MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI MELALUI PERMAINAN LABIRIN JUMP BAGI SISWA KELAS IV SD NEGERI WANGANDAWA 01 KABUPATEN TEGAL TAHUN 2016

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

EKA HARYANTO
6102914029

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Eka Haryanto. 2016. *Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing (1) Dr. Heny Setyawati, M.Si. (2) Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D.

Kata kunci : permainan labirin jump, lompat tinggi

Dalam pembelajaran lompat tinggi ada beberapa kendala yang terjadi di dalam proses pembelajaran terhadap siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa adalah melalui penelitian tindakan kelas, membuat suatu model pembelajaran yang menarik bagi siswa dengan model pembelajaran pendekatan bermain. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah upaya peningkatan pembelajaran lompat tinggi melalui permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016? Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pembelajaran lompat tinggi melalui permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016 dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Wangandawa 01 Kabupaten Tegal, metode dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 23 siswa. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilakukan dalam dua siklus yang terdiri dari 4 tahap, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu: metode observasi, metode dokumentasi, dan metode tes, serta angket respon/tanggapan siswa..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran gerak lompat tinggi dengan menggunakan permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar gerak lompat tinggi pada siswa kelas IV SDN Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari siklus pertama hingga siklus kedua. Nilai rata-rata hasil belajar lompat tinggi pada siklus pertama (77,4) siklus kedua (81,2). Sehingga peningkatan hasil belajar dari siklus pertama hingga siklus kedua sebesar (3,8). Sedangkan jumlah siswa yang dinyatakan tuntas siklus pertama sebanyak 17 siswa (74%) dan siklus kedua 21 siswa (91%).

Kesimpulan penelitian ini, bahwa pembelajaran lompat tinggi melalui permainan labirin jump bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016 dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Disarankan agar setiap guru hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran, dan tanggap dengan permasalahan yang muncul dalam pembelajaran dengan menciptakan berbagai model pembelajaran yang efektif, kreatif serta menyenangkan, guna tercapainya tujuan pendidikan.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama	:	Eka Haryanto
NIM	:	6102914029
Jurusan / Prodi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / PJKR
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahraggan
Judul Skripsi	:	Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 16 Mei 2016

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
0C568ADF605861508
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Eka Haryanto
NIM. 6102914029

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Eka Haryanto yang berjudul Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016 telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 11 Mei 2016

Mengetahui,

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Heny Setyawati, M.Si.	**Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D.**
NIP. 19670610 199203 2 001	NIP. 19840229 200912 1 004

Mengesahkan,

Ketua Jurusan

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Eka Haryanto NIM 6102914029 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu, tanggal 28 Mei 2016.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.	**Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.**
NIP. 19640320 198403 2 001	NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes. (Penguji I)
NIP. 19641023 199002 1 001

Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Penguji II)
NIP. 19670610 199203 2 001

Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D. (Penguji III)
NIP. 19840229 200912 1 004

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya (Q.S. Al-Baqarah:286).

Siapapun yang menempuh suatu jalan untuk mendapatkan ilmu, maka Allah akan memberikan kemudahan jalannya menuju syurga (H.R Muslim)

Allah mencintai orang yang giat dalam bekerja dan selalu memperbaiki prestasinya dalam bekerja" (H.R. Tabrani)

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Bapak Carmidi dan Ibu Kardinah kedua orangtuaku tercinta.
2. Mahasiswa PJKR-PKG FIK UNNES angkatan tahun 2014

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang terindah selain ucapan syukur alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016".

Peneliti menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan untuk kuliah di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan mengadakan penelitian.
4. Dr. Heny Setyawati, M.Si. sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, motivasi dan dengan penuh sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D. selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan petunjuk, motivasi dan dengan penuh sabar membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diberikan.

7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal yang memberi kemudahan dalam penelitian ini.
8. Guru beserta staf SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
9. Keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberi motivasi.
10. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesainya skripsi ini.

Tegal, Mei 2016

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani 7
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani 10
2.3 Karakteristik dan Minat Anak SD 11
2.4 Hakikat Belajar 13
2.5 Atletik 15
2.6 Lompat Tinggi 17
2.7 Pengembangan Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani 21
2.8 Modifikasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani 22
2.9 Media Pembelajaran 23
2.10 Permainan Labirin Jump 25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian 28
3.2 Obyek Penelitian 28
3.3 Waktu Penelitian 28

3.4 Lokasi Penelitian 29
3.5 Perencanaan Tindakan per Siklus 29
3.6 Teknik Pengumpulan Data 35
3.7 Instrument Pengumpulan Data 35
3.8 Analisis Data 39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 42
4.2 Pembahasan 56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
5.1 Simpulan 59
5.2 Saran 60
DAFTAR PUSTAKA 61
LAMPIRAN 62

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Keadaan Sarana dan Prasarana SDN Wangandawa 01 3
2. Ranah Tujuan Pendidikan Jasmani..... 11
3. Karakteristik dan Minat Anak 12
4. Kisi-kisi Observasi Aktivitas Guru..... 31
5. Kisi-kisi Observasi Aktivitas Siswa 32
6. Kisi-kisi Instrumen Penelitian 33
7. Indikator Penilaian Tes Psikomotor Lompat Tinggi..... 36
8. Indikator Penilaian Tes Afektif Lompat Tinggi 38
9. Indikator Penilaian Tes Kognitif Lompat Tinggi 39
10. Kriteria Ketuntasan Belajar dalam (%) 40
11. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I 44
12. Penilaian Aspek Afektif Siklus I 44
13. Penilaian Aspek Kognitif Siklus I 45
14. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dengan Kondisi Awal 47
15. Hasil Angket Respon Sisiwa Siklus I 49
16. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II 51
17. Penilaian Aspek Afektif Siklus II 51
18. Penilaian Aspek Kognitif Siklus II 52
19. Perbandingan Hasil Belajar Siklus II dengan Siklus I 54
20. Hasil Angket Respon Siswa Siklus II..... 55

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Peralatan Lompat Tinggi 17
2. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut atau Gaya Straddle..... 19
3. Lompat Tinggi Gaya Flop..... 20
4. Penerapan Media Bermain Labirin Jump 27
5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas 29
6. Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I 46
7. Diagram Perbandingan Hasil Belajar Siklus I Dengan Kondisi Awal . 48
8. Diagram Ketuntasan Belajar Siklus Siswa II..... 53
9. Diagram Perbandingan Hasil Belajar Siklus II Dengan Siklus I 55

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. SK Dosen Pembimbing 62
2. Surat Ijin Penelitian FIK 63
3. Surat Ijin Peneltian Sekolah 64
4. Daftar Nama Siswa 65
5. Silabus 66
6. RPP Siklus Pertama 67
7. Lembar Observasi Siklus Pertama 74
8. Hasil Belajar Siklus Pertama 77
9. Contoh Angket Salah Satu Siswa Siklus Pertama 84
10. Rekapitulasi Angket Respon Siswa Siklus Pertama 86
11. RPP Siklus Kedua 87
12. Lembar Observasi Siklus Kedua 95
13. Hasil Belajar Siklus Kedua 98
14. Contoh Angket Salah Satu Siklus Kedua 105
15. Rekapitulasi Angket Respon Siswa Siklus Kedua 107
16. Dokumentasi 108

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sistem Pendidikan Nasional di Indonesia diatur dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003. Salah satu komponen penting dari sistem pendidikan adalah kurikulum, karena kurikulum merupakan komponen pendidikan yang dijadikan acuan oleh setiap satuan pendidikan. Kurikulum disusun sesuai dengan jenjang pendidikan yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat. Tujuan pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta ketrampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lanjut.

Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peranan penting dalam perkembangan gerak dan pertumbuhan siswa. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga siswa dapat terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga dalam pembelajaran yang sistematis. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan potensi yang ada pada siswa baik dalam aspek afektif, aspek kognitif maupun psikomotorik. Inti pembelajaran pendidikan jasmani adalah gerak insani dalam rangka pembentukan dan pengembangan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan dapat mengajarkan

berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Di dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani ada beberapa materi yang diajarkan, salah satunya adalah atletik.

Atletik terdiri dari beberapa cabang yaitu lari, lompat, lempar, dan tolak. Di dalam cabang atletik yang diajarkan, salah satunya adalah lompat. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar,2008:6.13). Salah satu nomor lompat yang diajarkan di SD Negeri Wangandawa 01 adalah lompat tinggi. Lompat tinggi terdiri dari beberapa unsur-unsur gerakan yang harus dikuasai yaitu: awalan, tumpuan, melayang (sikap badan di atas mistar), pendaratan.

Pembelajaran lompat tinggi untuk anak-anak usia sekolah dasar harus memperhatikan karakteristik anak dan harus sesuai dengan perkembangan anak-anak agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki beberapa karakteristik yang berbeda baik dari sudut fisik maupun mental. Perbedaan itu tergantung dari usia siswa. Karakteristik siswa kelas 3 - 4 dilihat dari sudut fisik adalah ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi anak pria, perbaikan koordinasi seperti melempar, memukul, melompat dan sebagainya, pertumbuhan terus meningkat, dan koordinasi tangan, kaki dan mata. Sedangkan ditinjau dari sudut mental yaitu ruang lingkup perhatian bertambah, kemampuan berpikir meningkat, anak senang dengan gerak berirama, sudah bercita-cita, minat terhadap permainan

meningkat, senang berlomba dan olahraganya beregu, menirukan idolanya, motivasinya tinggi (Djumidar, 2008 : 9.5).

Setiap proses pembelajaran melibatkan sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor penting guna menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Berikut adalah tabel hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Januari 2016 terhadap kodisi sarana dan prasarana kegiatan olahraga di SD Negeri Wangandawa 01 dinyatakan dalam tabel berikut.

Tabel 1.1 Keadaan Sarana dan Prasarana Olahraga SDN Wangandawa 01

No	Nama Barang	Jumlah barang		Keterangan
		Baik	Rusak	
1	Bola Voli	4	-	
2	Net Voli	1	-	
3	Matras	1	-	
4	Tiang lompat tinggi	2	-	
5	Mistar lompat tinggi	1	-	
6	Bola Tenis	4	-	
7	Pemukul kasti	2	-	
8	Cone	30	-	
9	Raket	2	-	
10	Bat tenis meja	2	-	
11	Meja Tenis	-	1	
12	Peluru / Bola berat	5	-	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa peralatan untuk pembelajaran lompat tinggi di SD Negeri Wangandawa 01 sudah ada namun ada beberapa peralatan yang belum tercukupi untuk pembelajaran materi lainnya.

Pada pembelajaran lompat tinggi di SD Negeri Wangandawa 01 mempunyai sebuah matras, sepasang tiang, dan sebuah mistar yang terbuat dari pipa besi.

Dengan penggunaan alat mistar yang terbuat dari pipa besi ada beberapa permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran lompat tinggi. Berdasarkan hasil observasi prasiklus yang dilakukan peneliti pada pembelajaran lompat tinggi di kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 ditemukan bahwa banyak siswa yang ragu dalam melakukan tolakan yang menyebabkan tolakan yang dihasilkan salah sehingga tidak mampu melewati mistar. Keraguan siswa disebabkan siswa takut terhadap mistar lompat tinggi yang terbuat dari besi. Mereka takut sakit jika salah satu bagian tubuh terkena mistar. Bukan hanya itu minat siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi juga menurun sehingga siswa kurang antusias dalam pembelajaran lompat tinggi. Dengan kondisi tersebut menggambarkan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi tidak berjalan dengan efektif dikarenakan banyak siswa yang tidak melakukan lompat tinggi dengan benar. Data hasil belajar prasiklus dari sejumlah 23 siswa di kelas IV terdapat 11 siswa atau sekitar 48 % masih mendapat nilai di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dan sisanya 12 siswa atau sekitar 52 % sudah tuntas.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis berupaya meningkatkan hasil pembelajaran teknik gerak dasar lompat tinggi agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam pembelajaran. Upaya yang dilakukan peneliti adalah dengan memodifikasi peralatan lompat tinggi. Modifikasi adalah pendekatan yang didesain dan disesuaikan dengan kondisi kelas yang menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan perbendaharaan gerak, agar sukses dalam mengembangkan keterampilan (Siti Safariatun, 2008 : 4.15). Modifikasi yang penulis gunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menggantikan

mistar yang terbuat dari besi dengan menggunakan kardus dan karet. Alat yang telah dimodifikasi diajarkan melalui sebuah permainan yang bernama labirin jump.

Permainan labirin jump merupakan permainan yang memodifikasi peralatan lompat tinggi dengan menggantikan mistar yang terbuat dari besi dengan menggunakan kardus dan karet. Permainan ini merupakan suatu pendekatan pembelajaran gerak lompat tinggi yang lebih menekankan pada pembelajaran menggunakan metode bermain dan memodifikasi peralatan yang digunakan agar pembelajaran lebih menarik, rileks dan dapat menciptakan suasana kondusif dalam pembelajaran gerak tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran lompat tinggi sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan demikian penulis memilih judul " Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016 "

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah upaya peningkatan pembelajaran lompat tinggi melalui permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan perumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pembelajaran lompat tinggi melalui permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016 dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

1.4 Kegunaan 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

Penelitian diharapkan dapat menambah referensi di bidang pendidikan terutama dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Dapat meningkatkan minat dan peran aktif siswa pada proses pembelajaran lompat tinggi dan mendukung peningkatan hasil belajar siswa serta meningkatkan kebugaran siswa.

2) Bagi guru SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal

Meningkatkan kreatifitas guru dalam menunjang pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM)

3) Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memperbaiki proses pembelajaran lompat tinggi sehingga penelitian tindakan kelas ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani materi lompat tinggi.

4) Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan rujukan pada pembelajaran pendidikan jasmani materi atletik cabang lompat tinggi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mengalami pergantian beberapa istilah yang pernah digunakan mulai dengan istilah gerak badan (1945-1950), pendidikan jasmani (1950-1961), olahraga (1962-1967), pendidikan olahraga dan kesehatan (1967-1982), pendidikan jasmani dan kesehatan (1982-1995). Sejalan dengan perkembangan istilah yang digunakan untuk pendidikan jasmani tentu akan berpengaruh terhadap lembaga pendidikan, isi pelajaran yang diajarkan dan predikat dari masing-masing lulusan dari lembaga pendidikan tersebut (Siti Safariatun, 2008:1.1).

Menurut Bucher (dalam Siti Safariatun 2008:1.5) kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata yaitu jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Sedangkan tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan satu pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Di dalam Kurikulum tahun 2004 (dalam Toto Subroto 2008:1.4) disebutkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari integral dari

pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang (Toto Subroto, 2008:1.5).

Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena inti pembelajaran jasmani adalah gerak insani dalam rangka pembentukan dan pengembangan. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional (Toto Subroto, 2008:1.5). Secara umum, tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1) Meletakan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani.
2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

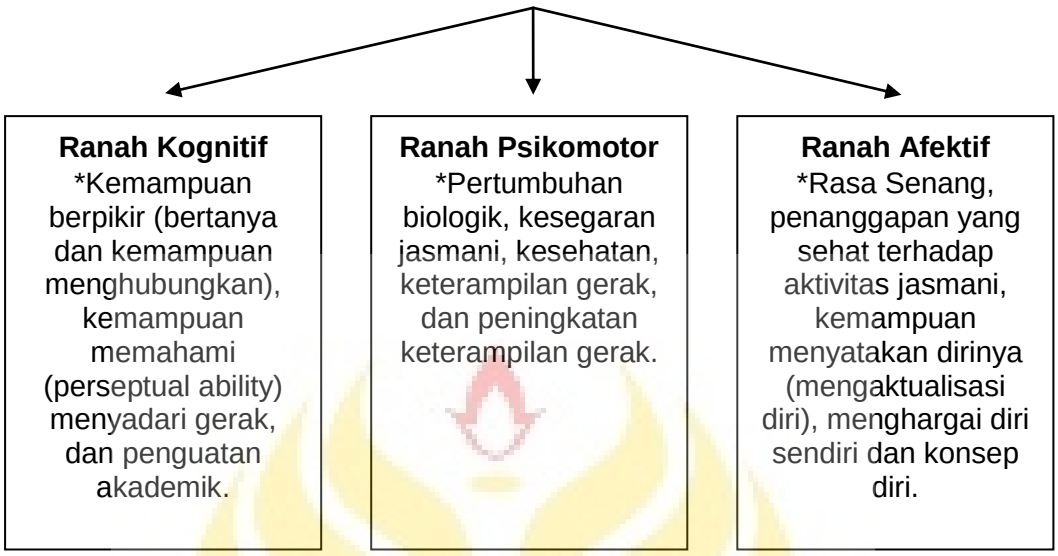
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak da penghayatan pendidikan jasmani (Siti Safariatun, 2008:1.11). Juga dikatakan 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 sistematik menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. Dilanjutkan oleh Rijsdorp mengatakan bahwa pendidikan jasmani itu pendidikan yang menolong anak, dan orang muda menuju kedewasaannya. Selanjutnya dikatakan juga pendidikan jasmani itu merupakan pergaulan pendidikan dalam bidang gerak dan pengetahuan tentang tubuh.

Gerak untuk olahraga bagi anak-anak sekolah dasar, bukan berarti anak-anak tersebut harus dilatih untuk mencapai prestasi tinggi, namun anak sekolah dasar harus disiapkan gerakannya melalui olahraga sesuai dengan perkembangan dan kematangannya, maksudnya menurut Gabbard dkk (dalam Siti Safariatun, 2008:1.12) adalah menyebutkan penyiapan gerak dan efisiensi gerak.Tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial dan emosional.

Dalam bentuk bagan dapat digambarkan sebagai berikut. Gabbard, Leblanc, Lowy (dalam Siti Safariatun, 2008:1.11) mengutarakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan belajar melalui aktivitas jasmani akan mempengaruhi hal-hal di bawah ini.

Tabel 2.1 Ranah Tujuan Pendidikan Jasmani



Sumber : Siti Safariatun, 2008:1.11

2.3 Karakteristik dan Minat Anak SD

Anak-anak usia sekolah dasar berada pada masa bermain, masa bermain adalah masa yang paling indah, siapapun di dunia ini mendambakan masa ini, dan tidak ingin melewatkannya begitu saja. Rachel Carson mengungkapkan (dalam Siti Safariatun, 2008:4.3) dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan keceriaan. Adalah kemalangan bagi kebanyakan kita bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kian dewasa.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Ungkapan di atas dapat diartikan begitu besar peran masa anak-anak, yakni masa bermain dan tentunya juga begitu besar fungsinya bagi anak-anak. Roosvel Jr. Yang dikutip oleh Soemitro (dalam Siti Safariatun, 2008:4.3) mengatakan bahwa keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak.

Ada tiga kata kunci dalam bermain yaitu gerak, gembira dan belajar. Anak-anak bukan hanya suka bergerak tetapi juga suka belajar. Jika diperhatikan

bagaimana mereka bermain di halaman sekolah, di sana tampak mereka bergerak dengan keterlibatan yang total sambil sambil belajar sesuatu dan dipenuhi oleh kegembiraan, bagi mereka bergerak semata-mata hanya untuk kesenangan, bukan atas dorongan suatu maksud dan tujuan tertentu. Oleh karena itu, gerak merupakan kebutuhan mutlak bagi anak-anak. Menurut Dauer dan Pangrazi (dalam Siti Safariatun, 2008 : 4.10) mengelompokkan tabel karakteristik dan minat anak dengan keseluruhan domain (kognitif, afektif dan psikomotor) untuk kelas empat, lima dan enam :

Tabel 2.2 Karakteristik dan Minat Anak

Kelas Empat, Lima, dan Enam	
Domain Psikomotor	
Pertumbuhan yang menetap anak wanita lebih cepat tumbuh dari anak laki-laki.	Lanjutkan program yang intens untuk meningkatkan perkembangan fisik.
Koordinasi otot dan keterampilan meningkat. Berminat dalam teknik yang detail.	Lanjutkan penekanan pada mengajar keterampilan melalui *drill,* mempelajari permainan terarah dan waktu latihan bebas. Tekankan bentuk yang benar.
Perbedaan-perbedaan dalam kapasitas fisik dan perkembangan keterampilan.	Sediakan standar yang fleksibel sehingga semua anak mengalami keberhasilan. Dalam kegiatan kelompok, gabungkan kekuatan grup secara merata sehingga kekuatan individu tidak tampak jelas.
Perbedaan postur tubuh lebih nyata.	Masukan program pembetulan sikap tubuh: tekankan efek dan sikap tubuh pada kosep diri.
Anak putri dari kelas enam mulai menunjukan tanda matang. Tidak berminat dalam semua kegiatan.	Miliki pertimbangan dari masalah mereka. Dorong partisipasi mereka dalam batas wajar.
Anak putra dari kelas enam lebih kuat.	Tetap satukan kegiatan kasar dan perkembangan keterampilan, tetapi pisahkan untuk pertandingan dalam kegiatan keras tertentu.
Domain Kognitif	
Ingin tahu peraturan pertandingan.	Masukan pengajaran peraturan tradisi.
Berpengetahuan dan berminat dalam olahraga dan strategi.	Tekankan strategi daripada hanya menampilkan keterampilan tanpa permaknaan.

Mempertanyakan relevansi dan kepentingan kegiatan yang beragam.	Terangkan secara teratur alasan untuk menampilkan kegiatan dan pembelajaran keterampilan yang teratur.
Menginginkan informasi tentang pentingnya kebugaran fisik dan yang berkaitan dengan kesehatan.	Masukan dalam rencana pelajaran penjelasan singkat dari bagaimana kegiatan yang topiknya beragam tersebut meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan.
Domain Afektif	
Menikmati kegiatan tim dan kelompokan. Dorongan bersaing kuat.	Masukan banyak permainan beregu, lomba, dan peperangan.
Banyak minat dalam olahraga dan kegiatan yang berhubungan dengan olahraga pertandingan.	Sediakan bermacam-macam olahraga dalam satu sesi, dengan penekanan pada permainan terarah.
Belum berminat pada lawan jenis, pertentangan bisa timbul.	Sediakan kegiatan yang melibatkan dua jenis kelamin yang menekankan pada perbedaan individu dari seluruh peserta, tanpa membedakan jenis kelamin.
Penerimaan terhadap tanggung jawab pribadi.	Berikan kesempatan untuk kepemimpinan dan keanggotaan pada tingkat dasar. Libatkan anak dalam prosedur penilaian.
Keinginan kuat untuk unggul dalam keterampilan dan kapasitas fisik.	Tekankan kebugaran fisik. Libatkan survei kebugaran dan keterampilan baik untuk memotivasi maupun untuk mengecek kemajuan
Sportivitas merupakan perhatian baik untuk guru maupun siswa.	Menetapkan dan mengukuhkan peraturan yang adil. Dalam pengukuhan masukan penjelasan dari kebutuhan untuk hadirnya peraturan dan kerja sama jika permainan harus ada.
Kelompok sendiri penting, ingin menjadi anggota gang.	Tekankan kerja sama kelompok dalam permainan dan di antara regu. Putar posisi regu juga posisi anggotanya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Sumber : Siti Safariatun, 2008 : 4.10

