

**UPAYA PENINGKATAN MINAT PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JETIS 2
KECAMATAN SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh:

DJOKO SUMARSONO

X4711039

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

commitment
Juli 2012

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DjokoSumarsono
NIM : X 4711039
Jurusan/Program Studi : POK/ PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “UPAYA PENINGKATAN MINAT PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JETIS 2, KECAMATAN SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN, TAHUN PELAJARAN 2011/2012” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012
Yang membuat pernyataan

Djoko Sumarsono

**UPAYA PENINGKATAN MINAT PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI
GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JETIS 2
KECAMATAN SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan 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**

comm **Juli 2012**

PERSETUJUAN

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



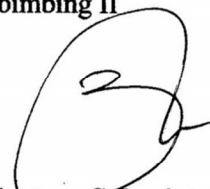
Pembimbing I



Drs. H. Mulyono, MM.
NIP.19510809 197611 1 001

Surakarta, Juli 2012

Pembimbing II



Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or
NIP. 19760822 200501 2 001

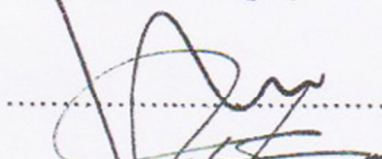
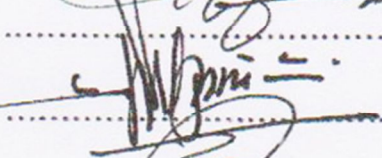


PENGESAHAN

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


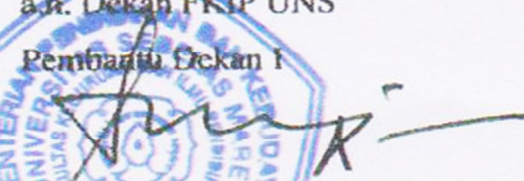
Pada hari : Senin.

Tanggal : 30 Juli 2012.

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)	(Tanda Tangan)
Ketua : Drs. Heru Suranto, M.Pd.	
Sekretaris : Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes.	
Anggota I : Drs. H. Mulyono, MM.	
Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or	

Disahkan oleh :
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Sebelas Maret
 a.n. Dekan FKIP UNS
 Pembantu Dekan I



Prof. Dr. rer. nat Sajidan, M.Si.
 NIP. 19660415199103 1 002

ABSTRAK

Djoko Sumarsono, “UPAYA PENINGKATAN MINAT PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI JETIS 2, KECAMATAN SAMBIREJO, KABUPATEN SRAGEN, TAHUN PELAJARAN 2011/2012” Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan minat pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, tahun pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan tiap siklus dua kali pertemuan. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 24 siswa, terdiri atas 18 siswa putra dan 6 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan melalui tes dan pengukuran kemampuan melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara *deskriptif* yang didasarkan pada peningkatan prosentase minat belajar. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Dari hasil penelitian menunjukkan peningkatan dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus belum menggunakan pendekatan bermain sehingga minat siswa dalam mengikuti pembelajaran rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 62,5 % jumlah siswa yang tuntas adalah 15 siswa. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi meningkat walaupun masih belum optimal. Pelaksanaan siklus II menjadikan minat siswa semakin tinggi sehingga bisa mendukung pelaksanaan pembelajaran yang berkualitas. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 87,5% dengan siswa yang tuntas adalah 21 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen.

Kata kunci : lompat tinggi gaya *straddle*, pendekatan bermain.

MOTTO

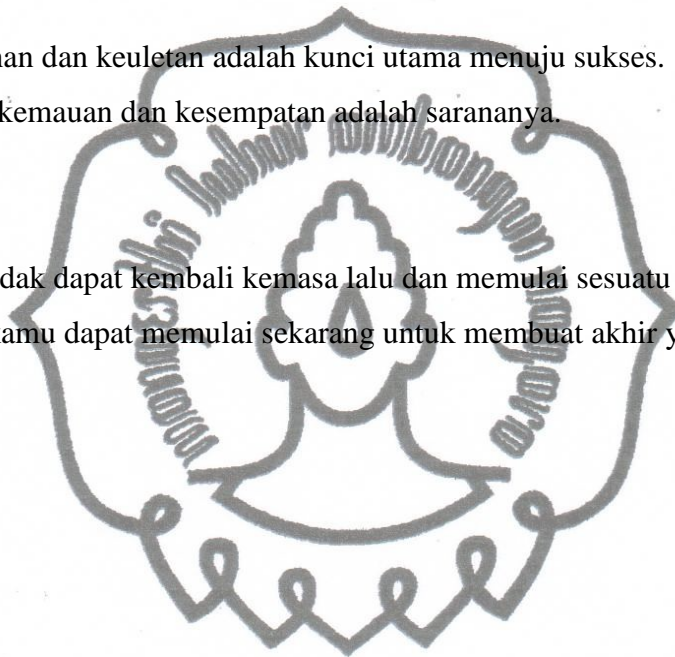
- ❖ Orang yang gagal dan mampu menatap keagalannya dengan kepala tegak adalah mereka yang akan berhasil dan sukses secara utuh.

(Anonim)

- ❖ Ketekunan dan keuletan adalah kunci utama menuju sukses.
Sedang kemauan dan kesempatan adalah sarananya.

(Must Criwil)

- ❖ Kamu tidak dapat kembali kemasa lalu dan memulai sesuatu yang baru.....
Tetapi kamu dapat memulai sekarang untuk membuat akhir yang baru.



commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini kepada:

- SD Negeri Jetis 2.
- Keluarga tercinta.
- Semua teman – temanku.



commit to user

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juga sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Sri Santoso Sabarini, S.Pd,M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Mukiman,S.Pd, Kepala SD Negeri Jetis 2,Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Supardi Ama.Pd, Guru Penjas Kelas V SD Negeri Kadipiro 1 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen yang telah bersedia menjadi kolabolator.
8. Siswa kelas V SD Negeri Jetis2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

commit to user

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Juli 2012



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN.	iii
PERSETUJUAN.	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	5
1. LompatTinggi	5
a. Pengertian Lompat inggi.....	5
b. Tehnik Dasar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	5
2. Pembelajaran.....	8
a. Konsep Pembelajaran.....	8

commit to user

b. Hakekat Pembelajaran	8
c. Prinsip – Prinsip Pembelajaran	11
3. Pendekatan Pembelajaran	11
a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran	11
b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran	12
4. Pendekatan Bermain	13
a. Bermain.....	13
b. Fungsi Bermain.....	13
c. Pengertian Pendekatan bermain.....	14
5. Model Pembelajaran dengan Kardus Bekas, Bilah Bambu dan Tali karet.....	15
6. Bermain untuk Pembelajaran Atletik.....	17
B. Kerangka Berpikir.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
1. Tempat Penelitian.....	20
2. Waktu Penelitian.....	20
B. Subyek Penelitian.....	21
C. Sumber Data.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
E. Validitas Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	24
G. Prosedur Penelitian	26
H. Indikator Capaian Penelitian.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan	32
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
1. Siklus I	33
2. Siklus II.....	41
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar siklus.....	48
D. Pembahasan.....	50

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	52
B. Implikasi.....	52
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	57



DAFTAR GAMBAR

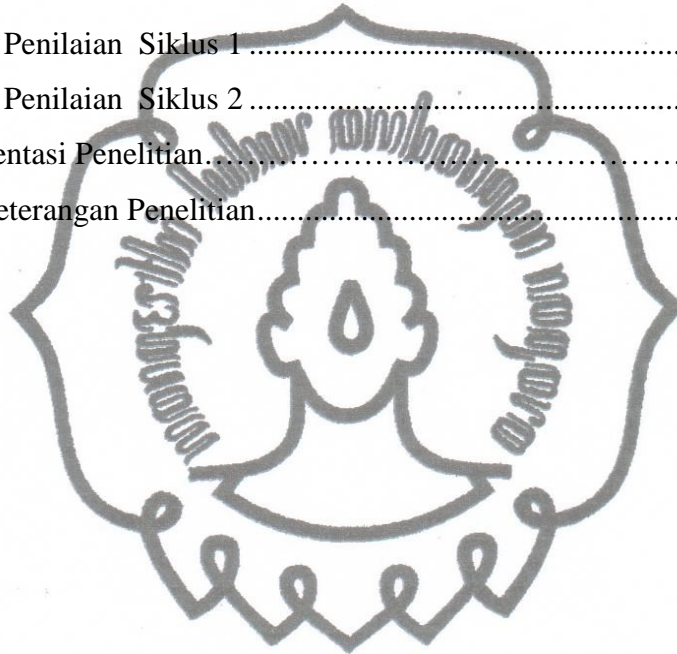
Gambar	Halaman
3.1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	20
3.2. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian	24
3.3. Model Analisis Interaktif	25
4.1. Grafik Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Prasiklus	32
4.2. Grafik Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Siklus I.....	40
4.3. Grafik Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Siklus II	48
5.1. Diskusi Penyusunan RPP Siklus I.....	79
5.2. Diskusi Penyusunan RPP Siklus II.....	79
5.2. Diskusi Penyusunan RPP Siklus II.....	80
5.3. Implementasi dan Refleksi Pembelajaran Siklus I.....	81
5.4. Implementasi dan Refleksi Pembelajaran Siklus II	81
5.5. Bermain Tali Berkelompok.....	82
5.6. Awalan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	83
5.7. Tumpuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	83
5.8. Posisi Badan diatas Mistar Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	84
Awalan lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i>	84
Posisi Badan Di atas Mistar.....	85
Mendarat.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
3.2. Presentase Indikator Pencapaian Keberhasilan	31
3.4. Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas.....	26
4.1. Deskripsi Minat Belajar Siswa pada Kondisi Awal (Prasiklus).....	32
4.2. Deskripsi Minat Belajar Siswa pada Siklus I.....	40
4.3. Deskripsi Minat Belajar Siswa pada Siklus II.....	47
4.4. Persentase Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	49
4.5. Persentase Peningkatan Minat Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II	50
4.6. Persentase Peningkatan Minat Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I Dan Siklus II.....	51
4.7. Deskripsi Capaian Minat Belajar Antar siklus.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I Pertemuan 1 dan 2	57
2. RPP Siklus II Pertemuan 1 dan 2	68
3. Lembar Penilaian Pra Siklus.....	77
4. Lembar Penilaian Siklus 1	78
5. Lembar Penilaian Siklus 2	79
6. Dokumentasi Penelitian.....	80
7. Surat Keterangan Penelitian.....	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani juga sebagai proses belajar manusia yang berlangsung seumur hidup, selain itu juga sebagai alat yang penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia.

Pendidikan jasmani di SD telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran olahraga adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga diluar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler. Gerak dasar lompat merupakan salah satu pembelajaran yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani.

Gerak dasar lompat memiliki manfaat yang sangat besar dalam pertumbuhan dan perkembangan individu. Pertumbuhan jasmani diwujudkan dalam pembentukan tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan serta kemampuan jasmani yang merupakan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan dan lain-lain. Perkembangan rohani yaitu menyangkut masalah kejiwaan, kepribadian, dan karakter akan berkembang sesuai dengan usia.

Pada umumnya anak sangat menyenangi pelajaran pendidikan jasmani apalagi yang bersifat permainan tetapi pada saat pembelajaran atletik khususnya

lompat tinggi anak kelihatan enggan melakukannya. Mengapa demikian? Ada beberapa faktor yang menyebabkan anak tidak mau melakukan lompat tinggi, antara lain : faktor guru, anak didik, alat atau media yang digunakan.

1. Faktor Guru.

Guru dapat menjadi penyebab anak enggan melakukan lompat tinggi karena terlalu monoton cara penyampaian materi, terlalu memaksakan kebenaran tehnik atau cara melompat tanpa memperdulikan perbedaan kemampuan anak, serta hanya mementingkan hasil akhir lompatan atau prestasi anak.

2. Faktor anak didik.

Kebanyakan anak tidak mau melakukan lompat tinggi salah satu penyebabnya karena merasa takut, perasaan takut akan salah cara melompat, takut jatuh, takut tidak bisa melompat yang tinggi dan lain sebagainya. Dan yang pasti anak kurang mendapatkan rasa senang, pada saat pembelajaran lompat tinggi.

3. Faktor alat atau media.

Alat dan media lompat tinggi yang sudah baku semakin menambah beban perasaan anak yang pada awalnya sudah punya perasaan takut semakin bertambah takut.

Berdasar hasil observasi, minat siswa kelas V pada SD Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat tinggi cenderung masih rendah. Hal itu dapat dilihat dari 24 siswa yang mengikuti pembelajaran lompat tinggi hanya beberapa siswa saja. Sebagai bukti nyata bahwa siswa kurang berminat pada pembelajaran lompat tinggi antara lain: (1) siswa enggan mengikuti kegiatan setelah tahu guru menyiapkan peralatan lompat tinggi (2) siswa enggan berganti seragam olah raga pada saat pelajaran pendidikan jasmani setelah siswa tahu materinya merupakan pembelajaran lanjutan dari materi minggu yang lalu yaitu lompat tinggi. (3) siswa enggan mendengarkan instruksi guru, malah sebagian ada yang bermain sendiri (4) hasil penilaian lompat tinggi juga rendah, dari 24 siswa pada saat pembelajaran

lompat tinggi gaya *straddle* hanya 8 siswa yang tuntas, atau kalau diprosentase hanya 33.3 % saja.

Setelah memperhatikan tingkah laku siswa yang kurang minat pada pembelajaran lompat tinggi serta rendahnya hasil penilaian, peneliti berusaha untuk introspeksi diri dan juga meminta bantuan dari teman sejawat (sebagai kolaborator) untuk mengamati pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti guna memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi. Banyak dari teman yang berkomentar bahwa pembelajaran yang diterapkan terlalu monoton bagi siswa sehingga siswa tampak kurang termotivasi pada pembelajaran yang diberikan khususnya lompat tinggi.

Dengan melihat kenyataan tersebut peneliti merasa prihatin terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan. Untuk itu perlu kiranya penulis melakukan proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan memodifikasi dengan model permainan. Proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

Penggunaan model nyata yang dapat dilakukan secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, menyentuh, merasakan, atau dengan kata lain semakin banyak mencoba melalui modifikasi alat bantu tersebut.

Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa permainan dengan alat bantu yaitu, tali karet, bilah bambu dan kardus yang digunakan untuk media pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Peningkatan Minat Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

Bagaimanakah upaya peningkatan minat pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kecamatan

Sambirejo, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012?

digilib.uns.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, maka tujuan penelitian ini bertujuan: Untuk menumbuhkan minat dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri Jetis 2, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Tahun Pelajaran 2011/2012.

D. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode-metode pembelajaran yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan minat pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

2. Bagi siswa

Bagi siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Sambirejo Sragen, tahun pelajaran 2011/2012 dapat meningkatkan minat siswa agar lebih tertarik, berpartisipasi dan berperan serta secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Lompat Tinggi

a. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam perlombaan atletik. Menurut Soegito, dkk (1993:165) ;Yang dimaksud dengan lompat tinggi adalah lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha melewati bilah lompat yang dipasang diatas penopang tiang lompat tinggi.

Tujuan olah raga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik pada bak pasir atau karet busa sebagai tempat pendaratan. Ukuran lapangan sama dengan lompat jauh, tinggi tiang mistar min 2.5 meter, Panjang mistar 3.15 m. Dalam perlombaan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar tertentu. Setiap peserta akan diberi peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan.

Sejarah lompat tinggi menurut Soegito (1993:165): Sesuai dengan perkembangan jaman dan kemajuan tehnologi, dalam upaya mencapai prestasi yang lebih meningkat lompat tinggi juga mengalami perubahan. Kalau semula digunakan gaya yang primitif yang disebut gaya lompat pagar, kemudian mengalami perubahan menggunakan gaya gunting yang lazim disebut gaya *eastern-from* atau *eastern cut-off* dan gaya guling samping yang lazim disebut gaya *western-roll*. Kemudian muncul gaya baru pada tahun 1956 yang disebut gaya *straddle* atau gaya guling perut. Dengan gaya *straddle* ini prestasi lompat tinggi semakin meningkat. Gaya ini mendominasi perlombaan-perlombaan lompat tinggi, dan rekor baru bermunculan.

b. Tehnik Dasar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Gaya mengangkang / guling perut / *straddle* salah satu gaya dalam lompat tinggi di mana posisi badan telungkup untuk melewati mistar. Karakteritik dalam pelaksanaan gaya guling perut diawali dengan gerakan awalan, tolakan atau

tumpuan, sikap badan di atas mistar, dan mendarat. Agar lebih jelasnya lagi berikut ini dipaparkan langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1). Awalan adalah melakukan awalan pada lompat tinggi dimaksudkan untuk membangkitkan daya gerak, dari gerak mendatar/horizontal ke arah vertikal. Dalam melakukan lompat tinggi, yang harus diperhatikan oleh si pelompat adalah tiga langkah terakhir yaitu langkah harus panjang dan cepat, sedangkan badan agak condong ke belakang. Ada beberapa karakteristik untuk mempermudah pengambilan awalan pada lompat tinggi gaya guling perut (*straddle style*), yaitu:
 - a) Apabila kaki tolakan adalah kaki kiri maka pengambilan awalan dari samping kiri dan sebaliknya apabila menggunakan tolakan dengan kaki kanan, pengambilan awalan dari samping kanan.
 - b) Jarak antara kaki tolakan dengan mistar kira-kira setengah lengan.
 - c) Dari tempat tolakan ke tempat permulaan, dimulai dengan melakukan awalan, lari dan melangkah 3 langkah, 5 langkah, atau bahkan 7 langkah dan seterusnya, kemudian menekan untuk melewati ketinggian mistar.
 - d) Sudut awalan, dari awalan kira-kira 55 - 45 derajat terhadap mistar. 5 langkah dari tempat awalan ke tempat tolakan harus tepat dan pada langkah terakhir harus panjang dan cepat.
- 2) Tolakan atau tumpuan adalah perpindahan gerak dari kecepatan horizontal ke arah vertikal yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat. Pada waktu akan melakukan tumpuan, si pelompat pada tiga atau lima langkah terakhir harus sudah mempersiapkan kakinya untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya, sehingga dapat mengangkat tubuhnya melayang ke atas. Tolakan dimulai dari tumit, terus ke telapak kaki, dan berakhir pada ujung jari kaki yang dilakukan secara cepat dan tepat. Pada saat titik berat badan berada di atas kaki tolakan, secepat mungkin pergelangan kaki ditolak lurus ke atas, badan dicondongkan ke belakang hingga berat badan berada pada kaki belakang (kaki ayun). Kaki ayun dengan lutut lurus tetapi tidak kaku, bersiap-siap untuk berayun kedepan,

ke atas di teruskan ke belakang atas untuk membawa persendian bahu ke atas, hingga seluruh tubuh akan terangkat melayang untuk melewati mistar.

- 3). Sikap badan di atas mistar adalah sikap badan yang berhubungan dengan sudut awalan pada waktu akan melakukan lompatan/tolakan. Jadi sikap badan di atas mistar dibentuk mulai dari saat lepasnya kaki tolak sampai melayang di atas mistar. Dengan demikian gaya dalam lompat tinggi bisa dibedakan dan ditentukan gayanya ketika si pelompat berada di atas mistar. Adapun sikap badan di atas mistar pada gaya guling perut adalah:
- a) Pada saat kaki ayun melewati mistar dan berada pada titik yang tinggi, secepatnya badan berbalik sampai perut menghadap mistar.
 - b) Kaki tolakan segera dilipat pada lututnya, ke samping, ke atas dan ke belakang.
 - c) Kepala ditundukan kebawah mistar, sehingga pundak lebih rendah daripada pinggul.
 - d) Tangan kanan ke bawah mistar, sedangkan tangan kiri pasif diletakkan pada punggung atau dirapatkan pada perut.
- 4). Sikap mendarat yaitu sikap jatuh setelah melewati mistar dan sebenarnya bukan merupakan unsur yang menentukan dalam lompat tinggi, sebab tugas si pelompat dapat dikatakan selesai jika si pelompat telah melewati mistar. Untuk menghindari terjadinya kecelakaan pada saat mendarat, si pelompat harus mendarat sebaik mungkin. Sedangkan cara yang baik dalam melakukan pendaratan adalah:
- a). Jika tempat pendaratan dari pasir, maka yang mendarat lebih dahulu adalah kaki ayun terlebih dahulu kemudian siku dan bahu dilanjutkan berguling.
 - b). Jika tempat pendaratan terbuat dari matras, maka posisi jatuh lebih dahulu adalah sisi bahu atau punggung.

2. Pembelajaran

a. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta dengan pendidik dan sumber belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

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 pelajaran sehingga mencapai sesuatu objek yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Peran guru bukan hanya semata-mata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar, agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan mencapai tujuan pendidikan. Proses pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik, berlangsung untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Hakekat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik.

Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru, untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

perpustakaan.uns.ac.id Istilah pembelajaran sama dengan *instruction* atau digilib.uns.ac.id pengajaran.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar, maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat jenis hakikat dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut pembelajaran kognitif, afektif, maupun psikomotor bagi siswa materi pembelajaran itu menjadi sesuatu yang pada mulanya asing. Namun setelah guru berusaha untuk memusatkan perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Oleh karena itu guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran yang baik didalam maupun diluar kelas.

Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus benar-benar menyadari keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk

mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang lebih daripada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi pengetahuan, menularkan sikap kecakapan atau ketrampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar.

Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru. Untuk keperluan analisis tugas guru sebagai pengajar, maka kemampuan atau kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dapat diguguskan ke dalam empat kemampuan yakni:

- 1) Merencanakan program belajar mengajar.
- 2) Melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar mengajar.
- 3) Menilai kemajuan proses belajar mengajar.
- 4) Menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya.

Dalam kegiatan pembelajaran guru bertugas merencanakan merencanakan program pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai kemajuan pembelajaran dan menguasai materi atau bahan yang diajarkannya. Jika seorang guru memiliki kemampuan yang baik sesuai dengan bidang studi yang diajarkan, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Hasil belajar dapat dicapai dengan baik, jika seorang guru mampu melaksanakan tugas diantaranya mengelola proses pengajaran berupa aktivitas merencanakan dan mengorganisasikan semua aspek kegiatan. Tugas utama guru adalah untuk menciptakan iklim atau atmosfer supaya proses belajar terjadi dikelas dilapangan, ciri utamanya terjadinya proses belajar adalah siswa dapat secara aktif ikut terlibat didalam proses pembelajaran. Para guru harus selalu

berupaya agar para siswa dimotivasi untuk lebih berperan. Walau demikian guru tetap berfungsi sebagai pengelola proses belajar dan pembelajaran.

Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Pembelajaran seharusnya membawa perubahan pada individu yang belajar. Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus ditetapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006:30) bahwa:

Sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

- 1) Berpusat pada siswa,
- 2) Belajar dengan melakukan.
- 3) Mengembangkan kemampuan social.
- 4) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi, dan fitrah
- 5) Mengembangkan ketrampilan pemecahan masalah
- 6) Mengembangkan kreatifitas siswa
- 7) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
- 8) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga Negara yang baik
- 9) Belajar sepanjang hayat.

Prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

3. Pendekatan Pembelajaran

a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan hal ini sesuai dengan pendapat Waluyo (2011:26) bahwa:

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau pandangan kita terhadap proses pembelajaran yang merujuk pada penanganan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum didalam mewadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoritis tertentu. Berdasarkan pada pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan diatas menunjukan bahwa, dalam pendekatannya pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered approach*), (2) pendekatan pembelajaran yang berpusat pada guru (*teacher centered approach*). Dari pendekatan pembelajaran yang telah ditetapkan selanjutnya diturunkan kedalam strategi pembelajaran.

b. Pentingnya Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Penerapan metode pembelajaran yang dilakukan oleh seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal. Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa sebagai obyek yang sedang belajar dan guru sebagai pengajar untuk memberikan materi pelajaran guna terjadi perubahan pada diri siswa. Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau ketrampilan yang lebih dari yang diajarkan, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan atau ketangkasan.

Upaya untuk menyampaikan materi atau ketrampilan kepada siswa, maka harus diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat. Pendekatan pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu pembelajaran dengan pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

4. Pendekatan Bermain.

a. Bermain

Bermain sangat disukai anak karena sifat dari bermain adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001:6) menyatakan “bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan serius dan sukarela, dimana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak, dalam menguasai sesuatu dan untuk memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada diluar kenyataan, dengan memasuki dunia imajiner.

J. Huizinga, dalam bukunya *Homo Ludens*, (Sutoto P.1993 : 3) mengatakan bahwa “permainan adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan, diikuti oleh perasaan, sedangkan bermain adalah keluar dari hidup biasa masuk kedalam dunia angan angan dan dunia permainan”. Bermain memberikan suatu arena dimana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara asas berlawanan anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani siswa yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pengembangan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa. Anak dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidup seperti halnya makan, minum, tidur dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

b. Fungsi Bermain.

Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi untuk memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Selanjutnya menurut Yudha M.Saputra (2001: 6) “Dengan bermain dapat memberikan

pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa".Bermain dapat bermanfaat bagi:(1). Perkembangan fisik. (2) Perkembangan motorik. (3) Perkembangan sosial. (4) Perkembangan ketrampilan olahraga.

Manfaat permainan bagi anak-anak tidak dapat diragukan lagi. Inilah rupanya yang menjadi prinsip bagi Gutsmuths, Montessori, dan Froebel menganjurkan, agar permainan menjadi alat pendidikan yang utama bagi anak-anak. Adapun kegunaan permainan itu antar lain:

- Permainan merupakan alat penting untuk menumbuhkan sifat sosial untuk hidup bermasyarakat, karena dengan bermain anak dapat mengenal bermacam-macam aturan dan macam-macam tingkah laku.
- Permainan merupakan alat untuk mengembangkan fantasi dan bakat.
- Permainan dapat mendatangkan berbagai macam perasaan, antara lain perasaan senang dalam melakukan permainan.
- Permainan bersama dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan disiplin karena anak harus mentaati peraturan-peraturan.

Dengan singkat dapat disimpulkan bahwa dengan permainan anak akan mencapai kemajuan-kemajuan seperti : jasmani, sosial, intelek, rasa keindahan, dan lain-lain(Sutoto P 1993:10)

c. Pengertian Pendekatan Bermain

Model bermain merupakan suatu cara penyampaian bahan latihan dalam pembelajaran dengan memberikan macam-macam bentuk permainan. Mengajar dalam bentuk bermain dapat juga disebut dengan bahasa yang berbeda yaitu mengajar dalam bentuk model taktis.

Pendekatan taktis atau pendekatan bermain dapat meningkatkan ketrampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan ketrampilan tehnik dasar dalam bentuk yang sebenarnya. Pendekatan bermain dalam lompat tinggi menekankan pada aspek bagaimana membelajarkan siswa untuk memahami konsep bermain. Melalui model bermain diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat para siswa terhadap konsep bermain, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan gerakan lompat tinggi.

Sesuai dengan karakteristik kejiwaan anak, siswa sekolah dasar usia 6 –12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Hasrat bermain mereka sangat besardan dengan bermain secara tidak sadar anak telah belajar dan berlatih. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran

yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan anak baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Yang diharapkan anak bisa tumbuh dan berkembang sesuai dengan umurnya. Maka dari itu pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar harus dilaksanakan dengan sebaik – baiknya.

Karakteristik siswa kelas V Sekolah Dasar sebagian besar berusia antara 10 sampai 12 tahun. Berdasarkan fase perkembangan kognitif bahwa usia 10-12 tahun termasuk fase operasional konkret. Anak aktif bergerak dan mempunyai perhatian yang besar pada lingkungannya. Pada usia ini, rasa ingin tahu berkembang sangat pesat. Anak selalu ingin mengetahui segala sesuatu yang dijumpainya dan apa yang terjadi disekitarnya.

5. Model Pembelajaran dengan Kardus Bekas, Bilah Bambu, dan Tali Karet

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk model dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya imajinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Permainan secara umum mempunyai fungsi tertentu, fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas berupa permainan. Fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi.

Aktivitas permainan dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukan.

Pada pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, penggunaan media kardus bekas, bilah bambu, dan tali karet sangat efektif dipakai sebagai sarana penunjang keberhasilan pembelajaran. Pada awal pembelajaran siswa diajak melompati bilah bambu yang diletakkan ditanah untuk berlatih gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Selanjutnya bilah diletakkan diatas diantara dua kardus bekas dengan cara melompat yang sama seperti melompati bilah yang diletakkan ditanah. Siswa yang telah mampu melompati bilah dengan cara yang benar dapat menaikkan ketinggian bilah dengan menambah tumpukan kardus.

Permainan lompat tali dengan berkelompok caranya siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, tiap kelompok terdiri dari 4 sampai 6 anak. Dua anak bertugas memegang kedua ujung tali yang direntangkan, selanjutnya anak yang lain melompat. Pada mulanya tali direntang setinggi mata kaki, lalu dinaikkan setinggi lutut, setinggi pinggang, setinggi pusar, dada, leher, telinga, diatas kepala, satu jengkal diatas kepala, dan yang terakhir tangan diangkat setinggi-tingginya. Peraturan permainan pada ketinggian dari mata kaki sampai pinggang, lompatan tidak boleh menyentuh tali, pada ketinggian diatasnya lompatan boleh menyentuh tali. Jika ada anak yang tidak dapat melompati pada ketinggian tertentu atau menyentuh tali pada ketinggian yang sudah ditentukan ganti menjadi pemegang tali.

Pada permainan lompat tali perorangan kedua ujung tali dipegang kedua tangan selanjutnya tali diputar melewati diatas kepala dan dibawah kedua kaki, pada saat tali melewati dibawah kedua kaki harus melompat agar tali tidak menyangkut di kaki.

6. Bermain Untuk Pembelajaran Atletik

Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak jalan, lari, lempar dan lompat yang dianggap menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti: sepakbola, basket atau olahraga air dan lain-lain.

Fenomena yang diungkapkan secara filosofis tentang ciri hakiki manusia sebagai makhluk bermain kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani maupun para pelatih atletik atau olahraga pada umumnya, dalam kegiatan mengajar atletik. Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam atletik agar dapat lebih diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya. Dengan demikian maka, atletik dalam konteks pendidikan jasmani selain mengandung tantangan, juga berisi unsur permainan menyertai proses belajar keterampilan atletik itu sendiri. Berlangsungnya aktivitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Kalau kita simak secara hakiki, di dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti, jalan, lari lompat dan kadang juga berisi gerakan melempar. Oleh karena itu pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain bukan suatu hal yang tidak logis. Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan yang ada pada kelas yang kita ajar.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran atletik mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi permainan secara umum, secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan dan sebagainya. Sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam

permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran atletik khususnya dalam lompat tinggi. Dengan demikian dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran. Selanjutnya siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik. Akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat gerak dasar atletik berupa : jalan, lari, lompat, lempar dan loncat yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak. Kegiatannya didominasi oleh pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan dan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetisi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan gerakannya. Untuk bermain dalam atletik sebetulnya tidak dikenal batasan tingkat pendidikan. Yang membedakan barangkali adalah jenis permainan, berat ringannya, bobot permainan serta kemampuan pemahaman anak untuk melakukannya.

Berlangsungnya aktivitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti, jalan, lari, lempar dan lompat dan kadang juga berisi gerakan meloncat. Oleh karena itu pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain merupakan suatu upaya agar anak menyukai pelajaran atletik khususnya lompat tinggi.

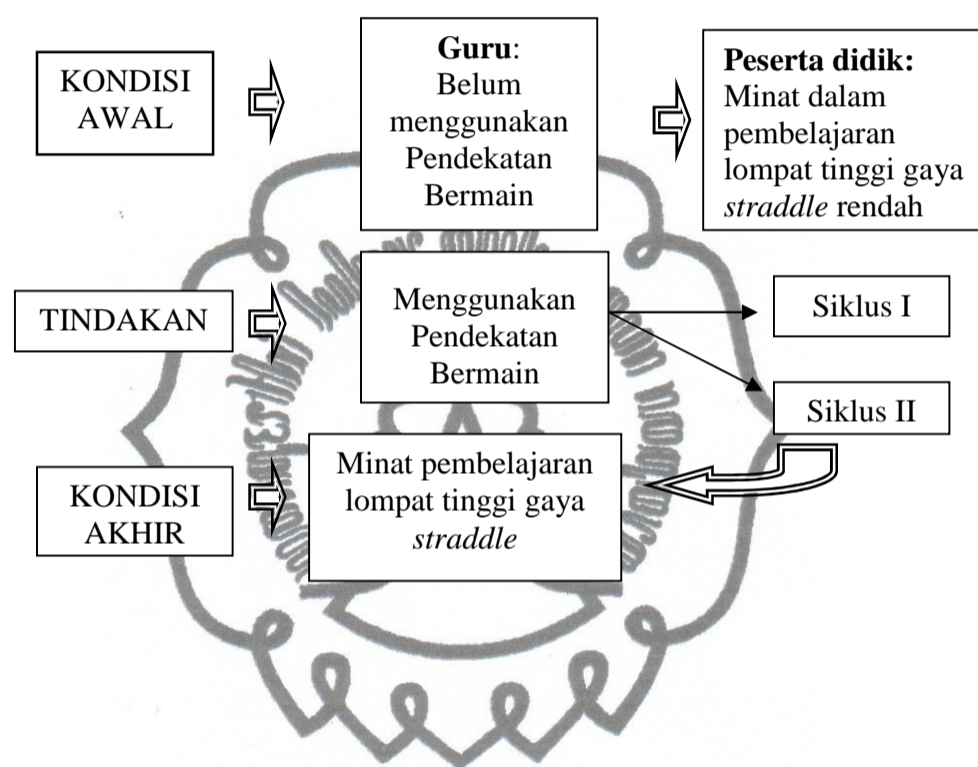
Atletik berorientasi bermain dapat mengembangkan berbagai dimensi antar lain ; Dapat mengembangkan dimensi permainan atletik, mengembangkan berbagai variasi gerakan atletik, dimensi irama atletik, kemungkinan kompetisi serta mengembangkan dimensi pengalaman atletik. Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda menuju ke arah permainan yang mengembirakan tersebut antara lain: (1) menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama. (2) menanamkan kegembiraan berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan

kegembiraan. (3) unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek. (4) memberikan kesempatan untuk memamerkan kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

B. Kerangka Berpikir

Penelitian ini memfokuskan pada upaya peningkatan minat pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen. Hasil penelitian ini ingin mengetahui pengaruh pendekatan bermain terhadap minat siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Minat siswa dalam hal ini antusias siswa, kegembiraan siswa dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kerangka berpikir penelitian ini digambarkan seperti bagan berikut :



BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di kelas V SD Negeri Jetis 2 yang terletak di Dukuh Mulyorejo, Desa Jetis, Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Propinsi Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini direncanakan selama 4 bulan mulai dari bulan April sampai dengan Juli 2012 dengan menggunakan sistem siklus yaitu dua siklus

Gambar 3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2012			
		April	Mei	Juni	Juli
1.	Persiapan Penelitian				
	a. Observasi				
	b. Identifikasi masalah				
	c. Penentuan tindakan				
	d. Pengajuan judul				
	e. Penyusunan proposal				
	f. Pengajuan izin penelitian				
2.	Pelaksanaan Tindakan				
	a. Siklus I				
	b. Siklus II				
3.	Pengumpulan Data Penelitian				
	a. Analisis Data				
4	Penyusunan Laporan				
	a. Penulisan laporan				

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Jetis 2, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen, Propinsi Jawa Tengah, semester 2 tahun ajaran 2011/2012, yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

C. Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa untuk mendapatkan data tentang lompat tinggi gaya *straddle* dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 tahun ajaran 2011/2012
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* di SD Negeri Jetis 2 tahun ajaran 2011/2012

D. Tehnik Pengumpulan Data

1. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh guru sebagai peneliti selama proses tindakan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari:

a. Observasi

Observasi adalah metode mengumpulkan data dengan menggunakan mata langsung tanpa bantuan alat standar untuk keperluan pengamatan. Observasi berlangsung secara simultan artinya, data yang diamati tersebut langsung diinterpretasikan, tidak sekedar direkam. Adapun prinsip dasar observasi ada lima, yaitu:

1). Perencanaan bersama.

Observasi ini diawali dengan perencanaan bersama antara pengamat dengan yang diteliti, dalam hal ini teman sejawat yang

akan membantu mengamati dengan guru (peneliti) yang akan mengajar. Perencanaan ini bertujuan untuk membangun rasa saling percaya dan menyepakati beberapa hal yang menjadi focus yang diamati.

2). Focus

Focus pengamatan spesifik dengan memfokuskan kepada kegiatan guru dan siswa serta hasil belajar siswa yang menjadi muaranya.

3). Membangun kriteria.

Observasi akan membantu peneliti jika sebelumnya sudah disepakati kriteria keberhasilan. Peneliti dapat merekam data yang relevan dengan cara mencatat kemunculan respon siswa dan memberi komentar.

4). Ketrampilan observasi.

Ketrampilan dimaksud adalah dapat menahan diri untuk tidak terlalu cepat memutuskan dalam menginterpretasikan satu peristiwa, dapat menciptakan suasana yang memberi dukungan dan menghindari terjadinya suasana yang menakutkan guru (peneliti) atau siswa, dan menguasai berbagai tehnik untuk menemukan peristiwa atau interaksi yang tepat untuk direkam, serta alat / instrumen perekam yang efektif untuk episode tertentu.

5). Balikan (*feed back*).

Hasil observasi dapat dimanfaatkan peneliti jika ada balikan yang tepat, berdasarkan data factual yang direkam secara systematis.

Adapun instrument observasi yang digunakan adalah observasi terfokus, yaitu mengamati hal-hal tertentu selama kegiatan pembelajaran.

b. Tes

Tes pada penelitian ini adalah tes perbuatan yang mana siswa melaksanakan tugas lompat tinggi dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat tinggi gaya *straddle* yang dilakukan siswa.

2. Alat Pengumpulan Data

Observasi dan tes dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan peneliti sebagai berikut:

Tabel 3.1 .Teknik dan Alat pengumpul data

NO	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Tes perbuatan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Tes Praktek	Tes Ketrampilan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

3. Siklus Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dalam 2 (dua) siklus untuk melihat sejauh mana peningkatan minat pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan pendekatan bermain siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Jetis 2 tahun pelajaran 2011/2012.

4. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas

- Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Lembar Pengamatan siswa
- Daftar siswa urut absen

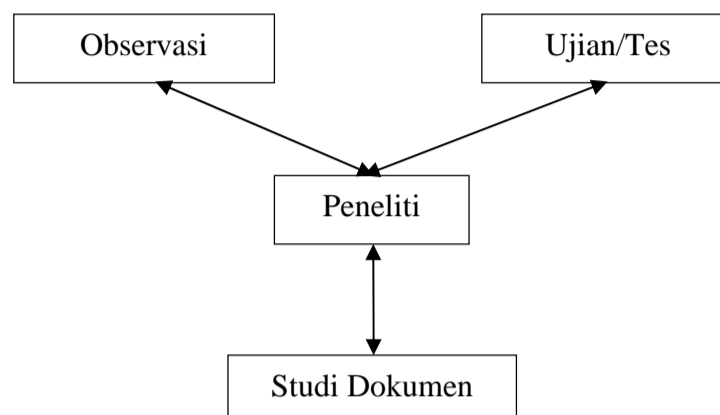
E. Validitas Data

Teknik triangulasi sumber data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan mengecek atau

sebagai pembanding data. Triangulasi dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber data dan metode. Jenis triangulasi ini dilakukan dengan pengumpulan data sejenis tetapi menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda, dan bahkan lebih jelas untuk diusahakan mengarah pada sumber data yang sama untuk menguji kebenaran informasinya.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



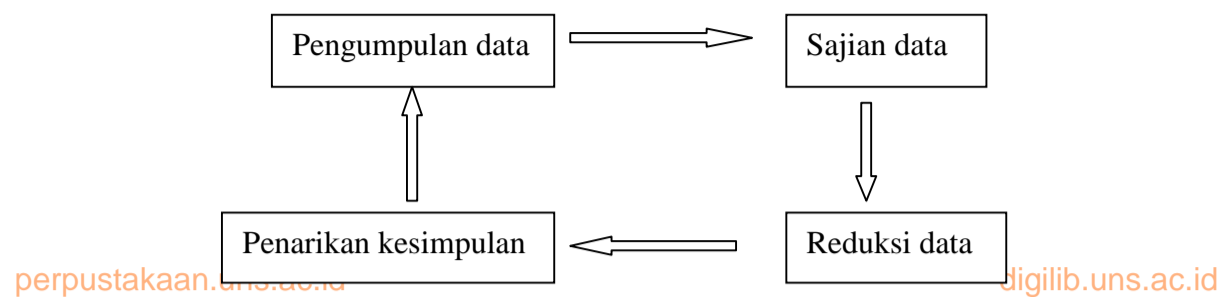
Gambar 3.2. Skema Triangulasi Sumber Data Penelitian (Iskandar, 2009: 86)

F. Tehnik Analisis Data.

Analisis data dilaksanakan setelah satu paket perbaikan/penelitian selesai dilaksanakan. Analisis dimulai dengan menyeleksi dan mengelompokkan data, kemudian memaparkan atau mendiskripsikan data tersebut dan selanjutnya menyimpulkan atau memberi makna. Adapun data yang diteliti terdiri dari berbagai sumber, yaitu : wawancara, observasi, dan lembar pengamatan yang telah dicatat, dilaporkan serta didokumentasikan termasuk tes, porto folio, dan daftar nilai harian. Penyajian data dapat berupa tabel, grafik gambar maupun dalam bentuk narasi.

Sedangkan tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model interaktif yang memiliki tiga komponen yaitu:

1. Sajian data.
2. Reduksi data.
3. Penarikan kesimpulan.



Gambar 3.3 Model analisis interaktif menurut HB. Sutopo (2002 : 87)

Analisis data tersebut dilakukan dengan berbagai tahap antara lain:

1. Menghitung persentase peningkatan kemampuan lompatan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, dengan cara sebagai berikut :
 - a. Persentase pencapaian lompatan dalam lompat tinggi gaya *straddle*:

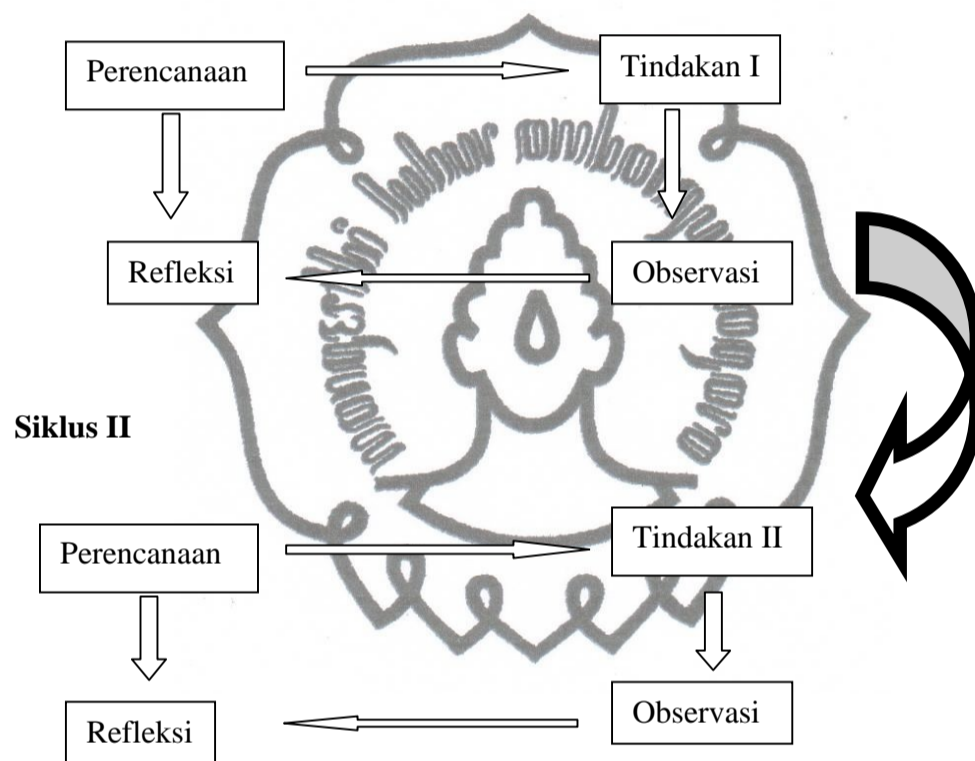
$$\frac{\text{Skor yang dapat dicapai anak} \times 100 \%}{\text{Skor maksimal}}$$
2. Membandingkan hasil persentase pencapaian pada setiap siswa dengan persentase keberhasilan pada setiap siklus yang sudah ditentukan peneliti. Adapun hasil perbandingan tersebut dapat dilihat pada berikut ini:
 - a. Persentase pencapaian : diperoleh dari perhitungan persentase kemampuan lompatan
 - b. Persentase keberhasilan : diperoleh dari minimal yang harus dicapai anak setiap siklus.
 - c. Status pencapaian : diperoleh dari perbandingan antara skor maksimum setiap siklus dan persentase pencapaian setiap anak, dengan ketentuan sebagai berikut:
 - 1) S = Sudah mencapai, jika hasil persentase pencapaian \geq persentase keberhasilan
 - 2) B = Belum mencapai, jika hasil persentase pencapaian \leq persentase keberhasilan.

G. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif antara guru penjaskes (peneliti) dengan dibantu teman sejawat bersama sama mengadakan penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran penjaskes supaya memperoleh proses belajar dan hasil belajar tentang lompat tinggi yang lebih meningkat dari pada sebelum dilaksanakan penelitian. Adapun pelaksanaannya dilakukan dengan perbaikan pembelajaran yang berulang-ulang dengan revisi sesuai dengan kelemahan yang ditemukan dalam penelitian. Penelitian ini bersifat fleksibel dan dapat berubah sesuai dengan situasi dan kondisi. Namun demikian penelitian ini tidak terlepas dari empat langkah penelitian tindakan kelas, yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Adapun prosedur penelitian tindakan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut.

Table 3.4. Langkah – langkah Penelitian Tindakan Kelas

Siklus I



Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, proses penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut :

1.Rancangan Siklus I

a.Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru menyusun sekenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Tim peneliti melakukan analisa kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan pendekatan bermain lompat kardus dan bilah bambu.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam penilaian lompat tinggi gaya *straddle*.
- 4) Menyiapkan media yang dipergunakan untuk membantu pengajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi
- 6) Menyiapkan tempat penelitian
- 7) Menetapkan alokasi waktu pelaksanaan
- 8) Sosialisasi kepada subjek

b.Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan yang telah direncanakan antara lain :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat tinggi gaya *straddle*
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses belajar mengajar
- 4) Melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan bermain lompat karus dan bilah bambu.

c.Tahap Obsevasi dan Refleksi

- 1) Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan

model penerapan pembelajaran bermain dengan alat modifikasi yang diterapkan terhadap proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*

2). Tahap pengumpulan data

Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang :

a) Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

b) Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran.

c) Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

d) Alat bantu pembelajaran.

e) Pelaksanaan pembelajaran.

f) Minat dan keaktifan siswa.

3). Tahap analisis data

4). Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

d. Refleksi

Refleksi dilaksanakan oleh guru (peneliti) setelah selesai melaksanakan penelitian pada setiap siklus untuk melihat kondisi dan hasil yang telah dicapai oleh guru maupun siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Peneliti merefleksikan kelebihan dan kekurangan yang ditemukan. Selanjutnya dari kelemahan yang ditemukan dari siklus I dicarikan solusinya dengan berdiskusi dengan teman sejawat untuk direkomendasikan pada siklus-siklus berikutnya. Dengan demikian pada siklus-siklus selanjutnya perbaikan pembelajaran yang merupakan penelitian ini kinerja guru (peneliti) dapat lebih baik dan kreatifitas serta hasil belajar siswa lebih meningkat lagi.

2. Rancangan siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus II antara lain:

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang akan diterapkan pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan model bermain lompat tali berkelompok dan perorangan
- 2) Menyusun instrumen penilaian yang digunakan dalam penilaian lompat tinggi gaya *straddle*.
- 3) Menyiapkan media yang dipergunakan untuk membantu pengajaran
- 4) Menyusun alat evaluasi
- 5) Menetapkan alokasi waktu pelaksanaan
- 6) Sosialisasi kepada subjek

a. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan yang telah direncanakan antara lain :

- 1). Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan pendekatan bermain lompat tali berkelompok dan perorangan
 - 1) Melakukan pemanasan
 - 2) Membentuk kelompok dalam proses belajar mengajar
 - 3) Melakukan latihan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan bermain lompat tali.

b. Tahap Obsevasi

- 1) Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model penerapan pembelajaran bermain dengan alat modifikasi yang diterapkan terhadap proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*

- 2). Tahap pengumpulan data

Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang :

- a). Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.
- b). Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran.
- c). Alat bantu pembelajaran.
- d). Pelaksanaan pembelajaran.
- e). Minat dan keaktifan siswa.

3). Tahap analisis data

4). Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

c. Refleksi

Refleksi dilaksanakan oleh guru (peneliti) setelah selesai melaksanakan penelitian pada setiap siklus untuk melihat kondisi dan hasil yang telah dicapai oleh guru maupun siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Peneliti merefleksikan kelebihan dan kekurangan yang ditemukan. Selanjutnya dari kelemahan yang ditemukan dari siklus II dicarikan solusinya dengan berdiskusi dengan teman sejawat untuk direkomendasikan pada siklus- siklus berikutnya. Dengan demikian pada siklus-siklus selanjutnya perbaikan pembelajaran yang merupakan penelitian ini kinerja guru (peneliti) dapat lebih baik dan kreatifitas serta hasil belajar siswa lebih meningkat lagi.

H. INDIKATOR CAPAIAN PENELITIAN

Indikator kinerja adalah ukuran atau target yang hendak dicapai untuk mengetahui keberhasilan penelitian. Adapun indikator keberhasilan kinerja adalah sebagai berikut:

1. Motivasi dan semangat belajar siswa meningkat.
2. Siswa lebih berani berpendapat.
3. Kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi lebih meningkat.
4. Guru lebih menguasai materi.
5. Keterampilan mengajar guru lebih meningkat.
6. Guru lebih menguasai pengelolaan kelas.

Secara garis besar indikator kinerja dapat dibuat table dibawah ini;

Table 3.2: Presentase indikator pencapaian keberhasilan

Aspek yang diukur	Prosentase Target Capaian			Cara Mengukur
	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II	
Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	33.3 %	50 %	80 %	Diamati saat guru memberi materi lompat tinggi gaya <i>straddle</i>



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

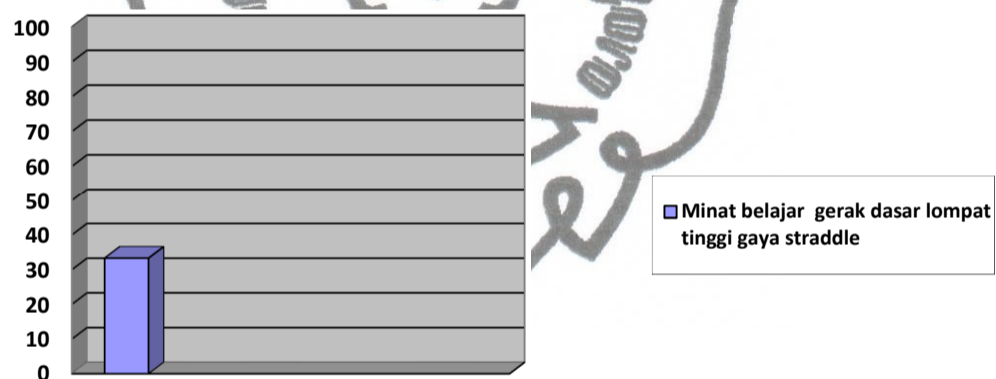
Kondisi awal (pra siklus) diukur dari observasi dan tes unjuk kerja ketrampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Observasi dan tes unjuk kerja digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa penguasaan siswa terhadap gerakan dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Kondisi awal ini dilihat pada pembelajaran sebelum menggunakan pendekatan bermain sebagai alat bantu pembelajaran.

Hasil observasi dan penilaian pada seluruh indikator, sebelum dilaksanakan tindakan berupa penggunaan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar (Prasiklus) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Kondisi Awal (Prasiklus)

Aspek yang diukur	Kondisi awal		Cara mengukur
	Jumlah siswa yang tuntas	%	
Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> .	8	33,3	Pengamatan dan penilaian pada saat pembelajaran melalui tes unjuk kerja lompat tinggi gaya <i>straddle</i>

Kondisi awal (prasiklus) minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* diperjelas dengan gambar 4.1.



Gambar 4.1. Grafik Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Prasiklus

Berdasarkan hasil tes prasiklus, dapat diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang dapat melaksanakan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan baik sesuai indikator yang diharapkan. Dari 24 siswa yang mengikuti tes, hanya 8 siswa atau 33,3% yang dapat melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* mendekati baik dan benar. Hal ini menunjukkan penguasaan siswa terhadap gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*, maka dilakukan tindakan berupa penggunaan pendekatan bermain pada pembelajaran dengan alat bantu berupa kardus bekas, bilah bambu/kayu dan tali karet yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar yang berlangsung.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang direncanakan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus yang diterapkan masing-masing menerapkan pendekatan bermain dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung untuk mengetahui adanya perubahan dari proses yang diakibatkan oleh tindakan tersebut. Maka evaluasi dilakukan dengan cara observasi dan tes unjuk kerja dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada tiap akhir siklus.

Kegiatan berikutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan. Serangkaian penelitian yang dilakukan terdiri dari dua siklus. Penelitian diakhiri sampai ada perubahan pada indikator partisipasi siswa ke arah penguasaan lompat tinggi gaya *straddle* yang lebih baik.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Siklus I Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Sebelum melakukan tindakan, perencanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran lompat tinggi .

- 2) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada tindakan (action) yang diterapkan pada PTK, yaitu pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan pendekatan bermain.
- 3) Mempersiapkan sarana yang dibutuhkan untuk membantu kegiatan pembelajaran. Antara lain: bak lompat, tiang dan mistar lompat tinggi, kardus bekas dan bilah bambu.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menjalankan langkah-langkah pembelajaran yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan
Pemanasan yang dilakukan berupa permainan dengan gerakan yang mengarah pada inti pembelajaran yaitu gerak dasar lompat.
- 2) Inti pembelajaran.
 - a). Kegiatan dalam inti pembelajaran adalah siswa berbaris, guru menjelaskan dengan contoh gerakan lompat tinggi gaya *straddle* yang benar. Kemudian barisan dibuat formasi berbanjar dengan jarak rentang tangan. Langkah awal adalah siswa melakukan berdiri di belakang bilah bambu yang diletakkan ditanah. Gerakan berikutnya yaitu melakukan gerakan melompati bilah. Siswa melakukan gerakan yang dicontohkan guru dengan baik, disiplin, dan semangat. Kemudian pembelajaran dilanjutkan pembelajaran gerakan melompati bilah bambu tanpa awalan, kegiatan ini dilakukan dengan sikap dan gerakan mengarah pada teknik lompat tinggi gaya *straddle*, yaitu: kedua kaki dibuka dengan kaki kiri di depan, badan sedikit condong kedepan. Siswa yang belum mendapatkan giliran melompat mengamati dan mengoreksi siswa yang lain (*reciprocal*). Saat siswa

melakukan gerakan melompati bilah bambu, guru mengamati dan memandu kegiatan.

- b). Guru kemudian memberi penjelasan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan peragaan. Siswa melakukan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* secara individu sesuai dengan gerakan yang dicontohkan guru.

3) Kegiatan akhir

- a) Melaksanakan penenangan dan pendinginan dengan bernyanyi bersama sambil tepuk tangan.
- b) Guru memberi evaluasi terhadap pembelajaran yang berlangsung dan memotivasi untuk tindak lanjut dalam kegiatan sehari-hari.

c. Pengamatan Tindakan

Pada kegiatan ini pengamatan dilakukan oleh guru peneliti dan rekan sejawat selaku kolaborator pada saat pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan. Dari hasil observasi diperoleh kesimpulan, antara lain:

1) Penguasaan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*

Dalam pertemuan 1 ini, taraf penguasaan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* masih rendah. Pembelajaran pada siklus I lebih memfokuskan pada cara melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle*, rangkaian gerak yang dimaksud di sini adalah sikap awalan, tolakan kaki, dan posisi badan diatas mistar serta mendarat. Karena jika rangkaian gerak sudah benar, maka ketrampilan teknik dasar yang dihasilkan juga akan meningkat.

2) Ketrampilan melakukan rangkaian gerakan lompat tinggi gaya *straddle*

Ketepatan metode dan pendekatan pembelajaran dengan kondisi siswa membuat iklim belajar yang kondusif. Hal ini terlihat dari semangat dan antusias siswa dalam mengikuti setiap kegiatan dalam pembelajaran.

- a) Pada saat pembelajaran siswa sangat senang dengan penyajian materi melalui pendekatan bermain yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari

sikap sportif dan antusias siswa saat pembelajaran berlangsung, siswa tanpa rasa jenuh mengikuti pembelajaran.

b) Pembelajaran berjalan lancar sesuai dengan RPP. Pembelajaran melalui pendekatan bermain merangsang minat siswa untuk mengikuti dan menguasai materi pembelajaran, pola permainannya yaitu latihan melompati kardus dan bilah bambu. Gerakan ini dilakukan dengan berbagai variasi ketinggian.

c) Rangkaian gerak lompat tinggi gaya *straddle*

Siswa sangat tertarik dengan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan alat bantu pembelajaran ini. Kegiatan dilakukan bergantian sesuai dengan kelompok masing-masing. Pada tahap ini siswa yang menunggu giliran sambil mengamati dan mengevaluasi siswa lain yang melaksanakan. Rangkaian gerak mulai dari sikap awalan, tolakan kaki, dan posisi badan diatas mistar sampai mendarat dititik beratkan pada pembelajaran ini.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan I terdapat keberhasilan dan kekurangan antara lain sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru dan siswa

Pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat memotivasi siswa untuk belajar. Pendekatan ini lebih menantang siswa untuk belajar dan mencoba gerakan melompat, karena model pembelajaran yang bervariasi antara individu dan kelompok/berpasangan sehingga siswa tidak mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa

Dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang sedemikian rupa, ternyata belum membuat minat siswa termotifasi. Menyikapi hal ini, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam pembelajaran, sebaiknya peneliti membuat metode dan media baru untuk diberikan pada siswa, misalnya berupa kardus bekas atau tali dan lain sebagainya.

e. Perencanaan Ulang (*Replanning*) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran pada pertemuan 1 maka perlu adanya perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain:

- a) Untuk meminimalisir kesalahan dalam melakukan lompatan, maka panduan dan koreksi guru sangat penting. Penjelasan yang bersifat evaluatif dapat menghindari kesalahan dalam melakukan lompatan.
- b) Siswa yang kurang berhasil dalam penguasaan lompatan dengan gaya *straddle* pada pertemuan 1 akan mendapat perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan memotifasi siswa pada pembelajaran.
- c) Materi yang bersifat kompetisi sangat cocok untuk diterapkan dalam pembelajaran, misalnya: melakukan gerakan melompat pada kardus yang lebih tinggi.

2. Siklus I Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan 1, maka rencana tindakan pada pertemuan 2 adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada materi pertemuan 1. penambahan variasi latihan dalam bentuk bermain perlu diberikan untuk menghindari kejenuhan. Komposisi dan teknik pembelajaran juga perlu ditingkatkan agar penguasaan materi lebih meningkat.
- 2) Menyiapkan penambahan media yang dianggap perlu untuk membantu pembelajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum dan memberikan penekanan pada pembelajaran yang akan dilaksanakan.
- b) Melakukan pemanasan berbentuk permainan yang mengarah pada gerakan-gerakan melompat.
- c) Peregangan yang menekankan pada otot-otot bahu, dan kekuatan otot kaki.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id

2) Inti pembelajaran

Melakukan gerak dasar lompat tinggi dengan bermain tali, antara lain:

a) Langkah pertama

Pada pembelajaran pertemuan kedua, bentuk latihan merupakan pengembangan materi latihan pada pertemuan sebelumnya. Metode pembelajaran yang diterapkan mengarah pada metode *reciprocal*, yaitu siswa melakukan latihan dengan pengamatan dan evaluasi teman sendiri. Dalam kegiatan ini dimaksudkan untuk merangsang siswa dapat mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan oleh diri sendiri dan siswa lain. Caranya siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok menghadapi peralatan masing-masing berupa kardus bekas dan bilah bambu selanjutnya siswa melakukan gerakan melompat dengan diamati dan dibetulkan oleh temannya sendiri gerakan yang kurang benar, kegiatan ini dilakukan bergantian dengan teman satu kelompok.

- b) Langkah berikutnya adalah belajar melompati mistar di bak lompat. Pelaksanaan pada pembelajaran ini dilakukan pengukuran ketinggian lompatan. Siswa diajak ke bak lompat untuk melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan diukur ketinggian mistar.

3) Kegiatan akhir/penutup.

Dalam kegiatan akhir/penutup guru dan siswa melakukan:

- a) Penenangan dan pendinginan
- b) Evaluasi umum terhadap proses pembelajaran
- c) Apresiasi terhadap keberhasilan siswa

- d) Motivasi dan tindak lanjut kepada siswa untuk, yaitu pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

a. Pengamatan Tindakan

Pengamatan tindakan dilakukan pada proses pembelajaran berlangsung, adapun hasil pengamatan pertemuan 2 adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil ketrampilan lompat tinggi gaya *straddle*.

Pada pembelajaran pertemuan kedua pemahaman siswa meningkat dibanding pertemuan sebelumnya. Variasi bentuk latihan dan pendekatan pembelajaran berhasil memotivasi siswa untuk semakin giat belajar.

- a) Kemampuan melakukan rangkaian gerak dalam lompat tinggi gaya *straddle*. Pada pembelajaran pertemuan kedua, siswa semakin kaya akan variasi latihan. Hal ini mendorong siswa untuk berkompetisi dalam belajar, siswa mengikuti pelajaran dengan tetap semangat sampai selesai.

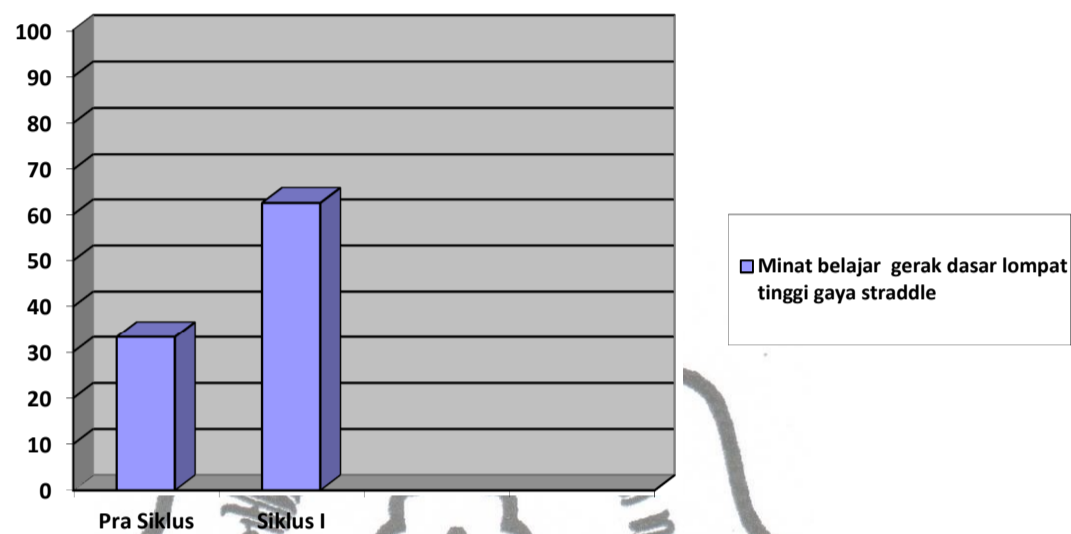
- b) Penguasaan ketrampilan melompat meningkat signifikan, motivasi dari guru mendorong siswa untuk berlatih sendiri di luar jam pembelajaran, sehingga menimbulkan rasa ingin mencoba melompat yang lebih tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang minta dinaikkan mistarnya.

Pada dasarnya penggunaan pendekatan bermain dengan alat bantu berupa kardus bekas dan bilah bamboo cukup membantu guru dan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi, hal ini dapat dilihat pada minat dan rasa penasaran siswa saat dilakukan tes lompat tinggi. Kekurangan dan kelemahan pada siklus I akan diperbaiki pada siklus berikutnya (siklus II) dengan harapan hasilnya akan lebih meningkat seperti terlihat pada tabel 4.2.

Table 4.2. Deskripsi Minat Belajar Siswa pada Siklus I

Aspek yang diukur	Kondisi awal		Siklus I		Cara mengukur
	Jumlah Siswa yang tuntas	%	Jumlah siswa yang tuntas	%	
Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	8	33.3	15	62.5	Pengamatan dan penilaian pada saat pembelajaran melalui tes unjuk kerja lompat tinggi gaya <i>straddle</i>

Untuk memperjelas peningkatan minat belajar dapat dilihat pada gambar 4.2.



Gambar 4.2. Grafik Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Siklus I

b. Refleksi (*Reflecting*)

Dari tabel pencapaian tersebut di atas, menunjukkan bahwa minat belajar siswa dalam melakukan teknik gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* meningkat sesuai dengan target yang telah direncanakan. Meskipun demikian, masih perlu adanya peningkatan dengan intensitas latihan melalui pendalaman materi, perbaikan dan pengayaan. Adapun keberhasilan dan kekurangan yang terjadi pada pertemuan kedua ini adalah sebagai berikut:

- 1) Keberhasilan guru dan siswa:

Dari hasil belajar gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I menunjukkan bahwa minat belajar meningkat dari 33.3% pada pra siklus menjadi 62.5% pada akhir siklus I.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa:

- a) Kejenuhan dan kurangnya konsentrasi merupakan kendala yang lazim terjadi. Dengan minat dan pemberian motivasi pada siswa dalam pembelajaran, dapat mengatasi kendala yang timbul.
- b) Pendekatan personal perlu dilakukan untuk mengatasi siswa yang mengalami kendala atau kesulitan belajar, sehingga siswa yang lambat dalam penguasaan mendapatkan pembinaan yang lebih intensif.

3) Rencana perbaikan

Mengacu hasil refleksi dan pengamatan yang dilakukan pada siklus I, maka perlu adanya perbaikan dan pembenahan pada pelaksanaan siklus II, perbaikan tersebut antara lain:

- a) Mempersiapkan siswa dengan menasehati untuk tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu sebelum dan pada saat pembelajaran, misalnya bermain kejar-kejaran dengan teman.
- b) Melakukan pendekatan personal secara intensif pada siswa yang lambat dalam penguasaan.
- c) Memperbaiki media dan metode yang akan digunakan dalam pembelajaran siklus II.

3. Siklus II Pertemuan 1

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, maka pada siklus II direncanakan sebagai berikut:

- 1) Merencanakan pembelajaran yang mengacu pada peningkatan siklus sebelumnya. Metode, model, gaya, dan pendekatan mengajar dibuat lebih variatif guna mendorong siswa untuk giat belajar.

- 2) Menyiapkan media yang lebih efektif untuk membantu proses pembelajaran, yaitu tali karet.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

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

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan tujuan dan kegiatan belajar mengajar secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan
Pemanasan dengan peregangan statis. Siswa berbaris empat saf
Peregangan (*stretching*)
Peregangan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot gerak yang mengarah pada pembelajaran lompat tinggi
- 2) Inti pembelajaran
Melakukan gerak dasar lompat tinggi dengan bermain lompat tali, antara lain:
 - a) Pembelajaran pada pertemuan 1 berupa permainan lompat tali berkelompok. Pada pembelajaran ini siswa diajak bermain lompat tali berkelompok. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari lima sampai enam siswa, dua siswa saling berhadapan memegang tali karet siswa yang lain melompati karet yang di rentang teman. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian dengan panduan dan pengawasan guru.
 - 3) Setelah siswa menguasai gerakan yang benar, permainan berikutnya adalah lompat tali perorangan. Permainan ini menyerupai bentuk *rope skipping*, uding (jawa) yaitu ujung tali dipegang kedua tangan dan diputar melewati diatas kepala dan kedua kaki. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kekuatan otot kaki serta melatih sendi lompat.
Dalam kegiatan akhir/penutup guru dan siswa melakukan:
 - a) Penenangan dan pendinginan.

- b) Evaluasi umum terhadap proses pembelajaran.
- c) Apresiasi terhadap keberhasilan siswa.
- d) Motivasi dan tindak lanjut kepada siswa untuk, yaitu pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

Disamping kegiatan di atas, guru juga memberi pertanyaan kepada siswa tentang hal-hal yang telah dipelajari dan memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

c. Pengamatan Tindakan

Hasil pengamatan yang dilakukan dalam pembelajaran pada pertemuan 1 siklus II adalah sebagai berikut:

1) Minat belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

Dari hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa siswa semakin termotivasi untuk dapat lebih baik dalam melakukan gerakan lompat hal ini dapat dilihat dari siswa yang dengan semangat dalam melakukan gerakan lompat tali dalam pembelajaran.

- a) Penyajian materi dan metode yang bervariasi membuat siswa tetap senang dalam belajar dan sangat menikmati jalannya pembelajaran. Metode yang diterapkan disini tetap mengacu pada kesesuaian dengan materi ajar.
- b) Pembelajaran berjalan dengan baik sesuai rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP). Siswa pun dapat mengikuti langkah demi langkah pembelajaran yang telah digariskan dalam RPP.
- c) Pembelajaran gerak melompat dengan lompat tali semakin menambah motivasi siswa dalam melakukan latihan.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Setelah dilakukan refleksi oleh peneliti dan kolaborator, sudah banyak keberhasilan yang dicapai oleh siswa, namun juga masih ada kendala yang harus diatasi. Keberhasilan dan kendala tersebut antara lain:

- 1) Keberhasilan guru dan siswa.

Siswa sudah mulai memahami maksud dan tujuan dari tiap langkah yang di berikan oleh guru. Sehingga tugas guru dalam pembelajaran adalah mengamati dan memfasilitasi.

2) Kendala yang dihadapi guru dan siswa.

- a) Sarana media bantu belum maksimal, hal ini dilihat dari masih banyaknya siswa yang sering berebut tali karena kurangnya peralatan.
- b) Aktifitas sebagian siswa masih tergantung dari perintah dan aba-aba guru, hal ini dikarenakan belum memahami secara utuh tentang tujuan pembelajaran.
- c) Peneliti harus selalu memonitor setiap langkah pembelajaran.

3) Rencana perbaikan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala yang dialami dalam pembelajaran pertemuan 1, maka perlu diadakan perbaikan-perbaikan pada pertemuan 2, antara lain:

- a) Memberikan penjelasan secara detail tentang tujuan gerakan yang dipelajari dan memfasilitasi kebutuhan siswa untuk meningkatkan hasil belajarnya.
- b) Mengelompokkan siswa yang lambat dalam penguasaan materi ajar, untuk diberikan tindakan yang lebih intensif.
- c) Terus memotivasi siswa untuk lebih giat berlatih.
- d) Mengidentifikasi dan memberi tindakan kepada siswa yang terlihat kurang serius dan jenuh dalam belajar.

4. Siklus II Pertemuan 2

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan I , maka rencana tindakan selanjutnya adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan mengacu dan merupakan pendalaman terhadap materi pertemuan 1 dengan metode dan pendekatan yang lebih menarik dan bervariasi.

- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu jalannya pembelajaran.
- 3) Membuat lembar observasi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan langkah-langkah yang telah direncanakan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kegiatan awal.
 - a) Menjelaskan kegiatan pembelajaran secara umum.
 - b) Melakukan pemanasan.

Pemanasan yang dilakukan berupa permainan yaitu menjala ikan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berada di dalam lapangan, kelompok yang kalah dalam undian menjadi jala dan yang menang menjadi ikan, kelompok jala membuat formasi bergandengan tangan dan berupaya menangkap ikan, ikan yang tertangkap dimasukkan ke kotak. Regu jala bergantian setelah ikan habis dan seterusnya. Permainan ini bertujuan menyiapkan otot-otot lengan dan bahu, juga mobilitas gerakan kaki.

- c) Peregangan / *Stretching*
Siswa melakukan peregangan *statis* dipimpin guru.

- 2) Inti pembelajaran.

Melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

- a) Pembelajaran pada pertemuan kedua merupakan pendalaman dan tindak lanjut dari pertemuan sebelumnya, namun masih mengacu pada pertemuan 1. Hal-hal yang perlu pendalaman pada pertemuan ini ditekankan pada keceriaan/kesenangan pada saat melakukan gerakan. Kegiatan yang dilakukan yaitu siswa bermain lompat tali berkelompok dengan pengawasan dari guru. Pada pembelajaran ini siswa disuruh melakukan bermain lompat tali berkelompok. Siswa dibagi menjadi empat sampai lima kelompok atau sesuai jumlah tali

yang tersedia, tiap kelompok membentuk formasi latihan sendiri-sendiri.

- b) Langkah berikutnya adalah siswa melakukan lompat tali berpasangan. Guru mengamati kegiatan yang dilakukan siswa. Siswa yang dipandang sudah trampil diminta untuk mengamati temannya .

Setelah melakukan gerak dasar melompat dengan pendekatan bermain, siswa melakukan gerak lompat tinggi gaya *straddle* sebenarnya di bak lompat. Dengan urut nomer absensi, siswa melakukan lompat tinggi gaya *straddle*, siswa yang sudah dapat giliran melompat dan dapat melompati bilah menanti giliran sambil mengamati temannya. Bagi siswa yang belum bisa melompati mistar diberi kesempatan tiga kali lompatan.

3). Kegiatan akhir

Dalam kegiatan akhir guru dan siswa melakukan:

- a) Refleksi.

Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang telah dipelajari.

- b) Evaluasi.

Guru menjelaskan dan meluruskan hal-hal yang belum dipahami siswa, dan siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

- c) Apresiasi.

Memberi penghargaan atas hasil kerja siswa, baik individu maupun kelompok.

- d) Tindak lanjut.

Guru menekankan kepada siswa untuk melakukan pembiasaan dalam kegiatan sehari-hari.

- e) Penutup.

Berdoa, pelajaran selesai.

c. Pengamatan Tindakan

Adapun hasil pengamatan pada pertemuan 2 siklus II ini sebagai berikut:

1) Hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*.

Dalam pembelajaran pertemuan 2 ini gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* lebih meningkat meskipun belum semua siswa dapat menguasai materi dengan baik.

2) Kemampuan melakukan rangkaian gerak lompat tinggi gaya *straddle*.

a) Model pembelajaran yang menyenangkan dapat merangsang minat siswa untuk mengikuti pembelajaran, sehingga taraf penguasaan siswa terhadap materi pada pertemuan ini cukup memuaskan.

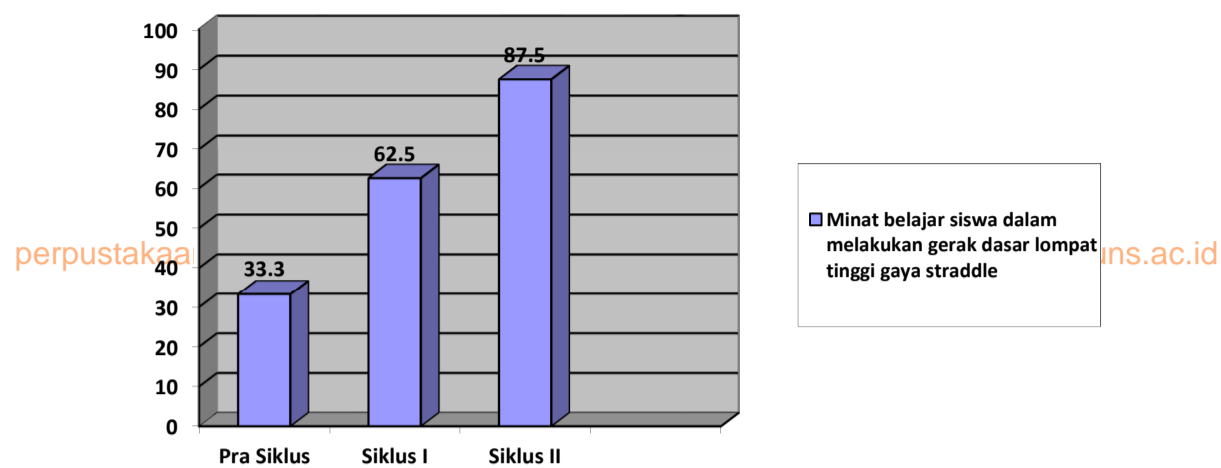
b) Variasi metode dan model dalam pembelajaran membuat siswa semakin senang dengan pelajaran, hal ini dapat dilihat terdapat sebagian siswa yang mampu melompat lebih tinggi.

c) Keberhasilan pada pertemuan 2 siklus II telah memotivasi siswa untuk mengenal dan mempelajari lompat tinggi lebih besar, hal ini dilihat dari sebagian siswa yang mulai mencoba melompat dengan mistar yang lebih tinggi. Penggunaan alat bantu dengan metode dan pendekatan pembelajaran yang menarik ternyata cukup memberi perubahan yang signifikan terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, hal ini dapat dilihat dari hasil tes yang selalu meningkat dari kondisi awal, siklus I, sampai pada siklus II. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3. Deskripsi Minat Belajar Siswa Pada Siklus II

Aspek yang diukur	Pra siklus		Siklus I		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa Yang Tuntas	%	Jumlah Siswa Yang Tuntas	%	Jumlah Siswa Yang Tuntas	%	
Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	8	33,3	15	62,5	21	87,5	Melalui pengamatan dan penilaian dalam pelajaran lompat tinggi gaya <i>straddle</i>

Untuk memperjelas hasil peningkatan dapat dilihat pada gambar 4.3.



Gambar 4.3. Grafik Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Siklus II

d. Refleksi

Tingkat keberhasilan yang diperoleh pada siklus II penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* meningkat dari 33.3 % pada kondisi awal menjadi 62,5 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 87.5 % pada akhir siklus II.
- 2) Dengan penggunaan pendekatan bermain yang bervariasi banyak memberikan sumbangan bagi siswa maupun guru dalam pembelajaran, khususnya lompat tinggi gaya *straddle*. Materi yang diberikan lebih memacu siswa untuk belajar lompat tinggi.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kecamatan Sambirejo, Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Perbandingan Peningkatan Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec. Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel 4.4.

Tabel 4.4. Persentase Peningkatan Minat Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I

Kondisi awal minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> pada Siklus I	Peningkatan minat belajar tinggi gaya <i>straddle</i>
33.3%	62.5 %	29.2 %

Berdasarkan keterangan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec.Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa tingkat ketuntasan mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 29.2 %.

2. Perbandingan Peningkatan Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dari Kondisi Awal ke Siklus II

Perbandingan minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec. Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5. Persentase Peningkatan Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dari Kondisi Awal ke Siklus 2.

Kondisi awal minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> pada Siklus II	Peningkatan minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> sebagai hasil tindakan
33.3 %	87.5 %	54.2 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec. Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 54.2 %.

3. Perbandingan Peningkatan Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Perbandingan peningkatan minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam tabel 4.6.

Tabel 4.6. Persentase Peningkatan Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II. perpustakaan.uns.ac.id digilib.uns.ac.id

Kondisi awal minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> pada Siklus I	Minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> pada Siklus II	Peningkatan minat belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i> sebelum –sesudah tindakan
33.3 %	62.5 %	87.5 %	54.2 %

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec. Sambirejo, Kab.Sragen tahun pelajaran 2011/ 2012 mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini dapat dilihat bahwa minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* mengalami peningkatan dari kondisi awal sampai akhir siklus II mengalami peningkatan sebesar 54.2 %, tabel di atas menunjukkan bahwa target peneliti sebesar 80% pada akhir siklus II terlampaui.

D. Pembahasan

Dengan adanya tindakan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode yang bervariasi pada tiap pertemuan masing-masing siklus, dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam lompat tinggi gaya *straddle* sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Peningkatan ini tidak terlepas dari tahapan-tahapan yang dirancang dengan matang oleh peneliti dan kolaborator. Refleksi tiap akhir siklus sangat penting untuk menentukan rancangan pada siklus berikutnya, hal ini dapat melihat keberhasilan dan kendala yang ada sehingga mendorong untuk dilakukan perbaikan dan diberikan pengayaan pada siklus berikutnya. Peningkatan dari siklus I ke siklus II dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7. Deskripsi Capaian Minat Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle*
Antarsiklus

Aspek yang diukur	Prasiklus	Akhir siklus I		Akhir siklus II		Cara mengukur
		Target	Capaian	Target	Capaian	
Proses dan produk hasil belajar lompat tinggi gaya <i>straddle</i>	33.3 %	50%	62.5 %	80%	87.5 %	Melalui pengamatan dan tes unjuk kerja lompat tinggi gaya <i>straddle</i>

Berdasarkan tabel data tersebut di atas dapat diketahui bahwa indikator capaian yang direncanakan oleh peneliti dapat tercapai, bahkan terlampaui.



BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

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

Dari hasil analisis data diperoleh peningkatan dari prasiklus, siklus I, dan siklus II. Minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* meningkat dari jumlah 24 siswa yang berminat hanya 8 siswa (33,3 %) pada kondisi awal, pada akhir siklus I siswa yang berminat meningkat menjadi 15 siswa (62,5 %) dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 21 siswa (87,5 %) dari jumlah 24 siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 Kec. Sambirejo, Kab. Sragen.

Pembelajaran melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri Jetis 2 tahun ajaran 2011/2012.

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. Alat pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal dalam hal ini khususnya pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*.

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.

Dengan diterapkannya permainan yang menarik dan media yang sesuai untuk peningkatan minat belajar siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran sebelumnya. Pembelajaran yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

Pemberian tindakan dari siklus I memberikan deskripsi bahwa terdapat kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* (baik proses maupun hasil). Dari segi proses pembelajaran pendidikan jasmani, penggunaan pendekatan bermain dapat merangsang minat siswa. Dalam hal ini siswa ikut aktif dalam pembelajaran yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

Melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dan pendekatan bermain, maka siswa memperoleh pengalaman baru yang berbeda dalam proses pembelajaran penjasokes. Siswa dapat lebih memahami konsep gerak dasar yang ada pada lompat tinggi, sehingga siswa dapat menerima dan menerapkan dengan baik dalam kegiatan kegiatan nyata.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa dengan penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dapat meningkatkan minat belajar, sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* kepada siswanya. Bagi guru penjas kes, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan minat belajar lompat tinggi gaya *straddle* bagi pemula dengan lebih efektif. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam menyajikan materi dengan model pembelajaran yang bervariasi.

C. Saran

1. Bagi Guru
 - a. Hendaknya penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran dapat dikembangkan dan digunakan dalam pembelajaran di Sekolah Dasar.
 - b. Memahami karakteristik siswa sangat penting bagi guru dalam menerapkan model, metode, dan pendekatan pembelajaran secara variatif. Dengan demikian proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani akan meningkat.
2. Bagi Siswa
 - a. Siswa hendaknya lebih siap untuk mengikuti pelajaran dengan strategi pembelajaran yang akan diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran diri sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan oleh guru.
 - b. Siswa perlu lebih meningkatkan berbagai aktifitas positif dalam rangka pengembangan metode belajar sekaligus sebagai sarana memperluas pengetahuan dan wawasannya. Dalam melaksanakan tugas dari guru baik tugas individu maupun kelompok hendaknya dapat dilaksanakan dengan semangat, percaya diri, jujur, dan sportif untuk membentuk perilaku yang positif dalam kehidupannya.
3. Bagi Peneliti Berikutnya.

Bagi peneliti dimasa mendatang disarankan untuk dapat mengembangkan berbagai model, metode, dan pendekatan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan prasarana, sebab pada dasarnya unsur tersebut dalam pendidikan jasmani akan selalu berkembang sesuai dengan tuntutan jaman.

perpustakaan.uns.ac.id

digilib.uns.ac.id



DAFTAR PUSTAKA

Agus Kristiyanto.(2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*.Surakarta:UNS Press.

Dadan Heryana dan Giri Verianti.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD dan MI*.Jakarta.Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

FKIP.UNS. (2012) *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta.

H.J. Gino dkk.(1998). *Belajar dan Pembelajaran II*.Surakarta UNS Press.

Iskandar. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press.

Sugito, Bambang Wijanarko, Ismaryati.(1993) *Materi Pokok Pendidikan Atletik* Buku I Modul 1 - 6 Jakarta Depdikbud.

Sunaryo Basuki dkk.(1979). *Atletik, Sejarah, Tehnik dan Metodik*.Depdikbud. Jakarta.

Supartono.(2004) *Pembelajaran Atletik*.Jakarta. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen. Direktorat Tenaga Kependidikan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Depdiknas.

Sutoto P, Agus Mukholid, Siti Aminah. (1993) *Pendidikan Permainan Anak dan Aktifitas Ritmik*. Depdikbud Proyek Pengembangan Mutu Guru SD Setara D-II. Jakarta.

Tim Pengajar Atletik UNS (2012) *Pembelajaran & Latihan Atletik*. Surakarta.

Waluyo (2011) *Tehnologi Pendidikan Dalam Penjas*. Surakarta. UNS.

Wina Sanjaya. (2006). *Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Media Group.

Yuddha M. Saputra. 2011. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Surakarta. UNS dan UNS Press.