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, member tugas/pengayaan	4	4	4
	Jumlah	27	27	27
	Prosentase	84,4%	84,4%	84,4%



Lampiran 16

**LEMBAR HASIL OBSERVASI UNTUK SISWA
PADA SIKLUS II**

No	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR		
		P1	P2	\bar{x}
1	Siswa dapat bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran	3	3	3
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif	4	4	4
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran	4	4	4
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya	3	3	3
5	Siswa melakukan praktik atau aktivitas jasmani/bergerak	4	4	4
6	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif	3	4	3,5
7	Siswa dapat memahami permainan yang diberikan dalam pembelajaran	3	3	3
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif	4	4	4
9	Siswa dapat melakukan tehnik dasar lompat tinggi	3	3	3
10	Semua siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya stradle	3	4	3,5
	Jumlah	34	36	35
	Prosentase	85%	90%	87,5%

Keterangan :

\bar{x} = Rata-rata

P1 = pengamat 1 dan P2 = pengamat 2

Lampiran 17

**HASIL PENILAIAN PERILAKU (AFEKTIF)
PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI SIKLUS II**

No	Nama	No. Soal								Skor	Nilai	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8			
1	Slamet fahrodin	3,5	4	3,5	3	4	4	3,5	3,5	29	90,6	B
2	<i>Dina Novita P</i>	4	3	3	4	4	4	4	3,5	29,5	92,2	B
3	<i>Ganis Rizki Z</i>	4	3	4	4	4	3,5	4	3	29,5	92,2	B
4	Hamim krismanto	3,5	4	3	4	4	4	3,5	4	30	93,8	B
5	Ririn Ariska	3	4	4	4	4	3	4	3	29	90,6	B
6	Kurnia	3,5	4	4	4	4	3	3,5	3	29	90,6	B
7	Ratna Sari	3	3	4	4	4	3,5	4	3	28,5	89,1	B
8	Siti Musarofah M	4	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3	4	29	90,6	B
9	Slamet Amat S	4	4	3	3,5	4	3,5	4	3,5	29,5	92,2	B
10	<i>Silfika Kurniawati</i>	4	3	3	4	4	3,5	4	3	28,5	89,1	B
11	<i>Wirda hayati</i>	3	4	4	4	4	3,5	3	3	28,5	89,1	B
12	Adi Gunawan	4	4	3	4	4	3	4	3	29	90,6	B
13	<i>Alfianingsih</i>	3	4	3	4	4	3,5	4	4	29,5	92,2	B
14	<i>Anisa Fitri</i>	3	3	4	3	4	4	4	3	28	87,5	B
15	<i>Azahwa Oktavia M</i>	3,5	4	3	4	4	3,5	3	3	28	87,5	B
16	Budi Santoso	3	4	4	3	3,5	3	4	3	27,5	85,9	B
17	Firera Fernandika	3,5	4	3	3	4	3,5	3	3	27	84,4	B
18	Ifan Kafabi	3	3,5	4	3,5	4	4	3,5	4	29,5	92,2	B
19	<i>Sichah Macfiroh</i>	3,5	3,5	4	4	3	4	4	3,5	29,5	92,2	B
20	<i>Citra Dwi P S</i>	3	3	4	4	4	4	4	3	29	90,6	B
21	<i>Sinta Adevia</i>	3	3	4	4	4	3,5	4	4	29,5	92,2	B
Jumlah										606,5	1895,3	
Rata-rata											90,3	
Prosentase rata-rata											90,3%	

Lampiran 19

REKAPITULASI NILAI PRASIKLUS, SIKLUS I DAN SIKLUS II

No	Nama	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1	Slamet fahrodin	77,5	77,5	87,5
2	<i>Dina Novita P</i>	82,5	87,5	92,5
3	<i>Ganis Rizki Z</i>	80	82,5	90
4	Hamim krismanto	82,5	85	92,5
5	Ririn Ariska	75	82,5	75
6	Kurnia	65	75	75
7	Ratna Sari	72,5	77,5	80
8	Siti Musarofah M	65	65	70
9	Slamet Amat S	70	75	87,5
10	<i>Silfika Kurniawati</i>	65	77,5	72,5
11	<i>Wirda hayati</i>	75	75	75
12	Adi Gunawan	72,5	72,5	80
13	<i>Alfianingsih</i>	70	75	75
14	<i>Anisa Fitri</i>	65	75	77,5
15	<i>Azahwa Oktavia M</i>	60	67,5	65
16	Budi Santoso	60	65	70
17	Firisa Fernandika	65	67,5	70
18	Ifan Kafabi	60	70	75
19	<i>Sichah Macfiroh</i>	60	62,5	65
20	<i>Citra Dwi P S</i>	70	75	85
21	<i>Sinta Adevia</i>	72,5	87,5	90
	Jumlah Nilai	1465	1580	1650
	Rata-rata nilai	69,76	75,24	78,57
	Nilai terendah	60	62,5	65
	Nilai tertinggi	87,5	87,5	92,5
	Jumlah siswa tuntas	12	16	19
	Jumlah siswa belum tuntas	9	5	2
	Prosetase siswa tuntas	42,9%	23,8%	9,5%
	Prosentase siswa belum tuntas	57,1%	76,2%	90,5%

Lampiran 20

DOKUMENTASITASI PELAKSANAAN PENELITIAN



Dokumentasi 1. Peralatan yang digunakan dalam pembelajaran



Dokumentasi 2. Siswa melakukan pemanasan

Lanjutan Lampiran 20



Dokumentasi 3. Guru mendemostrasikan gerakan permainan lompat tali



Dokumentasi 4. Siswa melakukan permainan lompat tali perorangan dengan mengangkat kaki bersama-sama

Lanjutan Lampiran 20



Dokumentasi 5. Siswa melakukan permainan lompat tali perorangan dengan mengangkat kaki bergantian atau melangkah



Dokumentasi 6. Siswa melakukan permainan lompat tali beregu

Lanjutan Lampiran 20



Dokumentasi 7. Siswa melakukan permainan lompat tali merdeka



Dokumentasi 8. Siswa saat awalan

Lanjutan Lampiran 20



Dokumentasi 9. Saat tumpuan



Dokumentasi 10. Siswa saat Melayang diudara (gaya)

Lanjutan Lampiran 20



Dokumentasi 11. Pendinginan



Dokumentasi 12. Pendinginan