



**MODEL PENGEMBANGAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE  
MENGUNAKAN PERMAINAN LOMPAT TALI PADA SISWA KELAS  
IV SD NEGERI GAJAH MUNGKUR 02 KOTA SEMARANG TAHUN  
PELAJARAN 2012/2013**

**Ardani Eka Setiawan \*, Drs. H. Endro Puji Purwono, M. Kes., Agus Widodo Surtopo,  
S.Pd, M.Pd.**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juli 2013  
Disetujui Juli 2013  
Dipublikasikan Agustus 2013

*Keywords:*  
**basketball; straddle  
style high jump; expansion;  
jump rope games**

**ABSTRAK**

Permainan lompat tinggi gaya straddle masih diajarkan dalam bentuk permainan yang baku sehingga didapatkan siswa masih kurang aktif dalam pembelajaran lompat tinggi, siswa masih merasa takut pada mistar dan keterbatasan sarpras. Maka dari itu perlu adanya modifikasi dalam proses pembelajarannya. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan, dan hasil pengembangannya yaitu model pengembangan permainan lompat tali. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji ahli diperoleh persentase rata-rata hasil analisis produk sebesar ahli Penjas 82,00 % (baik), ahli pembelajaran 87,00 % (baik), uji coba kelompok kecil 83,00 % (baik), dan uji lapangan 87,10 % (baik). Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan lompat tali dapat digunakan guru penjas sebagai permainan alternatif dalam pembelajaran penjasorkes.

*Abstract*

*Straddle-style high jump game is still taught in the raw form of the game to be recovered is still less active students in learning the high jump, students still feel scared at draftsman'ship and limitations of the Sarpras So there should be a modification in the learning process. This research method is the research on the development and expansion of the model that is developer revenue jump rope game. As for product development procedures include analysis of products will be developed, developing the initial product, and revision of validation, testing and revision of the small group, large group trials and the final product. Data collection was done using field observations and questionnaires obtained from the evaluation and the results of the questionnaire by the students filling. Data analysis technique used is descriptive percentage. From the experimental results obtained percentage of the average size of the product analysis results Penjas 82.00% (good), learning of 87.00% (good), a small group of trial 83.00% (good), and field test 87, 10% (good). Based on the research results, it is concluded that the jump rope games can be used as an alternative game Penjas teacher in learning penjasorkes.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
ardaniekasetiawan@gmail.com

ISSN 2252-6773

**PENDAHULUAN**

Anak usia sekolah dasar tentunya mengenal permainan ini karena lompat tali sering dijadikan salah satu alternatif pembelajaran. Pendidikan jasmani melalui permainan lompat tali juga ditujukan untuk mengembangkan konsep gerak dan meningkatkan kesegaran jasmani. guru mengajarkan tentang pengenalan gerak dasar lompat tinggi gaya straddle. Tetapi, antusias siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran. Model pembelajaran dan peralatan yang digunakan tidak sesuai dengan karakteristik anak usia Sekolah Dasar. Sehingga, membuat anak malas untuk bergerak karena masih terpa-ku pada pengajaran yang baku serta kurang memadainya sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor penghambat pembelajaran. Praktikan mengalami kesulitan pada waktu mengajar karena keterbatasan alat dan lapangan yang sempit yang menghambat proses pembelajaran serta mengurangi minat dan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas. Modifikasi cabang olahraga atletik lompat tinggi gaya straddle dengan permainan lompat tali yang nantinya diterapkan kepada peserta didik harapannya dapat menjadikan salah satu pemecahan masalah dari kegiatan yang dilakukan yang berhubungan dengan proses pembelajaran penjasorkes. Harapan yang diinginkan setidaknya: 1) dapat meningkatkan keaktifan peserta didik terhadap materi pembelajaran penjasorkes pada pembelajaran lompat tinggi, 2) dapat menjadi solusi untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi, 3) adanya peningkatan ketrampilan peserta didik dan intensitas aktivitas peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes tanpa adanya rasa takut lagi dalam proses melakukan gerakan.

Dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah : Bagaimanakah Model Pengembangan Pada Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Straddle Menggunakan Permainan Lompat Tali Dalam Penjasorkes Pada Siswa Kelas IV SD N Gajah Mungkur 02 Kota Semarang?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pengembangan pada pembelajaran lompat tinggi gaya straddle menggunakan permainan lompat tali dalam penjasorkes pada siswa kelas IV SD N Gajah Mungkur 02 Kota Semarang yang dapat mencapai pembelajaran sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.

**METODE PENGEMBANGAN**

Menurut Borg dan Gall seperti dikutip

Punaji Setyosari (2010: 194) penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan.

**Prosedur Pengembangan**

Tahapan-tahapan Pengembangan antara lain: analisis kebutuhan, observasi dan wawancara, pembuatan produk awal, uji coba kelompok kecil, revisi produk pertama, uji coba lapangan, revisi produk akhir, model pembelajaran *Kids Athletic* melalui pendekatan lingkungan pantai.

**Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV sebanyak 25 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2012 dan 20 Juni 2012. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri I Manggar Kecamatan Sluke Kabupaten Rembang. Instrumen data yang digunakan adalah Kuesioner. Kuesioner di berikan kepada ahli dan siswa.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhammad Ali (1987:184).

**KAJIAN PUSTAKA**

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar, siswa dapat bergerak dengan aktif dalam permainan dengan peraturan yang sudah dikembangkan sesuai dengan situasi yang ada dilapangan. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran permainan di sekolah dasar masih dalam bentuk permainan yang sesuai dengan peraturan yang baku, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturan. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut dijumpai anak-anak yang merasa tidak senang, bosan, dan kurang aktif bergerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Permainan lompat tali dibuat tidak jauh dari bentuk permainan aslinya, ini sesuai dengan prinsip modifikasi yang dapat dilakukan terhadap aturan permainan, peralatan yang digunakan, jumlah pemain, dan tujuan dalam permainan. Hal tersebut dimaksudkan agar tujuan dalam permainan lompat tali, yaitu meningkatkan gerak atau aktivitas jasmani siswa dapat tercapai

Pengembangan pembelajaran permainan lompat tali merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Model pembelajaran permainan lompat tali dalam hal ini adalah permainan yang

diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan.

**METODE PENGEMBANGAN**

**Model Pengembangan**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model permainan lompat tali modifikasi. Menurut Borg & Gall seperti dikutip Punaji (2010:194), penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Prosedur pengembangan model permainan lompat tali untuk siswa sekolah dasar meliputi beberapa tahap, yaitu: (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, (2) mengembangkan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba kelompok kecil dan revisi, dan (5) uji coba kelompok besar dan produk akhir.

**Subjek Uji coba**

1)Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas (Rumini, S.Pd, M.Pd.), dan ahli pembelajaran (Joko Setiyono, S.Pd, M.Pd.).

2)Siswa kelas IV SD N Gajah Mungkur 02 Kota Semarang yang berjumlah 23 orang.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1997 : 184) yaitu :

$$f = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

f = frekuensi relatif/angka persentase

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N= jumlah seluruh data

100% = konstanta

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh data.

**Tabel 1 Klasifikasi persentase**

Persentase	Klasifikasi	Makna
0 – 20%	Tidak baik	Dibuang
20,1 – 40%	Kurang baik	Diperbaiki
40,1 – 70%	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
70,1 – 90%	Baik	Digunakan
90,1 – 100%	Sangat baik	Digunakan

(Sumber : Muhamad Ali 1997 : 184)

**HASIL PENGEMBANGAN**

**Analisis Kebutuhan**

Pembelajaran lompat tinggi gaya straddle yang diberikan masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi yang menarik, sehingga dijumpai siswa yang merasa kesulitan dan ketakutan untuk melakukan lompat tinggi gaya straddle. Berdasarkan uraian diatas, peneliti berusaha mengembangkan model permainan lompat tali dalam penjasorkes yang sesuai bagi siswa SD. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran lompat tinggi gaya straddle yang dapat membuat siswa aktif mengikuti pembelajaran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa, membantu guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran lompat tinggi lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

**Draft Produk Awal**

Model permainan lompat tali merupakan permainan yang dibentuk sesuai karakter siswa dengan cara membuat peraturan permainan lebih sederhana dan menarik. Dengan model permainan lompat tali ini diharapkan dapat mengurangi kesulitan siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi gaya straddle, sehingga model permainan lompat tali dapat berjalan efektif.

**Analisis Hasil Data Validasi Ahli**

Hasil analisis data oleh evaluasi ahli penjas, didapat rata-rata nilai 82,00%. Hasil analisis dari evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata penilaian 87,00%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka model permainan lompat tali dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran didapat persentase 84,5% masuk dalam kategori “baik”.

**Hasil Uji Coba Kelompok Kecil**

Data hasil uji coba skala kecil sebesar 83,00% (baik).

**Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil**

Berdasarkan saran dari Ahli Penjas dan Ahli pembelajaran pada produk yang telah diujicobakan ke dalam uji skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk, proses reivisi berdasarkan saran ahli penjas dan ahli pembelajaran terhadap kendala yang muncul setelah ujicoba skala kecil. Proses revisi adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Revisi Draf Produk Awal

No	Hal yang perlu direvisi	Alasan	Saran
1	Tanda yang menggunakan kapur bisa diganti dengan botol air minuman	Agar anak dengan sendirinya mau lari dari samping	Sebagai acuan agar anak bisa lari dari samping posisi lompatan
2	Mendarat di mester di alasi dengan matras	Agar anak tidak cidera	Sebagai pengaman pada saat mendarat kaki
3	Mistar diganti dengan talikaret	Supaya anak tidak takut cidera pada saat melompati/ melewati halangan	Bisa menggunakan peralatan yang aman untuk dilompati
4	Ketinggian yang harus dilompati	Sebaiknya ditinggikan lagi karena setiap anak tinggi badannya berbeda	Ditambah lagi ketinggian-nya agar lompatan dan gayanya kelihatan maksimal

Sumber : Hasil Penelitian 2013

**Hasil Uji Coba Kelompok Besar**

Data hasil uji coba skala besar sebesar 87,10% (baik).

**Draf Produk Akhir Model Permainan Lompat Tali**

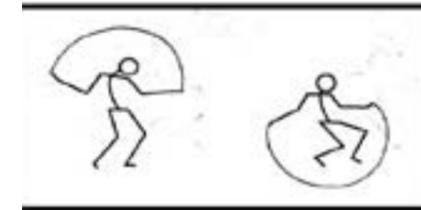
Permainan lompat tali merupakan bentuk modifikasi dari permainan lompat tinggi gaya straddle. Permainan ini adalah rangkaian yang terdiri dari tiga pos, yang jarak dari pos ke pos selanjutnya berbeda, dan setiap posnya merupakan suatu permainan yang berbeda-beda. Dimana setiap regu harus menyelesaikan kompetisi permainan lompat tali ini dari awal sampai akhir, yaitu harus melewati setiap pos.

Cara bernain setiap pos satu dengan pos lainnya berbeda-beda, sesuai dengan bentuk permainannya. Berikut ini adalah penjelasan setiap pos :

**Pos I Permainan Lompat Tali Individu**

Cara Bermain : POS I, merupakan pos pertama atau garis star/finish tempat berkumpulnya pemain. Siswa diberi tali dengan panjang 2 meter. Ujung tali pertama dipegang dengan tangan kanan dan ujung satunya dengan tangan kiri. Kemudian tali diputar keatas kepala dari belakang kedepan, dan melompat pada saat tali menyentuh tanah atau lantai sebanyak 20 kali setiap siswa. Setelah selesai langsung menuju POS II dengan cara berlari secepat mungkin.

**Pos I**

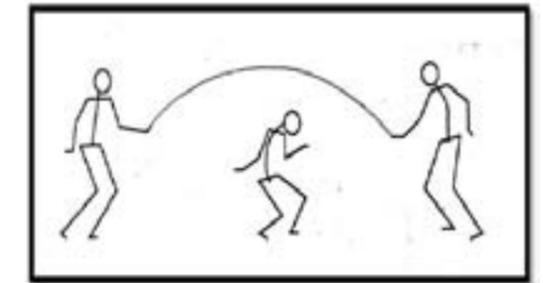


Gambar 3. Sketsa Permainan Lompat Tali Individu (Sumber: penelitian 2013)

**Pos II Permainan Lompat Tali Beregu**

Cara Bermain: setelah sampai di POS II, siswa kemudian melakukan lompat tali beregu. Seluruh siswa dibagi menjadi 2 regu, tiap regu minimal 3 orang. Dua orang siswa memegang setiap ujung tali, dan yang satu atau lebih bermain. Dua orang siswa yang memegang ujung tali bertugas memutar tali, dan yang lainnya berusaha melompati atau meloncati tali sebanyak 10 kali pada saat tali turun menyentuh tanah atau lantai. Pada saat memutar tali kedua siswa yang memutar tali harus mempunyai irama yang sama. Setelah selesai semua baru melanjutkan ke pos III atau pos terakhir.

**Pos II**

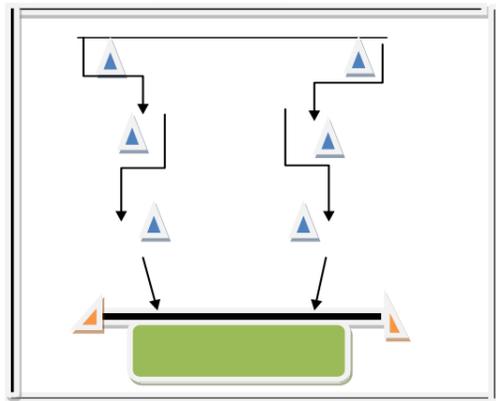


Gambar 4. Sketsa Permainan Lompat Tali Beregu (Sumber: penelitian 2013)

**Pos III Permainan Lompat Tali Sejajar**

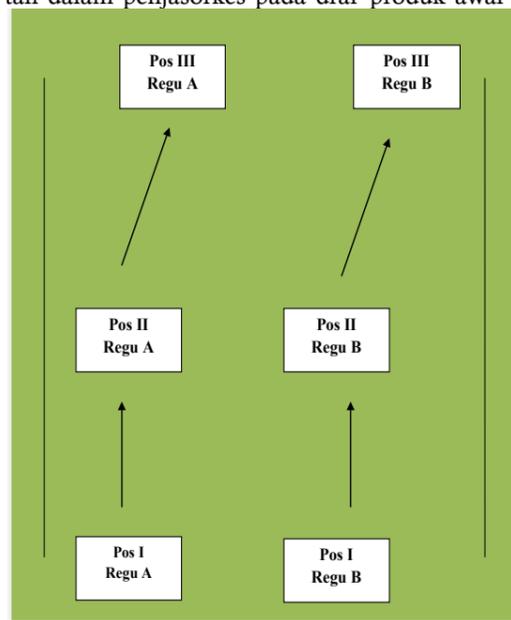
Cara Bermain : Setelah sampai di POS III atau pos terakhir, kemudian pemain langsung berlari menggunakan awalan panjang dari samping kanan atau kiri sesuai kaki yang paling ideal untuk tumpuan dari posisi tali untuk melompati 1 tali sejajar yang telah dipasang secara melintang dengan menggunakan gaya straddle, tinggi tali yaitu setinggi pinggang dari pemain, setelah lompat pemain langsung berlari menuju garis finish. Setelah sampai pada garis finish, pemain langsung kem-

bali ke POS I dan kemudian berbaris dibelakang anggota kelompoknya yang belum melakukan.



Gambar 5. Sketsa Permainan Lompat Tali Sejajar (Sumber: penelitian 2013)

Berikut adalah gambar lapangan modifikasi permainan lompat tali yang digunakan sebagai model pengembangan pembelajaran lompat tinggi gaya straddle menggunakan permainan lompat tali dalam penjasorkes pada draf produk awal :



Gambar 6. Skema Lapangan Permainan Lompat Tali (Sumber: penelitian 2013)

Peraturan Permainan dan Fasilitas Peralatan :

1)Peraturan Permainan

Siswa berbaris dibelakang garis start, permainan dimulai ketika peluit dibunyikan oleh guru atau seorang wasit serta pemain dari setiap kelompok sudah siap.. Setiap kelompok harus

melakukan permainan tali di POS 1 sampai semua selesai melakukan permainan tali. Apabila di POS II masih ada siswa yang melakukan permainan tali, tidak diperbolehkan siswa lain dalam satu kelompok melakukan start. Kemudian selanjutnya melakukan lompatan di POS III dengan cara lari zig-zag dengan melewati botol yang sudah ada. Kelompok yang telah menyelesaikan permainan tali paling cepat dinyatakan sebagai pemenang. Pemandu dilakukan oleh seorang guru penjasorkes yang bertugas memimpin jalannya permainan.

2)Fasilitas dan Peralatan

Terdapat beberapa fasilitas dan peralatan dalam permainan tali ini, yaitu :

- 1.Lapangan, lapangan yang digunakan merupakan lapangan terbuka atau halaman sekolah yang datar.
- 2.Bambu atau kursi, digunakan untuk media mengikat karet.
- 3.Papan petunjuk, digunakan untuk memberi tanda setiap pos, serta garis start dan finish.
- 4.Tali karet, digunakan pada saat siswa melakukan permainan tali.
- 5.Kapur, digunakan untuk membuat garis lapangan.
- 6.Peluit, digunakan untuk memberi aba-aba.
- 7.Jam tangan, digunakan untuk alokasi waktu atau lamanya permainan

**KAJIAN DAN SARAN**

Permainan lompat tali sangat efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa, karena dalam permainan ini terdapat berbagai ranah penjas yaitu lokomotor, nirlokomotor, dan manipulatif. Berbagai macam gerak dalam atletik seperti berlari, lompat, dan jalan sangat dominan dalam permainan lompat tali. Adapun saran dalam penelitian ini:

1) Model permainan lompat tali sebagai produk yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran lompat tinggi gaya straddle untuk siswa sekolah dasar dan Bagi guru penjasorkes di sekolah dasar diharapkan dapat menggunakan model permainan lompat tali ini di sekolah.

2) Alat yang digunakan dalam permainan lompat tali rentan rusak, oleh karena itu guru diharapkan dapat menyediakan alat yang lain sebagai cadangan.

3) Dalam permainan lompat tali, dapat diberi peraturan tambahan atau tali tambahan agar pemain tersebut tidak terlalu lama untuk menunggu giliran bermain.

**Daftar Pustaka**

Abdul Kadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.

Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjas. Jakarta: Depdiknas.

Depdiknas. 2006. Metodik Pengajaran Penjas Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas,

Eddy Purnomo. 2011. Dasar-Dasar Gerak Atletik. Al-famedia: Jl Pandega Marta Ringroad Utara, Yogyakarta.

Elok Umilaelatun. 2011. Model Pembelajaran Permainan Lompat Tali Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Siswa Kelas IV SD Negeri Pangkah 01 Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun 2011 / 2012. Semarang : Universitas Negeri Semarang.

Khomsin. 2008. Atletik 2. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

Mantra Item Doeloe, 2011. Mainan Tradisional Tempoe Doeloe: Permainan Lompat Tali (Karet) <http://mantraitemdoeloe.blogspot.com/2011/04/permainan-lompat-tali-lompat-karet.html>

(Diakses, 24/09/2012, Pukul: 23.15).

Mochamad Sajoto.1988. Pembinaan Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud

Mohamad Djumidar. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Pepen Supendi, Nurhidayat. 2008. Fun Game. Jakarta: Penebar Swadaya.

Poerwadarminta. 1984. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/ MI. Jakarta: Prenada Media Group.

Soegiyanto dan Sodjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.

Sukintaka. 1992. Teori Bermain. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendra.

Trianto. 2010. Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif. Jakarta : Prenada Media Group.

Yoyo Bahagia, dan Adang Suherman. 2000. Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdiknas.