



**PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN
PENDEKATAN PERMAINAN SEDERHANA
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
BANJARANYAR 05 KAB TEGAL
TAHUN 2013**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

HERI RAKHMAWAN

6101911020

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

SARI

Heri Rakhmawan.2013. Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Banjarnyar 05 Kab. Tegal Tahun 2013. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci:Hasil Belajar, Lompat Tinggi, Pendekatan Permainan Sederhana

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Ada beberapa kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran lompat tinggi khususnya gaya *straddle* pada siswa kelas IV SDN Banjarnyar 05 Kabupaten Tegal Tahun 2013. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa adalah membuat suatu model pembelajaran yang menarik bagi siswa dengan model pendekatan permainan sederhana. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi melalui media pendekatan permainan sederhana dapat meningkatkan hasil belajar bagi siswa kelas IV SDN Banjarnyar 05 Kabupaten Tegal Tahun 2013?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pembelajaran lompat tinggi melalui media pendekatan permainan sederhana dapat meningkatkan hasil belajar bagi siswa kelas IV SDN Banjarnyar 05 Kabupaten Tegal Tahun 2013 dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Banjarnyar 05 Kabupaten Tegal, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu: metode observasi, metode dokumentasi, dan metode tes.

Hasil menunjukkan bahwa hasil belajar Lompat Tinggi dengan menggunakan Pendekatan permainan Sederhana pada kelas IV SD Negeri Banjarnyar 05 Kabupaten Tegal berdampak positif. Hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa yang melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75 mengalami ketuntasan belajar yaitu pada pra siklus ketuntasan belajar 50% siklus I ketuntasan belajar mencapai 62,5% sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 90,63%.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan pendekatan permainan sederhana mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan hasil belajar siswa yang ditunjukkan dengan rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi termotivasi dan berminat untuk belajar. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya, diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran. Sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Heri Rakhmawan
NIM : 6101911020
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Banjarnyar 05 Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013, adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat ataupun temuan dari orang lain yang terdapat dalam Skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Jika dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya ini salah, maka saya bersedia untuk dikenakan sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Semarang, Juni 2013

Heri Rakhmawan
NIM. 6101911020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 19600422 198601 1 001

Drs. Uen Hartiwan, M.Pd
NIP.19530411 198303 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR

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

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Minggu

Tanggal : 28 Juli 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

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

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

Dewan Penguji

1. **Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd** (Penguji I) _____
NIP. 19810129 200312 1 001

2. **Drs. Bambang Priyono, M.Pd** (Penguji II) _____
NIP. 19600422 198601 1 001

3. **Drs. Uen Hartiwan, M.Pd** (Penguji III) _____
NIP. 19530411 198303 1 001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

1. Dimana ada tempat itu sekolahku dan dimana ada orang itu guru
2. Barang siapa yang berjalan dijalanannya maka sampailah dia
3. Ilmu tiada amalan bagaikan pohon yang tidak berbuah

Persembahan :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Sobirin dan Ibu Rojanah yang telah memberikan pengorbanannya dan doa.
2. Teman-teman yang telah membantu jalannya pembelajaran.
3. Anak didikku di SD Negeri Banjaranyar 05.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan seluruh alam, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul “Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Banjarnyar 05 Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013” dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam menempuh studi jenjang Strata 1 (S1) untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada kesempatan ini tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini, baik dalam penelitian maupun penulisan khususnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk arahan, serta bimbingan dalam perkuliahan.

4. Drs. Bambang Priyono, M.Pd selaku pembimbing utama dan Drs. Uen Hartiwan, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak menyumbang saran dan petunjuk serta menurunkan berbagai pengetahuan kepada penulis.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian dan mengizinkan siswanya untuk menjadi subyek penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu dalam penulisan ini, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna, karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari para pembaca sangat penulis harapkan guna penyempurnaan selanjutnya. Semoga Skripsi yang telah penulis susun ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, Juni 2013

Penulis

Heri Rakhmawan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	4
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian	4
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Pembelajaran	7
2.2 Pengertian Belajar	8
2.3 Belajar Gerak	9
2.4 Pengertian Minat	11
2.5 Motivasi	12
2.6 Karakteristik Anak Sekolah Dasar	14
2.7 Pengertian dan Sejarah Olahraga Atletik	15
2.8 Lompat Tinggi.....	17
2.9 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lompat Tinggi	21
2.10 Bermain dan Permainan	22

2.11 Permainan Dalam Pendidikan Jasmani	23
2.12 Pendekatan Bermain	25
2.13 Tujuan Pembelajaran Permainan	25
2.14 Model Pembelajaran Pendekatan Permainan Sederhana	26
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Subyek Penelitian	34
3.2 Obyek Penelitian	34
3.3 Waktu Penelitian	35
3.4 Lokasi Penelitian	35
3.5 Prosedur Penelitian	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.7 Instrument Penelitian	40
3.8 Analisa Data	41
3.9 Indikator Keberhasilan Belajar	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Hasil Refleksi Pada Siklus I	56
4.1.2 Hasil Refleksi Pada Siklus II	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Simpulan	72
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kriteria keberhasilan Belajar Siswa.....	43
2. Rambu-rambu Analisis Hasil Belajar	43
3. Pengamatan Aktifitas Guru Siklus I	48
4. Pengamatan Aktifitas Siswa Siklus I	50
5. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siswa Siklus I	52
6. Lembar Aktifitas Guru Siklus II	61
7. Lembar aktifitas Siswa Siklus II	62
8. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus II.....	65
9. Angket Tingkat Kepuasan Siswa	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan.....	27
2. Rencana Siklus PTK	34
3. Diagram Ketuntasan Belajar Siklus I.....	55
4. Diagram Ketuntasan Siklus II.....	68
5. Grafik Angket Kepuasan Belajar Siswa	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Peneelitian Dari UNNES	76
2. Surat Ijin Penelitian Dari UNNES	77
3. Surat Ijin Penelitian Dari Kepala Sekolah	78
4. Daftar Nama Siswa	79
5. RPP Siklus I	80
6. RPP Siklus II.....	85
7. Angket Respon Siswa	90
8. Lembar Penilaian Afektif Siklus I	92
9. Lembar Penilaian Kognitif Siklus I	93
10. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I	94
11. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus I	95
12. Lembar Penilaian Afektif Siklus II	98
13. Lembar Penilaian Kognitif Siklus II	99
14. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II	100
15. Hasil Belajar Lompat Tinggi II.....	101
16. Rekapitulasi Angket Kepuasan Belajar Siswa	103
17. Foto-Foto Kegiatan Belajar Mengajar	104

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga disebutkan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya dengan mengajarkan dan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Dirjen Dikti mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia yang seutuhnya. Dilanjutkan oleh Rijsdorp mengatakan bahwa pendidikan jasmani itu pendidikan yang menolong anak, dan orang muda menuju kedewasaannya.

Tujuan pendidikan jasmani telah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial dan emosional. (Siti Safariatun, 2008:1.11)

Didalam materi pembelajaran Lompat Tinggi seyogyanya menjadi materi yang cukup mudah untuk dikuasai siswa. Alasan pernyataan di atas adalah karena Lompat Tinggi tidak membutuhkan teknik yang sulit, kekuatan lompatanlah yang lebih diperlukan dalam cabang olah raga ini. Seharusnya secara teori siswa-siswa akan mudah mencapai target atau Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditentukan, apalagi anak-anak di desa yang terbiasa bekerja dengan menggunakan tenaganya.

Yang terjadi tidak sesuai dengan pemaparan di atas, kondisi nyata menunjukkan bahwa materi ini belum sepenuhnya dikuasai siswa. Kondisi

tersebut terjadi pada siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal. Rendahnya penguasaan kompetensi lompat tinggi tersebut salah satu penyebabnya adalah proses pembelajaran/latihan yang kurang memadai sebagai akibat dari ketiadaan sarana dan prasarana untuk berlatih.

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidaknya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana prasarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana prasarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai tujuan pembelajarannya.

Ketiadaan sarana dan prasarana khususnya pada cabang Lompat Tinggi terjadi di SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal. Keadaan ini jelas mengganggu proses pembelajaran tersebut, pembelajaran menjadi kurang efektif, dan akibatnya pencapaian kurikulum menjadi sangat rendah. Untuk itu guru penjasorkes dituntut kreatif untuk mengatasi kondisi seperti itu.

Hasil belajar yang harus dicapai siswa dalam pembelajaran Lompat Tinggi pada kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 adalah hasil yang optimal yaitu ketuntasan mencapai 75% - 100% pada KKM indikator 75. Target tersebut ternyata belum tercapai, dari 32 siswa putra putri baru ada 50% atau 16 siswa yang belum tuntas dengan nilai rata-rata 70,25. Hal ini diduga karena dalam pembelajaran belum efektif, belum semua siswa mendapat kesempatan yang sama

untuk berlatih karena ketiadaan sarana dan prasarana. Siswa belum dapat berlatih teknik yang benar, sehingga hasilnya belum sesuai harapan.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti alat yang memang cukup mahal. Media alternatif tersebut harus bersifat mewakili karakteristik alat sesungguhnya, murah, banyak tersedia, mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti alat tersebut nampaknya pendekatan permainan sederhana bisa dijadikan media alternatif untuk mengganti alat sesungguhnya. Dikarenakan dengan pembelajaran lompat tinggi melalui pendekatan permainan sederhana membuat anak lebih antusias, senang, tejalin kerja sama tim, dan lebih aktif bergerak.

Berdasarkan fakta di atas peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan dan kekurangan-kekurangan yang terjadi dalam pembelajaran lompat tinggi di sekolah SD Negeri Banjaranyar 05. Dari sekian permasalahan, maka dapat dituliskan antara lain adalah sebagai berikut :

1. Siswa belum berlatih teknik lompat tinggi dengan alokasi waktu yang cukup.
2. Belum adanya kesempatan yang sama dari seluruh siswa untuk berlatih.
3. Ketiadaan sarana dan prasarana.
4. Belum efektifnya pembelajaran yang dirancang guru.
5. Kurangnya minat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal Tahun 2013.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah sebagaimana disebut diatas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah Apakah dengan model pembelajaran pendekatan permainan sederhana dapat meningkatkan proses belajar mengajar Lompat Tinggi pada siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kec. Balapulang Kab. Tegal Tahun 2013?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil proses Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal tahun 2013.

1.4 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam dunia pendidikan berupa gambaran mengenai sebuah teori bahwa efektivitas

pembelajaran lompat tinggi dapat ditingkatkan menggunakan pendekatan permainan sederhana.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

1. Siswa mendapat pengalaman belajar yang beragam.
2. Penguasaan kemampuan lompat tinggi meningkat.
3. Siswa mendapat kesempatan yang sama untuk berlatih lompat tinggi.
4. Siswa lebih antusias, aktif, percaya diri dan senang mengikuti pembelajaran khususnya pada materi lompat tinggi .
5. Terjalin kerja sama yang baik antar kelompok/siswa.

b. Bagi Guru

1. Guru mendapat pengalaman dalam penguasaan metode pembelajaran.
2. Guru memiliki kemampuan dan pengalaman dalam mengadakan penelitian tindakan kelas.
3. Guru memiliki pengalaman dan kreatif untuk memecahkan berbagai permasalahan pembelajaran.
4. Tercapainya standar kompetensi pembelajaran yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien.

c. Bagi Guru Penjasorkes

1. Guru penjasorkes dapat mencoba pendekatan permainan sederhana dalam pembelajaran lompat tinggi apabila alat sesungguhnya tidak tersedia, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainnya dalam cabang penjas lainnya.

2. Menambah wawasan untuk kreatif, inovatif, menyenangkan dalam memecahkan permasalahan pembelajaran di kelasnya.

d. Bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan acuan dan memotivasi guru yang lain yang belum melaksanakan penelitian tindakan kelas.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Dalam pelaksanaan penelitian ini, model pembelajaran menggunakan pendekatan permainan pendekatan sederhana ini dimaksudkan untuk meningkatkan hasil belajar pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal. Hal ini merupakan alternatif pembelajaran yang sengaja dibuat dan dilaksanakan agar pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* ini dapat tercapai sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan oleh guru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pembelajaran

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan perpaduan dari dua aktivitas, yaitu aktivitas mengajar dan aktivitas belajar. Aktivitas mengajar menyangkut peranan seorang guru dalam konteks mengupayakan terciptanya jalinan komunikasi harmonis antara pengajar itu sendiri dengan si belajar.

Pengertian Pembelajaran menurut Para Ahli, belajar menurut *Aaron Quinn Sartain* adalah Suatu perubahan perilaku sebagai hasil pengalaman. Sugandi (2000:4). Belajar merupakan suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru, berkat pengalaman dan latihan. Pengertian lain belajar yaitu suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Slameto, (2003:2). Suatu pengajaran akan berhasil secara baik apabila seorang guru mampu merubah diri siswa dalam arti luas menumbuh kembangkan keadaan siswa untuk belajar, sehingga dari pengalaman yang diperoleh siswa ia mengikuti proses pembelajaran tersebut dirasakan manfaatnya secara langsung bagi perkembangan pribadi siswa.

<http://www.sarjanaku.com/2012/Pengertian-pembelajaran-menurut-para.html>.

Diunduh pada hari rabu, tanggal 20 maret 2013.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah seperangkat peristiwa sebagai ruang bagi guru memberikan materi pelajaran dengan sedemikian rupa sehingga para siswa lebih mudah mengorganisasikannya menjadi pola yang bermakna serta memperoleh kemudahan dalam berinteraksi dalam lingkungannya. Suatu proses pembelajaran akan dikatakan efektif apabila seluruh komponen yang berpengaruh terhadap proses pembelajaran saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan.

