



UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR PADA  
PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI MELALUI  
PERMAINAN LOKAR ( LOMPAT KARET )  
PADA SISWA KELAS IV SD AL IRSYAD  
KOTA TEGAL TAHUN 2015/ 2016

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian program Strata I  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

**UNNES**  
Oleh  
**ANTON SUJARWO**  
6102914081  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016

## ABSTRAK

**Anton Sujarwo.** 2016 : *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Lokar (Lompat Karet) Pada Siswa Kelas IV SD Al-Irsyad Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal Tahun Pelajaran 2015/ 2016.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. **Pembimbing : (1) Drs. Tri Nur Harsono, M.Pd. (2) Dr. Imam Santosa, M.Si**

Kata Kunci : Pembelajaran, Lompat Tinggi, Melalui Permainan Lompat Karet.

Siswa dalam melakukan aktivitas belajar memerlukan dorongan tertentu agar siswa tersebut memiliki kesenangan, keberanian, rasa percaya diri dan keaktifan ketika belajar penjasorkes. Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar siswa adalah dengan menerapkan pembelajaran dengan metode permainan lompat karet. Metode pembelajaran ini bermanfaat bagi siswa dalam meningkatkan keaktifan siswa dan hasil belajar siswa, dan siswa secara penuh terlibat aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, dalam pembelajaran penjasorkes pokok bahasan lompat tinggi peneliti menerapkan metode permainan lompat karet. Tujuan dari penerapan model metode permainan lompat karet adalah siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan mendorong siswa agar lebih kreatif, menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan kepercayaan diri dalam belajar.

Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) ini terdapat dua siklus dengan materi pokok bahasan yang sama, dimana tiap siklusnya terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan yang cukup baik dilihat dari rata-rata hasil belajar siswa tiap siklus. Rata-rata hasil belajar siswa siklus I sebesar 6,72 dan siklus II sebesar 8,24. Hal ini diperkuat lagi dengan obeservasi siswa yang mengalami peningkatan keaktifan siswa secara signifikan dan respon siswa terhadap penerapan metode permainan lompat karet.

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang baik, dan saran bagi siswa hendaknya bekerja sama dalam belajar supaya ada peningkatan hasil belajar siswa yang lebih signifikan dan bagi guru selalu mencari inovasi pembelajaran yang lebih efektif lagi sehingga proses pembelajaran tidak monoton.

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ANTON SUJARWO

NIM : 6102914081

Program Studi: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Lokar (Lompat Karet) Pada Siswa Kelas IV SD Al Irsyad Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

Menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan tiruan atau jiplakan dari karya orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang lain ataupun pihak lain yang ada didalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap kode etik ilmiah atau ada klaim terhadap keaslian karya asli saya ini, saya siap menanggung resiko atau apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

**UNN**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Mei 2016

KETERANGAN  
BIMBEL  
0010ADP2743900

6000

Anton Sujarwo

NIM. 6102914081

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Lokar (Lompat Karet) Pada Siswa Kelas IV SD AL IRSYAD KotaPP Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016", telah disetujui pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

NIP. 19600429 198601 1 001

Pembimbing II

Dr. Imam Santosa, M.Si

NIP. 19690529 200112 1 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

  
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 19640903 198903 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Anton Sujarwo NIM 6102914081 Program Studi PJKR dengan judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Permainan Lompat Karet (Lokar) Pada Siswa Kelas IV SD Al Irsyad Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal Tahun Pelajaran 2015/ 2016. Telah disahkan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 21 Maret 2016.

### Panitia Ujian



Prof. Dr. Wendiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 19610320 198405 2001



Sekretaris  
PANITIA UJIAN SKRIPSI  
JURUSAN PJKR - FK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes  
NIP. 19590315 198503 1003

### Dewan Penguji

1. Supriyono, S.Pd, M.OR  
NIP. 19720127 199802 1001
2. DRS. Tri Nurharsono, M. Pd  
NIP. 19600429 198601 1 001
3. DR. Imam Santosa, M. Si  
NIP. 19690529 200112 1001

Ketua

Anggota

Anggota

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

- ❖ Barang siapa yang bersungguh- sungguh pasti akan mendapatkannya.  
(Al-Mahfudzot : 1)
- ❖ Kesuksesan adalah hasil usaha kerja keras, ketekunan, kesabaran, kebenaran dalam tindak dan berfikir. Akhirnya menyerahkan segala sesuatu kepada yang Maha Kuasa. ( R.A. Kartini )
- ❖ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan (Q.S. Al-Insyiroh : 6)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Anaku tersayang Adnan Khoiruzadi Takwa dan istriku tercinta Sulistiyowati yang selalu memberikan semangat dalam jiwa dan sanubari sepanjang hayat.
2. Orang tuaku tersayang Bapak Slamet dan Ibu Aminah yang tidak henti-hentinya selalu memberikan dukungan.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa terwujudnya skripsi ini adalah berkat bimbingan, petunjuk dan nasehat - nasehat dari Bapak-bapak dosen serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis.

Untuk itu dengan kerendahan hati, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam - dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memperlancar dalam perizinan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan, dan saran-saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Tri Nur Harsono, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Dr. Imam Santosa, M.Si, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan nasehat baik berupa petunjuk maupun pengarahan sehingga dalam penulisan skripsi ini berjalan dengan baik dan lancar.
5. Kepala Sekolah SD Al-Irsyad Kota Tegal yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. MS. Djamaluddin, S.Pd Tim Expert (Ahli Pembelajar Penjasorkes) yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Siswa-siswi SD Al-Irsyad Kota Tegal yang telah membantu dalam melaksanakan penelitian.



8. Rekan-rekan sesama mahasiswa PKG, terima kasih atas saran dan masukannya selama perkuliahan dan proses skripsi ini.
9. Saudara dan rekan - rekan guru Penjasorkes yang telah memberikan motivasi, saran dan dukungan selama penelitian berlangsung.
10. Dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kelancaran yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulis adalah manusia biasa yang tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dalam bentuk apapun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Tegal, 2016

Penulis



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul .....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan dan Pemecahan Masalah .....	8
1.3. Tujuan Penelitian .....	9
1.4. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
2.1. Pengertian Umum Media Pembelajaran .....	11
2.2. Manfaat Media Pembelajaran .....	11

2.3.	Pengertian Umum Lompat Tinggi .....	12
2.4.	Pengertian Bermain .....	17
2.5.	Pengertian Permainan Atletik .....	18
2.6.	Manfaat Bermain .....	18
2.7.	Lompat Punggung .....	19
2.8.	Lompat Karet .....	20
2.9.	Kerangka Berfikir .....	20
2.10.	Hipotesis Tindakan .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1.	Definisi Penelitian Tindakan Kelas .....	22
3.2.	Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas .....	23
3.3.	Prinsip- prinsip Penelitian Tindakan Kelas .....	23
3.4.	Tujuan dan Manfaat Penelitian Tindakan Kelas .....	24
3.5.	Prosedur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas .....	25
3.6.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
3.7.	Subyek Penelitian .....	26
3.8.	Obyek Penelitian .....	26
3.9.	Prosedur Penelitian .....	26
3.10.	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.11.	Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>45</b>
4.1.	Penyajian Data Hasil Belajar Tiap Siklus.....	45
4.2.	Refleksi .....	59

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>77</b>
2.1. Kesimpulan .....	77
2.2. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian .....	27
3.2. Lembar observasi .....	30
3.3. Instrumen penilaian aspek psikomotor, afektif, kognitif .....	37
4.1. Lembar observasi siklus I.....	49
4.2. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada siklus I .....	57
4.3. Hasil analisis siklus I .....	58
4.4. Lembar observasi siklus II .....	63
4.5. Skala penilaian unjuk kerja siswa pada siklus II .....	72
4.6. Hasil analisis siklus II .....	73
4.7. Grafik rata- rata hasil tes siklus I dan siklus II .....	73



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing.....	80
2. Surat Ijin Penelitian.....	81
3. Surat Rekomendasi Penelitian Sekolah.....	82
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	83
5. Daftar Nilai dan Analisis Belajar Siklus 1.....	86
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2 .....	87
7. Daftar Nilai dan Analisis Belajar Siklus 2 .....	90
8. Dokumentasi Penelitian .....	91



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan Undang-undang Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang berbunyi: Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional. (UU Keolahragaan Nasional 2005).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. (UU Keolahragaan Nasional 2005).

Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. (UU Keolahragaan Nasional Tahun 2005).

Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. (UU Keolahragaan Nasional 2005).

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. (UU Keolahragaan Nasional 2005).

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa (Subagiyo, 2008:114).

Pendidikan jasmani yang dalam bahasa Inggris disebut *Physical Education* telah banyak sekali ahli yang memberikan uraian dan rumusannya. Pada umumnya para ahli mengutarakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian mutlak dari seluruh lingkup usaha pendidikan. Pendidikan jasmani bukanlah lawan dari pendidikan rohani tetapi pendidikan jasmani adalah usaha pendidikan yang menggunakan jasmani sebagai titik pangkal usahanya (Subagiyo, 2008:1.16).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan



manusia yang berlangsung seumur hidup. Oleh karena itu pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani dan olahraga.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang– cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara detail dari cabang olahraga yang diajarkan. Tuntutan yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru pendidikan jasmani, kenyataan ini dapat di lihat dilapangan. Dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar belum dikelola sebagaimana mestinya sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik , baik dari segi kognitif, afektif, motorik, maupun fisik.

Pembelajaran Penjasorkes akan terwujud apabila pelajaran pendidikan jasmani diajarkan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi masalah adalah keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah yang masih belum terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, sehingga akan menjadi kendala terhadap keberhasilan proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Oleh karena itu pengembangan model pembelajaran dapat dijadikan alternatif dalam mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan di sekolah dan mutlak diperlukan untuk membuat proses pembelajaran dapat dilaksanakan sebaik-baiknya. Pembelajaran lompat tinggi merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas dan spiritual), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang, juga dapat berpengaruh pada prestasi di negeri ini.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai pendidikan jasmani dan olah raga di sekolah sebelum mendapatkan format yang tepat, karena selalu menyesuaikan perubahan kurikulum. Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan di sekolah dasar mengutamakan kesehatan mental dan kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani, sehingga dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Jika dicermati secara mendalam perumusan pendidikan jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, merupakan bagian dari pendidikan nasional secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani seseorang. Untuk itu seiring dengan tujuan pendidikan secara umum, maka pendidikan jasmani dan olahraga pun harus di tingkatkan, sebab banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani.

Sedangkan untuk mencapai pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani haruslah dilakukan dengan baik dan benar dalam instansi

dan lembaga pendidikan. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur diharapkan dapat mengembangkan kemampuan jasmani siswa dan potensi lainya seperti afektif, psikomotorik, dan kognitif. Maka dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat SD diajarkan berbagai aktivitas olahraga. Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang tepat akan mengganggu berlangsungnya proses pendidikan secara keseluruhan pula, sehingga perlu dikembangkan dan ditingkatkan.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting diperhatikan sebab mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman yang nantinya sebagai generasi penerus bangsa Indonesia ini. Sehingga untuk peningkatan dan pembinaan olahraga dimulai dari tingkat yang paling dasar. Untuk memahami hal itu maka pengajar khususnya di Sekolah Dasar harus mempunyai kemampuan dan pemahaman dalam membina dan meningkatkan aktivitas gerak dan berolahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai kedudukan yang tidak bisa diabaikan bahkan dihilangkan dari kurikulum karena memang sangat penting dan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik yang diperlukan untuk perkembangan anak sekolah dasar dalam masa pertumbuhannya.

Kebugaran jasmani bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu, respon seperti inilah yang dibutuhkan. Kebugaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

Kenyataan dilapangan dalam melaksanakan pembelajaran penjaskes pada materi aktivitas kebugaran masih banyak siswa yang kurang memperhatikan materi yang diberikan oleh guru, anak kurang bersemangat dan bermalas-malasan serta cepat merasa lelah sehingga hasil belajarnya kurang maksimal juga alokasi waktu pelajaran penjaskes yang terbatas, melihat hal ini maka peningkatan kebugaran jasmani siswa tentu tidak akan tercapai karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang minimal harus melakukan aktivitas olahraga paling tidak 2-3 kali dalam setiap minggunya, sehingga keadaan tubuh dan stamina tetap terjaga dengan baik.

Keadaan seperti ini akan lebih parah lagi jika ditambah dengan rendahnya kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana serta fasilitas pendukung lainnya dalam pendidikan jasmani dan olahraga, dimana hampir disetiap sekolah masih banyak yang belum bahkan tidak mempunyai lapangan maupun peralatan olahraga yang memadai untuk tercapainya suatu pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya disekolah tempat saya mengajar yang mana tempatnya berada ditengah-tengah pusat kota, jadi untuk melakukan proses pembelajarannya harus menuju ke Alun-alun Kota Tegal atau lapangan milik penduduk sekitar yang ditempuh kurang lebih 20 menit untuk berangkat dan pulang dengan berjalan kaki dari sekolah. Sehingga dalam pelaksanaan inti pembelajaran penjas, banyak sekali tersita waktu disamping juga tersita dipemanasan sebelum melakukan pembelajaran.

Meskipun pemerintah telah menetapkan standar pendidikan secara nasional oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) yang mengacu pada PP. No 20 dan 30 Tahun 2005 yang berbunyi; Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Dan prasarana

olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan.

Namun kenyataan dilapangan masih menunjukan suasana yang tidak menunjang terhadap standarisasi pendidikan tersebut, terutama yang berkaitan dengan sarana dan prasarana olahraga khususnya disekolah.

Dari observasi tersebut, maka dalam kegiatan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dasar, sifat keberanian, kesenangan, dan rasa percaya diri pada siswa adalah salah satu syarat yang penting untuk menunjang keberhasilan suatu pembelajaran. Dalam pembelajaran lompat tinggi, agar hasilnya lebih optimal, maka guru perlu meningkatkan rasa keberanian, kesenangan, dan percaya diri pada siswa didiknya. Namun kenyataannya tidak semua murid atau siswa memiliki rasa keberanian, kesenangan dan percaya diri itu didalam melakukan gerak khususnya dalam cabang olahraga lompat tinggi, seperti yang terjadi pada pembelajaran lompat tinggi di kelas IV SD Al irsyad Kota Tegal. Dimana dari jumlah siswa total 23 orang terdiri atas 13 orang siswa laki- laki dan 10 siswa perempuan, 75% tidak mencapai nilai standar Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) dalam pembelajaran lompat tinggi dikarenakan ketakutan siswa dalam melakukannya, sedangkan nilai KKM itu sendiri adalah 75. Maka dengan tingginya Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) tersebut, mustahil rasanya bagi siswa untuk melakukan lompat tinggi tanpa memodifikasi dalam menunjang proses pembelajaran agar tumbuh rasa keberanian, kesenangan dan rasa percaya diri.

## 1.2 Rumusan dan Pemecahan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka dalam penelitian ini yang menjadi masalah utama adalah : Ketakutan siswa kelas IV SD AL IRSYAD KOTA TEGAL dalam menumbuhkan rasa keberanian, kesenangan dan percaya diri untuk melakukan atau mempraktekkan gerakan pada pembelajaran lompat tinggi.

Sesuai dengan masalah tersebut diatas, maka dirumuskan dengan permasalahan penelitian sebagai berikut :

Apakah penggunaan media karet dengan melalui permainan lompat karet dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi secara efektif di kelas IV SD Al irsyad Kota Tegal ?

Untuk mengatasi masalah ketakutan pada siswa dalam melakukan atau mempraktikkan lompat tinggi, maka alat disekolah yang berupa sebilah bambu atau mistar yang diletakan diatas tiang penyangga, diganti dengan media karet dengan aplikasi permainan didalam pembelajarannya. Oleh karena itu penulis merumuskan hipotesis tindakan “Media Pembelajaran Lompat Karet dapat meningkatkan keberanian, kesenangan dan percaya diri siswa kelas IV SD Al irsyad Kota Tegal.

Indikator keberhasilan yang akan diukur dalam penelitian ini adalah meningkatnya keberanian siswa yang diukur melalui pre test, post test serta proses pembelajaran.

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengatasi ketakutan siswa kelas IV SD Al irsyad Kota Tegal dalam mempraktikkan pembelajaran lompat tinggi. Dan secara khusus yang dibahas dalam penelitian tindakan ini maka tujuan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut :

1. Menerapkan metode pembelajaran yang disenangi siswa, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan benar sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Meningkatkan keberanian, kesenangan dan rasa percaya diri pada siswa kelas IV dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi.
3. Meminimalisir kesulitan belajar melalui penggunaan media pembelajaran karet yang disenangi siswa dengan bahan yang familier bagi siswa dan mudah didapat juga murah.

### 1.4 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat diperoleh dalam penggunaan media karet pada pembelajaran lompat tinggi adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis :
  - a. Merupakan alat untuk mengembangkan diri sebagai guru yang profesional.
2. Bagi guru :
  - a. Bermanfaat untuk mempermudah dalam meningkatkan minat belajar khususnya dalam pelajaran olahraga di SD dan lebih berpartiatif dalam menggunakan media pembelajaran.

3. Bagi siswa :

- a. Bermanfaat bagi siswa yang kurang menyenangkan dan kesulitan dalam melakukan olahraga lompat tinggi yang menggunakan alat yang sebenarnya (standar).

4. Bagi sekolah :

- a. Dapat dijadikan acuan dan memotivasi guru lain yang belum melaksanakan penelitian tindakan kelas.
- b. Dapat dijadikan program tindak lanjut dalam meningkatkan prestasi siswa dengan biaya yang murah dan mudah didapat.
- c. Dapat dijadikan motifasi guru bidang lain dalam menciptakan media pembelajaran yang bervariasi untuk meningkatkan minat belajar dan prestasi siswa, guru dan sekolah.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Pengertian Umum Media Pembelajaran

Menurut Mulyasa. E, (2011:78) dalam bukunya yang berjudul *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, Media adalah bentuk jamak dari *medium* merupakan istilah bahasa Latin yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, dapat pula diartikan sebagai alat, sarana, atau wahana. Media sering kita temukan sebagai istilah dalam bidang komunikasi maupun transportasi yang memiliki arti alat untuk berkomunikasi atau alat untuk transportasi. Dalam dunia pendidikan dan pengajaran, biasa disebut media pendidikan atau media pembelajaran.

Menurut *Association for Education and Comunication Technology (AECT)*, media adalah segala bentuk yang digunakan untuk menyalurkan informasi. Media diartikan sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca, atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Jelasnya media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga terdorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Demikian menurut definisi yang disampaikan oleh *National Education Association (NEA)* (*Arief Sidharta, 2006:5*).

#### 2.2 Manfaat Media Pembelajaran

Peranan media pembelajaran sangatlah penting dalam kegiatan belajar mengajar. Sangatlah sulit materi pelajaran tersampaikan dengan baik tanpa melalui media pembelajaran yang tepat (Mulyasa. E, 2011:79).

Ketepatan penggunaan media pembelajaran dalam menumbuhkan dan meningkatkan minat dan bakat siswa adalah untuk menerima pelajaran dan tidak membosankan dalam mengikuti pelajaran olahraga di lapangan. Sebagai penggunaan media karet untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri, siswa diarahkan secara beragam dan bertahap untuk lebih mampu menghadapi setiap rintangan mulai dari terendah sampai standar tertinggi (Yudha M. Saputra, 2001:35).

Pada periode umur 9-11 tahun, siswa dalam periode ini pertumbuhannya lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus, karena itu memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh. Usia SD 9-11 tahun, penuh energi tetapi mudah lelah timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan- permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih mana. Usia SD 9-11 tahun menyenangi aktifitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis, minat berprestasi individu, kompetitif, dan punya idola, hal ini saat yang baik untuk mendidik moral dan prilaku sosial yang baik. "Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini". (DEPDIKNAS, 2003).

### **2.3 Pengertian Umum Lompat Tinggi**

Menurut Mitranto. E dan Slamet (2010:17), dalam bukunya yang berjudul *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*, Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* artinya berlomba atau bertanding. Atletik sudah dikenal sejak zaman purba saat mereka mencari makan dan mempertahankan diri dari serangan binatang buas. Dengan kata lain olahraga ini adalah cabang olahraga tertua. Atletik dapat dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga, dimana didalam atletik terdapat berbagai gerak dasar yang terdiri dari lari, lompat, dan

lempar. Gerakan lari, lompat dan lempar merupakan gerak dasar yang terdapat dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik adalah lompat tinggi.

Lompat tinggi merupakan salah satu cabang dari olahraga atletik yang bertumpu pada kekuatan otot perut dan otot kaki. Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Tujuan dari lompat tinggi yaitu untuk mencapai ketinggian yang setinggi tingginya. Dalam mencapai ketinggian tersebut tubuh tidak boleh menyentuh mistar atau palang. Jika ingin melakukan lompatan yang tinggi, maka harus berlatih dengan sungguh-sungguh agar mencapai target ketinggian yang diinginkan, dalam melakukan olahraga ini membutuhkan urutan teknik yang benar dan bertahap supaya mendapatkan lompatan yang maksimal (Mitranto. E dan Slamet, 2010:19).

Dan menurut Mitranto. E dan Slamet (2010:19). *BSNP Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*, yaitu saat ingin melakukan lompat tinggi ada beberapa teknik umum yang harus diperhatikan, salah satunya yaitu ada 4 tahapan posisi yang harus diketahui sebelum melakukan teknik lompat tinggi :

1. Posisi Awalan adalah dengan gerakan berlari menuju mistar.
2. Posisi Tolakan adalah dengan gerakan tumpuan kaki pada lantai dasar untuk menaikan badan menuju ke mistar.
3. Posisi Melayang adalah gaya saat posisi badan berada di atas mistar atau di udara.
4. Posisi Mendarat adalah terjatuhnya badan saat diatas matras atau bak pasir.

Macam- macam gaya dalam lompat tinggi yaitu :

**a. Gaya Gunting (*Scissors*)**

Gaya gunting bisa dikatakan gaya *Sweny*, sebab pada waktu sebelumnya (yang lalu) masih digunakan gaya jongkok. Tepatnya tahun 1880, selanjutnya tahun 1896 sweny mengubahnya dari gaya jongkok menjadi gaya gunting.



**b. Gaya Guling Sisi (*Western Roll*)**

Pada gaya ini sama dengan gaya gunting, yaitu tumpuan kaki kiri jatuh kaki kiri lagi dan bila kaki kanan jatuhnya pun kaki kanan hanya beda awalan, tidak dari tengah tapi dari samping.



**c. Gaya Fosbury Flop.**

Cara melakukan lompat tinggi gaya flop adalah :

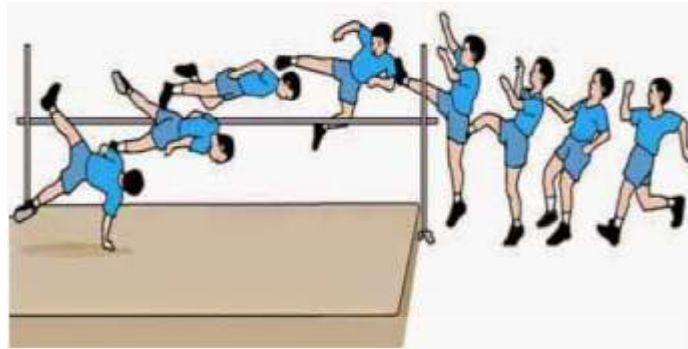
- (a) *Awalan*, harus dilakukan dengan cepat dan menikung atau agak melingkar, dengan langkah untuk awalan tersebut kira – kira 7-9 langkah.

- (b) *Tolakan*, Pada waktu menolak kaki bersamaan dengan kedua tangan keatas disamping kepala, maka badan melompat keatas membuat putaran 180 derajat dan dilakukan bersama-sama.
- (c) *Sikap badan diatas mistar*, terlentang dengan kedua kaki tergantung lemas, dan dagu agak ditarik ke dekat dada dan punggung berada diatas mistar dengan busur melintang.
- (d) *Cara mendarat*, pertama kali yang mendarat punggung dan bagian belakang kepala.



#### d. Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Lompat tinggi gaya guling atau disebut juga gaya *straddle* adalah salah satu gaya dalam lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan dalam perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah. Perbedaan antara gaya *straddle* dengan gaya-gaya lainnya dari pelaksanaan saat melewati mistar yang mengharuskan kaki dibuka lebar hingga sebelum pelaksanaan pendaratan. Kedua kaki itu tetap dibuka lebar atau kangkang. Dari perbedaan sikap tubuh selama diudara, gaya *straddle* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *horizontal straddle* dan *archdive straddle*.



Menurut Yopi S. Chaniago, (2010: 18-19), ada beberapa tahapan dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*:

(a) *Awalan*: Diambil dari samping dengan jarak antara 3 sampai 9 meter/langkah. Tergantung pada ketinggian mistar, semakin tinggi ukuran mistar akan semakin jauh awalannya.

(b) *Tolakan*: *Kaki Kaki* tolak didorong kedepan dengan kuat, kedepan tumit. Dengan demikian pinggang akan maju kedepan sehingga badan agak melenting kebelakang. Dari sini mulai gerakan mengangkat, kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak kedepan kakitolak dan ayunkan keatas dengan kuat. Untuk membantu gerakan menolak yang dilakukan oleh salah satu kaki, kedua lengan diayunkan keatas.

(c) *Sikap Badan di Udara (Melayang)*: Setelah kaki yang diayunkan melewati mistar, balikkan badan secepatnya sehingga telungkup di atas mistar. Kaki untuk gerakan melompat dilipat kesamping dengan cepat dan digerakkan keatas sehingga badan membalik dengan cepat.

(d) *Pendaratan*: Pertama menyentuh matras adalah kaki kanan dan tangan kanan bila tumpuan menggunakan kaki kiri lalu berguling. Cara bergulingnya yaitu menggulingkan badan kedepan atau menyusurkan punggung tangan kedepan dan berakhir pada bahu sebelah kanan. Gerakan ini harus dilakukan dengan cepat.

Kesalahan- kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*), yaitu :

- (a) Awalan kurang baik, kurang cepat atau terlalu cepat.
- (b) Pada waktu menumpu kurang kuat.
- (c) Pada waktu melewati mistar kepala mendahului melewati mistar.
- (d) Meluruskan kaki penolak terlalu jauh kedepan.
- (e) Gerak kombinasi yang tidak sempurna.
- (f) Badan condong mendekati mistar.
- (g) Posisi tangan pada mistar terlalu tinggi.
- (h) Melewati mistar dalam posisi duduk.
- (i) Membuat lengkung badan terlalu awal.
- (j) Gerak terlambat dari gerak angkat kaki akhir.

#### **2.4 Pengertian Bermain**

Bermain sangat disukai oleh anak karena sifat bermain sendiri yaitu menyenangkan. Menurut R.S. Harisenjaya (2007:1) Bermain adalah bergerak sambil bersuka ria atau bersenang-senang. Jadi antara bermain dan permainan saling berkaitan. Di dalam pengertian bermain dan permainan selalu termasuk adanya gerakan atau aktivitas, jadi dalam permainan selalu diiringi gerakan, bukan gerakan jasmani saja, tapi gerakan dan getaran jiwa juga turut serta.

Prof. J. Huizinga (2010:4) juga mengemukakan bahwa permainan adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dilakukan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, dan diiringi oleh perasaan senang dan tegang, dengan keinsafan berbuat lain dibanding hidup biasa.

## 2.5 Pengertian Permainan Atletik

Menurut Yuda M. Saputra (2001:49) Permainan atletik adalah bermain dan keseriusan terjadi pada waktu yang sama, adalah pengujian yang santai dan penampilan yang berdisiplin, adalah eksperimen dan aplikasi keterampilan yang dikuasai, adalah belajar dan bermain dalam proses mengajar dan kompetisi/berlomba pada waktu para remaja membandingkan dirinya satu sama lain. Adalah tugas metodologi untuk mengembangkan atletik dengan penuh variasi. Kenyataan bahwa setiap prosedur metodik harus berorientasi pada paksaan (contrain) bahwa atletik menghalangi dijalankannya permainan yang tidak berguna. Namun permainan atletik tidak berarti bahwa permainan satu-satunya yang diperhitungkan.

## 2.6 Manfaat Bermain

Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna bagi anak, beberapa manfaat bermain antara lain (Tedjasaputra, 2001:30-45) :

(1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik: Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain.

(2) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan: Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran misalnya, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari.



(3) Manfaat bermain untuk perkembangan intelektual: Rangsangan yang dibangkitkan oleh aktifitas jasmani seperti dalam atletik, efektif untuk meningkatkan kelancaran sinyal-sinyal saraf. Melalui aktifitas jasmani dan bermain anak dihadapkan dengan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Aktifitas jasmani yang seimbang, memupuk kecerdasan anak.

(4) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial: Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya.

(5) Manfaat bermain untuk perkembangan emosi: Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan, tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan keinginannya dan juga menunda kesukaannya. Anak dilatih mengendalikan diri. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep diri yang positif. Ikhwal diri ini dapat dibaca dalam buku yang membahas aspek psikologis dalam pendidikan jasmani.

(6) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga: Apabila anak terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang untuk melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit.

## 2.7 Lompat punggung

Menurut R.S Harisenjaya (2007: 148) bahwa permainan lompat punggung mempunyai tujuan sebagai berikut :

- (a) Merangsang kerja jantung dan paru-paru.
- (b) Melatih kegotong royongan bergerak.
- (c) Melatih ketangkasan bergerak.
- (d) Melatih keberanian melompat.
- (e) Menghilangkan rasa jenuh belajar.

## 2.8 Lompat karet

Menurut Yudha M. Saputra, (2001:34) dalam bukunya yang berjudul Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar, terdapat salah satu permainan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya straddle yaitu permainan lompat karet. Bila kekuatan lompat siswa masih lemah, guru bisa memulainya dengan memberikan lompat tali. Anak bebas menggunakan salah satu kaki, atau keduanya. Tali yang dipegang oleh temannya harus mampu dilewati. Ketinggian tali itu bisa disesuaikan dengan kemampuan anak.

## 2.9 Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran yang lainnya seperti Matematika, IPA, IPS dan lain- lain. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk mendidik siswa.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran.

### **2.10 Hipotesis Tindakan**

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut :

“Penerapan alat bantu pembelajaran (tali karet) dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas IV SD AL IRSYAD Kota Tegal tahun ajaran 2015/ 2016.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa, peningkatan hasil belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain lompat karet pada kelas IV SD Al-Irsyad Kota Tegal mengalami peningkatan yang baik. Hal ini dilihat dari jumlah rata-rata kriteria hasil belajar siswa pada setiap siklusnya.

Siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 6,72 sedangkan untuk siklus 2 rata-rata hasil belajar siswa untuk aspek kognitif, psikomotor dan afektif adalah 8,24. Sehingga dapat melihat selisih nilai rata-rata siklus 1 dan siklus 2 yaitu 1,52.

Keaktifan siswa mengalami peningkatan yang signifikan untuk mendukung proses pembelajaran diikuti respon siswa terhadap pembelajaran terhadap penerapan model pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan metode bermain lompat karet, dan antusias serta respon siswa sangat baik untuk proses kegiatan belajar dengan menerapkan metode bermain lompat karet.

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa, serta model pembelajaran yang digunakan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, yaitu:

1. Bagi siswa yang masih belum mempunyai kepercayaan diri dalam proses pembelajaran, hendaknya siswa bekerjasama dalam belajar supaya ada peningkatan hasil belajar siswa.
2. Guru hendaknya memperhatikan perkembangan pembelajaran siswa pada saat ini, sehingga inovasi pembelajaran dapat dilakukan dan proses pembelajaran tidak monoton.
3. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana terlebih dahulu akan tetapi tetap harus mengandung unsur materi yang akan di berikan, agar siswa memiliki rasa keberanian dan percaya diri untuk dapat melakukan pembelajaran penjasorkes khususnya lompat tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dadan Heryana. 2010. *Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama
- Mulyasa. H. E. 2011. *Praktik penelitian tindakan kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Mitranto. E dan Slamet. 2010. *BSNP Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Presiden Republik Indonesia. 2005. *Kitab Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.
- Subagiyo. 2008. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Suharsimi, Arikunto dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yudha M. Saputra. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zainal, Aqib. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Siswanto Edi. 2014. *Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Lesan Pada Siswa Kelas V SDN Tejorejo Ringinarum Kendal Tahun 2014*. Skripsi: Penyelesaian Studi Strata 1 Universitas Negeri Semarang.
- [Http://www.google.com/search?q=jurnal+lompat+tinggi&ie=utf-8&oe=utf-8](http://www.google.com/search?q=jurnal+lompat+tinggi&ie=utf-8&oe=utf-8).  
Diakses : Tanggal 6 Februari 2016.
- <http://eprints.uny.ac.id/7826/3/BAB%20%20-%2010601247062.pdf>  
Diakses : Tanggal 10 Maret 2016.