

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA *STRADLLE*
DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI BLITAR
KECAMATAN MADUKARA
TAHUN PELAJARAN
2010/2011**



SKRIPSI

**Oleh:
SRI SUTARMI
NIM. X4709152**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2011**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA *STRADLLE*
DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI BLITAR
KECAMATAN MADUKARA
TAHUN PELAJARAN
2010/2011**



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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2011**

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 11 Juni 2011

Pembimbing I

Drs. Wahyu Sulistyono, M.Kes
NIP.19490505 198503 1 001

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 persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Mulyono, MM

Sekretaris : Drs. Waluyo, M. Or

Anggota I : Drs. Wahyu Sulistyo, M. Kes

Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S. Pd, M. Or

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Sri Sutarmi. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL LOMPAT TINGGI GAYA *STADLLE* DENGAN PENERAPAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI BLITAR KECAMATAN MADUKARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil lompat tinggi gaya *stradlle* pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Blitar Kecamatan Madukara tahun pelajaran 2010/2011 dengan pendekatan alat bantu pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Blitar Kecamatan Madukara tahun pelajaran 2010/2011 berjumlah 25 siswa yang terdiri atas 13 siswa putra dan 12 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan lompat tinggi gaya *stradlle*. Teknik analisis data yang digunakan adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa dengan penerapan alat bantu pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan hasil lompat tinggi gaya *stradlle* pada siswa kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan lompat tinggi maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan lompat tinggi gaya *stradlle* pada kondisi awal (40%), siklus I (72%), dan siklus II (92), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (52%). Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (63,11), siklus I (72,09), dan siklus II (77,52), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (14,41).

MOTTO

Sri Sutarmi

Bekerja untuk berbagi adalah titik awal untuk membangun orientasi memberi,
salah satu kualitas pribadi yang sangat berpengaruh
terhadap diri anak-anak kita
(Hadila Edisi 36 Juni, 2010: 33)

Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak memanfaatkannya
bagi orang lain
(Hadila Edisi 37 Juli, 2010: 07)

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- Teman-teman SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara yang selalu memberi dorongan semangat untuk maju
- Suami tercinta dengan segala kasih sayangnya
- Anak-anakku tersayang yang selalu memberi semangat.
- Teman-teman kerjaku yang selalu memberi dorongan untuk maju
- Teman-teman kelompok bimbingan yang selalu setia dalam suka dan duka
- Keluarga besar PPKHB angkatan pertama
- Almamater

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan 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. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs.H. Sunardi, M.Kes., Ketua Program PPKHB Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
3. Drs. Wahyu Sulisty, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Sri Santoso Sabarini, M.Or sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen PPKHB FKIP Penjaskesrek Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Bapak Yusup AR, Kepala SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Ridwanullah dan Sujatmo, Guru Penjas Kecamatan Madukara Kabupaten Banjarnegara yang telah menjadi kolabolator.
8. Siswa kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara yang suda menjadi obyek dalam penelitian ini.
9. Dan semua pihak yang telah memberi bantuan, baik moril maupun materiil sehingga penelitian bisa terlaksana dengan baik.

Peneliti 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, Juni 2011

Penulis



DAFTAR ISI

JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Pendidikan Jasmani	7
2. Lompat Tinggi.....	17
3. Pembelajaran.....	20
B. Kerangka Bepikir	26
C. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Subyek Penelitian.....	29
C. Sumber Data.....	29
D. Teknik Pengolahan Data.....	29

D. Teknik Pengolahan Data.....	29
E. Analisis Data.....	30
F. Prosedur Penelitian	30
G. Proses Penelitian.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	36
A. Survei Awal	36
B. Deskripsi Data.....	36
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	42
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan.....	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alat Pengumpul Data	30
Tabel 2. Prosentase target capaian	34
Tabel 3. Kondisi Awal Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dan Nilai Ketuntasan Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Ajaran 2010/2011	37
Tabel 4. Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dan Nilai Ketuntasan Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Ajaran 2010/2011 dari Kondisi Awal ke Siklus I	39
Tabel 5. Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dan Nilai Ketuntasan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Siklus I ke Siklus II	40
Tabel 6. Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dan Nilai Ketuntasan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Kondisi Awal ke Siklus II	41
Tabel 7. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Kondisi Awal ke Siklus I.	43
Tabel 8. Perbandingan Peningkatan Nilai Ketuntasan Belajar Lompat Tinggi Siswa Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Ajaran 2010/2011 dari kondisi awal ke siklus I	44
Tabel 9. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Siklus I ke Siklus II	45

Tabel 10. Perbandingan Peningkatan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Siswa Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Ajaran 2010/2011 dari siklus I ke siklus II.....	46
Tabel 11. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Straddle</i> Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	47
Tabel 12. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Ketuntasan Belajar Lompat Tinggi Siswa Kelas V SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Ajaran 2010/2011 dari kondisi awal ke siklus II.	48
Tabel 13. Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 5 SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011.....	49
Tabel 14. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus I Siswa Kelas 5 SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara tahun pelajaran 2010/2011	50
Tabel 15. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 5 SD Negeri Blitar Kecamatan Madukara Tahun Pelajaran 2010/2011 pada Siklus II.	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Awalan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i>	18
Gambar 2. Tumpuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i>	19
Gambar 3. Saat Melewati Mistar lompat tinggi gaya <i>stradlle</i>	19
Gambar 4. Kerangka Penelitian.....	27
Gambar 5. Siklus PTK.....	32
Gambar 6. Peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya <i>stradlle</i> dari kondisi awal ke siklus I.....	43
Gambar 7. Peningkatan Nilai Ketuntasan Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dari Kondisi Awal ke Siklus I	44
Gambar 8. Peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya <i>stradlle</i> dari siklus I ke siklus II	45
Gambar 9. Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dari Siklus I ke Siklus II.....	46
Gambar 10. Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	47
Gambar 11. Peningkatan Nilai Ketuntasan Belajar Lompat Tinggi Gaya <i>Stradlle</i> dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Putaran I.....	56
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Putaran II.....	69
Lampiran 3. Grid Nilai.....	81
Lampiran 4. Rubrik Penilaian Perilaku dalam Lompat Tinggi	
Gaya <i>Straddle</i> Kondisi Awal.....	83
Lampiran 5. Rubrik Penilaian Perilaku dalam Lompat Tinggi	
Gaya <i>Straddle</i> Siklus I.....	88
Lampiran 6. Rubrik Penilaian Perilaku dalam Lompat Tinggi	
Gaya <i>Straddle</i> Siklus II.....	93
Lampiran 7. Foto Kegiatan Pembelajaran	98
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian.....	105