2.4 Hakikat Belajar

Dikalangan ahli psikologi (dalam Abin Syamsuddin Maknun, 2009:157) terdapat keragaman dalam cara menjelaskan dan mendefinisikan makna belajar (*learning*). Namun, baik secara eksplisit maupun implisit pada akhirnya terdapat kesamaan maknanya ialah bahwa definisi manapun konsep belajar itu selalu

menunjukkan kepada suatu proses perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktik atau pengalaman tertentu.

Kondisi belajar merupakan suatu istilah yang digunakan dalam dunia pendidikan, yang mempunyai pengertian tertentu. Kata kondisi bisa berarti keadaan atau syarat. Sedangkan belajar bisa berarti terjadinya perubahan pembawaan atau kemampuan setelah terjadi proses edukatif. Dari arti kedua kata tersebut dapat untuk menjelaskan pengertian kondisi belajar.

Kondisi belajar adalah suatu keadaan yang diperlukan agar proses belajar bisa berlangsung sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Sugiyanto, 2008:9.15). Keadaan yang diperlukan agar proses belajar terjadi mencakup keadaan yang ada pada diri pelajar dan perlakuan yang dikenakan pada pelajar.

Menurut Sumiati dan Asra (2009:25) proses pembelajaran merupakan suatu rangkaian kegiatan yang mempunyai tujuan, yaitu diperolehnya hasil belajar pada diri siswa. Hasil belajar itu berupa perubahan tingkah laku, baik berbentuk kecakapan berpikir, sikap maupun keterampilan melakukan suatu kegiatan tertentu. Terjadinya perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berada pada diri individu siswa itu sendiri, maupun faktor yang datang dari luar diri sendiri.

Faktor yang ada pada diri siswa sendiri meliputi kemampuan dasar, baik kemampuan dasar umum (kecerdasan), maupun kemampuan dasar khusus (bakat), kesiapan untuk melakukan kegiatan dalam proses belajar, minat untuk melakukan suatu kegiatan tertentu, pengalaman belajar yang telah dimiliki sebelumnya, dan kemauan atau motivasi untuk belajar. Adapun faktor yang datang dari luar siswa meliputi semua upaya yang dilakukan oleh guru , baik

dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan untuk terjadinya proses belajar.

2.5 Atletik

2.5.1 Pengertian Atletik

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Djumidar, 2007:12.1).

Atletik merupakan sarana aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya, juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan OLIMPIADE.

Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk saran pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuan.

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang artinya perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (atlet).

2.5.2 Fungsi Atletik

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 (Djumidar, 2007:12.1). Oleh karenanya 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, kerjas sama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya.
7) Menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar (negatif).

2.5.3 Tujuan Pembelajaran Atletik

Menurut Djumidar (2007:12.2) tujuan pendidikan atletik di sekolah dasar adalah membantu siswa untuk memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif serta keterampilan gerak dasar atletik agar dapat:

1) Membantu pertumbuhan dengan bertambahnya tinggi dan berat badan secara harmonis.
2) Mengembangkan kesehatan, kesegaran jasmani dan memiliki keterampilan atletik.
3) Mengerti dan memahami akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan mental.
4) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yaitu atletik.

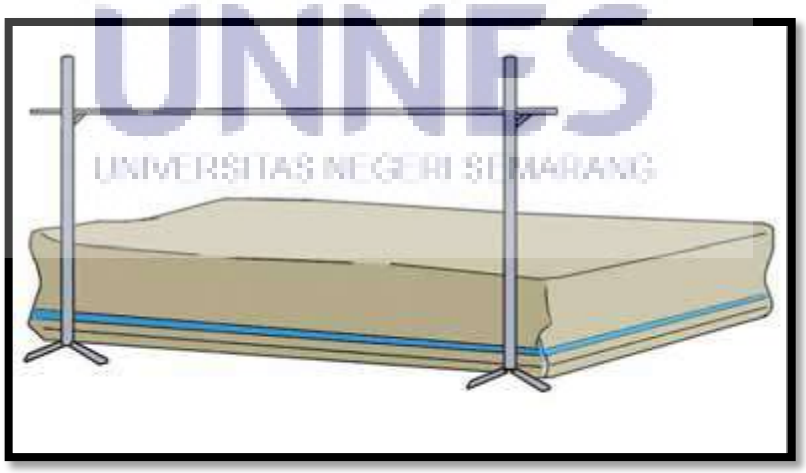
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.6 Lompat Tinggi

Djumidar (2008: 6.13) berpendapat bahwa lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ketitik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan enumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Sedangkan lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh keatas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang, dan mendarat. Lompat tinggi juga termasuk cabang atletik. Disebut lompat tinggi karena tujuannya adalah untuk melompat setinggi-tingginya melewati mistar.

2.6.1 Peralatan Lompat Tinggi

Alat yang dibutuhkan dalam lompat tinggi adalah tempat mendarat yang terbuat dari karet atau kasur busa. Peralatan lainnya adalah tiang lompat dan bilah lompat. Ukuran peralatan tersebut dapat dimodifi kasi agar tidak menyulitkan dalam latihan. Misalnya, untuk tiang lompat tingginya 1,5 meter, sedangkan panjang bilah lompat bisa dibuat antara 2,5 hingga 3 meter



Gambar 2.1 Peralatan Lompat Tinggi

Sumber : Agus Budhi Juli Hari, Pariman dan Suro Nuryono. 2010 : 10

2.6.2 Gaya dalam Lompat Tinggi

a. Lompat Tinggi Gaya Gunting

Gaya gunting juga disebut dengan gaya *estern form*. Rangkaian gerakannya sebagai berikut:

1) Awalan

Pelompat mengambil awalan dari tengah

2) Tolakan

Melompat dengan bertumpu menggunakan kaki yang terdekat dengan mistar.

3) Melayang atau sikap badan di atas mistar

Di udara, badan berputar ke kanan, mendarat dengan kaki kiri, badan menghadap kembali ke tempat awalan tadi.

4) Mendarat

Jika bertumpu dengan kaki kiri, maka pada saat mendarat dengan kaki kiri terlebih dahulu.

b. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut atau Gaya Straddle

Rangkaian gerakan dalam lompat tinggi gaya guling perut adalah:

1) Awalan

a) Berlari dengan kecepatan yang disesuaikan,

b) Awalan dari samping kira-kira bersudut 30°/40° dengan tiang lompat,

c) Berlari agak serong dari mistar.

2) Tolakan

a) Bertumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar.

b) Sesaat akan bertumpu, badan merebah sedikit atau condong ke belakang,

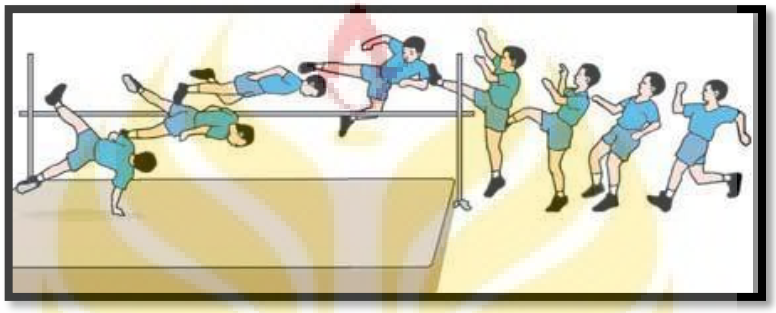
c) Kaki tumpu menolak ke atas, sehingga lutut lurus dan kedua lengan diayun ke depan atas.

d) Kaki yang lain diayunkan dengan kuat, lurus ke depan atas,

3) Melayang atau sikap badan di atas mistar

a) Tidur telungkup terus ber guling, serta badan dan kepala diturunkan,

b) Pada saat badan mulai turun, lutut segera diluruskan ke belakang.



Gambar 2.2 Lompat Tinggi Gaya Guling Perut atau Gaya Straddle

Sumber : Agus Budhi Juli Hari, Pariman dan Suro Nuryono. 2010 : 11

4) Mendarat

Bila menggunakan tumpuan kaki kiri maka mendarat dengan kaki kanan terlebih dahulu. Dilanjutkan dengan gerakan berguling.

c. Lompat Tinggi Gaya Flop

Cara melewati mistar dengan gaya ini merupakan kebalikan dari gaya straddle. Lompatan straddle berguling di atas mistar dengan perut menghadap ke bawah (ke arah mistar). Lompatan flop melewati mistar dengan punggung yang menghadap ke bawah. Rangkaian gerakan dasar lompat tinggi gaya flop yaitu :

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1) Awalan

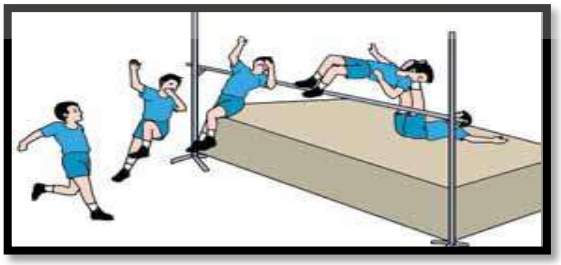
Berbeda dengan straddle, awalan pada fl op arahnya dari depan, tegak lurus menghadap letak mistar. Awalan dari depan menuju tiang sandaran mistar sebelah kanan (bila bertumpu pada kaki kiri). Pada langkah-langkah terakhir mengubah arah serong ke kiri, tidak lagi tegak lurus pada mistar.

2) Tolakan

a) Jika bertumpu dengan kaki kanan, kaki kanan menumpu dengan kuat,
b) Kaki kiri diangkat dengan lutut ditekuk sambil memutar badan ke arah awalan,
c) Badan membelakangi mistar,
d) Disusul dengan gerakan melintang melewati mistar dengan punggung melengkung.

3) Melayang atau sikap badan di atas mistar

a) Kepala paling dulu melewati mistar,
b) Diikuti dengan badan yang telentang,
c) Punggung menghadap mistar.
d) Setelah mencapai titik ketinggian maksimal dan pantat melewati mistar, kedua kaki diayun ke atas untuk dapat melewati mistar seluruhnya



Gambar 2.3 Lompat Tinggi Gaya Flop

Sumber : Agus Budhi Juli Hari, Pariman dan Suro Nuryono. 2010 : 12

4) Mendarat

Anggota tubuh yang mendarat terlebih dahulu adalah punggung. Sikap tubuh telentang saat mendarat. Oleh karenanya, gaya lompat tinggi ini hanya mungkin dilakukan di atas busa. Jangan mencoba gaya flop di bak pasir.

2.7 Pengembangan Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2009:1.3) secara umum prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselengaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam dunia olahraga prasarana didefinisikan sebagai suatu yang mempermudah atau memperlancar jalannya aktivitas dan memiliki sifat yang relatif permanen, salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan. Sedangakan sarana olahraga yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani di sekolah dasar, menuntut guru pendidikan jasmani lebih kreatif untuk peralatan dan perlengkapan lapangan yang sesuai dengan kondisi siswa di sekolahnya. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau lebih menarik sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran. Halaman sekolah, ruangan yang kosong, parit, selokan kering dan sebagainya yang berada di lingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani (Samsudin, 2009:9.1).

