

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI
DENGAN MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG,
KARDUS DAN TALI KARET
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI HARJOSARI LOR 03
KECAMATAN ADIWERNA KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2011 / 2012**



Oleh:

BEDJO WIDODO

X4711022

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

Juli 2012

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bedjo Widodo
NIM : X4711022
Jurusan/Prodi : Penjas Kesrek/PPKHB

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI DENGAN MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG, KARDUS DAN TALI KARET PADA SISWA KELAS V SD NEGERI HARJOSARI LOR 03 KECAMATAN ADIWERNA KABUPATEN TEGAL 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 pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

Bedjo Widodo

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJARLOMPAT TINGGI
DENGAN MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG,
KARDUS DAN TALI KARET
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI HARJOSARI LOR 03
KECAMATAN ADIWERNA KABUPATEN TEGAL
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
Juli 2012**

PENGAJUAN

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



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I

Febriani Fajar E. S. Pd, M. Or

NIP. 19810220 200501 2 001

Pembimbing II,

Dra. Ismaryati, M. Kes

NIP. 19630505 198903 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 salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agus Mukholid, M. Pd.

1.

Sekretaris : Drs. Sukono. M. Or

2.

Anggota 1 : Febriani Fajar E. S. Pd, M. Or

3.

Anggota II : Dra. Ismaryati, M. Kes

4.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

an Dekan.

Pembantu Dekan I

Prof.Dr.rer.nat. H. Sajidan, M.Si

NIP. 19660415 199103 1 002

commit to user

MOTTO

- Ilmu merupakan jembatan menuju kesuksesan.
- Disiplin merupakan cermin masa depan yang cerah, kegagalan merupakan proses menuju yang terbaik.
- Ilmu menunjukkan kebenaran akal, maka barang siapa yang berakal, niscaya dia berilmu. (Sayyidina Ali bin Abi Tholib)



PERSEMBAHAN

Atas Ridha-Nya Skripsi ini aku persembahkan untuk :

- Ibunda almarhum dan ayah yang senantiasa mendoakan, mendukung serta memberi semangat yang luar biasa kepada saya.
- Isteri dan kedua anakku tercinta, sumber inspirasi dan kekuatanku atas doa-doanya.
- Keluarga besar guru-guru SD Negeri Harjosari Lor 03
- Teman-teman dan sahabat mahasiswa PPKHB Penjaskesrek Angkatan III
- FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, almamaterku.

ABSTRAK

Bedjo Widodo. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI DENGAN MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG, KARDUS DAN TALI KARET PADA SISWA KELAS V SD NEGERI HARJOSARI LOR 03 TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa—dalam pembelajaran lompat tinggi, melalui pembelajaran dengan penerapan alat bantu bola gantung, kardus dan tali karet sehingga siswa lebih berminat, senang, dan memahami aktifitas lompat tinggi sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas. Adapun subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Harjosari Lor 03, Kecamatan Adiwerna, Kabupaten Tegal, Tahun Pelajaran 2011 / 2012. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa, terdiri dari 17 siswa putra, dan 13 siswa putri. Data hasil penelitian ini berupa hasil belajar siswa mengenai kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dalam setiap kondisi yaitu kondisi awal, pembelajaran pada siklus 1, dan pembelajaran pada siklus ke 2. Hasil belajar siswa berbentuk score total yang diperoleh siswa dalam penilaian dari setiap komponen pembelajaran lompat tinggi. Penilaian diperoleh melalui lembar observasi yang diisi / dinilai oleh peneliti berdasarkan sikap hasil belajar yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes lompat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan alat bantu bola gantung, kardus dan tali karet mampu meningkatkan hasil pembelajaran siswa pada materi lompat tinggi secara optimal. Terdapat peningkatan pada siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Peningkatan hasil belajar lompat tinggi terjadi pada siklus I walaupun kurang optimal. Sedangkan pada pelaksanaan siklus II pembelajaran lompat tinggi meningkat menjadi lebih tinggi sehingga dapat melampaui target ketuntasan yang ditentukan.

Simpulan penelitian ini adalah alat bantu bola gantung, kardus dan tali karet dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SD Negeri Harjosari lor 03.

Kata kunci: Lompat tinggi, bola gantung, hasil belajar.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Tugas akhir yang penulis laksanakan dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI DENGAN MENGGUNAKAN BOLA GANTUNG, KARDUS DAN TALI KARET PADA SISWA KELAS V SD NEGERI HARJOSARI LOR 03 KECAMATAN ADIWERNA KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012”**.

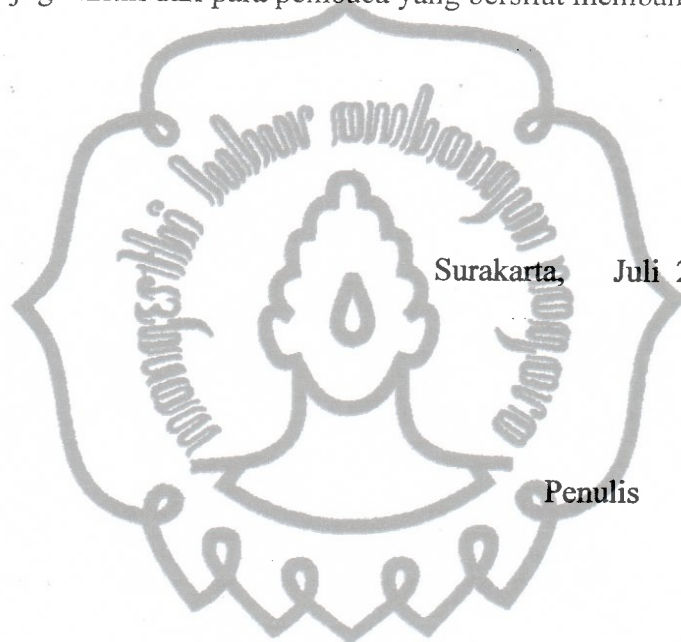
Tugas akhir ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari beberapa pihak, khususnya dosen pembimbing. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Febriani Fajar Ekawati, S.Pd, M.Or, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan Skripsi.
5. Dra. Ismaryati, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan Skripsi.
6. Kepala UPTD DIKPORA Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan PKM.
7. Kepala SD Negeri Harjosari Lor 03 Kecamatan adiwerna Kabupaten Tegal selaku Guru Pamong dalam pelaksanaan penelitian.
8. Rekan-rekan Kelompok 2 PPKHB yang selalu memdampingi selama pelaksanaan penelitian.
9. Keluargaku yangtelah banyak memberikan motivasi serta memberikan dorongan dan semangat.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Harapan penulis adalah semoga penulisan skripsi ini dapat sepenuhnya bermanfaat dan menjadi spirit serta gambaran bagi para pembaca untuk lebih baik. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dibuat masih jauh dari kata sempurna serta masih banyak kekurangannya.

Maka dari itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan pesan, saran dan juga kritik dari para pembaca yang bersifat membangun.



Surakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	
PERNYATAAN.....	i
PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Lompat Tinggi.....	7
a. Awalan atau ancang-ancang.....	8
b. Tolakan.....	8
c. Sikap Badan Di Atas Mistar.....	9
d. Sikap Badan Saat Mendarat atau Sikap Jatuh.....	10
2. Pembelajaran.....	10
a. Belajar.....	11
b. Hasil Belajar.....	11

	Halaman
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	11
d. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar.....	12
3. Media Pembelajaran.....	12
4. Modifikasi.....	13
a. Hakikat Modifikasi.....	13
b. Prinsip Pengembangan Modifikasi Pembelajaran.....	13
c. Apa dan Mengapa Dimodifikasi.....	14
5. Alat Bantu Pembelajaran.....	16
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran.....	16
b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik.....	17
6. Bentuk Pembelajaran Lompat Tinggi.....	18
B. Kerangka Berpikir	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian.....	23
B. Subyek Penelitian	24
C. Data dan Sumber Data	24
D. Pengumpul Data	24
E. Uji Validitas Data.....	25
F. Analisis Data.....	26
G. Indikator Capaian Penelitian.....	26
H. Prosedur Penelitian.....	27
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Pratindakan.....	32
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	35
1. Siklus I Tindakan 1.....	35
2. Siklus I Tindakan 2.....	41
3. Siklus II Tindakan 1.....	48
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	54
D. Pembahasan.....	59

	Halaman
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar.2.1. Gerakan lompat tinggi.....	7
2. Gambar.2.2. Awalan lompat tinggi.....	8
3. Gambar.2.3. Tolakan lompat tinggi.....	9
4. Gambar.2.4. Sikap badan saat di atas mistar.....	9
5. Gambar.2.5. Melompat meraih bola dan teman yang sujud.....	18
6. Gambar.2.6. Melompat meraih bola dan melompati kardus.....	19
7. Gambar.2.7. Melompat meraih bola dan melompati tali karet.....	19
8. Gambar.2.8. Melompati mistar yang miring.....	20
9. Gambar.2.9. Tiang lompat dan mistar dari kayu dan bambu.....	20
10. Gambar.2.10. Tiang lompat dan mistar dari kardus.....	20
11. Gambar.2.11. Skema kerangka berfikir.....	22
12. Gambar.4.1. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi dari Kondisi Awal sampai Siklus I Tindakan 1.....	54
13. Gambar.4.2. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Dari Siklus I Tindakan 1 ke Siklus I Tindakan 2.....	55
14. Gambar.4.3. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Dari Siklus I Tindakan 2 ke Siklus II Tindakan 1.....	56
15. Gambar.4.4. Persentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Dari Kondisi Awal Sampai Siklus II Tindakan 1.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel.3.1. Rincian Jadwal Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	23
2. Tabel.3.2. Alat Pengumpul Data.....	25
3. Tabel.3.3.Rata-rata Pencapaian Target Keberhasilan PTK.....	27
4. Tabel.4.1. Kondisi Tes Awal Hasil Belajar Lompat Tinggi.....	33
5. Tabel.4.2. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar lompat Tinggi Kondisi Awal.....	34
6. Tabel.4.4. Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus I Tindakan 1.....	39
7. Tabel.4.5. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Lompat tinggi Siklus I Tindakan 1.....	40
8. Tabel.4.6. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus I Tindakan 2.....	46
9. Tabel.4.7. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus I Tindakan 2.....	47
10. Tabel.4.8. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus II Tindakan 1.....	52
11. Tabel.4.9. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Tinggi Siklus II Tindakan 1.....	53
12. Tabel.4.10. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi dari Kondisi Awal ke Siklus I Tindakan 1.....	54
13. Tabel.4.11. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi dari Siklus I Tindakan 1 ke Siklus I Tindakan 2.....	55
14. Tabel.4.12. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Dari Siklus I Tindakan 2 ke Siklus II Tindakan 1.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran.1. RPP Siklus 1	64
2. Lampiran.2. RPP Siklus II.....	82
3. Lampiran.3. Instrumen Penilaian RPP Siklus I Tindakan 1.....	95
4. Lampiran.4. Instrumen Penilaian RPP Siklus I Tindakan 2.....	99
5. Lampiran.5. Instrumen Penilaian RPP Siklus II Tindakan 1.....	106
6. Lampiran.6. Daftar Nilai Praktik Lompat Tinggi.....	113
7. Lampiran.7. Daftar Nilai Pengetahuan Lompat Tinggi.....	117
8. Lampiran.8. Daftar Nilai Sikap/Perilaku Dalam Lompat Tinggi.....	121
9. Lampiran.9. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	125
10. Lampiran.10. Lembar Observasi Aktivitas Guru.....	130
11. Lampiran.11. Daftar Hadi Siswa.....	133
12. Lampiran.12. Surat Ijin Penelitian.....	134
13. Lampiran.13. Surat Keterangan Penelitian.....	135
14. Lampiran.14. Foto Kegiatan Pembelajaran Lompat Tinggi.....	136