



MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT TALI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SIDAKAYA 06 KABUPATEN CILACAP TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Arin Triyasari[✉]

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2013

Disetujui Februari 2013

Dipublikasikan Agustus

2013

Keywords:

learning model, learning outcomes, high jump straddle style, jump rope game

Abstrak

Pendidikan jasmani di sekolah khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi gaya straddle belum menerapkan variasi-variasi dalam mengajar atau monoton, sehingga siswa jenuh, tidak semangat dan banyak siswa yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal yang sudah ditentukan sekolah yaitu 75. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah model pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap? Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui model pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek yang digunakan menggunakan data siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap berjumlah 29 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Teknik analisa data menggunakan deskriptif kualitatif. Dari hasil peneliti pada siklus I diperoleh data tentang ketuntasan belajar siswa sebanyak 15 siswa atau 51,72% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 14 siswa atau (38,28%). Sedangkan siklus II diperoleh hasil ketuntasan belajar siswa sebanyak 26 siswa atau 89,65% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 3 siswa atau (10,35%). Dari penelitian siklus I ke siklus II secara klasikal telah terjadi peningkatan yaitu 11 siswa (37,93%), sehingga dapat dikatakan bahwa model pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap berhasil sebanyak 89,65%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah model pembelajaran lompat tinggi gaya straddle melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa karena sesuai dengan karakter anak siswa kelas V dan pembelajaran PAIKEM. Sehingga peneliti menyampaikan, saran yaitu: 1) Bagi Kepala Sekolah diharapkan meningkatkan kualitas pengajar dan kualitas pembelajaran terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, 2) Bagi guru diharapkan lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan pembelajaran, 3) Bagi siswa tingkatkan semangat belajar dalam kondisi apapun, karena belajar dengan media permainan itu dapat meningkatkan kecerdasan dan kesehatan.

Abstract

Physical education in schools especially in learning the high jump straddle styles not applied variations in teaching or monotonous, so that student are saturated, passion, and lot of student who do not meet the criteria specified mastery learning in schools, 75. Problems in this study is " How jump rope learning model to improve learning outcomes straddle style high jump in class V on junior high school sidakaya 06 Cilacap distict academic year 2012/2013 ?" as for the pourse of this study was to determine the jump rope learning model to improve learning outcomes straddle style high jump in class V on junior high school sidakaya 06 Cilacap distict academic year 2012/2013. Type of reserch is a class act. Subject used to use student data class V junior high school sidakaya 06 numbered 29. Data collection techniques using student questionnaires that include cognitive, affective, and psychomotor. Data analysis using descriptive qualitive. Of the research results obtained in cycle I

data on student mastery learning as many as is student or 51,72% and students who have not completed a total of 14 categories of students or 38,28%. While the second cycle students mastery learning result obtained by 26 students or 89,65% and students who have not completed as much as 3 categories of students or 10,35%. Of the research cycle I to cycle II has been an increase in the classical style which 11 students (37,93%), so it can be said that model of learning to jump rope to improve learning outcomes in the high jump straddle style grade 5 students sidakaya 06 junior high school succeeded as much as 89,65%. Conclusions of this research is modeled straddle style learning the high jump with a jump rope games can improve student learning outcomes because according to the character of the students grades and learning PAIKEM. So the researchers delivered, suggestions that :1) For school teachers is expected to increase the quality and the quality and the quality of learning for students and teachers to improve the quality, 2) teachers are expected to be more innovative in applying the method to deliver the learning, 3) to enhance students learning spirit in any condition, because learning to play media that can improve intelligence and healt.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: dudullscute@yahoo.co.id

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani mental dan rohani masyarakat serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes disekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolah, baik terbatas kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam model pembelajaran.

Model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes disekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki.

Penerapan yang dilakukan untuk meningkatkan aspek gerak peserta didik dapat dilakukan dengan jalan menambah suatu pola permainan pada salah satu cabang olahraga, hal ini dilakukan dengan harapan peserta didik dapat meningkatkan ketrampilan potensi gerak yang ada pada dirinya yang mengarah pada cabang olahraga tersebut. Cabang atletik nomer lompat tinggi merupakan salah satu berbagai cabang atletik yang ada, pada cabang lompat tinggi ini dilakukan dengan jalan melakukan lompatan yang setinggi-tingginya, logikanya

dalam cabang olahraga ini menuntut adanya ketrampilan yang baik, disiplin dan sportivitas yang tinggi dalam melakukan suatu rangkaian gerakan. Melalui cabang olahraga atletik materi lompat tinggi yang selama ini diberikan kepada peserta didik, diharapkan akan menjadi alat bantu dalam proses pembelajaran penjasorkes untuk meningkatkan ranah kognitif, afektif maupun psikomotor peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, hal ini disebabkan cabang olahraga atletik materi lompat tinggi memiliki karakteristik mudah dilakukan, akan tetapi pada kenyataannya guru jarang menggunakan cabang olahraga dalam bentuk individual untuk dijadikan sebagai wahana memperkaya aktivitas gerak dalam meningkatkan ketrampilan gerak dan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sebagai salah satu contoh, pada lompat tinggi ini dilakukan dengan jalan pelompat mengambil awalan dari tengah, apabila pelompat akan melompat, tumpuan menggunakan kaki kiri dengan catatan apabila ayunan kaki kanan, maka ia mendarat (jatuh) dengan kaki kanan lagi, sedangkan saat melayang di udara badan berputar ke kanan, mendarat dengan kaki kiri, badan menghadap kembali ke tempat awalan tadi.

Cabang atletik nomer lompat tinggi merupakan salah satu materi cabang atletik yang diterapkan dalam proses pembelajaran penjasorkes, akan tetapi dalam bentuk permainannya akan disajikan dalam bentuk modifikasi yang dapat dimainkan oleh peserta didik Sekolah Dasar dengan memperhatikan faktor ketrampilan dan upaya untuk meningkatkan derajat kebugaran yang sifatnya meminimalkan hal yang sedemikian rupa baik dalam sarana prasarana maupun tahapan-tahapan dalam pelaksanaannya dengan memperhatikan faktor keamanan bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan modifikasinya setidaknya disamakan dengan tingkat pertumbuhan peserta didik Sekolah Dasar serta tidak lepas juga untuk memperhatikan faktor

keamanan dan keselamatan yang membahayakan bagi peserta didik, setidaknya juga mengacu pada muatan tujuan pendidikan yang diantaranya mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap, banyak siswa yang salah pada saat akan melakukan tolakan yang mengakibatkan siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap tidak bisa melewati mistar terhadap pembelajaran lompat tinggi yang ada di sekolah. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran lompat tinggi menjadi tidak efektif, dengan dibuktikan banyak siswa pada saat melakukan gerakan lompat tinggi tidak sesuai dengan teknik lompat tinggi yang sebenarnya. Banyak siswa yang tidak melakukan tolakan pada saat pembelajaran lompat tinggi berlangsung diakibatkan mereka merasa ragu untuk melompat karena mistar terbuat dari besi. Dari hasil tes yang dilakukan oleh guru penjas diperoleh 34,48 % atau sekitar 10 siswa yang baru lulus dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dari jumlah siswa 29. Besar jumlah rata-rata dan nilai siswa yang mendapat nilai dibawah 75 menjadi bukti kongkrit bahwa hasil belajar SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap belum mencapai batas belajar siswa.

Untuk mengatasi ketidak efektifan dalam pembelajaran lompat tinggi tersebut perlu adanya sebuah pemecahan masalah agar pembelajaran lompat tinggi di SD dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan suatu model pembelajaran baru, dan dapat disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa lebih senang dan dapat mudah menyerap apa yang diajarkan oleh gurunya.

Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis untuk melakukan upaya dalam meningkatkan pembelajaran lompat tinggi. Untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang optimal diperlukan suatu metode atau pendekatan pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik,

oleh karena itu sebagai seorang guru dituntut untuk mencari metode yang sesuai dengan karakteristik anak. Dari karakteristik tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba mengaplikasikan pembelajaran melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran lompat tinggi, dan mencoba menuangkan gagasan penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas yang akan peneliti beri judul " Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap Tahun Pelajaran 2012 / 2013".

METODE PENELITIAN

Pengertian PTK ialah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis refleksi terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang sekaligus peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata didalam kelas yang berupa kegiatan belajar-mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Sementara itu, dilaksanakannya PTK diantaranya untuk meningkatkan kualitas pendidikan atau pengajaran yang diselenggarakan oleh guru atau pengajar atau peneliti itu sendiri, yang dampaknya diharapkan tidak ada lagi permasalahan yang mengangjal dikelas dan dapat terselesaikan permasalahan yang ada (Drs.Subyantoro, M.Hum, 2009:10).

Berikut ini diberikan penjelasan dari setiap langkah siklus. Rincian dari penjelasan tersebut sebagai berikut.

1 Fase perencanaan (Planning)

Pada siklus pertama, perencanaan tindakan dikembangkan berdasarkan hasil observasi awal. Dari masalah yang ada dan cara pemecahannya yang telah ditetapkan, dibuat perencanaan kegiatan belajar mengajarnya (KBM). Perencanaan ini persis dengan KBM yang dibuat oleh guru sehari-hari, termasuk penyiapan media dan alat-alat pemantauan perkembangan pengajaran seperti lembar observasi, tes, catatan harian, dan lain-lain. Tahapan ini berupa penyusunan rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa,

mengapa, kapan dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan. Dalam PTK guru dan peneliti adalah orang yang berbeda, dalam tahap menyusun rencana harus ada kesepakatan antara keduanya. Rancangan harus dilakukan bersama antara guru yang akan melakukan tindakan dengan peneliti yang akan mengamati proses jalannya tindakan. Hal tersebut untuk mengurangi unsur subjektivitas pengamat serta mutu kecermatan amatan yang dilakukan. Pada pelaksanaannya, penulis berperan sebagai guru, dan guru bidang studi berperan sebagai obsover berkolaborasi dengan ahli atletik.

Pada tahap perencanaan peneliti menentukan fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, yaitu ketrampilan menyimak siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap, kemudian membuat sebuah instrumen pengamatan untuk merekam fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.

2 Fase tindakan (Action)

Fase ini adalah pelaksanaan KBM yang telah direncanakan. Bersamaan dengan ini dilakukan juga fase observasi atau pemantauan.

3 Fase observasi (Observation)

Dalam fase observasi, dilakukan beberapa kegiatan seperti pengumpulan data-data yang diperlukan. Untuk mendapatkan data ini, diperlukan instrumen dan prosedur pengumpulan data (dapat dilihat dilampiran). Dalam fase ini juga dilakukan analisis terhadap data, dan interpretasinya. Fase ini berlangsung bersamaan dengan pelaksanaan tindakan (action), dan pada akhir tindakan. Data yang diambil selama pelaksanaan tindakan misalnya observasi perilaku siswa. Pada akhir tindakan dapat dilakukan tes maupun wawancara. Evaluasi observer yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga (gunakan dosen yang relevan dengan materi yang diteliti atau bisa menggunakan salah satu pembimbing yang ekspert dibidangnya), dan dua orang ahli pembelajaran (gunakan guru penjasorkes yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup). Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli

selanjutnya lakukan siklus 1, dengan menggunakan lembar evaluasi dan kuesioner dan konsultasi yang selanjutnya hasilnya dianalisis secara mendalam.

4 Fase refleksi (Reflection)

Menurut Zuber-Skerrit, fase ini terdiri atas refleksi kritis dan refleksi diri. Refleksi kritis adalah pemahaman secara mendalam atas temuan siklus tersebut, dan refleksi diri adalah mengkaji kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama siklus itu berlangsung. Dengan demikian, fase ini berisi kegiatan pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan dan identifikasi tindak lanjut. Hasil identifikasi tindak lanjut selanjutnya menjadi dasar dalam menyusun fase perencanaan (*planning*) siklus berikutnya (Muhadi, 2011:70). Tahapan ini untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian dilakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan berikutnya.

Refleksi dalam PTK mencakup analisis, sintesis, dan penilaian terhadap hasil pengamatan atas tindakan dengan menggunakan modifikasi alat. Jika terdapat masalah dari proses releksinya maka dilakukan proses pengkajian ulang melalui siklus berikutnya yang meliputi kegiatan perencanaan ulang, tindakan ulang, dan pengamatan ulang sehingga permasalahan dapat teratasi.

Secara sederhana PTK adalah bentuk penelitian atau kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan

Subyek penelitian adalah siswa SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Jenis datanya merupakan data kualitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat, aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan pendekatan permainan lompat tali pada siklus I mencapai rata-rata nilai 75,63 sebanyak 15 siswa atau 51,72% yang berarti pada siklus I belum berhasil mencapai indikator ketercapaian siklus I yaitu 75%, sehingga guru/peneliti harus melanjutkan ke siklus II untuk mencapai target indikator ketercapaian yaitu 75% yang sudah ditentukan oleh guru/peneliti.

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dengan materi permainan lompat tali dengan tindakan yang sudah dirancang. Sebelum melakukan pembelajaran siswa diberi pemanasan dinamis untuk merangsang kesiapan otot-otot agar tidak terjadi cedera. Dalam tahap ini siswa diberi penjelasan tentang pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan permainan lompat tali. Dengan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui permainan lompat tali siswa sangat merasa senang dan bersemangat dalam bermain karena permainan lompat tali sangat sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Karena permainan lompat tali mudah dimainkan, dimengerti siswa dan memberi kesempatan kepada siswa untuk menerapkan kemampuan siswa melakukan lompat tinggi gaya *straddle* melalui permainan lompat tali. Sebelum melakukan permainan lompat tali, guru memberikan pemanasan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* yaitu awalan, menolak, melayang dan mendarat dengan baik. Kemudian setelah melakukan pemanasan yang menuju pada permainan lompat tali. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa agar siswa aktif dalam pembelajaran sehingga hal-hal yang tidak dimengerti dan dipahami membuat siswa lebih paham. Setelah akhir pelajaran siswa diberikan kuesioner untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I.

Pada hasil belajar siswa siklus I diatas, terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai tuntas sebanyak 15 siswa atau 51,72%.

Hal ini belum sesuai dengan indikator belajar yang sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan belajar klasikal minimal 75% dari jumlah siswa dapat mencapai kategori tuntas. Berdasarkan hasil observasi yang meliputi aspek psikomotor, kognitif, afektif diperoleh hasil belum memuaskan. Pada tahap ini guru mengalami kesulitan dalam mengkondisikan siswanya dan siswa juga sering melakukan kesalahan dalam gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*, yang seharusnya melakukan awalan, menolak atau tumpuan, sikap badan diatas mistar, sikap mendarat tetapi siswa terkadang melakukan gerakan hanya asal melompati mistar sehingga lompatan yang dihasilkan tidak maksimal.

Hasil dari diskusi yang dilakukan dengan guru, diharapkan dapat memberi ide-ide yang kreatif untuk mendapatkan perhatian dari siswanya, sehingga siswanya dapat dikondisikan dengan baik sesuai dengan apa yang tercantum pada rencana pembelajaran yang telah dibuat. Selain itu, guru juga harus lebih terampil dan membimbing siswanya untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Sedangkan dalam menetapkan metode pembelajaran, guru/peneliti harus mengubah metode pembelajaran pada siklus I yang dianggap kurang efektif dalam pelaksanaannya. Metode yang digunakan pada siklus II harus lebih efektif dan menarik bagi siswa sehingga siswa tersebut lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru/peneliti. Sehingga peneliti harus melanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan hasil belajar bisa terus menarus dan konsisten.

Pada hasil belajar siswa pada siklus II di atas, terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai kategori tuntas pada siklus II dengan rata-rata nilai 88,5 sebanyak 26 siswa atau 89,65%. Hal ini sudah sesuai dengan indikator belajar yang sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan klasikal minimal 75% siswa dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya pada pembelajaran siklus I sehingga terdapat peningkatan pada aktivitas siswa pada pembelajaran siklus II.

Berdasarkan pada pembelajaran siklus I maka peneliti bersama guru mata pelajaran

penjasorkes memperbaiki rencana pembelajaran dan merubah metode pembelajaran yang berbeda dengan siklus I dan hasil refleksi pada siklus I dapat digunakan untuk memperbaiki pembelajaran berikutnya. Pada siklus II guru harus mengoptimalkan pembelajaran yaitu dengan merubah metode pembelajaran teknik menolak atau tumpuan dan saat melayang di udara, sehingga diharapkan dengan adanya perubahan metode pembelajar anak lebih fokus dalam bermain. Mistar karet terlalu tipis sehingga karet mudah putus jika dibentangkan terlalu kuat. Guru harus lebih meningkatkan keefektifan siswa sehingga siswa lebih berani dan mempunyai kemampuan untuk berlatih. Dan masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle*, kebanyakan siswa perempuan itu masih malu-malu dalam melakukan gerakan.

Dari hasil diskusi yang dilakukan antara peneliti dengan kolaborator pada siklus II, peneliti dan kolabolator menyimpulkan hasil refleksi pada siklus II yaitu, hasil dari perencanaan (planning), tindakan (action), pengamatan (observasi), dan refleksi (reflection) yang dilakukan oleh guru/peneliti pada siklus II sudah berjalan dengan baik dan mengalami peningkatan siklus II sudah berjalan dengan baik dan mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II, sehingga pada penelitian ini sudah selesai pada siklus kedua dan tidak ada siklus yang lain lagi. Tercapainya ketuntasan belajar siswa pada siklus II dikarenakan semakin meningkatnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran baik pada saat pembelajaran maupun pada saat permainan lompat tali. Siswa telah dapat bekerja sama dengan teman baik dalam pembelajaran maupun pada saat permainan. Dari kedua siklus yang telah dilakukan, ternyata penerapan pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana tujuan yang akan dicapai mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa:

Kesimpulan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah Model pembelajaran lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas V SD Negeri Sidakaya 06 Cilacap Tahun pelajaran 2012/2013. Dari hasil data yang diperoleh hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* pada siklus I ketuntasan secara klasikal sebanyak 15 siswa atau 51,72 % (Cukup), dan pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 27 siswa atau 93,10 (Sangat Baik). Ini berarti ada kenaikan ketuntasan yaitu sebanyak 12 siswa atau sebesar 41,37%. Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 75%, maka hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui permainan lompat tali pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketercapaian ketuntasan belajar siswa yaitu sebesar 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000, *Dasar – Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru LTPP Setara D-III.
- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral.
- Aip Syarifudin, 1992 : *Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta : CV Baru.
- Hartanti, 1997. *Lembaran Ilmu Pengetahuan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Husdarta dan Yudha M Saputra, 2000. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdikbud.
- Max Darsono, 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Ma'mun, Amung, dan Saputra, M. Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*, Jakarta : Depdiknas.

KAJIAN

- Munasifah, 2000. *Atletik Cabang Lompat*. Jakarta : Aneka Ilmu.
- Purnomo, Adi, Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Almadia.
- Rifai'i, Achmad, Anni, Catharina Tri. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Semarang : Pusat Pengembangan MKU & MKDK LP3 UNNES.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi A, Suhardjono dan Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Trianto, 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2002. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : CV. Gramada Offset.
- Widya, Mokhammad Jumidar A, 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Zainal Aqib, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya.
(www.m-edukasi.web.id diunduh pada 10 Desember 2012)