2.2 Pengertian Belajar

Menurut Sumanto Y, Dkk. Di dalam bukunya menyatakan belajar dapat dipandang sebagai suatu proses dimana seorang murid menjalani pengalaman-pengalaman edukatif untuk mencapai suatu tujuan. *Ernest R. Hilgard* dalam, sumanto Y, Dkk. Mengemukakan sebagai berikut: belajar adalah suatu proses dimana ditimbulkan atau diubahnya suatu kegiatan karena mereaksi terhadap suatu keadaan, perubahan mana tidak disebabkan oleh proses pertumbuhan atau kematangan atau keadaan organisme yang sementara.

Sedangkan *H.C. witherington* dalam sumanto Y, Dkk. Mengatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau pengertian.

Jika diteliti, secara sederhana belajar dapat berarti perubahan-perubahan dalam kebiasaan (*habits*), kecakapan (*skill*), koordinasi sensomotoris, kecakapan mengamati, asosiasi-asosiasi, bertambahnya pengetahuan, berkembangnya daya pikir, berubah dan berkembangnya sikap sifat-sifat dan lain-lain.

Secara singkat belajar adalah suatu proses yang menyebabkan pembaharuan dalam tingkah laku serta kecakapan yang bukan disebabkan oleh proses pertumbuhan yang bersifat *fisiologis*.

Dari pemaparan diatas dapat diuraikan belajar bisa dipandang sebagai suatu proses, fungsi, atau hasil. Belajar adalah suatu proses yang bisa menghasilkan perubahan kemampuan yang bisa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama, dimana prosesnya terjadi melalui pengalaman dan berbuat berulang-ulang.

2.3 Belajar Gerak

Menurut Sugiyanto, Dkk. Didalam bukunya, Pengertian belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar. Belajar yang menekankan pada aktivitas emosi dan perasaan bisa disebut belajar kognitif. Belajar yang menekankan pada aktivitas emosi dan perasaan bisa disebut afektif. Sedangkan belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh disebut belajar gerak.

Setiap macam belajar tersebut memiliki keunikannya masing-masing. Keunikannya bisa dilihat dalam hal-hal: materi yang dipelajari, proses belajarnya, kondisi belajarnya, intensitas keterlibatan setiap unsur domain kemampuannya, serta hasil belajarnya.

Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olah raga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali, untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang

di hadapi. Dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif ketrlibatannya adalah domain fisik dan psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Domain afektif dan domain kognitif tetap terlibat, namun tidak merupakan unsur sentral di dalamnya. Sedangkan mengenai hasil belajar di dalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerak tubuh.

Dari uraian diatas bisa terlihat bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh. Didalam pendidikan jasmani dan olah raga, belajar gerak berperan dalam aspek-aspek pengembangan keterampilan gerak tubuh, penguasaan pola-pola gerak keterampilan olah raga, dan mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik didalam pertandingan. Jadi belajar gerak mempunyai peranan penting di dalam Pendidikan Jasmani Dan Olah Raga. Belajar gerak berperan dalam pendidikan jasmani dan olah raga yang melibatkan domain psikomotor, yaitu dalam upaya mencapai tujuan:

1. Mengembangkan keterampilan gerak tubuh.
2. Menguasai pola-pola gerak keterampilan olah raga.
3. Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik di dalam pertandingan.

2.4 Pengertian Minat

Minat merupakan masalah penting dalam pendidikan. Apalagi bila dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang

ada pada diri Seseorang akan memberi gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Beberapa pengertian minat antara lain :

Minat adalah sebagai sebab, yaitu kekuatan pendorong yang memaksa seseorang menaruh perhatian pada orang situasi dan aktifitas tertentu dan bukan hanya pada orang lain, atau minat sebagai akibat yaitu pengalaman efektif yang distimular oleh hadirnya seseorang atau sesuatu obyek, atau karena berpartisipasi dalam suatu aktifitas (Dyimyati Mahmud 1982).
<http://juprimalino.blogspot.com/2012/02/pengertian-minat-menurut-para-ahli.html>
diakses pada tanggal 18/04/2013 pukul 07.30 WIB.

Pendapat lain dikemukakan oleh Slameto (2003 : 180) yang menyatakan bahwa minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri. Selanjutnya Slameto mengemukakan bahwa suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal pada hal lainnya, siswa yang memiliki minat terhadap subyek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subyek tersebut.

Berdasarkan beberapa pengertian Minat menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa minat dapat dikatakan sebagai dorongan kuat bagi seseorang untuk melakukan dan mencapai suatu obyek tertentu. Timbulnya minat terhadap suatu obyek ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik, minat tidak dibawa sejak lahir, minat merupakan hasil dari pengalaman belajar.

2.5 Motivasi

Menurut Sumanto Y, Dkk. Dalam bukunya, Motivasi berasal dari kata motif yaitu keadaan dalam diri seseorang yang mendorong untuk melakukan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan. Dalam psikologis, motivasi diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri manusia yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya untuk melakukan suatu kegiatan tertentu.

a. Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi adalah untuk memberikan semangat kerja atau belajar demi peningkatan belajar. Meningkatkan saling pengertian dan interaksi antara guru dan siswa. Juga meningkatkan efektivitas dan afesiensi pelaksanaan kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

b. Fungsi Motivasi

Memberikan kekuatan semangat (energi) kepada seseorang dalam melakukan kegiatan belajar. Siswa atau mahasiswa yang kurang berhasil dalam melaksanakan tugas kegiatan belajar. Sering nampak putus asa atau pasif. Dalam hal demikian dosen atau guru perlu memberikan motivasi untuk menguatkan kembali semangat belajarnya.

Mengarahkan kegiatan yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan. Dengan motivasi minat, perhatian waktu dan daya diarahkan untuk menemukan cara yang dapat ditempuh guru mencapai tujuan.

Menilik dan menelaahkan pada tingkah laku yang tepat dalam usaha mencapai tujuan dan menghindari tingkah laku yang tidak ada hubungannya dengan usaha pencapaian tujuan.

Fungsi motivasi tersebut berlangsung secara berkelanjutan. Mula-mula motivasi memberikan kekuatan semangat kepada siswa atau mahasiswa kemudian mengarahkannya untuk melakukan kegiatan atau pengalaman belajar, kemudian menetapkan tingkah laku berupa tindakan yang dianggap paling tepat dilakukan untuk mencapai tujuan.

c. Bentuk Motivasi

Motivasi internal atau intrinsik, tumbuh dalam diri siswa atau mahasiswa. Seseorang melakukan kegiatan belajar karena menyadari bahwa kegiatan tersebut bermanfaat bagi dirinya dalam usahanya mencapai cita-citanya.

Motivasi eksternal atau ekstrinsik, timbul karena rangsangan dari luar. Misalnya seorang siswa atau mahasiswa baru mencari pinjaman catatan/buku kepada temannya setelahnya ada pengumuman akan ujian.

d. Cara Pembinaan Motivasi

1. Menumbuh dan mengembangkan minat dalam bidang studinya masing-masing siswa melalui diskusi ilmiah tentang aspirasi, nilai-nilai moral profesional bagi kehidupan yang diemban oleh program bidang studinya.
2. Mengelola situasi belajar-mengajar sebagai suatu *game* berupa pertumbuhan atau permainan baik secara perorangan maupun secara kelompok.
3. Mengelola situasi belajar-mngajar yang memungkinkan terjadinya proses belajar atau berlatih yang menggairahkan untuk senantiasa berusaha meningkatkan prestasi belajar.
4. Membagi tujuan belajar jangka panjang atau tujuan-tujuan belajar terminal jangka pendek dan jangka menengah.

5. Gabungan dari berbagai cara pembinaan yang telah dikemukakan (butir 1 sampai dengan 4).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang untuk bergerak melakukan sesuatu guna mencapai suatu tujuan tertentu. Belajar yaitu suatu proses perubahan tingkah laku yang dilakukan oleh seseorang sebagai hasil dari pengalamannya sendiri maupun dari interaksi dengan lingkungannya, baik secara formal, informal maupun non formal. Motivasi belajar yaitu kesanggupan untuk melakukan kegiatan belajar karena didorong oleh keinginannya untuk memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya ataupun yang datang dari luar. Kegiatan itu dilakukan dengan kesungguhan hati dan terus menerus dalam rangka mencapai tujuan.

2.6 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun hingga kira-kira 11 atau 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar. Masa usia sekolah dianggap sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. (Suryobroto, 1990:119)

Pada saat umur anak antara 7 sampai 12 tahun dimasukan oleh para ahli kedalam tahap perkembangan intelektual. Dalam tahap ini perkembangan intelektual dimulai ketika anak sudah dapat berpikir atau mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang dihubungkan-hubungkannya secara logis. Perkembangan intelektual ini biasanya dimulai pada masa anak siap memasuki usia sekolah dasar. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. Masa

perkembangan intelektual ini meliputi masa siap bersekolah dan masa anak bersekolah yaitu umur 7 sampai 12 tahun. (Dalyono, 1997:96)

Dalam belajar yang terlihat bukan hanya kegiatan fisik, tetapi diikuti oleh proses mental. Kegiatan fisik mempunyai arti penting dalam kegiatan belajar. Sisi ini tidak hanya sebagai penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu. Keberhasilan anak melewati fase pertumbuhan fisik membuat anak menjadi orang yang siap secara fisik. Sehingga pada usia 7 sampai 12 tahun gerakan fisiknya beraneka ragam dan dengan kekuatan, daya tahan dan rasa percaya diri yang berlainan. (Muhibbin Syah, 1993:13)

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar dianggap sebagai masa intelektual. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran. Sisi ini tidak hanya sebagai penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu.

2.7 Pengertian dan Sejarah Olahraga Atletik

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlun* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjangkan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (*Atlet*). (Djumindar, 2008:1.3)

Pendidikan atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan

perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.(Djumindar, 2008:12.1)

Menurut Djumindar (2008), dalam bukunya pendidikan atletik di Sekolah Dasar lebih mengutamakan pada:

1. Pemenuhan minat untuk bergerak
2. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak
3. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani
4. Membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini
5. Menghindari rasa kebosanan
6. Membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya, serta
7. Menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar (negatif).

Jadi untuk mencapai prestasi, tentunya olahraga ini harus diajarkan melalui sekolah-sekolah, terutama di sekolah dasar melalui pengenalan gerak-gerak dasar kehidupan anak-anak itu sendiri. Setelah itu baru diajarkan teknik-teknik gerak yang berkenaan berbagai cabang olahraga.

2.8 Lompat Tinggi

Menurut Soegito. Dkk. (1993:165) dalam bukunya menyebutkan bahwa Lompat Tinggi adalah lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha melewati bilah lompat yang dipasang diatas penopang tiang lompat tinggi.

Dalam lompat tinggi ada beberapa macam gaya yang digunakan, antara lain:

1. *Straddle*

Kelangsungan gerak pada lompat dapat dibagi atas :

- a. Awalan
- b. Tumpuan
- c. Melewati mistar
- d. Mendarat

a. Awalan

Arah awalan pada lompatan gaya *straddle* dengan sudut antara 55 derajat sampai 45 derajat terhadap letak mistar. Panjang awalan delapan langkah: empat langkah pertama. Agar selalu bertumpu pada titik tumpu yang tepat dianjurkan menggunakan tanda-tanda. Kalau tumpuan dilakukan kaki kiri, maka awalan dimulai dari sebelah kiri bak lompat. Awalan dilakukan dengan kecepatan yang cukup tinggi.

b. Tumpuan

Tolakan kaki tumpu harus kuat agar menghasilkan gerakan naik yang maksimum. Untuk mencapai ini langkah terakhir agak lebih lebar sikap badan agak menegadah disertai geraka ayunan keatas untuk membantu mengangkat titik berat badan lebih tinggi.

c. Melewati mistar

Setelah mencapai titi tinggi maksimal badan diputar kekiri penuh dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap kebawah, kaki

tumpuan yang semula bergantung, ditarik dalam sikap kangkang. Pada saat ini kaki kanan sudah turun dan tangan sudah bersiap-siap membantu mendarat.

d. Mendarat

Dengan bak lompat dari karet busa yang cukup tebal maka pendaratan ini tidak menjadi masalah lagi, setelah melewati mistar dapat langsung jatuh pada punggung yang tidak akan membahayakan bagi pelompat.

2. *Flop*

Lompatan gaya *flop* ini mulai populer semenjak *richard Fosbury*, dengan gaya yang baru pertama kali itu ditampilkan, berhasil menjadi juara *Olimpiade* di *Mexico city* pada tahun 1968, sehingga gaya lompat itu disebut “*fosbury Flop*”.

Cara melewati mistar dengan gaya ini merupakan kebalikan dari gaya *straddle*. Kalau lompatan *straddle* berguling diatas mistar dengan perut menghadap ke bawah (ke arah mistar), pada lompatan *Flop* melewati mistar dengan punggung yang menghadap ke bawah.

a. Awalan

Berbeda dengan gaya *Straddle*, awalan pada *Flop* arahnya dari depan, tegak lurus terhadap letak mistar. Awalan dari depan menuju tiang sandaran mistar sebelah kanan (bila bertumpu dengan kaki kiri. Pada langkah-langkah terakhir mengubah arah seorang ke kiri, tidak lagi tegak lurus pada letak mistar.

b. Tumpuan

Jika bertumpu dengan kaki kanan, kaki kanan menumpu dengan kuat; kaki kiri diangkat dengan lutut ditekuk sambil memutar badan ke arah awalan atau

membelakangi mistar disusul dengan gerakan melentang melewati mistar dengan punggung melengkung. Kaki tumpu setelah lepas dari tanah menyusul kaki ayun bergantung santai.

c. Melewati mistar

Kepala adalah paling dulu melewati mistar diikuti dengan badan yang terlentang, punggung menghadap mistar. Setelah mencapai titik tinggi maksimal dan pantat melewati mistar, kedua kaki diayun ke atas untuk dapat melewati mistar seluruhnya.

d. Mendarat

Dengan mendarat badan melewati mistar demikian itu, mau tidak mau mesti mendarat dengan punggung terlebih dahulu di bak lompat. Maka lompatan *Flop* ini hanya mungkin dilakukan kalau bak lompat cukup lunak dan tidak membahayakan pelompat.

3. *Western Roll*

Sebelum lompatan gaya *straddle* muncul, gaya *Western Roll* ini banyak yang menggunakannya disamping gaya *Eastern Form* atau *Eastern Cut Off* dan di Indonesia terkenal dengan nama gaya gunting.

a. Awalan

Sama dengan awalan pada lompatan gaya *straddle* dan telah diuraikan di depan.

b. Tumpuan

Apa yang telah diuraikan pada lompatan gaya *straddle* berlaku juga untuk lompatan gaya *western Roll* ini.

c. Melewati Mistar

Setelah mencapai ketinggian maksimal dan melewati mistar badan diputar ke kiri dan membuat sikap seolah-olah badan pada sisi kiri badan, sejajar dengan mistar. Badan berguling melewati mistar dengan kaki tumpu ditarik dilipat dekat badan dan kaki ayun agak lurus.

d. Mendarat

Mendarat dengan kaki tumpu ialah kaki kiri jika diperlukan dua tangan membantu. Dengan menggunakan tempat mendarat yang aman.

4. *Eantern Form (Eastern Cut Off)*

a. Awalan

Awalan lompatan *Eastern Form* arahnya dari depan sama dengan awalan lompatan *Flop*. Segala sesuatunya telah diuraikan diatas.

b. Tumpuan

Kaki menolak kuat-kuat dan kaki kanan diayunkan tinggi-tinggi. Badan masih menghadap ke mistar.

c. Melewati Mistar

Setelah mencapai ketinggian maksimal, kaki tumpu diayunkan ke atas melewati mistar, ujung kaki dijuhkan dari badan, ini seperti gerakn gunting. Pada waktu itu juga badan dipilin ke kiri, kepala ditundukan. Ayunan kaki kiri ke atas disertai dengan badan dipilih ke kiri, ini sebenarnya merupakan gerakan pinggul yang mengangkat titik berat badan lebih tinggi.

d. Mendarat

Setelah kaki kiri melewati mistar, lalu diturunkan untuk digunakan mendarat, sedangkan kaki kanan masih diatas. Pelompat mendarat menghadap kearah mistar yang bebannya telah berbalik arah 180 derajat dengan arah lawanan.

Dari keempat gaya dalam lompat tinggi yang telah di uraikan diatas salah satu gaya yang akan digunakan sebagai Penelitian Tindakan Kelas di Sekolah Dasar Negeri Banjarnyar 05 adalah gaya *straddle* melalui pendekatan permainan sederhana.

2.9 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Lompat Tinggi

A. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lompat Tinggi adalah :

a) Faktor kondisi fisik :

1. Tenaga Lompat
2. Daya Reaksi
3. Kemudahan Gerak dan Kecekatan

b) Faktor Teknik Antara Lain :

1. Ancang-ancang
2. Lepas tepak
3. Cara melampaui bilah
4. Pendaratan

B. Kesalahan-kesalahan yang Sering Terjadi Dalam Lompat Tinggi

- a) Awalan kurang baik, kurang cepat atau terlalu cepat.
- b) Pada waktu menumpu kurang kuat menolak kaki tumpuan atau kurang menengadah sehingga kecepatan maju tidak berubah menjadi gerak keatas.

- c) Pada waktu melewati mistar, kepala mendahului melewati mistar sehingga titik ketinggian maksimum tidak tepat diatas mistar tetapi berada didepan atau dibelakang mistar.

2.10 Bermain dan Permainan

Menurut J. Matakupan (1993:3) dalam bukunya menyebutkan bahwa Bermain dan permainan adalah dua istilah yang sering dipakai secara bergantian. Bermain adalah kata kerja dan permainan adalah kata benda. Anak bermain berarti anak melakukan suatu permainan. Bermain telah menjadi kenyataan dan merupakan fenomena masyarakat, dari anak-anak, orang dewasa, laki-laki, perempuan, dan pada seluruh lapisan masyarakat di pelosok dunia. Kegiatan aktivitas bermain mulai dari masa primitif yang sederhana sampai masyarakat modern yang kompleks. Bermain tidak mengenal kaya maupun miskin, penguasa dan yang dikuasai. Semuanya akan senang dengan memainkan salah satu ataupun jenis permainan.

Menurut Agus Mahendra (2008:1.3) dalam bukunya menyebutkan bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali orang penyandang cacat. Pada masa anak-anak, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari permainan. Huizinga mengatakakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas dan tidak

mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kasadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Sesuai dengan uraian diatas bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan, dan tidak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan.

2.11 Permainan Dalam Pendidikan Jasmani

Dalam pendidikan jasmani, ketika tujuan dari permainan dikaitkan dengan peningkatan kualitas fisik dan motorik, permainan yang dimaksud tentu harus bercirikan aktivitas jasmani, yaitu gerak yang selalu melibatkan penggunaan kelompok otot besar dan memerlukan penggunaan sejumlah besar energi untuk pergerakannya. Hal ini penting diangkat untuk membedakannya dari permainan yang bermakna luas, yang memasukkan ke dalamnya permainan, seperti permainan kartu, catur, atau *play station*, termasuk juga permainan fantasi semata-mata.

Pengkategorian, uraian diatas penting karena sangatlah tidak mungkin jika pendidikan jasmani yang mempunyai ciri unik mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan otot motorik, hanya berisi permainan-permainan yang sifatnya statis dan hanya melibatkan kelompok otot-otot halus. Meskipun permainan jelas ini tetap memiliki sifat yang mempunyai daya tarik menyenangkan dan menggembirakan, namun tidak semua dipandang memiliki manfaat yang baik untuk kepentingan pendidikan jasmani.

Permainan yang dikemukakan oleh Katzenbogner dan Medler (1996), di dalam Agus Mahendra (1.8). Tidak saja berisikan unsur bermain yang

mengandung kesenangan, tetapi juga memiliki unsur keseriusan, disiplin, dan kompetensi.

Selanjutnya menurut Agus Mahendra (2008:1.8), Mengatakan bahwa terdapat beberapa pertimbangan dimasukkannya unsur bermain di dalam penjas, diantaranya adalah:

1. Mengembangkan gerakan berirama.
2. Memberi nuansa kompetisi/perlombaan dalam persaingan diantara siswa.
3. Penggunaan alat bantu yang variatif yang dapat digunakan dalam permainan memberikan kegembiraan dan kepuasan kepada siswa.
4. Penggunaan alat yang mudah, menempatkan siswa pada penguasaan penuh sehingga mereka tidak segan-segan mengambil resiko untuk memperoleh kemenangan.
5. Menguji ketangkasan yang tersembunyi.

Berdasarkan uraian diatas maka melalui pembelajaran menggunakan pendekatan permainan sederhana dapat di praktekan sebagai media bantu yang menyenangkan, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan, aktif bergerak, menumbuh kembangkan jiwa suportifitas dalam kegiatan belajar mengajar.

2.12 Pendekatan Bermain

Merupakan suatu bentuk pembelajaran yang dikonsep dalam bentuk permainan. Menurut wahjoedi (1999:121) bahwa “pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan”. Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000:35) berpendapat,;strategi pembelajaran permainan berbeda dengan stategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahawa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan

agar sesuai dengan prinsip Dap (*Developmentally Appropriate Practice*) dan *body scaling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik). <http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/08/pengertian-pendekatan-bermain.html>.

Berdasarkan pendapat dari ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pembelajaran bermain menerapkan suatu teknik cabang olahraga ke dalam bentuk permainan. Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

2.13 Tujuan Pembelajaran Permainan

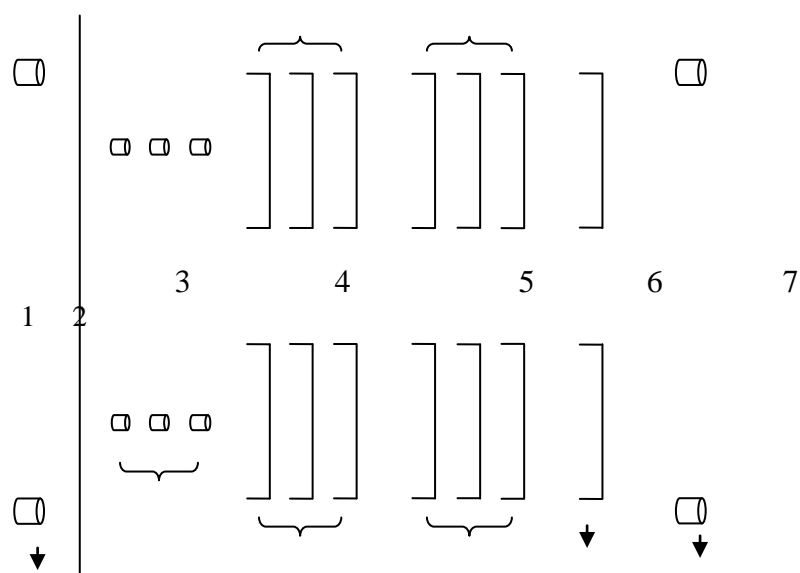
Permainan dikatakan sebagai kegiatan bermain yang memiliki tujuan. Tujuan tersebut terdapat pada permainan itu sendiri. Dapat saja satu bentuk permainan memiliki beberapa tujuan sebagai berikut :

1. Memberikan pengalaman gerak sehingga semakin banyak jenis dan bentuk permainannya yang dilakukan akan semakin kaya pengalamannya gerak.
2. Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Memupuk keberanian siswa, memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan anak terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
5. Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor anak.
6. Menanamkan kerjasama, rasa kejujuran, sportifitas dan saling tolong menolong.

2.14 Model Pembelajaran Pendekatan Permainan Sederhana.

Model pendekatan permainan yang akan digunakan pada penelitian tindakan kelas adalah model pendekatan permainan sederhana. Permainan sederhana disini siswa melakukan kompetisi, individu dan kelompok. Dengan model pembelajaran tersebut pendidik dapat mengetahui aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik yang ada dalam materi pelajaran. Berikut ini adalah gambar penerapan permainan sederhana yang di gunakan dalam materi Lompat Tinggi :

Gambar Lapangan Permainan



Keterangan gambar :

1. Ember
2. Garis start
3. Botol Minuman Bekas
4. Tali Rafia Kuning Dengan Ketinggian 15 cm
5. Tali Rafia Merah Dengan Ketinggian 25 cm
6. Pipa Paralon dengan Ketinggian 45 cm

7. Ember

1. Cara bermain

a. Bagian Pertama

1. Siswa bermain kompetisi secara individu.
2. Siswa dibariskan menjadi dua berbanjar.
3. Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis *start*.
4. Siswa yang berdiri didepan mengambil sikap engklek, dengan berdiri pada satu kaki (kiri) sedangkan kaki kanan dibawa kebelakang dengan lutut ditekuk.
5. Bila ada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap engklek dan berdiri dibelakang garis start.
6. Aba-aba “Ya” siswa dengan gerakan engklek berlari secepat-cepatnya sambil melewati rintangan yang sudah disiapkan, rintangan pertama siswa melompati botol dengan sikap engklek.
7. Pada rintangan ke 2 dengan gerakan engklek yang sama, siswa melompati garis berupa tali plastik warna kuning yang dibentangkan dengan ketinggian 15 cm,
8. Pada rintangan ke 3 siswa melakukan lompatan gaya *straddle*, dengan sikap engklek melompati tali plastik warna merah dengan ketinggian 25 cm dan pendaratan menggunakan kaki kanan kedua tangan dibawah menahan tubuh agar tidak jatuh.
9. Pada rintangan ke 4 dengan gerakan lari anak melompati pipa paralon dengan gaya *straddle* dengan ketinggian 45 cm, dengan tumpuan kaki

kiri mendarat dengan kaki kanan kedua tangan kebawah menahan berat tubuh agar tidak jatuh.

10. Pada rintangan terakhir dengan gerakan lari anak mengambil satu buah bola yang sudah disiapkan di dalam ember, selanjutnya bola taruh ditempat yang sudah disiapkan.

b. Bagian Kedua

1. Siswa bermain kompetisi secara beregu.
2. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok berjumlah sama banyak.
3. Guru menjelaskan hal-hal berikut:
4. Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis *start*.
5. Siswa yang berdiri didepan mengambil sikap engklek, dengan berdiri pada satu kaki (kiri) sedangkan kaki kanan dibawa kebelakang dengan lutut ditekuk.
6. Bila ada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap engklek dan berdiri dibelakang garis *start*.
7. Aba-aba “Ya” siswa dengan gerakan engklek berlari secepat-cepatnya sambil melewati rintangan yang sudah disiapkan, rintangan pertama siswa melompati botol dengan sikap engklek.
8. Pada rintangan ke 2 dengan gerakan engklek yang sama, siswa melompati garis berupa tali plastik yang dibentangkan dengan ketinggian 20 cm.
9. Pada rintangan ke 3 siswa melakukan lompatan gaya *stradlle*, dengan sikap engklek melompati tali plastik warna kuning dengan ketinggian 30

cm dan pendaratan menggunakan kaki kanan kedua tangan dibawah menahan tubuh agar tidak jatuh.

10. Pada rintangan ke 4 dengan gerakan lari anak melompati pipa paralon dengan gaya *straddle* dengan ketinggian 60 cm, dengan tumpuan kaki kiri mendarat dengan kaki kanan kedua tangan kebawah menahan berat tubuh agar tidak jatuh.

11. Pada rintangan terakhir dengan gerakan lari anak mengambil satu buah bola yang sudah disiapkan di dalam ember, selanjutnya bola dikasihkan pada teman kelompoknya yang berdiri paling depan, bola taruh ditempat yang sudah disiapkan, setelahnya anak tersebut melanjutkan melakukan gerakan engklek yang sama seperti yang dilakukan temannya sampai pada barisan terakhir.

12. Dikatakan pemenang bagi kelompok yang cepat menyelesaikan rintangan dan mengumpulkan bola sebanyak mungkin sesuai jumlah kelompok, bagi kelompok pemenang diberikan hadiah dan bagi kelompok yang kalah diberi hukuman.

2. Peraturan

Aturan permainan pendekatan permainan tersebut tidak baku, peraturan ini dapat dibuat sesuai dengan keinginan guru. Peraturan-peraturan ini harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh siswa, antara lain sebagai berikut:

1) Pemain dibagi menjadi dua kelompok atau lebih disesuaikan dengan jumlah siswa, yang masing-masing kelompok mempunyai ketua dalam kelompoknya.

- 2) Permainan pertama ditentukan oleh guru sesuai dengan instruksi yang diberikan.
- 3) Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis *start*, Siswa yang berdiri didepan mengambil sikap engklek, dengan berdiri pada satu kaki (kiri) sedangkan kaki kanan dibawa kebelakang dengan lutut ditekuk. Bila ada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap engklek dan berdiri dibelakang garis *start*. Aba-aba “Ya” siswa dengan gerakan engklek berlari secepat-cepatnya sambil melewati rintangan yang sudah disiapkan, rintangan pertama siswa melompati botol dengan sikap engklek.
- 4) Pada rintangan ke 2 dengan gerakan engklek yang sama, siswa melompati garis berupa tali plastik yang dibentangkan dengan ketinggian 15 cm.
- 5) Pada rintangan ke 3 siswa melakukan lompatan gaya *straddle*, dengan sikap engklek melompati tali plastik warna kuning dengan ketinggian 25 cm dan pendaratan menggunakan kaki kanan kedua tangan dibawah menahan tubuh agar tidak jatuh.
- 6) Pada rintangan ke 4 dengan gerakan lari anak melompati pipa paralon dengan gaya *straddle* dengan ketinggian 45 cm, dengan tumpuan kaki kiri, mendarat dengan kaki kanan, kedua tangan kebawah menahan berat tubuh agar tidak jatuh.
- 7) Pada rintangan terakhir dengan gerakan lari anak mengambil satu buah bola yang sudah disiapkan di dalam ember, selanjutnya bola taruh ditempat yang sudah disiapkan.
- 8) Jika kelompok yang memasukkan bola lebih banyak maka kelompok tersebut yang menjadi pemenang.

BAB III METODE PENELITIAN

PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan) dan *reflection* (refleksi). Dalam bukunya, Agus Kristiyanto (2010:55), empat tahap itu dijelaskan sebagai berikut :

1. Perencanaan (*planning*)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Pada tahap perencanaan telah tertuang berbagai skenario untuk siklus yang bersangkutan, terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator-indikator capaian pada akhir siklusnya.

Substansi perencanaan pada garis besarnya meliputi beberapa hal-hal terkait dengan pembuatan skenario pembelajaran, persiapan sarana pembelajaran, persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran, dan simulasi pelaksanaan tindakan.

2. pelaksanaan (*action*)

Tahap tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator harus saling meyakinkan bahwa apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar - benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alamiah.

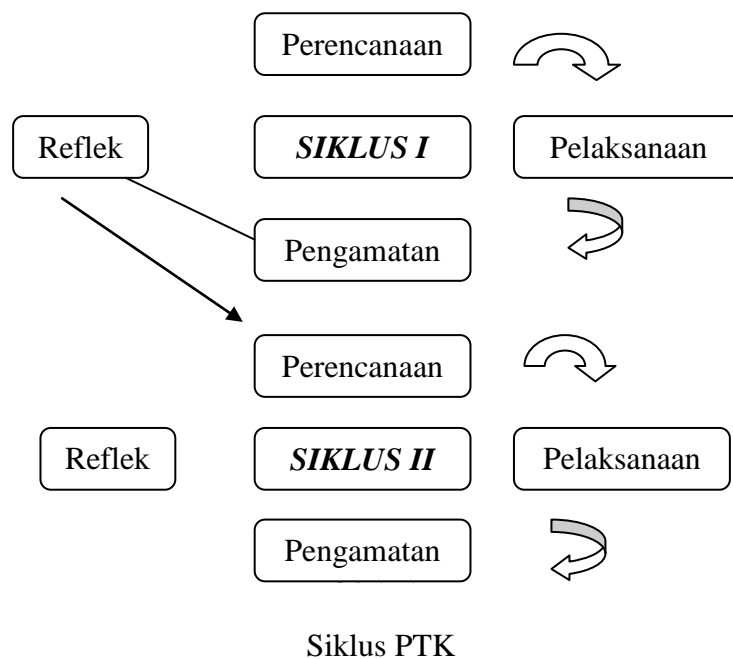
3. Pengamatan (*observasi*)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Observer tidak mencatat semua kejadian, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yang sudah dipersiapkan peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan. Pencatatan dilakukan seketika dan tidak boleh ditunda, bahkan pengamatan juga akan menghasilkan analisis seketika.

Data yang dikumpulkan dapat berupa data kuantitatif (hasil tes, kuis, presentasi tugas, dan lain-lain) atau data kualitatif yang menggambarkan keaktifan siswa, antusias siswa dan lain-lain.

4. Refleksi (*reflection*)

Refleksi pada dasarnya merupakan bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan *sharing of idea* yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus tersebut. Refleksi merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Hasil observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti dan kolaborator. Hasil akhirnya adalah untuk membuat kesimpulan bersama.



(Sumber Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi, 2006:16)

3.1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah murid kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal dengan jumlah murid sebanyak 32 siswa diantaranya 9 siswa putri dan 23 siswa putra.

3.2. Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kec. Balapulang Kab. Tegal Tahun 2013.

3.3. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 22 Mei – 12 Juni 2013 sampai dengan selesai.

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan bertempat di SD Negeri Banjaranyar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal.

3.5. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua siklus, setiap satu siklus terdapat satu kali pertemuan. Masing-masing siklus memiliki tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Adapun penjabaran tahapan pelaksanaan dari tiap-tiap siklus adalah sebagai berikut :

3.5.1 Siklus Pertama

3.5.1.1 Perencanaan (*Planning*)

1. Merumuskan tujuan pembelajaran lompat tinggi melalui media pendekatan permainan sederhana.
2. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pembelajaran lompat tinggi
3. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran
4. Menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek / instrument analisis pembelajaran lompat tinggi
5. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dalam pembelajaran.

3.5.1.2 Tindakan (*action*)

1. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
2. Guru menyampaikan model pembelajaran yang akan dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah dibuat
3. Guru memberikan motivasi kepada siswa tentang materi yang disampaikan
4. Guru menerangkan gerak dasar lompat tinggi
5. Guru mendemonstrasikan/ memperagakan rangkaian lompat tinggi melalui media pendekatan permainan sederhana
6. Siswa melakukan pembelajaran yang telah dicontohkan
7. Guru melakukan pengamatan tentang aspek kognitif, afektif, psikomotor siswa
8. Guru memberikan evaluasi terhadap hasil belajar lompat tinggi melalui media pendekatan permainan sederhana.

3.5.1.3 Pengamatan (*observasi*)

- 1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan oleh guru kolaborator/ pengamat
- 2) Melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan oleh kolaborator/pengamat.

3.5.1.4 Refleksi

- 1) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- 2) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama

- 3) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- 4) Merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus kedua.

3.5.2 Siklus kedua

3.5.2.1 Perencanaan (*planning*)

1. Guru dapat mengorganisasikan waktu dalam pembelajaran dengan baik sehingga semua tahap dalam pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik dan optimal
2. Menyusun RPP yang sudah diperbaiki dengan materi pembelajaran lompat tinggi
3. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang akan digunakan
4. Menyiapkan materi yang telah diberikan sebelumnya
5. Menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek
6. Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dan guru dalam pembelajaran.

3.5.2.2 Tindakan (*action*)

1. Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun, yaitu pembelajaran lompat tinggi melalui media pendekatan permainan sederhana
2. Guru membagi siswa menjadi empat kelompok
3. Memusatkan perhatian siswa terhadap situasi belajar
4. Guru mengulas kembali materi yang lalu

5. Guru memperagakan/mendemonstrasikan pembelajaran lompat tinggi satu persatu
6. Guru membimbing siswa dalam melakukan lompat tinggi yang telah diperagakan
7. Guru memberikan materi tentang lompat tinggi yang telah diberikan melalui media pendekatan permainan sederhana
8. Guru memberikan kuis atau tanya jawab kepada siswa tentang pembelajaran yang telah dilaksanakan
9. Guru melakukan evaluasi terhadap hasil belajar siswa.

3.5.2.3 Pengamatan (*observasi*)

- 1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi
- 2) Melakukan pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran lompat tinggi.

3.5.2.4 Refleksi (*refletion*)

- 1) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua
- 2) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua
- 3) Membuat daftar penilaian terhadap pengamatan atas tindakan pada siklus kedua
- 4) Evaluasi tindakan siklus II

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis data yaitu: Pertama, data kuantitatif (nilai hasil belajar siswa) yang dapat

dianalisis secara deskriptif. Misalnya mencari nilai rerata, presentase keberhasilan belajar, dan lain-lain. Kedua, data kualitatif yaitu data yang berupa informasi berbentuk kalimat yang memberi gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap suatu mata pelajaran (kognitif), pandangan atau sikap siswa terhadap metode belajar yang baru (afektif) aktivitas siswa mengikuti pelajaran, perhatian, antusias dalam belajar, kepercayaan diri, motivasi belajar dan sejenisnya, dapat dinilai secara kualitatif (Suharsimi Arikunto, Dkk. 2009:131).

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini menggunakan teknik sebagai berikut :

1. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen (Arikunto, 2006 : 229), pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra pada saat pembelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui Aktifitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, pengamatan/observasi digunakan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran melalui pendekatan permainan sederhana dalam proses pembelajaran lompat tinggi sebagai metode pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal, yang berbentuk lembar observasi.

2. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya tertulis (Arikunto 2006 : 158), dalam penelitian ini, dokumentasi yang akan digunakan

meliputi data nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana pada kelas IV semester II tahun pelajaran 2012/2013 dan foto-foto selama kegiatan berlangsung.

3. Angket

Dalam penelitian ini, angket digunakan untuk memperoleh respon atau tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana yang telah dibuat oleh peneliti.

3.7. Instrument Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

3.7.1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar

3.7.2. Lembar Observasi

Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran sehingga dapat diketahui apakah proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar atletik dilihat dari aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik.

3.7.3. Tes praktik

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam memahami materi yang sudah diajarkan. Tes ini merupakan tes keterampilan atau dengan kata lain adalah tes psikomotor.

3.8. Analisis data

Untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pembelajaran pendekatan permainan sederhana. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah:

3.8.1. Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa hasil belajar kognitif, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan mean (rerata) kelas.

Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka

3.8.1.1. Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar

Rumusnya adalah sebagai berikut:

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

(Zainal Aqib, 2008:41)

3.8.1.2. Rumus untuk menghitung nilai rata-rata

Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$X = \frac{\Sigma x}{\Sigma N}$$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

ΣX = Jumlah semua nilai siswa

ΣN = Jumlah siswa

(Zainal Aqib, 2008:42)

3.8.2. Data Kualitatif

Data kualitatif berupa data hasil belajar siswa dan hasil observasi keterampilan guru serta aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana.

Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

Tingkat Keberhasilan %	Arti
≥ 80 %	Sangat Tinggi
60 – 79 %	Tinggi

40 – 59 %	Sedang
20 – 39 %	Rendah
<20 %	Sangat Rendah

Tabel 3.2. Kriteria Keberhasilan Belajar Siswa dalam %
(Zainal Aqib, 2008:41)

Pencapaian tujuan pembelajaran	Kualifikasi	Tingkatan keberhasilan pembelajaran
85 – 100%	Sangat baik (A)	Berhasil
65 – 84 %	Baik (B)	Berhasil
55 – 64%	Cukup (C)	Tidak berhasil
0 – 54%	Kurang (D)	Tidak berhasil

Tabel 3.3. Rambu – rambu Analisis Hasil Belajar
(Zainal Aqib, 2008:161)

3.9. Indikator Keberhasilan Belajar

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengukur sejauh mana hasil belajar gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan pendekatan permainan sederhana, dan untuk mengetahui serta mengukur sejauh mana aktivitas guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk melihat hasil belajar dari sebuah proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan dengan hasil dari pembelajaran melalui

pendekatan permainan sederhana yaitu 75% dapat dikatakan tuntas. Pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) dengan nilai 75.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari Rencana Pembelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga mempersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana.

b. Tahap Pelaksanaan

- a. Guru mempersiapkan siswanya di halaman Sekolah dan siswa dibariskan, kemudian mempersensi siswa.
- b. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
- c. Guru memberikan pemanasan statis dan dinamis beberapa menit kemudian dilanjutkan berupa permainan kecil.
- d. Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada siswa. Guru menjelaskan gerakan dan memperagakan materi lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana tanpa alat pada kegiatan inti pertama adalah :
 - 1) melakukan lompatan tanpa awalan, tolakan menggunakan kaki kiri dengan sikap engklek 3 langkah kedepan.

- 2) Gerakan kedua melakukan tolakan, melayang dengan awalan sikap engklek dengan kaki kiri 3 langkah kedepan, dilanjut gerakan lompat kedepan menggunakan gaya *straddle*, dengan pendaratan diawali kaki kanan dibantu dengan kedua tangan sebagai penahan berat badan saat jatuh ke tanah.
- e. Kegiatan inti kedua guru menjelaskan peraturan dan memperagakan gerak dasar lompat tinggi dengan alat melalui pendekatan permainan sederhana, siswa mencoba satu persatu, dilanjutkan penilaian dengan cara kompetisi antar individu.
1. Siswa dibariskan menjadi dua berbanjar.
 2. Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis *start*.
 3. Siswa yang berdiri didepan mengambil sikap engklek, dengan berdiri pada satu kaki (kiri) sedangkan kaki kanan dibawa kebelakang dengan lutut ditekuk.
 4. Bila ada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap engklek dan berdiri dibelakang garis *start*.
 5. Aba-aba “Ya” siswa dengan gerakan engklek berlari secepat-cepatnya sambil melewati rintangan yang sudah disiapkan, rintangan pertama siswa melompati botol dengan sikap engklek.
 6. Pada rintangan ke 2 dengan gerakan engklek yang sama, siswa melompati garis berupa tali plastik warna kuning yang dibentangkan dengan ketinggian 15 cm,

7. Pada rintangan ke 3 siswa melakukan lompatan gaya *stradlle*, dengan sikap engklek melompati tali plastik warna merah dengan ketinggian 25 cm dan pendaratan menggunakan kaki kanan kedua tangan dibawah menahan tubuh agar tidak jatuh.
 8. Pada rintangan ke 4 dengan gerakan lari anak melompati pipa paralon dengan gaya *straddle* dengan ketinggian 45 cm, dengan tumpuan kaki kiri mendarat dengan kaki kanan kedua tangan kebawah menahan berat tubuh agar tidak jatuh.
 9. Pada rintangan terakhir dengan gerakan lari anak mengambil satu buah bola yang sudah disiapkan di dalam ember, selanjutnya bola taruh ditempat yang sudah disiapkan.
 10. Bagi siswa pemenang akan diberi hadiah dan bagi siswa yang kalah diberi hukuman.
- f. Kegiatan penutup Pada kegiatan ini siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan teknik lompat tinggi gaya *straddle* yang benar melalui pendekatan permainan sederhana. Kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa dan dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi mula-mula siswa kurang

berminat dan tidak antusias. Pada siklus I dari 32 siswa kelas IV hanya 20 siswa yang sudah dapat melakukan lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana. Secara keseluruhan suasana dalam pembelajaran cukup aktif ini terlihat dari siswa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Pengisian lembar observasi kegiatan siswa dilakukan oleh guru berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan sikap, keaktifan, ketertiban dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 4.1 Lembar Pengamatan Aktivitas Guru siklus I

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8.	Keterampilan menetapkan metode	√

	pembelajaran dengan efektif					
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√	
10.	Keterampilan menutup pelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		6	32
Total Skor		$\frac{38}{50} \times 100\% = 76\%$				

Keterangan:

Skor 1 = sangat rendah

Skor 4 = baik

Skor 2 = rendah

Skor 5 = sangat baik

Skor 3 = cukup

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil prosentase sebesar 76%, masih ada aspek-aspek yang mendapat kriteria cukup adalah keterampilan pengelolaan kelas dan keterampilan memberi motivasi. Kedua aspek yang mendapat nilai cukup diatas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Tabel 4.2. Lembar Pengamatan Aktivitas siswa siklus I

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√

2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah		2	9	24
Jumlah Total		$\frac{35}{50} \times 100\% = 70\%$				

Keterangan :

1 = Sangat rendah	4 = Baik
2 = Rendah	5 = Sangat baik
3 = Cukup	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil prosentase sebesar 70%, aspek-aspek yang mendapat kriteria rendah adalah antusias siswa dalam pembelajaran. Aspek yang mendapat nilai rendah diatas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Pada siklus I ini secara garis besar kegiatan pembelajaran menggunakan permainan lompat kanguru dapat dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan karena model pembelajaran tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus I diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut :

1. Guru kurang dalam memberikan motivasi sehingga respon siswa rendah.
2. Guru kurang dalam membimbing/mengarahkan kepada siswa sehingga antusias terhadap pembelajaran masih rendah.

e. Deskripsi data hasil pembelajaran siklus I

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kabupaten Tegal tahun 2013.

Tabel 4.3. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus Pertama.

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Akhmad Muttaqin	46	23	18	86	T
2	Parhan Arwani	42	23	17	81	T
3	Amiranti	38	22	17	76	T
4	Amirul Khifzi. A	46	25	17	86	T
5	Ana Amana	29	25	15	74	BT
6	Andi Febri. N	33	23	17	76	T
7	Anindya Sasi. K	38	22	15	74	BT
8	Dea Ayu Renanda	42	23	18	83	T
9	Dede Ahdi. P	38	22	17	76	T
10	Dimas Maulana	42	25	17	83	T
11	Dion Bagas. A	29	23	15	71	BT
12	Dwi Ardi Aditya	38	23	15	76	T
13	Farhan Fardlu	42	25	17	83	T
14	Farida Untisa	38	25	17	81	T
15	Irda Rahmawati	29	23	15	71	BT
16	Irma Setiani	42	23	17	81	T
17	Maoliya Ihda. B	33	23	17	76	T
18	Merfi Nur Baeti	38	23	15	76	T

19	M. Dwi Zulia. R	33	23	13	71	BT
20	M. Iqbal Setiawan	33	23	13	71	BT
21	Sifaul Jinan	42	23	18	83	T
22	M. Hilal Khilmi	42	23	15	79	T
23	M. Fitroh	29	20	15	67	BT
24	Miftakhul Salam	33	20	15	69	BT
25	M. Nurul Ilham	42	20	18	79	T
26	M. Nur Muzaki	38	22	17	76	T
27	M. Rizqi. F	25	22	13	64	BT
28	Seful Rendi	38	20	13	69	BT
29	Tasqiyatul Faudah	42	23	17	81	T
30	M. Baqir Shaoma	42	23	17	81	T
31	Ilyas	38	22	15	74	BT
32	Diva	33	22	13	69	BT
Rata-rata		37,29	22,72	14,75	76	62,5

Keterangan :

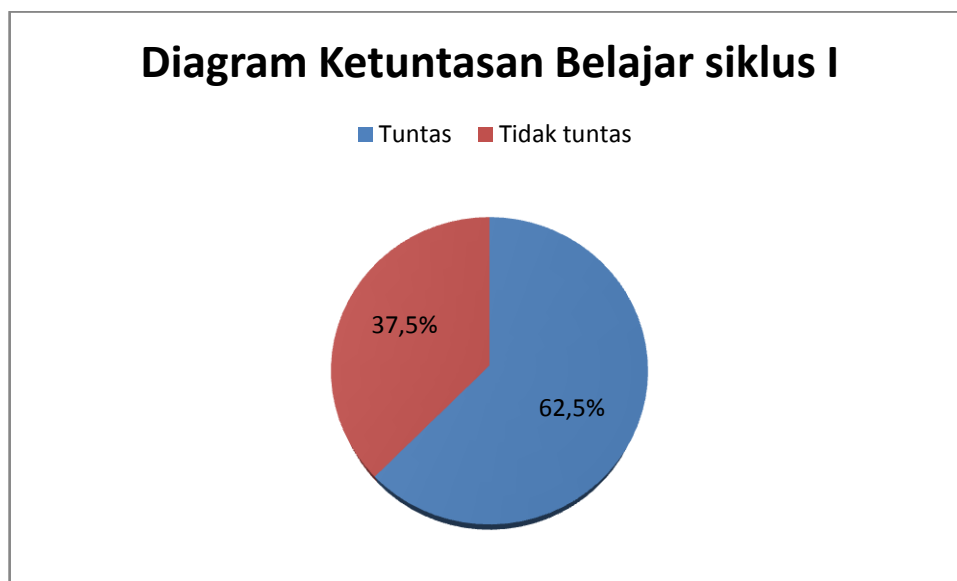
T : Tuntas

BT : Belum Tuntas

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{20}{32} \times 100\% = 62,5\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{12}{32} \times 100\% = 37,5\%$$



Dari data diatas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Banjaranyar 05 Kec. Balapulang Kab. Tegal Tahun pelajaran 2012/2013. Dan dari jumlah seluruh siswa yaitu 32 siswa, 20 siswa dikatakan tuntas sedangkan 12 siswa masih dikatakan belum tuntas. Sehingga dapat diketahui jumlah siswa yang tuntas dari kriteria ketuntasan minimal (KKM) hanya 62,5% dan masih belum memenuhi target yang diharapkan oleh peneliti yaitu 75% siswa tuntas di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM). Oleh karena itu keberhasilan yang tertunda akan ditingkatkan di siklus kedua.

4.1.1. Hasil Refleksi Pada Siklus Pertama

Setelah melakukan diskusi dengan guru kolaborator, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik, yaitu RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), persiapan sarana dan prasarana serta sumber pembelajaran, instrument penelitian yang berupa lembar observasi aktivitas pembelajaran terhadap guru dan siswa yang sudah diberi petunjuk dengan jelas.

Sedangkan pada tahap pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana peneliti menemukan masih banyak siswa yang belum mengetahui alur dari permainan tersebut, selain itu kedisiplinan dalam mengelola waktu masih belum tertata rapi. Metode yang digunakan pada siklus kedua harus efektif dan menarik bagi siswa. Perubahan metode pembelajaran pada siklus kedua yaitu menggunakan kompetisi antar kelompok.

Hasil dari diskusi yang dilakukan dengan guru kolaborator, guru atau peneliti dianjurkan untuk memberikan motivasi dan pemahaman serta penjelasan permainan tersebut dengan detail dalam pembelajaran bermain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tinggi. Selain itu guru atau peneliti juga harus terampil dalam membimbing siswanya untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Guru atau peneliti juga disarankan untuk meningkatkan interaksi dengan siswa serta meningkatkan kedisiplinan pada siswa, harapannya tidak ada siswa yang bermain sendiri selama proses pembelajaran berlangsung. Dan untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan permainan sebaiknya peneliti memberikan penghargaan pada siswa, misalnya berupa pujian kepada siswa.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran seperti pada siklus I yang terdiri dari Rencana Pembelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga mempersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan

materi lompat tinggi gaya *stradlle* menggunakan pendekatan permainan sederhana.

b. Tahap Pelaksanaan

a. Guru mempersiapkan siswanya di halaman Sekolah dan siswa dibariskan, kemudian mempresensi siswa.

b. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.

c. Guru memberikan pemanasan statis dan dinamis beberapa menit kemudian dilanjutkan berupa permainan kecil.

1. Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada siswa. Guru menjelaskan gerakan dan memperagakan materi lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana tanpa alat pada kegiatan inti pertama adalah

2. melakukan lompatan tanpa awalan, tolakan menggunakan kaki kiri dengan sikap engklek 3 langkah kedepan.

3. Gerakan kedua melakukan tolakan, melayang dengan awalan sikap engklek dengan kaki kiri 3 langkah kedepan, dilanjut gerakan lompat kedepan menggunakan gaya *straddle*, dengan pendaratan diawali kaki kanan dibantu dengan kedua tangan sebagai penahan berat badan saat jatuh ke tanah.

d. Kegiatan inti kedua guru menjelaskan peraturan dan memperagakan gerak dasar lompat tinggi dengan alat melalui pendekatan permainan

sederhana, siswa mencoba satu persatu, dilanjutkan penilaian dengan cara kompetisi beregu.

- 1) Peserta dibagi menjadi 4 kelompok , setiap kelompok diberi nama masing-masing.
- 2) Kompetisi dilakukan perdua kelompok, yaitu antara kelompok A melawan B. Setelah selesai dilanjutkan kelompok selanjutnya sampai semua kelompok bermain.
- 3) Siswa berkumpul setiap kelompok yang terdiri dari 8 – 9 anak. Baris sesuai dengan urutannya masing-masing.
- 4) Siswa dibariskan menjadi dua berbanjar.
- 5) Sikap awal siswa berdiri dibelakang garis *start*.
- 6) Siswa yang berdiri didepan mengambil sikap engklek, dengan berdiri pada satu kaki (kiri) sedangkan kaki kanan dibawa kebelakang dengan lutut ditekuk.
- 7) Bila ada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap engklek dan berdiri dibelakang garis *start*.
- 8) Aba-aba “Ya” siswa dengan gerakan engklek berlari secepat-cepatnya sambil melewati rintangan yang sudah disiapkan, rintangan pertama siswa melompati botol dengan sikap engklek.
- 9) Pada rintangan ke 2 dengan gerakan engklek yang sama, siswa melompati garis berupa tali plastik warna kuning yang dibentangkan dengan ketinggian 20 cm.

- 10) Pada rintangan ke 3 siswa melakukan lompatan gaya *straddle*, dengan sikap engklek melompati tali plastik warna merah dengan ketinggian 30 cm dan pendaratan menggunakan kaki kanan kedua tangan dibawah menahan tubuh agar tidak jatuh.
 - 11) Pada rintangan ke 4 dengan gerakan lari anak melompati pipa paralon dengan gaya *straddle* dengan ketinggian 60 cm, dengan tumpuan kaki kiri mendarat dengan kaki kanan kedua tangan kebawah menahan berat tubuh agar tidak jatuh.
 - 12) Pada rintangan terakhir dengan gerakan lari anak mengambil satu buah bola yang sudah disiapkan di dalam ember, selanjutnya bola dikasihkan pada teman kelompoknya yang berdiri paling depan, bola taruh ditempat yang sudah disiapkan, setelahnya anak tersebut melanjutkan melakukan gerakan engklek yang sama seperti yang dilakukan temannya sampai pada barisan terakhir.
 - 13) Dikatakan pemenang bagi kelompok yang cepat menyelesaikan rintangan dan mengumpulkan bola sebanyak mungkin sesuai jumlah kelompok, bagi kelompok pemenang diberikan hadiah dan bagi kelompok yang kalah diberi hukuman.
- e. Guru memotivasi siswa supaya siswa lebih aktif bergerak dan siswa lebih antusias dalam melaksanakan pembelajaran lompat tinggi melalui kompetisi permainan sederhana.
- f. Kegiatan penutup Pada kegiatan ini siswa dikumpulkan untuk diadakan evaluasi/koreksi menyeluruh cara melakukan teknik lompat

tinggi gaya straddle yang benar melalui pendekatan permainan sederhana. Kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa dan dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran pada siklus II berlangsung dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi siswa sudah mulai berminat dan antusias. Pada siklus II ada peningkatan dari 32 siswa kelas IV diantaranya 29 siswa yang sudah dapat melakukan lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana dengan benar. Suasana dalam pembelajaran juga cukup aktif, terlihat dari siswa bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Pengisian lembar observasi kegiatan siswa dilakukan oleh guru berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan sikap, keaktifan, ketertiban dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 4.4. Tabel Lembar Pengamatan Aktivitas Guru siklus II

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√

4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√
10.	Keterampilan menutup pelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		24	20
Total Skor		$\frac{44}{50} \times 100 = 88\%$				

Keterangan:

Skor 1 = sangat rendah

Skor 4 = baik

Skor 2 = rendah

Skor 5 = sangat baik

Skor 3 = cukup

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan angka 88% , aspek-aspek tersebut mendapat rata-rata kriteria baik dalam pembelajaran. Aspek yang mendapat nilai baik diatas merupakan suatu keberhasilan yang terjadi pada siklus II, dan akan dijadikan sebagai acuan juga motivasi dalam pembelajaran selanjutnya.

Tabel 4.5. Lembar Pengamatan Aktivitas siswa siklus II

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√
9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√

				
Jumlah		12 35
Jumlah Total		$\frac{47}{50} \times 100\% = 94\%$			

Keterangan :

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1 = Sangat rendah | 4 = Baik |
| 2 = Rendah | 5 = Sangat baik |
| 3 = Cukup | |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan angka 94% , aspek-aspek tersebut mendapat kriteria rata-rata sangat baik dalam pembelajaran. Aspek yang mendapat nilai Sangat baik diatas merupakan keberhasilan yang terjadi pada siklus II, namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, ada beberapa aspek yang perlu mendapat perhatian dalam penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya.

Pada siklus II ini secara garis besar kegiatan pembelajaran dengan pendekatan permainan sederhana dapat dilaksanakan dengan baik melalui penyempurnaan aspek-aspek diatas.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran Siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut :

1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik, namun masih ada beberapa aspek yang belum sempurna.

2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa sangat antusias dan aktif selama proses belajar berlangsung.
3. Kekurangan hasil belajar pada siklus I sudah mengalami peningkatan pada siklus II sehingga menjadi lebih baik.

e. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus II siswa kelas IV SD Negeri Banjarnyar 05 Kabupaten Tegal Tahun 2013.

Tabel 4.6. Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Akhmad Muttaqin	50	25	18	90	T
2	Parhan Arwani	46	25	17	86	T
3	Amiranti	46	25	17	86	T
4	Amirul Khifzi. A	50	27	17	90	T
5	Ana Amana	42	25	15	81	T
6	Andi Febri. N	42	25	15	81	T
7	Anindya Sasi. K	42	25	15	81	T
8	Dea Ayu Renanda	46	25	17	86	T
9	Dede Ahdi. P	42	25	15	81	T

10	Dimas Maulana	46	25	17	86	T
11	Dion Bagas. A	42	25	15	81	T
12	Dwu Ardi Aditya	42	25	15	81	T
13	Farhan Fardlu	46	25	17	86	T
14	Farida Untisa	46	25	17	86	T
15	Irda Rahmawati	42	25	13	79	T
16	Irma Setiani	46	25	17	86	T
17	Maoliya Ihda. B	42	25	13	79	T
18	Merfi Nur Baeti	42	25	15	81	T
19	M. Dwi Zulia. R	46	25	15	83	T
20	M. Iqbal Setiawan	46	23	17	83	T
21	Sifaul Jinan	50	25	18	90	T
22	M. Hilal Khilmi	46	25	17	86	T
23	M. Fitroh	42	22	13	74	BT
24	Miftakhul Salam	42	23	15	79	T
25	M. Nurul Ilham	46	25	17	86	T
26	M. Nur Muzaki	46	23	18	86	T
27	M. Rizqi. F	42	20	13	71	BT
28	Seful Rendi	42	23	15	79	T
29	Tasqiyatul Faudah	46	25	18	88	T
30	M. Baqir Shaoma	46	27	17	88	T
31	Ilyas	46	23	15	81	T

32	Diva	42	22	13	74	BT
	Rata-rata	44,63	24,47	15,82	83	90,63

Keterangan :

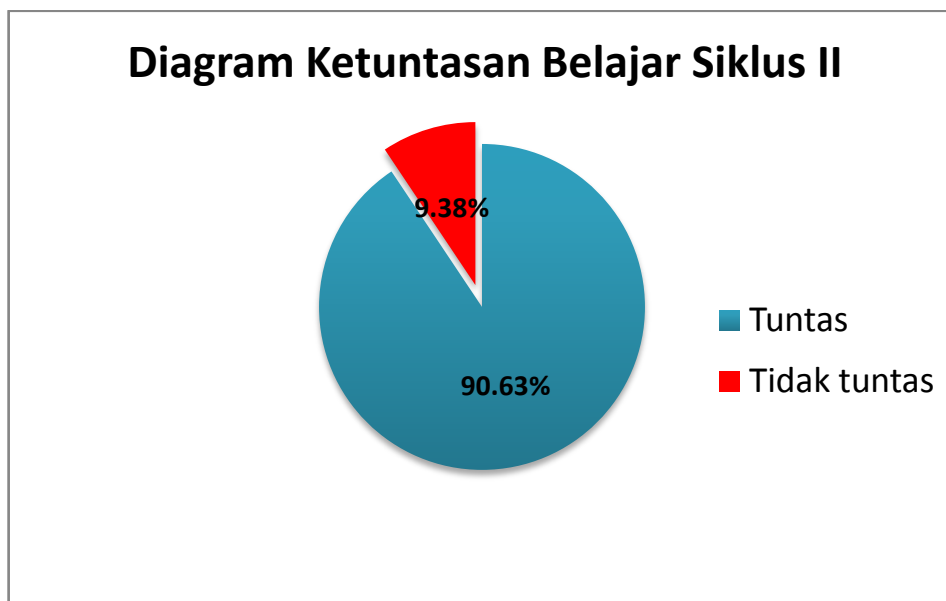
T : Tuntas

BT : Belum Tuntas

Prosentase Ketuntasan Siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{29}{32} \times 100\% = 90,63\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{3}{32} \times 100\% = 9,38\%$$



Dari data diatas menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi siswa kelas IV SD Negeri Banjaranyar 05 Kec. Balapulung Kab. Tegal Tahun pelajaran 2012/2013 dari siklus pertama ke siklus kedua rata-ratanya meningkat dari 76 menjadi 83. Jika dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sesuai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 29 siswa (90,63%) tuntas sedangkan 3 siswa

belum tuntas dari jumlah keseluruhan 32 siswa. Dari hasil tersebut dapat dikatakan sudah memenuhi target yang diharapkan oleh peneliti yaitu 75% siswa tuntas di atas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu dengan nilai 75.

3. Analisa Data dan Angket

3.1. Angket Tingkat Kepuasan Belajar Siswa

Angket yang diberikan pada siswa setelah melaksanakan proses pembelajaran pada siklus II dengan pertanyaan sebanyak 5 butir dan jumlah responden 32 siswa untuk mengetahui tingkat kepuasan belajar siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana. Berdasarkan hasil angket siswa pada lampiran diperoleh hasil analisis angket sebagai berikut :

Tabel 4.7 Rekapitulasi Angket Tingkat Kepuasan Belajar Siswa

No Soal	SS/SM		S/M		TS/KM		STS/TM		JML
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	17	53,13	15	46,88	0	0	0	0	32
2	13	40,63	19	59,38	0	0	0	0	32
3	15	46,88	17	53,13	0	0	0	0	32
4	20	62,5	12	37,5	0	0	0	0	32
5	19	59,38	13	40,63	0	0	0	0	32
Rata-rata		52,50		47,50	0	0	0	0	

Keterangan :

SS/SM : Sangat Setuju / Sangat Menarik

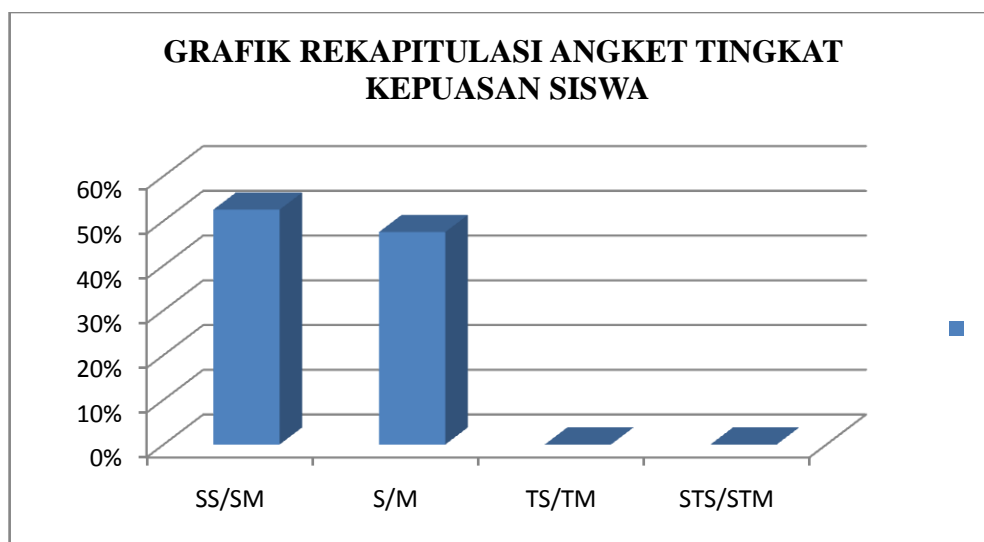
S / M : Setuju / Menarik

TS / KM : Tidak Setuju / Kurang Menarik

STS / TM : Sangat Tidak Setuju / Tidak Menarik

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana adalah positif dan jumlah rata-rata dalam persen menunjukkan bahwa 52,50% siswa sangat setuju, 47,50% Setuju dan hanya 0% yang tidak setuju. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa tertarik dan senang mengikuti metode pembelajaran yang disajikan oleh guru.

Grafik hasil angket tingkat kepuasan belajar siswa pada pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana.



4.1.2. Hasil Refleksi Pada Siklus Kedua

Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *Straddle* menggunakan pendekatan

permainan sederhana memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh peneliti pada siklus I dan II. Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 62,5% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 90,63%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa sebesar 28,13%.

Sedangkan untuk proses pembelajaran berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa aktivitas siswa selama proses pembelajaran menggunakan metode pendekatan permainan sederhana dalam setiap siklusnya mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap hasil belajar siswa yang dapat ditunjukkan dengan meningkatnya rata-rata nilai siswa setiap siklusnya. Begitu juga dalam proses pembelajaran siswa terlihat semangat dan antusias mendengarkan penjelasan guru serta melakukannya dengan sungguh-sungguh.

Dalam pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana dapat menumbuhkan kepuasan belajar siswa. Ini dapat ditunjukkan dari hasil pengisian angket, bahwa tanggapan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana termasuk positif. Ini ditunjukkan dengan 52,50% jawaban siswa sangat setuju dan sangat tertarik mengikuti pembelajaran lompat tinggi dengan metode pendekatan permainan sederhana. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat tinggi menggunakan pendekatan permainan sederhana dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Banjarnayar 05 Kec. Balapulang Kab. Tegal Tahun 2013”, menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* menggunakan pendekatan permainan sederhana memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklusnya, yaitu pada siklus I (62,5%) dan siklus II (90,63%).

Pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* menggunakan pendekatan permainan sederhana mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan semangat, dan antusias siswa yang ditunjukkan pada jawaban pengisian angket yang menyatakan bahwa siswa sangat tertarik dengan metode pembelajaran dan metode yang digunakan sehingga siswa berminat dan termotivasi untuk belajar. Hal ini ditunjukkan dengan angka 52,50% yang menjawab sangat setuju dan 47,50% menjawab setuju, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan pendekatan permainan sederhana dalam pembelajaran lompat tinggi dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa.

5.2 Saran

Dari hasil yang telah diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses pembelajaran lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut :

5.2.1. Bagi Siswa

Meningkatkan semangat belajar siswa dalam kondisi dan keadaan apapun, ketahuilah bahwa belajar itu sangat menyenangkan dan menjadikan diri siswa lebih berprestasi, serta kembangkanlah potensi dan *skill* sesuai dengan apa yang disukai.

5.2.2. Bagi Guru

Galilah ide – ide kreatif untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar, ciptakan pembelajaran yang praktis, aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, gembira dan berbobot. Dalam mengajar guru harus mempunyai tujuan agar semua ranah dalam pembelajaran dapat terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, Eko. 2012 *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi, Dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung*. Skripsi UNNES.
- Arikunto, Suharsimi. Dkk. 2006 *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Bumi Aksara
- Djumidar. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas* (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- Mahendra, Agus. 2008. *Permainan Anak dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Matakupan, J. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Nur Achmad, Alvian. 2013 *Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Keseimbangan Melalui Pendekatan Permainan Si Bolang*. Skripsi UNNES.
- Siti Safariatun. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soegito, Dkk. 1993. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto, Dkk. 1993. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Y, Sumanto, Dkk. 1993. *Materi Pokok Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yulianingsih, Ika. 2011. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Model Pembelajaran Inovatif*. Skripsi UNNES.
- <http://www.sarjanaku.com/2012/11/pengertian-pembelajaran-menurut-para.html>
diakses pada tanggal 20 maret 2013.
- <http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/08/pengertian-pendekatan-bermain-.html>
.html diakses pada tanggal 20 maret 2013.
- <http://Jupprimolino.blogspot.com/2012/02/pengertian-minat-menurut-para-ahli.html>
diakses pada tanggal 18 april 2013.

Lampiran 1



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

Nomor : 465 A / FK / 2013

Tentang
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi 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 Tanggal 01 Januari 1970

MEMUTUSKAN

- Menetapkan PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Bambang Priyono, M.Pd.
NIP : 196004221986011001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs Uen Hartiwan, M.Pd
NIP : 195304111983031001
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : HERI RAKHMAWAN
NIM : 6101911020
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN SEDERHANA PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI, BANJARANYAR 05 TAHUN 2013
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 22 Mei 2013
DEKAN

Drs. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Pertinggal



Lampiran 2



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

No. : 1814/UN 37.1.6/PL/213
 Lamp :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Kepala SD N 05 Banjarnayar
 di SD N 05 Banjarnayar

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

Nama : HERI RAKHMAWAN
 NIM : 6101911020
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Topik : PENELITIAN TINDAKAN KELAS
 PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN
 SEDERHANA PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BANJARANYAR 05
 TAHUN 2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 21 Mei 2013

Bekas,



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001



6101911020

...: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :...

Lampiran 3



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPTD DIKPORA KECAMATAN BALAPULANG
SD NEGERI BANJARANYAR 05**

Alamat : Jl. Raya Barat Banjarnayar – Kec. Balapulang – Tegal KP. 52464

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ /2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SD Negeri Banjarnayar 05 Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal menerangkan bahwa :

Nama : Heri Rakhmawan
NIP : 6101911020
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi /S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Benar-benar telah mengadakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “*Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana Pada Siswa Kelas IV SDN Banjarnayar 05 Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*” yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 22 Mei 2013 dan 12 Juni 2013
Waktu : 07.00-09.00 WIB
Tempat : SD Negeri Banjarnayar 05

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Banjarnayar, 21 Mei 2013
Kepala Sekolah

KUKUH KUSWANTI, S.Pd.SD
NIP .19640621 198405 2 002

Lampiran 4

Daftar Nama Siswa Kelas IV

NO .	NAMA	JENIS KELAMIN
1	Akhmad Muttaqin	L
2	Parhan Arwani	L
3	Amiranti.A	P
4	Amirul Khifzi.A	L
5	Ana Amana	L
6	Andi Febri.N	L
7	Anindya Sasi.K	P
8	Dea Ayu Rinanda	P
9	Dede Ahdi.P	L
10	Dimas Maulana	L
11	Dion Bagas.A	L
12	Dwi Ardi Aditya	L
13	Farhan.F	L
14	Farida Untisa.S	P
15	Irdha Rahmawati	P
16	Irma Setiani	P
17	Maoliya Ihda.B	P
18	Merfi Nurbaeti	P
19	M. Dwi Zulia.R	L
20	M. Iqbal Setiawan	L
21	M. Syifaul Jinan	L
22	M. Hilal Khilmi	L
23	M. Fitroh	L
24	Miftakhul Salam	L
25	M. Nurul Ilham	L
26	M. Nur Muzaki	L
27	M. Rizqi.F	L
28	M. Baqier.S	L
29	Seful Rendi	L
30	Tasqiyatul Faudah	P
31	Ilyas	L
32	Diva	L

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS I

Sekolah : SD Negeri Banjaranyar 05
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas : IV
Alokasi waktu : 4 x 35 menit

A. Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga, dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman serta keberanian.

C. Indikator

Psikomotor :

1. Melakukan teknik dasar lompat tinggi

Kognitif :

1. Kemampuan memahami teknik dasar lompat tinggi
 - a. Awalan
 - b. Tolakan
 - c. Melayang
 - d. Mendarat

Afektif :

1. Menampilkan sikap kerja sama
2. Menampilkan sikap toleransi
3. Menampilkan sikap percaya diri
4. Menampilkan sikap memecahkan masalah

5. Menampilkan sikap menghargai teman
6. Menampilkan sikap keberanian

D. Tujuan pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan :

1. Siswa dapat melakukan gerakan engklek melewati rintangan botol
2. Siswa dapat melakukan gerakan engklek melewati rintangan tali plastic dengan ketinggian 15cm.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan tali plastic dengan ketinggian 25 cm.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan pipa paralon ketinggian 45 cm dengan benar.

E. Materi pembelajaran

Pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana.

F. Metode mengajar

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Tanya jawab
- d. Latihan

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode
1	Pembukaan a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran c. Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan kecil 2. Peregangan statis otot leher, bahu, lengan, tangan 	25 menit	1. Pertanyaan 2. Ceramah 3. Demonstrasi 4. Latihan

No.	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode
	pinggang dan kaki		
2	Inti pembelajaran Exploration Guru menyampaikan sedikit gambaran tentang materi yang akan disampaikan Elaborasi a) Melakukan gerakan engklek melewati rintangan botol b) Melakukan gerakan engklek melewati rintangan tali plastik dengan ketinggian 15 cm. c) Melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan tali plastik dengan ketinggian 25 cm. d) Melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan pipa paralon ketinggian 45 cm dengan benar.	100 menit	
3	Penutup Berbaris, evaluasi, proses pembelajaran, tanya jawab, pendinginan, berdoa dan bubar	15 menit	

H. Sumber Belajar

Peluit, botol, raffia, ember, pipa paralon, bola tenis, pasak bambu, buku pegangan.

I. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja

Melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana

2. Rubrik Penilaian

No.	Butir – butir sasaran	3	2	1
I	ASPEK KOGNITIF			
	1. Kemampuan memahami teknik dasar lompat tinggi a. Awalan b. Tolakan c. Melayang d. Mendarat			

II	ASPEK AFEKTIF			
	1. Menampilkan sikap kerja sama 2. Menampilkan sikap toleransi 3. Menampilkan sikap percaya diri 4. Menampilkan sikap memecahkan masalah 5. Menampilkan sikap menghargai teman 6. Menampilkan sikap keberanian			
III	ASPEK PSIKOMOTOR			
	1. Melakukan teknik dasar lompat tinggi a. Awalan b. Tolakan c. Melayang d. Mendarat			

Kepala Sekolah

Banjarnyar, 22 Mei 2013
Peneliti

Kukuh Kuswanti S.Pd.SD
NIP. 19640621 198405 2 002

Heri Rakhmawan
NIM. 6101911020

Lampiran 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS II

Sekolah : SD Negeri Banjarnyar 05
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas : IV
Alokasi waktu : 4 x 35 menit

A. Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai gerak dasar permainan dan olahraga, dan nilai – nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman serta keberanian.

C. Indikator

Psikomotor :

1. Melakukan teknik dasar lompat tinggi

Kognitif :

1. Kemampuan memahami teknik dasar lompat tinggi

- a. Awalan
- b. Tolakan
- c. Melayang
- d. Mendarat

Afektif :

1. Menampilkan sikap kerja sama
2. Menampilkan sikap toleransi
3. Menampilkan sikap percaya diri
4. Menampilkan sikap memecahkan masalah
5. Menampilkan sikap menghargai teman
6. Menampilkan sikap keberanian

D. Tujuan pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan :

1. Siswa dapat melakukan gerakan engklek melewati rintangan botol
2. Siswa dapat melakukan gerakan engklek melewati rintangan tali plastik dengan ketinggian 20 cm.
3. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan tali plastik dengan ketinggian 30 cm.
4. Siswa dapat melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan pipa paralon ketinggian 60 cm dengan benar.

E. Materi pembelajaran

Pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana.

F. Metode mengajar

- a. Ceramah
- b. Demonstrasi
- c. Tanya jawab
- d. Latihan

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metode
1	Pembukaan a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran c. Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan kecil 2. Peregangan statis otot leher, bahu, lengan, tangan pinggang dan kaki 	25 menit	1.Pertanyaan 2. Ceramah 3.Demonstrasi 4.Latihan
2	Inti pembelajaran Exploration Guru menyampaikan sedikit gambaran tentang materi yang akan disampaikan Elaborasi <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan gerakan engklek melewati rintangan botol b. Melakukan gerakan engklek melewati rintangan tali plastik dengan ketinggian 20 cm. c. Melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan tali plastik dengan ketinggian 30 cm. d. Melakukan teknik dasar lompat tinggi melewati rintangan pipa paralon ketinggian 60 cm dengan benar. 	100 menit	
3	Penutup Berbaris, evaluasi, proses pembelajaran, tanya jawab, pendinginan, berdoa dan bubar	15 menit	

H. Sumber Belajar

Peluit, botol, raffia, ember, pipa paralon, bola tenis, pasak bambu, buku pegangan.

I. Penilaian

1. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja

Melakukan teknik dasar lompat tinggi dengan pendekatan permainan sederhana

2. Rubrik Penilaian

No.	Butir – butir sasaran	3	2	1
I	ASPEK KOGNITIF			
	1. Kemampuan memahami teknik dasar lompat tinggi a. Awalan b. Tolakan c. Melayang d. Mendarat			
II	ASPEK AFEKTIF			
	1. Menampilkan sikap kerja sama 2. Menampilkan sikap toleransi 3. Menampilkan sikap percaya diri 4. Menampilkan sikap memecahkan masalah 5. Menampilkan sikap menghargai teman 6. Menampilkan sikap keberanian			
III	ASPEK PSIKOMOTOR			
	1. Melakukan teknik dasar lompat tinggi a. Awalan b. Tolakan c. Melayang d. Mendarat			

Kepala Sekolah

Banjaranyar, 12 Juni 2013
Peneliti**Kukuh Kuswanti S.Pd.SD**
NIP. 19640621 198405 2 002**Heri Rakhmawan**
NIM. 6101911020

Lampiran 7

Angket Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

Nama Sekolah :

Kelas/ Semester :

Tanggal :

Waktu :

Nama Siswa :

Petunjuk

1. Berilah tanda silang (X) untuk setiap jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda!
2. Berilah tanda pagar (#) untuk jawaban yang tidak jadi anda pilih kemudian beri tanda silang (X) untuk jawaban lainnya yang menurut anda benar.
3. Jawablah dengan jujur, karena objektivitas kejujuran anda sangat membantu kami.
4. Kami ucapkan terima kasih atas kesediaanya dalam pengisian angket ini.

Pertanyaan:

1. Bagaimana perasaan anda ketika mengikuti pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan pendekatan permainan sederhana ?
 - a. Sangat senang
 - b. Senang
 - c. Biasa saja
 - d. Tidak senang

2. Bagaimana pendapat anda tentang penggunaan media / alat yang digunakan saat pembelajaran lompat tinggi berlangsung?
 - a. Sangat menarik
 - b. Menarik
 - c. Kurang menarik
 - d. Tidak menarik
3. Dengan model pembelajaran seperti ini, saya lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat tinggi.
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju
4. Dalam pembelajaran seperti ini, saya lebih mudah memahami materi yang diberikan oleh guru.
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju
5. Menurut pendapat anda, apakah model pembelajaran pendekatan permainan sederhana seperti ini merupakan hal yang baru bagi anda!
 - a. Sangat setuju
 - b. Setuju
 - c. Tidak setuju
 - d. Sangat tidak setuju

Lampiran 8

Lembar Penilaian Afektif Pada Siklus I

No	Nama Siswa	Aspek Afektif						Jumlah Nilai Max 18	Nilai
		1	2	3	4	5	6		
1	A .Muttaqin	3	2	3	2	2	2	14	23
2	Parhan Arwani	2	2	3	2	2	3	14	23
3	Amiranti.A	2	2	3	2	2	2	13	22
4	Amirul Khifzi.A	3	2	2	2	3	3	15	25
5	Ana Amana	3	2	3	2	2	3	15	25
6	Andi Febri.N	3	2	3	2	2	2	14	23
7	Anindya Sasi.K	3	2	2	2	2	2	13	22
8	Dea Ayu Rinanda	3	2	2	2	2	3	14	23
9	Dede Ahdi.P	3	2	2	2	2	2	13	22
10	Dimas Maulana	3	2	3	2	2	3	15	25
11	Dion Bagas.A	2	2	3	2	3	2	14	23
12	Dwi Ardi Aditya	3	2	2	2	3	2	14	23
13	Farhan.F	3	2	3	2	3	2	15	25
14	Farida Untisa.S	2	2	3	2	3	3	15	25
15	Irdha Rahmawati	3	2	3	2	2	2	14	23
16	Irma Setiani	2	2	3	2	2	3	14	23
17	Maoliya Ihda.B	2	2	3	2	2	3	14	23
18	Merfi Nurbaeti	2	2	3	2	2	3	14	23
19	M. Dwi Zulia.R	2	2	3	2	2	3	14	23
20	M. Iqbal S	3	2	2	2	2	3	14	23
21	M. Syifaul Jinan	3	2	2	2	2	3	14	23
22	M. Hilal Khilmi	3	2	2	1	3	3	14	23
23	M. Fitroh	2	2	2	2	2	2	12	20
24	Miftakhul Salam	2	2	2	2	2	2	12	20
25	M. Nurul Ilham	2	2	2	2	2	2	12	20
26	M. Nur Muzaki	3	2	2	2	2	2	13	22
27	M. Rizqi.F	2	2	3	2	2	2	13	22
28	Seful Rendi	2	2	2	2	2	2	12	20
29	Tasqiyatul F	2	2	3	2	3	2	14	23
30	M. Baqier. S	3	2	3	2	2	2	14	23
31	Ilyas	2	2	2	2	2	3	13	22
32	Diva	3	2	2	2	2	2	13	22

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 9

Lembar Penilaian Kognitif Pada Siklus I

No	Nama	Aspek Kognitif				Jumlah Nilai Max 12	Nilai
		1	2	3	4		
1	A .Muttaqin	3	3	3	2	11	18
2	Parhan Arwani	3	3	2	2	10	17
3	Amiranti.A	3	3	2	2	10	17
4	Amirul Khifzi.A	3	3	2	2	10	17
5	Ana Amana	3	2	2	2	9	15
6	Andi Febri.N	3	3	2	2	10	17
7	Anindya Sasi.K	3	2	2	2	9	15
8	Dea Ayu Rinanda	3	3	3	2	11	18
9	Dede Ahdi.P	3	3	2	2	10	17
10	Dimas Maulana	3	3	2	2	10	17
11	Dion Bagas.A	3	2	2	2	9	15
12	Dwi Ardi Aditya	3	2	2	2	9	15
13	Farhan.F	3	3	2	2	10	17
14	Farida Untisa.S	3	3	2	2	10	17
15	Irdha Rahmawati	3	2	2	2	9	15
16	Irma Setiani	3	2	3	2	10	17
17	Maoliya Ihda.B	3	3	2	2	10	17
18	Merfi Nurbaeti	3	2	2	2	9	15
19	M. Dwi Zulia.R	2	2	2	2	8	13
20	M. Iqbal S	2	2	2	2	8	13
21	M. Syifaul Jinan	3	3	2	3	11	18
22	M. Hilal Khilmi	3	2	2	2	9	15
23	M. Fitroh	2	3	2	2	9	15
24	Miftakhul Salam	3	2	2	2	9	15
25	M. Nurul Ilham	3	3	3	2	11	18
26	M. Nur Muzaki	3	3	2	2	10	17
27	M. Rizqi.F	2	2	2	2	8	13
28	Seful Rendi	2	2	2	2	8	13
29	Tasqiyatul F	3	3	2	2	10	17
30	M. Baqier. S	3	2	2	3	10	17
31	Ilyas	3	2	2	2	9	15
32	Diva	2	2	2	2	8	13

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 10

Lembar Penilaian Psikomotor Pada Siklus I

No	Nama	Aspek Psikomotor				Jumlah Nilai Max 12	Nilai
		1	2	3	4		
1	A .Muttaqin	3	3	3	2	11	46
2	Parhan Arwani	3	3	2	2	10	42
3	Amiranti.A	3	2	2	2	9	38
4	Amirul Khifzi.A	3	3	3	2	11	46
5	Ana Amana	3	2	1	1	7	29
6	Andi Febri.N	3	2	2	1	8	33
7	Anindya Sasi.K	3	2	2	2	9	38
8	Dea Ayu Rinanda	3	3	2	2	10	42
9	Dede Ahdi.P	3	3	2	1	9	38
10	Dimas Maulana	3	3	2	2	10	42
11	Dion Bagas.A	3	2	1	1	7	29
12	Dwi Ardi Aditya	3	3	2	1	9	38
13	Farhan.F	3	3	2	2	10	42
14	Farida Untisa.S	3	2	2	2	9	38
15	Irdha Rahmawati	3	2	1	1	7	29
16	Irma Setiani	3	3	2	2	10	42
17	Maoliya Ihda.B	3	2	2	1	8	33
18	Merfi Nurbaeti	3	3	2	1	9	38
19	M. Dwi Zulia.R	3	2	2	1	8	33
20	M. Iqbal S	3	2	2	1	8	33
21	M. Syifaul Jinan	3	3	2	2	10	42
22	M. Hilal Khilmi	3	3	2	2	10	42
23	M. Fitroh	3	2	2	1	8	33
24	Miftakhul Salam	3	2	2	1	8	33
25	M. Nurul Ilham	3	3	2	2	10	42
26	M. Nur Muzaki	3	3	2	2	10	42
27	M. Rizqi.F	2	2	1	1	6	25
28	Seful Rendi	3	2	2	2	9	38
29	Tasqiyatul F	3	3	2	2	10	42
30	M. Baqier. S	3	3	2	2	10	42
31	Ilyas	3	3	2	1	9	38
32	Diva	3	2	2	1	8	33

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 50$$

Lampiran 11

Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus Pertama.

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Akhmad Muttaqin	46	23	18	86	T
2	Parhan Arwani	42	23	17	81	T
3	Amiranti	38	22	17	76	T
4	Amirul Khifzi. A	46	25	17	86	T
5	Ana Amana	29	25	15	74	BT
6	Andi Febri. N	33	23	17	76	T
7	Anindya Sasi. K	38	22	15	74	BT
8	Dea Ayu Renanda	42	23	18	83	T
9	Dede Ahdi. P	38	22	17	76	T
10	Dimas Maulana	42	25	17	83	T
11	Dion Bagas. A	29	23	15	71	BT
12	Dwi Ardi Aditya	38	23	15	76	T
13	Farhan Fardlu	42	25	17	83	T

14	Farida Untisa	38	25	17	81	T
15	Irda Rahmawati	29	23	15	71	BT
16	Irma Setiani	42	23	17	81	T
17	Maoliya Ihda. B	33	23	17	76	T

18	Merfi Nur Baeti	38	23	15	76	T
19	M. Dwi Zulia. R	33	23	13	71	BT
20	M. Iqbal Setiawan	33	23	13	71	BT
21	Sifaul Jinan	42	23	18	83	T
22	M. Hilal Khilmi	42	23	15	79	T
23	M. Fitroh	29	20	15	67	BT
24	Miftakhul Salam	33	20	15	69	BT
25	M. Nurul Ilham	42	20	18	79	T
26	M. Nur Muzaki	38	22	17	76	T
27	M. Rizqi. F	25	22	13	64	BT
28	Seful Rendi	38	20	13	69	BT
29	Tasqiyatul Faudah	42	23	17	81	T
30	M. Baqir Shaoma	42	23	17	81	T

31	Ilyas	38	22	15	74	BT
32	Diva	33	22	13	69	BT
Rata-rata		37,29	22,72	14,75	76	62,5

Lampiran 12

Lembar Penilaian Afektif Pada Siklus II

No	Nama Siswa	Aspek Afektif						Jumlah Nilai Max 18	Nilai
		1	2	3	4	5	6		
1	A .Muttaqin	3	2	3	2	2	3	15	25
2	Parhan Arwani	3	2	3	2	2	3	15	25
3	Amiranti.A	3	2	3	2	2	3	15	25
4	Amirul Khifzi.A	3	2	3	2	3	3	16	27
5	Ana Amana	3	2	3	2	2	3	15	25
6	Andi Febri.N	3	2	3	2	2	3	15	25
7	Anindya Sasi.K	3	2	3	2	2	3	15	25
8	Dea Ayu Rinanda	3	2	3	2	2	3	15	25
9	Dede Ahdi.P	3	2	3	2	2	3	15	25
10	Dimas Maulana	3	2	3	2	2	3	15	25
11	Dion Bagas.A	3	2	3	2	2	3	15	25
12	Dwi Ardi Aditya	3	2	3	2	2	3	15	25
13	Farhan.F	3	2	3	2	2	3	15	25
14	Farida Untisa.S	3	2	3	2	2	3	15	25
15	Irdha Rahmawati	3	2	3	2	2	3	15	25
16	Irma Setiani	3	2	3	2	2	3	15	25
17	Maoliya Ihda.B	3	2	3	2	2	3	15	25
18	Merfi Nurbaeti	3	2	3	2	2	3	15	25
19	M. Dwi Zulia.R	3	2	3	2	2	3	15	25
20	M. Iqbal S	2	2	3	2	2	3	14	23
21	M. Syifaul Jinan	3	2	3	2	2	3	15	25
22	M. Hilal Khilmi	3	2	3	2	2	3	15	25
23	M. Fitroh	2	2	3	2	2	2	13	22
24	Miftakhul Salam	2	2	3	2	2	3	14	23
25	M. Nurul Ilham	3	2	3	2	2	3	15	25
26	M. Nur Muzaki	2	2	3	2	2	3	14	23
27	M. Rizqi.F	2	2	2	2	2	2	12	20
28	Seful Rendi	2	2	3	2	2	3	14	23
29	Tasqiyatul F	3	2	3	2	2	3	15	25
30	M. Baqier. S	3	2	3	2	3	3	16	27
31	Ilyas	3	2	3	2	2	2	14	23
32	Diva	3	2	2	2	2	2	13	22

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 13

Lembar Penilaian Kognitif Pada Siklus II

No	Nama	Aspek Kognitif				Jumlah Nilai Max 12	Nilai
		1	2	3	4		
1	A .Muttaqin	3	3	2	3	11	18
2	Parhan Arwani	3	3	2	2	10	17
3	Amiranti.A	3	3	2	2	10	17
4	Amirul Khifzi.A	3	3	2	2	10	17
5	Ana Amana	3	2	2	2	9	15
6	Andi Febri.N	3	2	2	2	9	15
7	Anindya Sasi.K	3	2	2	2	9	15
8	Dea Ayu Rinanda	3	3	2	2	10	17
9	Dede Ahdi.P	3	2	2	2	9	15
10	Dimas Maulana	3	3	2	2	10	17
11	Dion Bagas.A	3	2	2	2	9	15
12	Dwi Ardi Aditya	3	2	2	2	9	15
13	Farhan.F	3	3	2	2	10	17
14	Farida Untisa.S	3	3	2	2	10	17
15	Irdha Rahmawati	2	2	2	2	8	13
16	Irma Setiani	3	3	2	2	10	17
17	Maoliya Ihda.B	2	2	2	2	8	13
18	Merfi Nurbaeti	3	2	2	2	9	15
19	M. Dwi Zulia.R	3	2	2	2	9	15
20	M. Iqbal S	3	3	2	2	10	17
21	M. Syifaul Jinan	3	3	2	3	11	18
22	M. Hilal Khilmi	3	3	2	2	10	17
23	M. Fitroh	2	2	2	2	8	13
24	Miftakhul Salam	3	2	2	2	9	15
25	M. Nurul Ilham	3	3	2	2	10	17
26	M. Nur Muzaki	3	3	2	3	11	18
27	M. Rizqi.F	2	2	2	2	8	13
28	Seful Rendi	3	2	2	2	9	15
29	Tasqiyatul F	3	3	2	3	11	18
30	M. Baqier. S	3	3	2	2	10	17
31	Ilyas	3	2	2	2	9	15
32	Diva	2	2	2	2	8	13

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 20$$

Lampiran 14

Lembar Penilaian Psikomotor Pada Siklus II

No	Nama	Aspek Psikomotor				Jumlah Nilai Max 12	Nilai
		1	2	3	4		
1	A .Muttaqin	3	3	3	3	12	50
2	Parhan Arwani	3	3	2	3	11	46
3	Amiranti.A	3	3	3	2	11	46
4	Amirul Khifzi.A	3	3	3	3	12	50
5	Ana Amana	3	3	2	2	10	42
6	Andi Febri.N	3	3	2	2	10	42
7	Anindya Sasi.K	3	3	2	2	10	42
8	Dea Ayu Rinanda	3	3	2	3	11	46
9	Dede Ahdi.P	3	3	2	2	10	42
10	Dimas Maulana	3	3	2	3	11	46
11	Dion Bagas.A	3	3	2	2	10	42
12	Dwi Ardi Aditya	3	3	2	2	10	42
13	Farhan.F	3	3	2	3	11	46
14	Farida Untisa.S	3	3	2	3	11	46
15	Irdha Rahmawati	3	3	2	2	10	42
16	Irma Setiani	3	3	2	3	11	46
17	Maoliya Ihda.B	3	3	2	2	10	42
18	Merfi Nurbaeti	3	3	2	2	10	42
19	M. Dwi Zulia.R	3	3	3	2	11	46
20	M. Iqbal S	3	3	2	3	11	46
21	M. Syifaul Jinan	3	3	3	3	12	50
22	M. Hilal Khilmi	3	3	2	3	11	46
23	M. Fitroh	3	3	2	2	10	42
24	Miftakhul Salam	3	3	2	2	10	42
25	M. Nurul Ilham	3	3	3	2	11	46
26	M. Nur Muzaki	3	3	2	3	11	46
27	M. Rizqi.F	3	3	2	2	10	42
28	Seful Rendi	3	3	2	2	10	42
29	Tasqiyatul F	3	3	2	3	11	46
30	M. Baqier. S	3	3	2	3	11	46
31	Ilyas	3	3	2	3	11	46
32	Diva	3	3	2	2	10	42

Keterangan : untuk mengetahui hasil nilai afektif adalah

$$\frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 50$$

Lampiran 15

Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus II

No	Nama Siswa	Penilaian			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Akhmad Muttaqin	50	25	18	90	T
2	Parhan Arwani	46	25	17	86	T
3	Amiranti	46	25	17	86	T
4	Amirul Khifzi. A	50	27	17	90	T
5	Ana Amana	42	25	15	81	T
6	Andi Febri. N	42	25	15	81	T
7	Anindya Sasi. K	42	25	15	81	T
8	Dea Ayu Renanda	46	25	17	86	T
9	Dede Ahdi. P	42	25	15	81	T
10	Dimas Maulana	46	25	17	86	T
11	Dion Bagas. A	42	25	15	81	T
12	Dwu Ardi Aditya	42	25	15	81	T
13	Farhan Fardlu	46	25	17	86	T
14	Farida Untisa	46	25	17	86	T
15	Irda Rahmawati	42	25	13	79	T
16	Irma Setiani	46	25	17	86	T

17	Maoliya Ihda. B	42	25	13	79	T
18	Merfi Nur Baeti	42	25	15	81	T
19	M. Dwi Zulia. R	46	25	15	83	T
20	M. Iqbal Setiawan	46	23	17	83	T
21	Sifaul Jinan	50	25	18	90	T
22	M. Hilal Khilmi	46	25	17	86	T
23	M. Fitroh	42	22	13	74	BT
24	Miftakhul Salam	42	23	15	79	T
25	M. Nurul Ilham	46	25	17	86	T
26	M. Nur Muzaki	46	23	18	86	T
27	M. Rizqi. F	42	20	13	71	BT
28	Seful Rendi	42	23	15	79	T
29	Tasqiyatul Faudah	46	25	18	88	T
30	M. Baqir Shaoma	46	27	17	88	T
31	Ilyas	46	23	15	81	T
32	Diva	42	22	13	74	BT
Rata-rata		44,63	24,47	15,82	83	90,63

Rekapitulasi Angket Tingkat Kepuasan Belajar Siswa

No Soal	SS/SM		S/M		TS/KM		STS/TM		JML
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%	
1	17	53,13	15	46,88	0	0	0	0	32

2	13	40,63	19	59,38	0	0	0	0	32
3	15	46,88	17	53,13	0	0	0	0	32
4	20	62,5	12	37,5	0	0	0	0	32
5	19	59,38	13	40,63	0	0	0	0	32
Rata-rata		52,50		47,50	0	0	0	0	

Lampiran 16

Gambar Lapangan Pendekatan Permainan Sederhana



Alat-Alat Penelitian



Guru Membuka Pelajaran



Siswa Melakukan Pemanasan Statis





Siswa Melakukan Pemanasan Dengan Permainan





Kegiatan Inti Lompat Tinggi Dengan Pendekatan Permainan Sederhana





Kegiatan Akhir Evaluasi, Pendinginan, Doa