Dengan melakukan modifikasi sarana dan prasarana maupun media pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melakukan pendidikan jasmani. Siswa akan lebih difasilitasi untuk lebih banyak

bergerak serta riang gembira dalam bentuk-bentuk kegiatan berupa pendekatan bermain.

2.8 Modifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Sebagai pendekatan pembelajaran, modifikasi untuk mengganti model pengajaran tradisional yang selama ini diterapkan. Pengajaran model ini sama dengan pengajaran efektif yang pada hakikatnya menolak pendekatan secara linier, rutin, dan monoton. Modifikasi dapat dilakukan pada alat, ukuran lapangan, aturan permainan dan sebagainya.

Modifikasi artinya adalah merekayasa sesuatu agar lebih sederhana, lebih mudah, lebih efektif dan lebih efisien dalam pelaksanaannya. Berbagai hal yang dapat dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di antaranya, aturan mainnya, waktu mainnya, gerakannya, jumlah pemainnya, sarana dan prasarananya. Memodifikasi sarana prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani agar pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa (Siti Safariatun, 2008:4.15).

Lutan (dalam Siti Safariatun, 2008:4.15) mengatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran;
2) Siswa meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi;
3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Menurut Ngasmain dan Soepartono (dalam Samsudin, 2009 : 9.3) alasan utama perlunya dimodifikasi adalah :

a. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.

b. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton,

c. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hempir semuanya didesain untuk orang dewasa.

2.9 Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari kata "medium". Secara harfiah kata tersebut mempunyai arti perantara atau pengantar. Beberapa ahli memberikan definisi tentang media pembelajaran. Schramm (dalam Rudi Susilana dan Cepi Riyana,2009 : 6) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Briggs (dalam Rudi Susilana dan Cepi Riyana,2009 : 6) berpendapat bahwa media merupakan alat untuk memberikan perangsang bagi siswa supaya terjadi proses belajar. Sedangkan, menurut *National Education Associaton* (dalam Rudi Susilana dan Cepi Riyana,2009 : 6) memberikan batasan bahwa media merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun audio visual termasuk teknologi perangkat kerasnya.

2.9.1 Fungsi Media Pembelajaran

1) Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para peserta didik. Pengalaman tiap peserta didik berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang menentukan kekayaan pengalaman anak, seperti ketersediaan buku, kesempatan melancong, dan sebagainya. Media pembelajaran dapat mengatasi perbedaan

tersebut. Jika peserta didik tidak mungkin dibawa ke obyek langsung yang dipelajari, maka obyeknyalah yang dibawa ke peserta didik. Obyek dimaksud bisa dalam bentuk nyata, miniatur, model, maupun bentuk gambar – gambar yang dapat disajikan secara audio visual dan audial.

2) Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh para peserta didik tentang suatu obyek, yang disebabkan, karena : (a) obyek terlalu besar; (b) obyek terlalu kecil; (c) obyek yang bergerak terlalu lambat; (d) obyek yang bergerak terlalu cepat; (e) obyek yang terlalu kompleks; (f) obyek yang bunyinya terlalu halus; (f) obyek mengandung berbahaya dan resiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua obyek itu dapat disajikan kepada peserta didik.

3) Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya.

4) Media menghasilkan keseragaman pengamatan.

5) Media dapat menanamkan konsep dasar yang benar, konkrit, dan realistis.

6) Media membangkitkan keinginan dan minat baru.

7) Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar.

8) Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari yang konkrit sampai dengan abstrak.

2.9.2 Jenis-jenis Media Belajar

1) *Media Visual* : grafik, diagram, chart, bagan, poster, kartun, komik

2) Media Audial : radio, tape recorder, laboratorium bahasa, dan sejenisnya

3) *Projected still media* : *slide; over head projektor (OHP), in focus* dan sejenisnya

4) *Projected motion media* : film, televisi, video (VCD, DVD, VTR), komputer dan sejenisnya.

2.10 Permainan Labirin Jump

2.10.1 Penerapan Pembelajaran Permainan Labirin Jump

Permainan Labirin jump adalah permainan yang dimodifikasi untuk siswa-siswi sekolah dasar yang bertujuan untuk mempermudah proses dari pembelajaran lompat tinggi dalam atletik dan meningkatkan hasil belajar siswa.

2.10.2 Peraturan Permainan Labirin Jump

2.10.2.1 Jumlah Pemain

Jumlah pemain tidak terbatas dan dalam permainan ini siswa dibagi menjadi dua kelompok.

2.10.2.2 Model Pembelajaran Labirin Jump

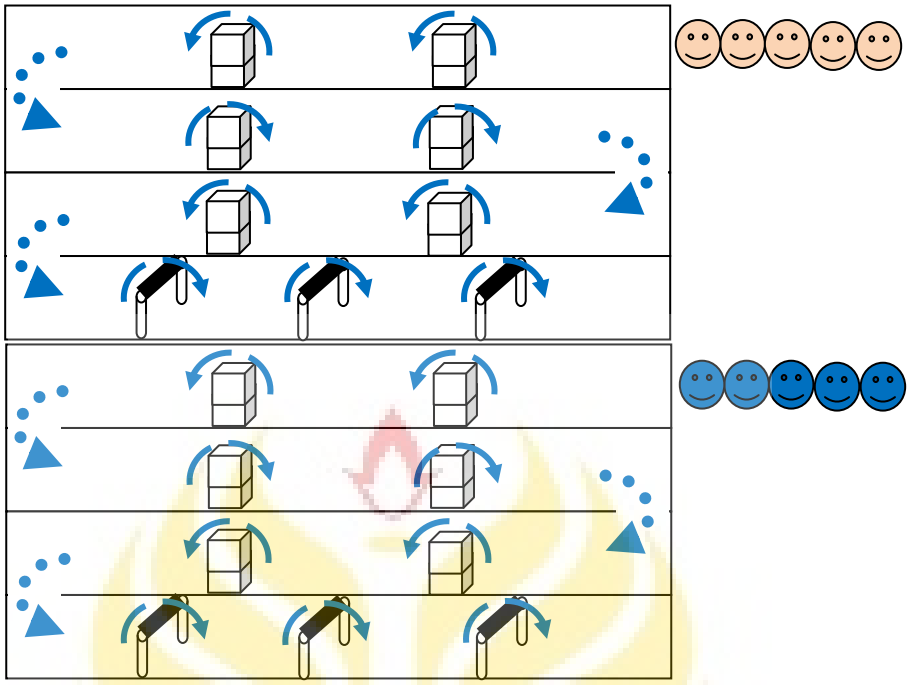
Terdapat empat labirin dengan lebar setiap labirin 100 centimeter dan panjang labirin 20 meter. Setiap labirin mempunyai rintangan. Pada labirin pertama siswa berlari dengan diawali start berdiri dan melewati rintangan kardus, pada labirin kedua siswa berlari dengan melompati kardus kembali, pada labirin ketiga siswa berlari melompati kardus kembali dan pada labirin keempat siswa berlari dan melompati pipa menuju garis finish.

2.10.2.3 Peralatan

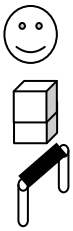
Tali pembatas, *cone*/kerucut, kardus, tali karet, peluit, stopwach, pipa dan lain-lain.

2.10.2.4 Cara Bermain

1) Siswa dibariskan menjadi berbanjar,
2) Setiap siswa berlari secara estafet dengan melewati empat lintasan,
3) Siswa terdepan membawa tali karet.
4) Pada awal lintasan labirin pertama siswa memulai lari dengan diawali start berdiri.
5) Pada lintasan labirin pertama siswa berlari melewati kardus.
6) Kemudian berbelok ke sisi kiri dan masuk pada lintasan labirin kedua yang terdapat rintangan kardus kembali.
7) Setelah siswa melewati lintasan labirin kedua siswa berbelok ke sisi kanan dan masuk lintasan labirin ketiga dan lari melewati rintangan kardus kembali.
8) Kemudian setelah siswa melewati lintasan labirin ketiga siswa berbelok ke sisi kiri dan masuk melewati lintasan labirin keempat yang berupa lari melompati pipa ke garis finish.
9) Karet tali segera diberikan kepada siswa yang berdiri di garis start.
10) Siswa yang sudah siap pada posisi garis start untuk melanjutkan estafet.
11) Setiap siswa yang berhasil melewati rintangan tanpa menyentuh kardus ataupun karet mendapat nilai 1.
12) Regu yang berhasil mengumpulkan nilai paling banyak dalam waktu 10 menit dinyatakan sebagai pemenang.
13) Permainan dapat dilakukan kembali dengan menggunakan waktu 10 menit atau waktu yang dapat disesuaikan.



Keterangan :



: Siswa

: Kardus

: Pipa

Gambar 2.4 Penerapan media bermain labirin jump

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

5.1 Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul "Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Labirin Jump Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016", menghasilkan kesimpulan sebagai berikut :

1) Pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan media permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar aspek psikomotor dalam pembelajaran lompat tinggi bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 75,5 meningkat menjadi 79,2 pada siklus ke dua.
2) Pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan media permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar aspek afektif dalam pembelajaran lompat tinggi bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 81,5 meningkat menjadi 83,7 pada siklus ke dua.
3) Pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan media permainan labirin jump dapat meningkatkan hasil belajar aspek kognitif dalam

pembelajaran lompat tinggi bagi siswa kelas IV SD Negeri Wangandawa 01 Kabupaten Tegal Tahun 2016. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siklus pertama ke siklus kedua. Rata-rata hasil belajar pada siklus pertama 74,8 meningkat menjadi 80 pada siklus ke dua.

4) Sedangkan dari ketuntasan belajar pada siklus pertama jumlah siswa yang tuntas sebanyak 17 siswa secara persentase ketuntasan belajar yaitu 74%, masuk dalam kategori tinggi. Pada siklus kedua jumlah siswa yang tuntas sebanyak 21 siswa secara persentase ketuntasan belajar yaitu 91%, masuk dalam kriteria sangat tinggi.

5.2 Saran

Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani, antara lain:

1) Bagi Guru hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran, dan tanggap dengan permasalahan yang muncul dalam pembelajaran dengan menciptakan berbagai model pembelajaran yang efektif, kreatif serta menyenangkan, guna tercapainya tujuan pendidikan.
2) Bagi siswa hendaknya bersikap aktif dan memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran materi lompat tinggi maupun materi lain.
3) Bagi sekolah hendaknya sarana dan prasarana pendidikan yang digunakan untuk pembelajaran agar disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abin Syamsuddin Maknun. 2009. *Psikologi Kependidikan.* Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.

Agus Budhi Juli Hari, Pariman dan Suro Nuryono. 2010. *Penjas Orkes Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas* (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press).

Arin Triyasari. 2013. "Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013". *Skripsi.* Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Deni Kurniadi dan Suro Prapanca. 2010. *Penjas Orkes Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Rudi Susilana dan Cepi Riyana. 2009. *Media Pembelajaran (Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian).* Bandung: Penerbit CV Wacana Prima.

Samsudin. 2009. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Siti Safariatun. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sumiati dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran (Seri Pembelajaran Efektif).* Bandung: Penerbit CV Wacana Prima.

Toto Subroto. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG