

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
STRADDLE MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI
PAGAK 2 SUMBERLAWANG SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh:
Boy Setyawan
X4609008

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2012**

commit to user

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA
STRADDLE MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI
PAGAK 2 SUMBERLAWANG SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2012**

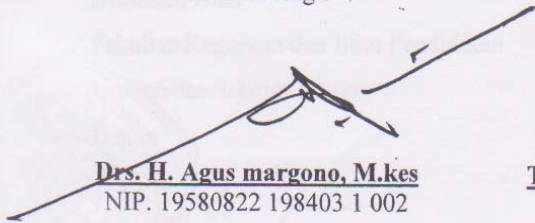
commit to user

PERSETUJUAN


Skripsi telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret
Surakarta

Surakarta,

Pembimbing I


Drs. H. Agus margono, M.kes
NIP. 19580822 198403 1 002

Pembimbing II


Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M. Or
NIP. 197601292003122001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 10 Januari 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Waluyo, S.Pd. M.Or.

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Drs. H. Agus Margono, M.Kes

Anggota II : Tri Winarti Rahayu, S.Pd. M.Or.

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Boy Setyawan. UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI PAGAK 2 SUMBERLAWANG SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi. Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Desember, 2011.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun ajaran 2011 / 2012 melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 12 siswa, terdiri atas 7 siswa putra dan 5 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan observasi, tes kemampuan, dan penelitian hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistic deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 58,4% jumlah siswa yang tuntas adalah 7 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 83,4%, sedangkan siswa yang tuntas 10 siswa.

ABSTRACT

Boy Setyawan. ENHANCING EFFORTS OF LEARNING STYLES STRADDLE HIGH JUMP MODIFICATION APPLICATION THROUGH LEARNING TOOL IN CLASS VI PAGAK SD 2 STATE OF LESSONS SUMBERLAWANG SRAGEN 2011/2012. Thesis. Surakarta. Faculty of Teacher Training and Education. Eleven University in March. December, 2011.

The purpose of this study was to determine: to know the increase of learning styles straddle high jump at the Elementary School sixth grade students Pagak 2 Sumberlawang Sragen the academic year 2011 / 2012 through the implementation of modifications to a learning tool.

This research was classroom action research is implemented in two cycles. Each cycle has four steps: Planning, Implementation, Observations, and Reflections. Source of research data is Elementary School sixth grade students Pagak 2 Sumberlawang school year 2011/2012 amounted to 12 students, consisting of seven boys and five female student. Data collection techniques by observation, testing capabilities, and research results of learning style straddle high jump. Data analysis techniques used in this study is a qualitative descriptive statistics.

Based on the research results can be concluded that learning through modification of the application of learning tools, can improve learning outcomes in the high jump style straddle Elementary School sixth grade students Pagak 2 Sumberlawang Sragen. From the results of analysis obtained a significant increase of cycle I and cycle II. The results of studying the high jump style straddle the cycle I in the category is 58.4% completed the number of students who completed the seven students. In cycle II an increase in the percentage of student learning outcomes in the category at 83.4% complete, while students who complete 10 students.

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.

(Terjemahan: QS. Ar-Ra'du:11)

Tersenyumlah karena dengan tersenyum akan membuat hidup lebih berharga daripada materi berharga tinggi.

(penulis)

Buatlah hidup lebih bermakna dengan berusaha maksimal dan sepenuh hati dalam melakukan segala hal.

(Penulis)

Tidak ada perubahan tanpa ada tindakan, karna tindakan lebih banyak berbicara daripada kata-kata.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta atas segala kasih sayang, doa dan dukungan yang tidak pernah putus.
2. Kakak dan Adik tersayang
3. SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen
4. S.Febri yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
5. Teman-teman penjaskesrek 2009
6. Teman-teman JPOK 2007.
7. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya makalah skripsi.
8. Almamater.

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, dan segala karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas bantuan semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, selaku Dekan FKIP UNS yang telah memberikan izin penyusunan skripsi ini.
2. Drs. H. Mulyono.M.M, Ketua Pendidikan Jurusan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or, Ketua Progam Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Agus Margono, M.Kes, sebagai pembimbing I dan Ibu Tri Winarti Rahayu, S.Pd. M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. H. Agus Margono, M.Kes, Pembimbing Akademik, yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menjadi mahasiswa di Progam studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi kualifikasi guru.
6. Kepala SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang, beserta staf dan jajarannya.
7. Ibu dan Bapak serta keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, doa, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis.
8. Paryanto dan Yulianto yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian berlangsung.
9. Teman-teman Penjaskesrek '09 atas bantuan dan motivasinya.
10. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

commit to user

Semoga Allah SWT membalas pengorbanan yang telah diberikan dengan balasan yang lebih baik. Amiin.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Pendidikan jasmani.....	6
a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	6
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	7
2. Pembelajaran.....	8
a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	8
b. Konsep Mengajar.....	9
c. Pembelajaran yang Efektif.....	10
d. Ciri-Ciri Pembelajaran.....	11

commit to user

e. Aktivitas dan Hasil Belajar.....	14
3. Lompat Tinggi.....	16
a. Pengertian lompat tinggi.....	16
b. Gaya dalam lompat tinggi.....	17
c. Gaya Guling Perut (<i>Straddle</i>).....	17
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	21
5. Modifikasi.....	23
a. Pengertian Modifikasi Pembelajaran.....	23
b. Prinsip Pengembangan Modifikasi Pembelajaran.....	23
c. Tujuan Modifikasi Pembelajaran.....	23
6. Lompat Tinggi Gaya <i>Staddle</i> dengan Modifikasi Alat.....	24
B. Kerangka Berfikir.....	27
C. Hipotesis Tindakan.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
1. Waktu Penelitian.....	30
2. Tempat Penelitian.....	30
B. Metode Penelitian.....	31
C. Subjek Penelitian.....	32
D. Variabel Penelitian.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data	33
F. Validitas Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	35
H. Prosedur Penelitian.....	36
I. Indikator Kinerja.....	37
J. Proses Penelitian.....	38
1. Rancangan Siklus I.....	38
a. Tahap Perencanaan.....	38
b. Tahap Pelaksanaan.....	38
c. Tahap Observasi.....	39
d. Tahap Evaluasi (Refleksi).....	39

commit to user

2. Rancangan Siklus II.....	40
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus).....	41
B. Siklus I.....	43
1. Pertemuan I.....	43
a. Perencanaan Penelitian.....	43
b. Tahap Pelaksanaan.....	43
c. Observasi dan Interpretasi.....	44
d. Analisis dan Refleksi.....	45
2. Pertemuan II.....	46
a. Perencanaan Penelitian.....	46
b. Tahap Pelaksanaan.....	47
c. Observasi dan Interpretasi.....	48
d. Analisis dan Refleksi.....	49
C. Siklus II.....	49
1. Pertemuan I.....	49
a. Perencanaan Penelitian.....	49
b. Tahap Pelaksanaan.....	50
c. Observasi dan Interpretasi.....	51
d. Analisis dan Refleksi.....	52
2. Pertemuan II.....	53
a. Perencanaan Penelitian.....	53
b. Tahap Pelaksanaan.....	53
c. Observasi dan Interpretasi.....	54
d. Analisis dan Refleksi.....	55
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	57
A. Simpulan.....	57
B. Implikasi.....	57
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

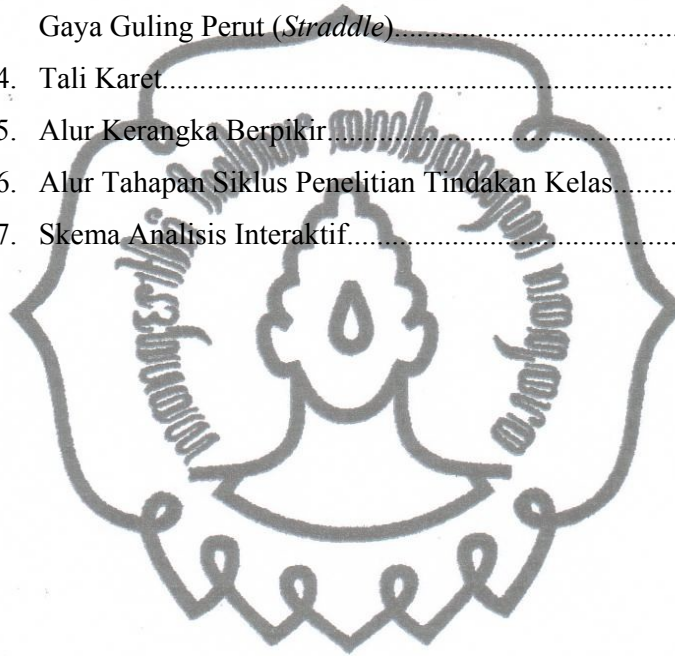
commit to user

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penjabaran Sistematika Hasil Belajar Siswa.....	15
Tabel 2. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan.....	30
Tabel 3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	33
Tabel 4. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa.....	39
Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2	
Tabel 5. Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.....	42
Deskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2	
Tabel 6. Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.....	48
Deskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2	
Tabel 7. Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.....	55
Perbandingan Data Akhir Siklus I Dan Akhir Siklus II hasil	
Tabel 8. Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	17
Gambar 2. Tahap-Tahap dalam Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (<i>Straddle</i>).....	19
Gambar 3. Posisi Tubuh Saat Melewati Mistar dalam Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (<i>Straddle</i>).....	20
Gambar 4. Tali Karet.....	26
Gambar 5. Alur Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 6. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	32
Gambar 7. Skema Analisis Interaktif.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1.....	62
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2.....	88
Lampiran 3. Data Awal Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	114
Lampiran 4. Data Akhir Siklus 1 Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	115
Lampiran 5. Data Akhir Siklus 2 Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	116
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Awal Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	117
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Akhir Siklus 1 Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	118
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Akhir Siklus 2 Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.....	119
Lampiran 9. Dokumentasi.....	120
Lampiran 10. Perijinan.....	125

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga yang terpilih dengan dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan, tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai hal diantaranya : Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina fisik, perkembangan watak, keterampilan gerak, kepribadian yang harmonis dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat . Pendidikan Jasmani diberikan di setiap instansi sekolah, yaitu : di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA).

Salah satu olahraga cabang atletik yang masuk dalam silabus mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang adalah lompat tinggi. Di dalam lompat tinggi ada beberapa gaya yaitu salah satunya yang diajarkan di SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang adalah lompat tinggi gaya *straddle*. dalam lompat tinggi gaya *straddle* terdapat teknik dasar yang perlu dikuasai oleh siswa agar siswa dapat melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik, teknik dasar tersebut meliputi: Teknik Awalan, Teknik Tolakan, Teknik Melewati Mistar, Teknik Mendarat. Penguasaan serta pemahaman terhadap teknik dasar tersebut akan bisa tercapai jika proses belajar-mengajar bisa berlangsung dengan baik.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses belajar-mengajar yang bersifat klasikal akan menghadapi permasalahan yang heterogen terhadap kemampuan siswa. Dimana kurangnya kreatifitas seorang guru pendidikan jasmani di dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sebagai penyebabnya. Untuk itu dituntut seorang guru pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas.

Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP, 2009: 3) salah satunya menyebutkan bahwa “ Misi Pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan (PAIKEM) “. Menurut Yoyo Bahagai dan Adang Suherman (1997: 7) bahwa “ Memodifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Memodifikasi pembelajaran ini dapat diklasifikasikan yaitu : 1) Peralatan, 2) Penataan ruang gerak dalam berlatih, dan 3) jumlah siswa yang terlibat. Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skil itu, misalkan berat-ringannya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan.

Ditinjau dari proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang belum terwujud pembelajaran yang PAIKEM, belum dicoba melakukan modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran untuk menunjang keberhasilan pembelajaran seperti pendapat di atas. Berdasarkan hasil dari pengamatan proses pembelajaran atletik, khususnya lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen belum berjalan dengan baik, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, bahkan ada siswa yang tidak berani melakukan lompat tinggi gaya *straddle*. Dalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI banyak siswa yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan lompat tinggi gaya *straddle*, yaitu pada waktu melakukan lompatan atau tumpuan, pada waktu melayang

melewati mistar masih banyak siswa yang ragu-ragu bahkan tidak berani melompat melewati mistar, pada waktu pendaratan masih ada yang kurang benar salah satunya waktu mendarat kaki dan tangan jatuhnya tidak bersama-sama, terkadang tangan yang lebih dulu menumpu pada matras akan dapat mengakibatkan cedera. Dari dua belas siswa hanya ada tiga siswa yang mampu melakukan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu 25%.

Dalam proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen, yang dilakukan guru sebagai penulis selama 2 tahun banyak siswa yang belum berani melompat melewati mistar, diantaranya: siswa sudah melakukan awalan dengan berlari tetapi tiba-tiba berhenti setelah berada di depan mistar yang seharusnya melakukan tumpuan untuk melompat, siswa melakukan awalan dengan berlari tetapi setelah sampai di depan mistar tidak melompat tetapi masih berlari melewati bawah mistar, dan siswa menabrak mistar dengan badannya bahkan ada siswa yang tidak mau melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, ada siswa saat pembelajaran mengobrol sama temannya, ada siswa yang terus-menerus meminta bermain sepakbola. Pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan sebelumnya yaitu pembelajaran tanpa modifikasi alat pembelajaran, yaitu dengan menggunakan alat yang sebenarnya.

Dari uraian permasalahan di atas guru pendidikan jasmani SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar lompat tinggi gaya *straddle* di SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen dengan pendekatan pembelajaran melalui modifikasi alat atau sarana prasarana pembelajaran yang kenyataannya belum dicoba oleh guru pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu dengan penggunaan modifikasi mistar yang diganti dengan tali karet yang bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle* diharapkan dengan memodifikasi mistar dengan tali karet siswa akan lebih aktif, termotivasi dan menambah keberanian dalam melakukan lompat tinggi gaya *straddle*.

Berdasarkan uraian di atas, maka guru pendidikan jasmani SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen sebagai penulis bermaksud mengadakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen dengan judul

“Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Pendekatan Bermain Dan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 “

B. Perumusan Masalah

Dengan menggunakan latar belakang yang telah diuraikan di atas. Maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “ Apakah penerapan modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun pelajaran 2011/2012? “

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun ajaran 2011 / 2012 melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Mempermudah siswa untuk memahami atau menyerap segala informasi yang disampaikan oleh guru atau pengajar dalam pembelajaran. Sehingga mampu meningkatkan kemampuannya dalam menguasai teknik keterampilan dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen.

2. Bagi Guru

- a. Memotivasi kreativitas disekolah dalam rangka menciptakan suasana pembelajaran khususnya pembelajaran jasmani sehingga menjadi efektif dan berkualitas.
- b. Memotivasi di sekolah untuk membuat dan memodifikasi alat pembelajaran yang mempermudah dalam mentransfer materi atau ilmu pengetahuan terhadap siswa atau peserta didik.
- c. Sebagai bahan masukan dalam memilih alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa atau partisipasi siswa dalam proses belajar mengajar.

3. Bagi Lembaga Pendidikan (Instansi)

Sebagai bahan masukan, saran , dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang sportif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama; Psikomotor, Afektif, Kognitif.

Menurut Rusli Lutan dan Toho Cholik (2004: 1.18) bahwa: “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mana menggunakan aktifitas jasmani, permainan dan cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan, tujuan yang dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisikal, intelektual, emosional, sosial dan moral”. Sedangkan menurut Cholik Mutohir yang dikutip Samsudin (2008: 2) mengemukakan bahwa :

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan, dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani sekolah bukan semata-mata ditekankan pada pencapaian kesegaran fisik, pengembangan

commit to user

keterampilan, kemampuan motorik saja namun juga mengembangkan mental dan psikologis siswa, seperti : sikap fair play, semangat, dan jiwa sportifitas dalam kegiatan apapun. Pendidikan jasmani juga memberikan pemahaman sejak dini tentang perencanaan program kesegaran, perilaku hidup sehat yang pada gilirannya akan mampu berpartisipasi aktif dalam segala aktifitas. Untuk itu pendidikan jasmani disekolah-sekolah diharapkan mampu mengembangkan keterampilan motorik, fitness dan karakter secara bersamaan.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, mengembangkan ketrampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang maksimal, pola hidup sehat dan kebugaran yang memiliki kedisiplinan.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Menurut Samsudin (2008 :3) bahwa pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Melaksanakan landasan karakter 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 budaya.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin dan tanggung jawab melalui aktifitas jasmani.
- 5) Mengembangkan ketrampilan gerak dan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmis, atletik dan pendidikan luar kelas.
- 6) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.
- 7) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani berkaitan dengan pengembangan aktivitas fisik maupun jiwa, sehingga nantinya mempersiapkan siswa untuk dapat terjun dalam masyarakat secara maksimal.

2. Pembelajaran

a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Dalam kamus umum bahasa indonesia secara etimologis belajar memiliki arti “Berusaha supaya mendapat suatu kepandaian” definisi ini memiliki arti atau pengertian bahwa : “Belajar adalah sebuah kegiatan dalam rangka mencapai kepandaian atau mencari ilmu. Sehingga dengan belajar manusia menjadi tahu serta memiliki pengetahuan yang luas dan menjadikan manfaat bagi dirinya dan orang lain”.

H. J. Gino, dkk, (1998: 32) mengatakan bahwa: ”Pembelajaran adalah usaha sadar dan disengaja oleh guru untuk membuat siswa belajar dengan jalan mengaktifkan faktor ekstern dan intern dalam kegiatan belajar mengajar”. Sedangkan Azhar Arsyad (2004: 1) menyampaikan bahwa : “Belajar adalah proses yang komplek yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya dan proses belajar terjadi apabila ada interaksi antara seseorang dengan lingkungannya”.

Untuk itu perlu dipahami bahwa belajar wajib dilakukan oleh semua orang baik anak-anak maupun orang dewasa. Belajar dapat dilaksanakan atau terjadi dimana saja dan kapan saja. Salah satu bukti bahwa seseorang melakukan proses belajar apabila terjadi proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang itu, yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan atau sikapnya. Belajar itu merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru

dan lain sebagainya. Belajar itu akan lebih baik kalau si subyek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat verbalistik.

Mengingat belajar adalah kegiatan aktif siswa, yaitu membangun pemahaman, maka partisipasi guru jangan sampai merebut otoritas atau hak siswa dalam membangun gagasannya, guru sebagai katalisator atau penghubung materi pelajaran dan berusaha membuat siswa untuk mau belajar.

b. Konsep Mengajar

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memfasilitasi, meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik yang bisa terjadi karena proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Oleh karena itu pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistematis untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar. Maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pembelajaran sehingga mencapai suatu objektif yang ditentukan yang meliputi aspek : kognitif, afektif, dan psikomotor.

Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan, atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan dihubungkan dengan subyek yang sedang belajar. Menurut Rusli Lutan (1988: 376)

Mengajar merupakan seperangkat kegiatan sengaja dan berencana dari seseorang atau person (P) yang memiliki kelebihan pengetahuan atau keterampilan untuk disampaikan kepada orang lain sebagai sasaran atau objek (O), yang belum berkembang pengetahuan, keterampilan, keterampilan atau bahkan sifat – sifat biologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui saluran atau metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari objek sekaligus berperan sebagai subjek.

Disimpulkan bahwa mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa, tetapi juga berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang

disengaja, maka guru terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa.

c. Pembelajaran yang Efektif

Mengajar adalah membimbing siswa agar mengalami proses belajar. Dalam belajar siswa menghendaki hasil belajar yang efektif baginya. Untuk itu guru dituntut dapat membantu siswanya, sehingga pada waktu mengajar dapat dilakukan dengan efektif. Menurut Rusli Lutan (1988:381) “efektifitas pengajaran meliputi beberapa unsur yaitu: (1) pemanfaatan waktu aktif berlatih (2) lingkungan efektif (3) karakteristik guru dan siswa (4) pengelolaan umpan balik”

Diciptakan suasana pembelajaran yang memadai, suasana pembelajaran yang baik adalah suasana pembelajaran yang dapat yang menyebabkan guru maupun murid merasa nyaman untuk belajar dan setidaknya memiliki tiga indikator: (1) Menyenangkan atau membahagiakan (2) Lingkungan kondusif (3) Layanan dan penampilan prima.

Mengajar yang efektif merupakan tuntutan yang harus dipenuhi oleh setiap guru. Syarat - syarat seperti di atas harus dipahami dan dilakukan oleh setiap guru agar proses mengajar dapat berjalan dengan baik dan memperoleh hasil belajar yang optimal. Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemapuan, dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasaran belajar yang memadai. Jadi pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang mampu menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman bagi guru maupun siswa yang mana memiliki ilmu pengetahuan serta memiliki tujuan pendidikan sehingga didalam proses belajar mengajar ilmu pengetahuan tersebut dapat terdistribusi atau tersalur kepada siswa dengan baik dan siswa pun mampu

memahami dan mengaplikasikan pada kehidupan nyata baik dalam hal penkonsepan dan maupun aplikasi gerak.

d. Ciri-Ciri Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada siswa agar terjadi perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H. J. Gino dkk (1998: 36) menyatakan, “Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar dan (5) kondisi subyek belajar”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa ciri-ciri pembelajaran terdiri dari lima macam yaitu, motivasi belajar, bahan belajar, suasana belajar dan kondisi siswa belajar. Ciri-ciri pembelajaran tersebut harus diperhatikan dalam proses belajar mengajar. Jika dalam pelaksanaan pembelajaran keterampilan ciri-ciri tersebut diperhatikan dengan baik, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Secara singkat ciri-ciri pembelajaran dijelaskan sebagai berikut:

1) Motivasi Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, bila seorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas ajar dari guru. Dengan kata lain siswa tersebut perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya. Motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka, maka akan berusaha untuk mengelakkan perasaan tidak suka tersebut. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, maka

motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan belajar yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

2) Bahan Belajar

Bahan belajar merupakan isi dalam pembelajaran. Bahan atau materi belajar perlu berorientasi pada tujuan yang akan dicapai siswa dan memperhatikan karakteristik siswa agar dapat diminati siswa. Bahan pengajaran merupakan segala informasi yang berupa fakta, prinsip, dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta atau yang bersifat menantang agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk menemukan atau memecahkannya masalah yang dihadapi dalam pembelajaran.

3) Alat Bantu Belajar

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat-alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Alat bantu pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud menyampaikan pesan dari guru kepada siswa. Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan atau disajikan mampu diserap dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik, maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

4) Suasana Belajar

Suasana belajar sangat penting dan akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Suasana belajar akan berjalan dengan baik apabila terjadi komunikasi dua arah yaitu antara guru dengan siswa. Di samping itu juga adanya kegairahan dan kegembiraan belajar. Suasana belajar mengajar akan berlangsung dengan baik dan isi pelajaran disesuaikan dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

5) Kondisi Siswa yang Belajar

Siswa atau anak memiliki sifat yang unik atau sifat yang berbeda, tetapi juga memiliki kesamaan yaitu memiliki langkah-langkah perkembangan dan memiliki potensi yang perlu diaktualisasikan melalui pembelajaran. Dengan kondisi siswa yang demikian akan dapat berpengaruh pada partisipasi siswa dalam proses belajar. Untuk itu, kegiatan pengajaran lebih menekankan pada peranan dan partisipasi siswa bukan peran guru yang dominan, tetapi lebih berperan sebagai fasilitator, motivator, dan sebagai pembimbing.

e. Aktivitas dan Hasil Belajar

1) Aktivitas Belajar

Tidak ada belajar kalau tidak ada aktivitas. Itulah sebabnya aktivitas merupakan prinsip atau asas yang sangat penting di dalam interaksi belajar mengajar. Sebagai rasionalitasnya, hal ini juga mendapatkan pengakuan dari berbagai ahli pendidikan.

Paul B. Diederic yang dikutip dalam A. Tabrani Rusyan (1989 : 138) membuat suatu daftar yang berisi 177 macam kegiatan atau aktivitas siswa yang antara lain dapat digolongkan sebagai berikut :

- a) *Visual activities* meliputi membaca, memperhatikan gambar demonstrasi, percobaan, pekerjaan orang lain.
- b) *Oral activities*, meliputi menyatakan, merumuskan, bertanya, memberi saran, mengemukakan pendapat, mengadakan wawancara, diskusi, interupsi.
- c) *Listening activities*, meliputi uraian, percakapan, diskusi, musik, pidato.
- d) *Writing activities*, meliputi menulis cerita, karangan, laporan, angket, menyalin.
- e) *Drawing activities*, meliputi menggambar, membuat grafik, peta, diagram.
- f) *Motor activities*, meliputi melakukan percobaan, membuat konstruksi, model, mereparasi, bermain, berkebun, berternak.
- g) *Mental activities*, meliputi menanggapi, mengingat, memecahkan soal, menganalisis, melihat hubungan, mengambil keputusan.
- h) *Emotional activities*, meliputi menaruh minat, merasa bosan, gembira, semangat, bergairah, tenang, dan gugup.

2) Hasil Belajar

Salah satu tugas pokok seorang guru adalah mengevaluasi taraf keberhasilan rencana pelaksanaan kegiatan belajar-mengajar. Untuk dapat melihat

sejauh mana taraf keberhasilan mengajar guru dan belajar siswa secara tepat dan dapat dipercaya maka diperlukan sebuah informasi yang didukung oleh data yang objektif dan memadai tentang indikator perubahan perilaku dan pribadi siswa.

Identifikasi wujud perubahan perilaku dan pribadi sebagai hasil belajar dapat bersifat fungsional-struktural, material-substansial, dan behavioral. Untuk mempermudah dalam sistematika penjabaran hasil belajar siswa dapat menggunakan penggolongan perilaku menurut *Bloom* yang terdiri atas kawasan atau ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Abin Syamsyuddin yang dikutip dalam A. Tabrani Rusyan (1989 : 22) beberapa indikator dan kemungkinan cara pengungkapan dari hasil belajar dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Penjabaran Sitematika Hasil Belajar Siswa

Jenis Hasil Belajar	Indikator	Cara Pengungkapan
a. Kognitif		
- Pengamatan/ perceptual	Dapat menunjukan, membandingkan, menghubungkan.	Tugas, tes, observasi.
- Hafalan / ingatan	Dapat menyebutkan dan menunjukan lagi	Pertanyaan, tugas tes
- Pengertian/ pemahaman	Dapat menjelaskan dan mengidentifikasikan dengan kalimat sendiri	Pertanyaan
- Aplikasi/ penggunaan	Dapat memberikan contoh, menggunakan dengan tepat, memecahkan masalah	Soal, tes tugas
- Analisis	Dapat menguraikan, dan mengklasifikasikan	Tugas, persoalan, tes

- Sitiesis	Dapat menghubungkan, dan menyimpulkan, mengeneralisasikan	Tugas, persoalan, tes
- Evaluasi	Dapat menginterpretasikan, memberikan kritik, memberikan pertimbangan penilaian	Tugas, persoalan, tes
b. Afektif		
- Penerimaan	Bersikap menerima, menyetujui, atau sebaliknya	Pertanyaan, tes skala sikap
- Sambutan	Bersedia terlibat, berpartisipasi, memanfaatkan, atau sebaliknya	Tugas, observasi dan tes
- Penghargaan/ Apresiasi	Memandang penting, bernilai, berfaedah indah, harmonis, kagum, atau sebaliknya.	Skala penilaian, tugas, dan observasi.
- Internalisasi/ Pendalaman	Mengakui, mempercayai, meyakinkan, atau sebaliknya	Skala sikap, tugas ekspresif, pro efektif
- Karakterisasi/ Penghayatan	Melembagakan, membina, menjelmakan dalam pribadi dan perlakuanya sehari – hari	Observasi
c. Psikomotorik		
- Keterampilan bergerak/ bertindak	Koordinasi mata, tangan, dan kaki	Tugas, observasi, tindakan
- Keterampilan ekspresi verbal dan non verbal	Gerak, mimic, ucapan	Tugas, observasi, tindakan

3. Lompat Tinggi

a. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat tinggi adalah salah satu cabang atletik. 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.

Untuk lebih jelasnya mengenai lompat tinggi dapat dilihat dari Gambar 1



Gambar 1. Lompat Tinggi gaya *straddle*

(<http://www.google.co.id/Gambar Lompat Tinggi.html>)

b. Gaya Dalam Lompat Tinggi

Didalam lompat tinggi ada beberapa gaya, salah satunya yang diajarkan pada Sekolah Dasar adalah Gaya Guling Perut (*Straddle*). Menurut Yopi.S Chaniago, (2010: 10-15).

Sejak tahun 1932, terdapat aturan bahwa tolakan pada lompat tinggi harus dilakukan oleh satu kaki, tetapi cara melewati mistar bebas. Untuk menjaga kebebasan itu, kemudian berkembanglah berbagai teknik atau gaya dalam nomor lompat tinggi, di antaranya adalah:

- 1) Gaya Gunting (*Scissors*).
- 2) Gaya Guling Sisi (*Western Roll*).
- 3) Gaya Guling Perut (*Straddle*).
- 4) Gaya Fosbury Flop.

Karena dalam penelitian ini yang digunakan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*), maka dalam pembahasan ini hanya dibatasi lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

c. 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 di udara, gaya *straddle* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *horizontal straddle* dan *arch/dive straddle*. (<http://hutomo-kaspar.blogspot.com/2010/11/pengertian-dan-sejarah-lompattinggi.html>)

Pelompat mengambil awalan dari samping antara 3, 5, 7, 9 langkah tergantung ketinggian dan yang penting saat mengambil awalan langkahnya ganjil. Menumpu pada kaki kiri atau kanan, maka ayunan kaki kiri/kanan ke depan. Setelah kaki ayun itu melewati mistar cepat badan dibalikkan, hingga sikap badan di atas mistar telungkup. Pantat usahakan lebih tinggi dari kepala sehingga kepala menunduk. Pada waktu mendarat atau jatuh yang pertama kali kena adalah kaki kanan dan tangan kanan bila tumpuan menggunakan kaki kiri, lalu bergulingnya yaitu menyusur punggung tangan dan berakhir pada bahu.

(<http://www.moccasport.co.cc/2009/02/ompat-tinggi.html>).

1) Tahap-Tahap Dalam Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*).

Didalam lompat tinggi gaya *straddle* ada beberapa tahap-tahap yang harus diperhatikan dan dipahami agar dapat melakukan lompat tinggi dengan benar.

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

a) Awalan

Awalan diambil dari samping dengan jarak antara 3 sampai 9 meter/langkah. Tergantung pada ketinggian mistar, semakin tinggi ukuran mistar akan semakin jauh awalannya. Biasanya awalan dilakukan dengan

commit to user

langkah ganjil, pada langkah terakhir diusahakan gerakan langkah yang lebar.

b) Tolakan Kaki

Kaki tolak didorong ke depan dengan kuat, ke depan tumit. Dengan demikian pinggang akan maju ke depan sehingga badan agak melenting ke belakang. Sementara itu lengan berada jauh di belakang. Dari sini mulai gerakan mengangkat, yaitu dari titik berat badan melewati atas kaki penolak. Kaki ayun yang sedikit bengkok bergerak ke depan kaki tolak dan ayunkan ke atas dengan kuat. Untuk membantu gerakan menolak yang dilakukan oleh salah satu kaki, kedua lengan diayunkan ke atas.

c) Sikap Badan di Udara (Melayang)

Setelah kaki yang diayunkan melewati mistar, balikkan badan secepatnya sehingga telungkup di atas mistar. Usahakan letak pinggul lebih tinggi dari pada pundak dan miringkan kepala ke bawah mistar. Kaki untuk gerakan melompat dilipat ke samping dengan cepat dan digerakkan ke atas sehingga badan membalik dengan cepat.

d) Pendaratan

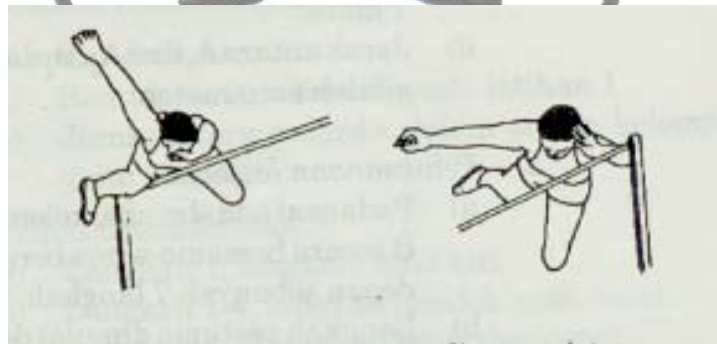
Pada waktu mendarat atau jatuh yang pertama menyentuh matras adalah kaki kanan dan tangan kanan bila tumpuan menggunakan kaki kiri lalu berguling.

Cara bergulingnya yaitu menggulingkan badan ke depan atau menyusurkan punggung tangan ke depan dan berakhir pada bahu sebelah kanan. Gerakan ini harus dilakukan dengan cepat.

Untuk lebih jelasnya mengenai tahap-tahap dalam lompat tinggi dapat dilihat dari Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Tahap-Tahap Dalam Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*)
(<http://www.google.co.id/Gambar Lompat Tinggi Gaya Straddle.html>).



Gambar 3. Posisi tubuh saat melewati mistar Dalam Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*)

(<http://www.google.co.id/Gambar Lompat Tinggi Gaya Straddle.html>).

2) Kesalahan-kesalahan yang Sering Terjadi Dalam Melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*)

Yopi S. Chaniago, (2010: 22) menyatakan bahwa: kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan lompat tinggi gaya giling perut (*straddle*)

- a) Awalan kurang baik, kurang cepat/terlalu cepat.
- b) Pada waktu menumpu kurang kuat.

commit to user

- c) Pada waktu melewati mistar kepala mendahului melewati mistar.
- d) Meluruskan kaki penolak terlalu jauh ke depan.
- 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.

3) Hal-hal yang Harus Diperhatikan Dalam Melakukan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*straddle*)

- a) Rendahkan titik pusat gravitasi pada saat langkah terakhir.
- b) Bertolak dan angkatlah vertikal ke atas dengan gerakan lengan secara benar.
- c) Angkatlah kaki ayun dengan gerakan tendangan.
- d) Luruskan kaki ayun pada saat melewati kaki penolak.
- e) Angkatlah kaki penolak bengkok ke arah bahu.
- f) Turunkan kepala dan bahu.
- g) Turunkanlah kaki ayun di sebelah lain dari mistar.
- h) Bukalah keluar dari kaki tolak.

(<http://tegartia.wordpress.com/2010/01/05/atletik/>)

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa kanak-kanak awal ini disebut juga sebagai “usia permainan” oleh karena alat permainan memegang peranan penting dalam jenis permainan yang disenangi anak. Pada usia ini anak mengkhayalkan bahwa permainannya mempunyai daya hidup seperti dirinya dan mampu bercakap dan beraksi. Minat terhadap ini terlihat sangat kuat hingga umurnya tujuh tahun dan kemudian mulai menurun.

Masa usia sekolah adalah masa matang untuk belajar, maupun masa matang untuk sekolah. Disebut masa anak sekolah karena sudah menamatkan taman kanak-kanak sebagai lembaga persiapan bersekolah yang sebenarnya. Disebut masa matang untuk belajar karena mereka sudah berusaha untuk mencapai sesuatu tetapi perkembangan aktivitas bermain yang hanya bertujuan untuk mendapatkan

kesenangan pada waktu melakukan aktivitasnya itu sendiri. Disebut masa matang untuk bersekolah karena mereka sudah menginginkan kecakapan-kecakapan baru yang dapat diberikan oleh sekolah.

Sebagai hasil pemberian yang diberikan oleh keluarga dan teman kanak-kanaknya, pada masa ini anak telah mengalami perkembangan-perkembangan yang membantu anak untuk dapat menerima bahan yang diajarkan oleh gurunya. Dalam masa usia sekolah ini, anak sudah siap menjelajahi lingkungannya. Ia tidak puas lagi sebagai penonton saja. Ia ingin mengetahui lingkungan-lingkungannya, mengetahui tata kerjanya, bagaimana perasaan-perasaan, dan bagaimana ia dapat menjadi bagian dari lingkungannya.

Dengan mulainya anak bersekolah maka dunianya semakin luas dan demikian pula minatnya maka bertambah pula pengertiannya tentang orang-orang dan benda-benda yang sebelumnya sedikit sekali atau sama sekali tidak berarti baginya. Tidak saja pemahamannya mengenai lingkungannya meningkat melalui pengajaran formal yang diterima di kelas, tetapi juga diperluas melalui pertukaran pikiran dengan teman-teman sebayanya dan melalui kemampuan membacanya. Dari pengalaman yang diperluas dan dari pelajaran-pelajarannya di sekolah, anak mengembangkan sikap yang lebih realistis mengenai hidup.

Ada pendapat bahwa masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa berkeserasian sekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelumnya dan sesudahnya. Menurut Noehi Nasution (92: 43-44), masa keserasian bersekolah ini dapat diperinci menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira umur 6 atau 7 sampai umur 9 atau 10.
- b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 sampai kira-kira umur 12 atau 13.

Beberapa sifat khas anak-anak pada masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar ialah sebagai berikut:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret; hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang ahli-ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor.
- d. Sampai kira-kira umur 11 anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya sendiri.
- e. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional; mereka membuat peraturan sendiri.

Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat berlaga, memperoleh kesenangan dan belajar bermain (*game*). Anak juga membutuhkan latihan yang diperlakukan agar dapat tumbuh menjadi besar dan kuat. Beberapa anak awal usia ini menunjukkan, bahwa anak ingin belajar bagaimana menjadi atlet dan ingin bermain pada suatu tim. Menurut Bucher, (1979) yang dikutip Samsudin (2008:2) mengemukakan bahwa:

Fokus program pendidikan jasmani di SD Kelas IV-VI

- 1) Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.
- 2) Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 3) Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
- 4) Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk “Beraksi” (*show off*) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangan.

5. Modifikasi Pembelajaran

a. Pengertian Modifikasi Pembelajaran

Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf, Adang Suherman. (2000: 41). Mengatakan bahwa: Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara menurunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

b. Prinsip Pengembangan Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi adalah salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan kreatifitas, termasuk didalamnya "*body scaling*" atau penyesuaian dengan ukuran bentuk tubuh siswa yang sedang belajar. Aspek inilah yang harus dijadikan prinsip utama dalam modifikasi pembelajaran penjas, termasuk pembelajaran lompat tinggi.

Yoyo Bahagia, dkk. (2000: 41). Menyatakan bahwa: Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran agar tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru dari mulai awal hingga akhir pelajaran. Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang:

- 1) Tujuan
- 2) Karakteristik materi
- 3) Kondisi lingkungan dan
- 4) Evaluasinya

c. Tujuan Modifikasi Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni:

1) Tujuan Perluasan

Tujuan perluasan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud

commit to user

keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektifitas. Misalnya: siswa mengetahui dan dapat memberikan contoh lompat tinggi gaya *straddle*. Dalam contoh ini, tujuan pembelajaran lebih menekankan agar siswa dapat mengetahui esensi gaya *stradle* dalam bentuk peragaan, dalam kasus ini peragaan tidak terlalu dipermasalahkan apakah passing atas itu sudah dilakukan secara efektif dan efisien atau belum. Yang penting siswa siswa dapat mengetahui esensi wujud lompat tinggi gaya *straddle*.

2) Tujuan Penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. Misalnya: siswa mengetahui teknik-teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Dalam contoh ini, tujuan tidak lagi pada level agar siswa dapat mengetahui esensi gerak gaya *straddle* (misalnya: menggunakan teknik yang tepat untuk mendapatkan hasil yang baik dan maksimal) melalui peragaan.

3) Tujuan Penerapan

Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui pengenalan kriteria-kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

6. Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Modifikasi Alat

Dalam membelajarkan pendidikan jasmani harus dilakukan dengan baik dan tepat. Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga yang di dalamnya terkandung bahwa gerakan, permainan atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Dalam hal ini mendidik keterampilan fisik, motorik, keterampilan berfikir dan keterampilan memecahkan masalah dan juga keterampilan emosional dan sosial.

Dalam membelajarkan pendidikan jasmani juga harus diterapkan model pembelajaran yang baik dan tepat. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang

commit to user

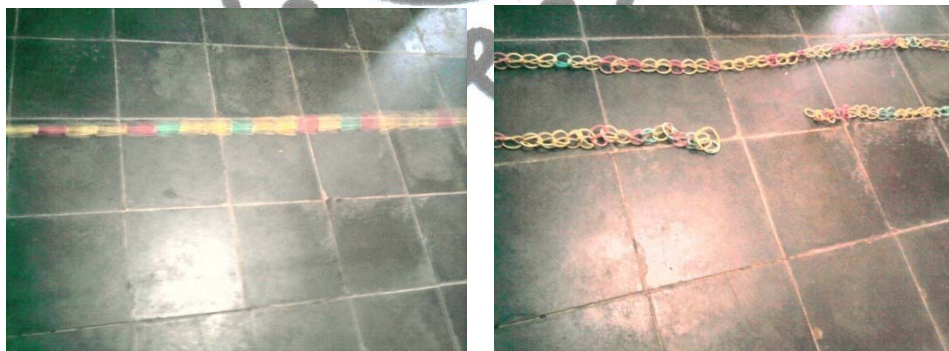
guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahami model-model pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan pembelajaran yang menuntut guru untuk aktif menciptakan suasana pembelajaran, sehingga memicu siswa untuk aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Inovatif menuntut seorang guru untuk menemukan hal-hal yang baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kreatif menuntut seorang guru untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beragam atau bervariasi, sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Efektif yaitu menghendaki tujuan pembelajaran dapat tercapai. Sedangkan menyenangkan menuntut seorang guru menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, siswa tidak memiliki rasa takut, sehingga perhatian siswa lebih terarah terhadap pelajaran yang diterimanya.

Pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Siswa dituntut untuk aktif mengemukakan pendapat atau bertanya atau mempertanyakan gagasan orang lain. Siswa harus mampu menemukan hal-hal baru dalam proses pembelajaran. Siswa harus kreatif merancang atau membuat sesuatu. Dengan siswa terlibat aktif, maka tujuan pembelajaran akan tercapai secara efektif. Dan hal yang terpenting siswa harus mempunyai keberanian bertindak, bertanya atau mengemukakan pendapat. Keberhasilan dari pembelajaran dengan modifikasi alat yaitu siswa berfikir kritis, kreatif, produktif, belajar mandiri, bertanggungjawab, bisa bekerjasama, mampu mencari dan memanfaatkan informasi, mampu memecahkan masalah dan siap menghadapi perubahan. Untuk mencapai hasil belajar pendidikan jasmani yang optimal, maka menerapkan model pembelajaran yang tepat sangat penting. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan model pembelajaran yang baik untuk membelajarkan pendidikan jasmani. Dengan model pembelajaran dengan modifikasi alat, maka motivasi belajar siswa akan menjadi meningkat karena pembelajaran yang diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa. Dengan motivasi belajar yang meningkat,

maka akan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani lebih optimal.

Melatih teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dapat menggunakan modifikasi alat (alat yang telah dimodifikasi). Hal ini ditujukan agar siswa lebih mudah menguasai teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik dan benar. Adapun modifikasi alat tersebut adalah mengganti mistar dengan tali yang terbuat dari karet. Dengan itu, siswa akan lebih mudah untuk mempraktekkan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Pembelajaran dengan modifikasi alat ini lebih mengarah ke tujuan penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*, belum ke arah pencapaian prestasi siswa.

Kelebihan dari tali karet ini, terbuat dari bahan karet yang lentur dan tidak sakit bila tertabrak atau menyentuh badan sehingga akan menambah keberanian siswa untuk melakukan latihan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*, sedangkan kekurangannya bila sering tertabrak akan mudah putus sehingga harus membawa karet cadangan untuk menyambung bila putus.



Gambar 4. Tali Karet.

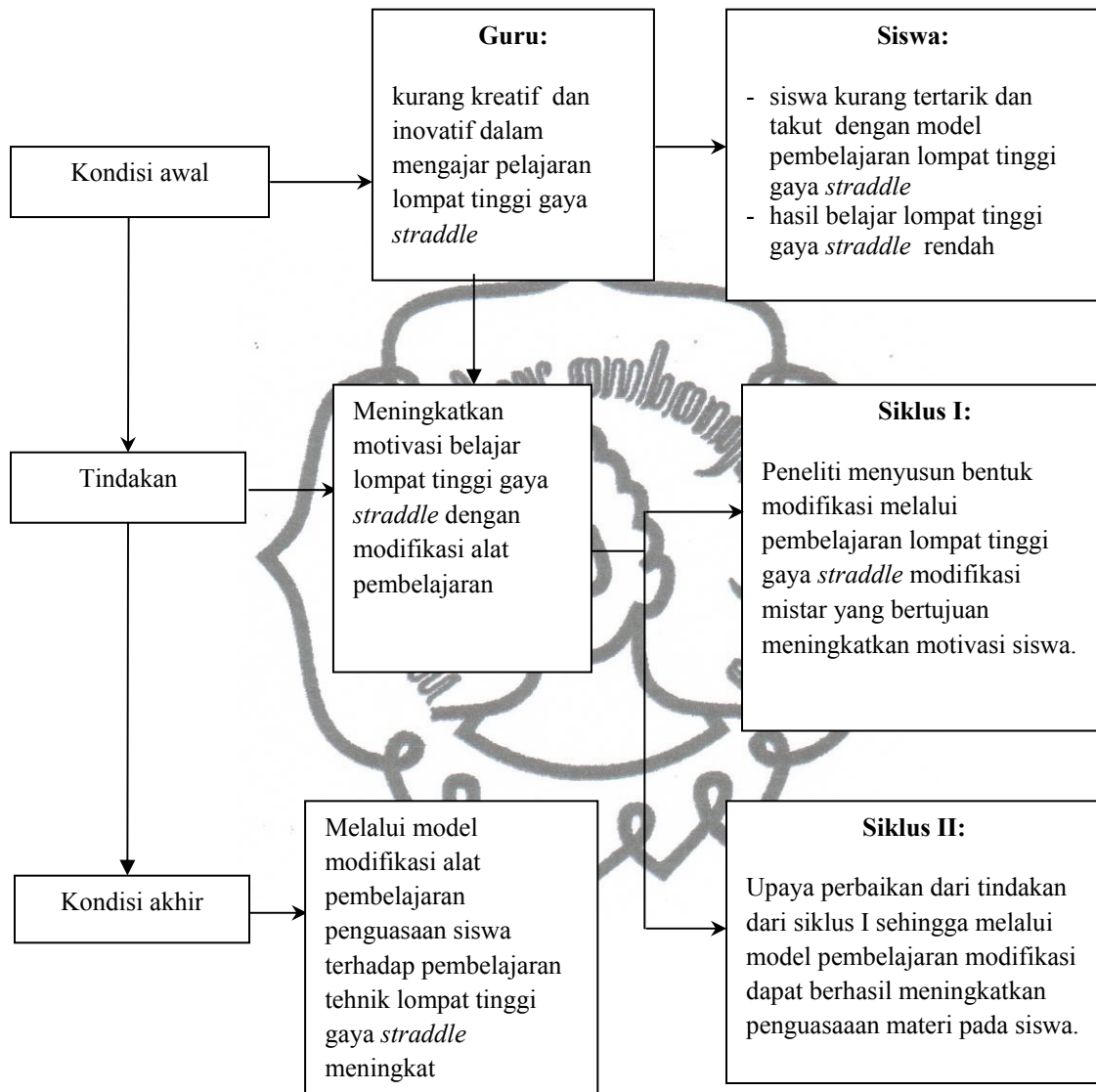
Alat yang dimodifikasi ini, peneliti rasa akan lebih mudah menarik perhatian siswa. Dengan begitu, proses pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* akan lebih mudah dipahami dan dipraktikkan oleh siswa. Masih ada banyak modifikasi alat lain yang dapat digunakan dalam pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Guru dituntut untuk lebih bisa mengeluarkan kreativitasnya.

Sebisa mungkin guru membuat modifikasi alat semenarik mungkin untuk memudahkan menarik perhatian siswa.

B. Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk pendidikan siswa. Hal yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut dirancang secara sadar oleh gurunya untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam pembelajaran penjasorkes, lompat tinggi gaya *straddle*, dalam keterampilan teknik dasar, siswa masih banyak yang belum benar. Dengan penerapan kreativitas dalam PAIKEM dirancang modifikasi alat pembelajaran (mistar diganti dengan tali karet), sehingga siswa akan merasa senang dan tidak takut yang akhirnya akan memengaruhi pembelajaran penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

Dalam pembelajaran lompat tinggi guru masih banyak secara konvensional dalam pembelajaran, termasuk pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini secara skematis sebagai berikut :



Gambar 5: Alur Kerangka Berpikir

Kondisi awal guru kurang kreatif dan inovatif dalam mengajar pelajaran lompat tinggi gaya *straddle* akibatnya siswa kurang tertarik dan takut dengan model pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* mengakibatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* rendah. Tindakan guru melakukan modifikasi alat bantu pembelajaran agar memotivasi belajar lompat tinggi gaya *straddle*. membuat tindakan siklus 1, menyusun bentuk modifikasi alat bantu pembelajaran melalui pembelajaran lompat

tinggi gaya *straddle* modifikasi mistar yang bertujuan meningkatkan motivasi siswa. Siklus 2 Upaya perbaikan dari tindakan dari siklus I sehingga melalui model pembelajaran modifikasi dapat berhasil meningkatkan penguasaan materi pada siswa. Melalui modifikasi alat bantu pembelajaran (mistar yang diganti dengan tali karet) penguasaan siswa terhadap pembelajaran teknik lompat tinggi gaya *straddle* meningkat.

C. Hipotesis Tindakan

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

“Penerapan modifikasi alat pembelajaran (mistar yang diganti tali karet) dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun ajaran 2011 / 2012”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dilaksanakan dari bulan Mei 2011 sampai selesai.

Tabel 2. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan

No	Rancangan Kegiatan	Tahun 2011							
		Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sept	Okt	Jan 2012
1	Persiapan								
	a. Observasi	✓	✓						
	b. Identifikasi Masalah	✓							
	c. Penentuan Tindakan	✓							
	d. Pengajuan Judul		✓						
	e. Penyusunan Proposal		✓	✓					
	f. Pengajuan Ijin Penelitian					✓			
2	Pelaksanaan								
	a. Seminar Proposal				✓				
	b. Pengumpulan data penelitian atau pelaksanaan tindakan						✓		
3	Penyusunan Laporan								
	a. Penulisan Laporan						✓	✓	
	b. Ujian Skripsi								✓

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen. Jl Kacangan, Pagak, Sumberlawang - 57272.

commit to user

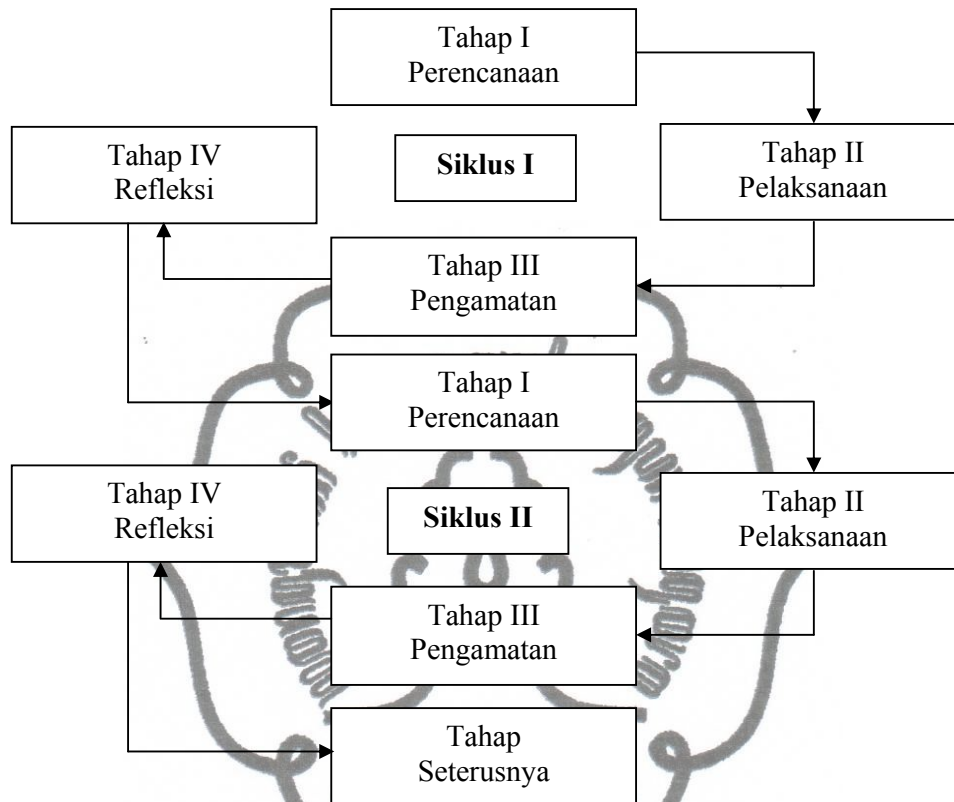
B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Supadi (2008: 104) menyatakan bahwa: “penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (*kriteria keberhasilan*)”.

Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Penerapan Tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan Evaluasi Tindakan (*Observation and Evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
4. Refleksi (*Reflection*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya

Keempat tahap yang telah dipaparkan di atas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian, pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya hingga target penelitian tercapai. Adapun tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidak Kelas

C. Subjek Penelitian

Subjek yang akan diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 12 siswa, terdiri dari 7 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan.

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*dependent*) dan satu variabel terikat (*independent*), yakni :

1. Variabel bebas (*dependent*), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian tindakan kelas (PTK) juga disebut variabel tindakan, yaitu variabel yang memberikan alternatif untuk memperbaiki

pembelajaran (mengobati) ini adalah: Penggunaan modifikasi alat pembelajaran.

2. Variabel terikat (*independent*), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dalam PTK juga disebut variabel masalah, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : Peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Kecamatan Sumberlawang Kabupaten Sragen Tahun 2011/ 2012.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Sumber Data

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui; Tes Praktek, Observasi Lapangan, dan Dokumentasi. Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat didiskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil kemampuan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Test praktek/hasil tes selama mengajar	Tes penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Praktik dan unjuk kerja praktek	Pedoman Observasi
3	Siswa	Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung	Observasi dan Dokumentasi	Pedoman observasi dan menggunakan perekam gambar atau photo.

Menurut H.E. Mulyasa (2009: 183) menyatakan bahwa: “Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrument yang digunakan”.

Sumber data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Data Primer, yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung di lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen.
2. Data Sekunder, yaitu data yang diperoleh dari dokumen, refrensi dan literature, serta arsip yang ada pada SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan penguasaan lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun ajaran 2011/2012. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, diantaranya :

1. Info mitra kolaboratif (Guru Pendidikan Jasmani SDIT Al lukman Yulianto) dan siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen.
2. Tempat peristiwa dan berlangsungnya aktifitas pembelajaran.
3. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, sekenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku refrensi mengajar.

F. Validitas Data

Cara untuk mengembangkan validitas data penelitian. Trianggulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian. Trianggulasi yang digunakan yaitu:

1. Trianggulasi data
2. Trianggulasi sumber
3. Trianggulasi metode

Validitas data PTK ini menggunakan:

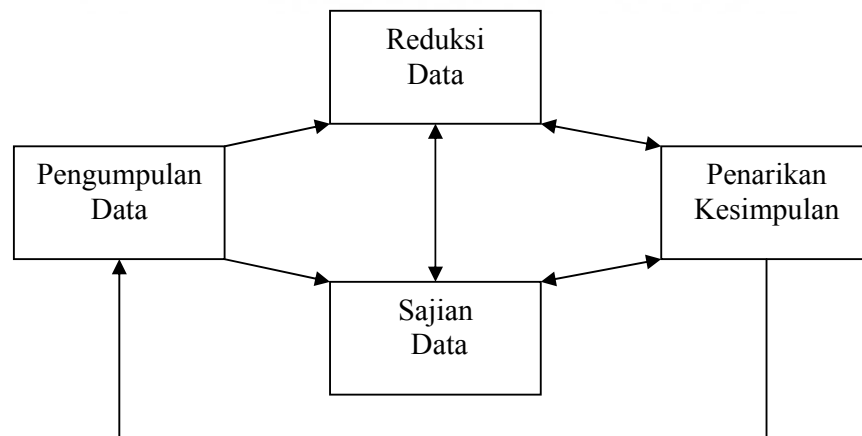
1. Trianggulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda.

commit to user

2. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/wali murid)
3. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi, tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif. HB. Sutopo (2002: 87) menyatakan bahwa: “model analisis interaktif mempunyai tiga buah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan. Reduksi data merupakan penyusunan rumusan pengertian secara singkat yang berupa pokok-pokok temuan penting dalam peristiwa yang dikaji”. Sajian data merupakan penyusunan sajian data secara sistematis dan logis supaya maksud peristiwa menjadi lebih jelas dipahami yang dilengkapi perabot (gambar, tabel, perekam gambar atau photo). Sedangkan aktivitas dilakukan dalam bentuk interaktif suatu proses siklus. Lebih jelasnya lihat skema analisis interaktif sebagai berikut:



Gambar 7. Skema Analisis Interaktif

Untuk mengumpulkan data, langkah pertama yang dilakukan adalah reduksi data yaitu menyusun rumusan pengertian secara singkat yang ditemukan dalam

commit to user

pembelajaran setelah itu penyusunan sajian data yang ditulis dan agar lebih jelas dapat dilengkapi dengan gambar, tabel, photo. Aktivitas itu dilakukan dalam bentuk pembelajaran yang suatu prosesnya terangkum dalam siklus, setelah pengumpulan data berakhir baru dilakukan penarikan kesimpulan.

Dengan memperhatikan gambar skema di atas maka prosesnya dapat dilihat bahwa waktu pengumpulan data peneliti selalu membuat reduksi data dan sajian data. Ini dibuat atau disusun pada waktu peneliti sudah mendapatkan sejumlah data yang diperlukan dalam penelitian. Pada waktu pengumpulan data sudah berakhir peneliti mulai melakukan usaha untuk menarik kesimpulan. Kesimpulan dibuat berdasarkan semua hal yang terdapat dalam reduksi data dan sajian data. Dalam hal ini penelitian kualitatif proses berlangsung dalam bentuk siklus.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Survey Awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas.

commit to user

Meninjau sejauh mana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* diterapkan di sekolah dengan bantuan observer.

2. Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen, dan Alat

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah :

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan metode dan instrument penelitian serta evaluasi

3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas :

- a. Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
- b. Pelaksanaan pembelajaran
- c. Semangat dan keaktifan siswa

4. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil test keterampilan dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Serta hasil tes ketangkasan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* siswa yang dideskriptifkan melalui hasil kualitatif.

5. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dari mulai awal survey hingga menganalisis data yang dilakukan dalam penelitian.

I. Indikator Kinerja

Melalui pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran diharapkan penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* siswa meningkat menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan adalah siswa menguasai teknik lompat tinggi gaya *straddle*

Dan dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada siklus pertama mencapai 50% dan pada siklus ke dua mencapai 80% dari jumlah siswa (12 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan lompat tinggi gaya

commit to user

straddle atas sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 70.

J. Proses Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan ketrampilan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen tahun ajaran 2011 / 2012. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interpretasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) lompat tinggi gaya *straddle*
- 2) Menyusun instrument tes ketrampilan lompat tinggi gaya *straddle*
- 3) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
- 4) Menyusun lembar observasi
- 5) Menyiapkan lembar tes
- 6) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 7) Menyiapkan tempat penelitian
- 8) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
- 9) Sosialisasi kepada subjek

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan bersama dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah:

commit to user

- 1) Peneliti menyusun bentuk gerakan dengan modifikasi alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa.
- 2) Peneliti membuat media yang diperlukan dalam pembelajaran lompat tinggi khususnya pada gaya *straddle* yaitu meliputi pembelajaran melompati mistar yang dimodifikasi. Media yang digunakan yaitu tali karet.

c. Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran langsung pendidikan jasmani model pendekatan bermain dan dengan modifikasi alat bantu pembelajaran yang diterapkan terhadap proses pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 4. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Aspek yang diukur	Prosentase target capaian			Cara mengukur
	Sebelum pemberian tindakan	Siklus 1	Siklus 2	
Kemampuan siswa dalam melakukan teknik lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	25%	50%	80%	Diamati saat proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar observasi peneliti
Ketuntasan hasil belajar (hasil tes penguasaan teknik dasar lompat tinggi)	25%	45%	80%	Diukur melalui tes kemampuan penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> ,

gaya <i>straddle</i>)				dilihat melalui grafik peningkatan penguasaan teknik dasar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>
------------------------	--	--	--	---

2. Rancangan Siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani yang dibuat guru kemudian setelah pembelajaran berlangsung siswa disuruh mengerjakan angket model pendekatan bermain dan modifikasi alat bantu pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Dari itu bisa dilihat apakah mengalami peningkatan atau tidak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)

Sebelum melaksanakan poses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011 / 2012, yang mengikuti materi pelajaran penjas khususnya atletik adalah 12 siswa, yang terdiri atas 7 siswa putra dan 5 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lompat tinggi gaya *straddle*, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.
2. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, sebab guru kurang kreatif dalam mengajar lompat tinggi gaya *straddle*.
3. Dari hasil pengamatan yang dilakukan diperoleh informasi bahwa siswa cenderung sulit diatur saat materi lompat tinggi gaya *straddle* berlangsung. Saat mengikuti materi lompat tinggi gaya *straddle*, siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.
4. Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* yang baik dan benar. Seringkali contoh yang disampaikan oleh guru melalui peragaan langsung, kurang dapat dicermati oleh siswa secara baik, sebab siswa kurang dapat melihat kondisi gerakan lompat tinggi gaya *staddle* yang diperagakan oleh guru, baik karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.
5. Guru kurang bisa dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Guru kurang kreatif untuk membuat cara agar siswa tertarik dan senang mengikuti materi lompat tinggi gaya *straddle*.

6. Guru sedikit kesulitan menemukan pendekatan pembelajaran yang baik kepada siswa. pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada materi lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen Tahun Pelajaran 2011 / 2012. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas VI C SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011 / 2012.

Kondisi awal hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011 / 2012 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Diskripsi Data Awal Hasil Belajar Lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	-	0%
75 – 79	Baik	Tuntas	1	8,3%
70 – 74	Cukup	Tuntas	2	16,7%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	9	75%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 25% siswa.

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun

sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011 / 2012, melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

B. SIKLUS I

1. Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I pada tanggal 8 September 2011, sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu penerapan modifikasi alat pembelajaran untuk lompat tinggi gaya *straddle*.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu Hitam dan Hijau. Caranya siswa dibagi menjadi dua kelompok tim hitam dan tim hijau, di buat satu baris setiap tim dan di hadapkan saling membelakangi, guru sebagai pengatur permainan, bila guru bilang hitam, tim hijau mengejar tim hitam dengan melompat dan tim hitam melompat ke depan lurus agar tidak tertangkap, bila tim hitam sampai

batas belum tertangkap maka tim hijau menggendong tim hitam dari batas menuju ke posisi awal tetapi apabila tim hitam tertangkap maka tim hitam yang menggendong, apabila guru bilang hijau maka tim hitam yang mengejar.

2) Inti Pelajaran

- a) Memberi penjelasan materi yang akan diberikan.
- b) Siswa melakukan gerak dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
Siswa di bagi menjadi 2 regu. Siswa lari melewati beberapa kardus yang sudah disusun kemudian kembali lewat sebelah kiri bilah dan kembali ke barisan dan menempati tempat yang paling belakang.
- c) siswa di bagi dua sab dengan jarak masing-masing 2 rentang lengan. siswa melakukan gerakan awalan berlari dan melakukan tolakan dan melompat melewati tali karet yang telah disiapkan guru.
- d) Siswa melakukan latihan melompat melewati tali karet dan mendarat tanpa awalan, tali dibuat rendah.
- e) Siswa mencoba melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan mistar yang di ganti dengan tali karet.
Setelah melakukan teknik-teknik lompat tinggi melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan dengan mistar yang sesungguhnya. Siswa melakukan sesuai urutan absen

3) Penutup

- a) Melaksanakan penenangan / pendinginan.
- b) Siswa duduk bersap, rapat, dan saling memijat, laki-laki dan perempuan di pisah.
- c) Evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.
- d) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

commit to user

Siswa terlihat senang dengan pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

a) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya.

b) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan penyajian materi melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan. Siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan ini dilakukan bergantian menurut absen, siswa tampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka. Pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, dilakukan secara keseluruhan siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang dan berani.

d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan modifikasi alat pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pendekatan menggunakan modifikasi alat pembelajaran lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan lompat tinggi, karena model pembelajarannya bersifat kompetisi dan bermain sehingga

siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

Untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan pembelajaran, sebaiknya peneliti memberikan *reward* kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti: bagus, baik sekali, tepat sekali, bagus sekali, dan lain sebagainya.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain :

- a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.
- b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada modifikasi alat pembelajaran.

2. Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II tanggal 15 September 2011 yang juga akan dilakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pembelajaran dengan modifikasi alat pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat tinggi gaya *straddle*.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

1) Pemanasan.

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- b) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu menjala ikan. Ditunjuk 2 siswa sebagai jaring yang lain sebagai ikan.

Siswa yang berperan sebagai jaring bergandengan tangan mengejar ikan, sedangkan siswa yang menjadi ikan berlari menyelamatkan diri dari jaring tetapi tidak boleh keluar dari lapangan yang sudah ditentukan. Ikan yang terkena jaring akan bergabung menjadi regu penjaring ikan. Jaring terus menangkap ikan sampai ikan habis dan menjadi jaring semua.

2) Inti Pelajaran

- a) Memberi penjelasan materi yang akan diberikan.
- b) Siswa melakukan gerak dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok
Siswa di bagi menjadi 2 regu
Siswa lari melewati beberapa kardus yang sudah disusun kemudian kembali lewat sebelah kiri dan berlari zig zag melewati bendera dan kembali ke barisan dan menempati tempat yang paling belakang.
- c) Siswa di bagi dua sab dengan jarak masing-masing 2 rentang lengan
Siswa melakukan latihan melompat melewati tali karet dengan gaya *stadlle* tanpa menggunakan awalan, tali dibuat rendah.
- d) Siswa mencoba melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan mistar yang di ganti dengan tali karet.
- e) Siswa melakukan rangkaian lompat tinggi gaya *straddle*, dengan mistar yang sebenarnya.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tinggi dengan pendekatan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan

lompat tinggi gaya *straddle* sesuai daftar urut absen dan di ambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

a) Siswa di kumpulkan membentuk lingkaran.

Melakukan pendinginan dengan cara melemaskan semua anggota badan yang di pimpin oleh guru dan di ikuti oleh siswa.

b) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih kurang.

c) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lompat tinggi, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan lompatan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Tabel 6. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	2	16,7%
75 – 79	Baik	Tuntas	-	0%
70 – 74	Cukup	Tuntas	5	41,7%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	4	33,3%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	1	8,3%
Jumlah			12	100%

d. Analisis dan Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa lompat tinggi gaya *straddle* meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Berdasarkan pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 58,4% dan siswa yang belum tuntas 41,6%.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

- a) Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan.
- b) Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu siswa masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

3) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah:

- a) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.
- b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil.

C. SIKLUS II

1. Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I tanggal 22 September 2011 adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pembelajaran dengan modifikasi alat pembelajaran yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu gajah duduk atau bangunan.

Ditunjuk 1 siswa sebagai penjaga. Siswa yang jaga mengejar siswa lain, siswa yang tertangkap atau tersentuh bergantian menjadi penjaga, siswa yang dikejar dapat berlindung dengan cara jongkok siswa yang berdiri boleh membangunkan siswa yang jongkok dengan cara menyentuhnya. Penjaga hanya boleh menangkap siswa yang berdiri.
- 2) Inti Pelajaran
 - a) Memberi penjelasan materi yang akan diberikan.
 - b) Siswa melakukan gerak dan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Siswa di bagi menjadi 2 regu, Siswa lari melewati beberapa tali karet yang sudah disusun kemudian kembali lewat sebelah kiri dan melakukan tos dengan temannya dan kembali ke barisan dan menempati tempat yang paling belakang.
 - c) siswa di bagi dua sab dengan jarak masing-masing 2 rentang lengan. Siswa melakukan latihan melompat melewati tali karet dengan gaya *stadlle* dengan awalan 3 langkah, tali dibuat rendah.
 - d) Siswa mencoba melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan mistar yang di ganti dengan tali karet.
 - e) Melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tinggi dengan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan sesuai urutan absen.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Pendinginan dilakukan berupa pelemasan dengan cara saling memijit kaki teman.
- b) Setelah pendinginan, dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan waktu pada anak untuk bertanya gerakan mana yang dirasa cukup sulit dan peneliti memberikan respon dengan menerangkan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan benar.
- c) Berdoa dan siswa dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajar.

1) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa lebih banyak bergerak dan melakukan dengan rasa antusias.

2) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan penyajian materi. Melalui modifikasi alat pembelajaran siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan karena model kompetisi yang digunakan, siswa terlihat saling ingin mengalahkan teman yang lainnya. Siswa juga senang dengan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingin mencoba lagi. Pada

pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan sampai pendaratan siswa terlihat senang dengan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk melakukan lompat tinggi gaya *straddle*.

d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Penerapan modifikasi alat pembelajaran pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasi.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

a) Untuk semakin memacu semangat siswa hadiah selalu disiapkan berupa pujian, tepuk tangan, dan acungan jempol pada siswa yang melakukan rangkaian gerakan dengan benar.

b) Peneliti harus selalu memonitor kegiatan siswa dari awal hingga akhir.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus pertemuan pertama, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain adalah:

a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* untuk meningkatkan hasil belajar.

b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan selalu disuruh untuk mencoba.

c) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekat.

2. Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II tanggal 29 September 2011, yang juga dijadikan untuk melakukan penilaian adalah sebagai berikut:.

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lompat tinggi gaya *straddle*.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - b) Melakukan pemanasan.

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu bintang beralih. Ditunjuk 1 siswa sebagai yang penjaga, dan 1 anak yang dikejar. Siswa yang lain membentuk lingkaran, dan menandai tempatnya dengan kapur putih, siswa yang di kejar boleh menempati lingkaran yang ditempati siswa lain. Siswa yang tempatnya ditempati siswa yang dikejar dia bergantian sebagai yang di kejar, bila sebelum menempati lingkaran dia sudah tertangkap langsung berubah menjadi penjaga.

- 2) Inti Pelajaran
 - a) Memberi penjelasan materi yang akan diberikan.
 - b) Siswa melakukan gerak dan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

Siswa di bagi menjadi 4 kelompok saling berhadapan. Masing masing anggota kelompok akan berkompetisi berlari menggunakan sebuah tongkat. Tongkat dibawa siswa paling depan dalam regu masing-masing, kemudian berlari dan melompati tali karet menuju regu yang

berada diseberang setelah diterima siswa yang paling depan pada regu yang diseberang maka dia berlari menuju regu yang pertama tadi, begitu seterusnya. Semua regu harus kembali ketempat regunya masing-masing, kelompok yang dinyatakan kalah yaitu regu yang paling akhir sampai ke regunya masing-masing.

- c) Siswa mencoba melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan mistar yang di ganti dengan tali karet. Siswa melakukan lompat tinggi gaya *straddle* secara bergantian dengan modifikasi alat pembelajaran yaitu mistar yang diganti dengan tali karet.

- d) Melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

Setelah melakukan teknik-teknik lompat tinggi dengan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan dengan mistar yang sebenarnya. Siswa melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle* sesuai daftar urut absen dan diambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II.

3) Penutup

- a) Pendinginan dilakukan dengan gerakan penguluran (stretching), Siswa membentuk lingkaran dan saling berpasangan.
- b) Siswa saling memijat kaki teman dan berpasangan.
- c) Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih kurang.
- d) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada pembelajaran dengan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 7. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah	Prosentase
Anak				
>80	Baik Sekali	Tuntas	8	66,7%
75 – 79	Baik	Tuntas	2	16,7%
70 – 74	Cukup	Tuntas	-	-%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	2	16,6%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	-	-%
Jumlah			12	100%

d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan siswa:

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa meningkat dari 25% pada kondisi awal menjadi 58,4% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 83,4% pada akhir siklus II. Perbandingan hasil belajar pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Belajar Lompat tinggi gaya *straddle* Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
>80	Baik Sekali	0%	16,7%	66,7%
75 – 79	Baik	8,3%	0%	16,7%
70 – 74	Cukup	16,7%	41,7%	-%
65 – 69	Kurang	0%	33,3%	16,6%
< 64	Kurang Sekali	75%	8,3%	-%

- 2) Penerapan modifikasi alat pembelajaran memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan lompat tinggi gaya *straddle*.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas VI SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 58,4% jumlah siswa yang tuntas adalah 7 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 83,4%, sedangkan siswa yang tuntas 10 siswa.

B. Implikasi

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 alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

commit to user

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan media modifikasi alat bantu pembelajaran. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Ia dapat menyalurkan kemampuannya tersebut dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Dengan diterapkannya model pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Pembelajaran Penjas yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran ini dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri Pagak 2 Sumberlawang Sragen sebagai berikut:

1. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
3. Guru hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.