



PENINGKATAN HASIL LOMPAT TINGGI MELALUI BERMAIN JUMP ROPE PADA PESERTA DIDIK KELAS V SDN PUNTEN 02 KOTA BATU

Saiful Rachman
SDN Punten 02 Kota Batu

Email : saifulrachman72@gmail.com

(Naskah Masuk: 24-April 2023, Diterima Untuk Diterbitkan : 26 Juni 2023)

ABSTRAK

Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan.. Olahraga atletik yang kita ketahui merupakan ibu dari cabang olahraga lain memiliki empat nomor yang dilombakan yaitu lari, lempar, lompat, dan jalan. Kenyataan di lapangan, saat pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan masih saja ditemui kegiatan belajar mengajar yang hasil pembelajarannya belum maksimal. Paling tidak ada dua macam faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat minat dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi peserta didik SD Negeri Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu, Untuk itu perlu solusi yang tepat, salah satunya dengan cara pendekatan bermain, sehingga upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat tinggi tersebut mudah-mudahan dapat teratasi. Bermain sangat disukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan oleh anak – anak disuatu daerah tertentu secara tradisi permainan lompat tali (Jump Rope)_merupakan salah satu dari sekian banyak permainan tradisional yang ada di Indonesia. Tujuan PTK ini untuk mendeskripsikan upaya peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik Kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu.Siswa aktif dalam dalam pembelajaran peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu.Kegiatan PTK peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu., terbagi pada 4 tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Melalui metode bermain jump rope dapat meningkatkan keterampilan dan hasil lompat tinggi pada peserta didik kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data terjadi peningkatan skor dari 65,00 pada siklus 1 dan meningkat menjadi 85,20 pada siklus 2, berarti terjadi peningkatan 31,08 %.

Kata Kunci : Peningkatan Hasil Lompat Tinggi ,Bermain Jump Rope

ABSTRACT

Education is all learning experiences that take place in all environments. The athletics sport that we know is the mother of other sports has four numbers that are contested, namely running, throwing, jumping, and walking. The reality on the ground, when learning physical education, sports and health, there are still teaching and learning activities where the learning outcomes are

not optimal. There are at least two kinds of factors that cause a low level of interest and ability in participating in high jump learning for students of SD Negeri Punten 02, Bumiaji District, Batu City. the high jump learning outcomes hopefully can be resolved. Playing is very liked by children, because the nature of playing alone is fun. Play is a fun activity, serious and voluntary, where children are in a world that is not real or real. Traditional games are games played by children in a certain area. Traditionally, jump rope is one of the many traditional games in Indonesia. The purpose of this PTK is to describe efforts to increase high jump results through playing jump rope in Class V students at SDN Punten 02, Bumiaji District, Batu City. . PTK activities to increase high jump results through playing jump rope in class V students at SDN Punten 02, Bumiaji District, Batu City., divided into 4 stages, namely the formation stage, the transition stage, the planning, implementation, observation, and reflection stages. Through the jump rope method, it can improve the skills and results of high jumping in class V students at SDN Punten 02, Bumiaji District, Batu City. This is evidenced by the results of data analysis, there was an increase in score from 65.00 in cycle 1 and increased to 85.20 in cycle 2, meaning an increase of 31.08%.

Keywords: *Increasing High Jump Results, Playing Jump Rope*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang harus dilalui setiap orang untuk memperoleh pengetahuan guna membantu dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Ratumanan (2015:10) pembelajaran dapat dipandang sebagai upaya memfasilitasi peserta didik untuk secara aktif membangun pemahamannya tentang pengetahuan tertentu. Guru dalam proses pendidikan di sekolah adalah sosok yang berpengaruh untuk peserta didik, menurut Syaiful Bahri Djamarah (2010:3) guru adalah orang tua kedua bagi anak didik. Sebagai orang tua, guru harus menganggapnya sebagai anak didik, bukan menganggapnya sebagai peserta “peserta didik”. Menurut Abdul Majid (2014:63) belajar pada dasarnya adalah tahapan perubahan perilaku siswa yang relatif positif dan menetap sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Menurut Mudyahardjo (2010:3) pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan.. Olahraga atletik yang kita ketahui merupakan ibu dari cabang olahraga lain memiliki empat nomor yang dilombakan yaitu lari, lempar, lompat, dan jalan. Untuk nomor lompat sendiri memiliki beberapa bagian yang dibagi yaitu dibagi menjadi empat nomor yaitu, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah. Khususnya untuk lompat tinggi, lompat tinggi sendiri merupakan gerakan melompat yang memiliki banyak teknik untuk melompati dan harus melewati palang yang di rentangkan berada di antara dua tiang yang menahan. Beberapa gaya dalam lompat tinggi ini adalah gaya guling perut (gaya straddle); gaya guling sisi (western root); dan gaya punggung (flop), (Saputra, 2004:57).

Fokus gaya lompatan yang akan diajarkan dalam penelitian ini adalah teknik lompatan gaya guling (straddle). Lompat tinggi sendiri dalam proses melakukan lompatannya memiliki

beberapa urutan gerakan secara keseluruhan yang terdiri dari lari awalan (approach), bertumpu/bertolak (take off), melayang (flight), mendarat (landing). Andarini (2010:31-32) permainan lompat tali merupakan suatu kegiatan yang baik bagi tubuh. Dengan bermain lompat tali motorik kasar anak terstimulasi sehingga secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan teknik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan tersendiri. Lama-kelamaan, bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Dalam pembelajaran di sekolah materi lompat tinggi sulit disampaikan kepada peserta didik, hal ini disebabkan peserta didik kurang memiliki gairah dalam proses pembelajaran lompat tinggi, proses pembelajaran yang monoton serta membosankan, terlebih sarana dan prasarana yang kurang menunjang dalam proses pembelajaran.

Kenyataan di lapangan, saat pembelajaran pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan masih saja ditemui kegiatan belajar mengajar yang hasil pembelajarannya belum maksimal. Paling tidak ada dua macam faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat minat dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran lompat tinggi peserta didik SD Negeri Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu, yaitu faktor dari luar (eksternal) dan faktor dari dalam (internal). Yang termasuk faktor eksternal, di antaranya pengaruh lingkungan sekitar, yakni lingkungan pedesaan yang sebagian besar orangtuanya dari golongan menengah kebawah dan berprofesi sebagai petani dan buruh tani yang dituntut untuk memenuhi kebutuhan primer sehingga kurang memperhatikan kemajuan belajar peserta didik. Akibatnya, peserta didik tidak terbiasa untuk melakukan aktifitas jasmani dan lebih tertarik untuk membantu orangtuanya.

Dari faktor internal, faktor-faktor yang berpengaruh di antaranya pendekatan pembelajaran, metode, media, atau sumber pembelajaran yang digunakan. Jika kondisi pembelajaran semacam itu dibiarkan berlarut-larut, bukan tidak mungkin kemampuan aktifitas jasmani dikalangan peserta didik akan terus berada pada tataran yang rendah. Para peserta didik akan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan bakat, kemampuan dan minatnya. Begitu juga dengan kegiatan belajar mengajar di SD Negeri Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu, peserta didik kurang aktif dalam bergerak khususnya saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pokok bahasan Atletik tentang lompat tinggi.

Dengan berbagai alasan kalau melompat kakinya sakit, takut kena mistar / terpeleset, bisa melukai lutut, sehingga dalam proses pembelajaran lompat tinggi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengalami kesulitan jika tidak mengemas materi lompat tinggi dengan cara yang inovatif, efektif dan menyenangkan. Dan untuk itu perlu solusi yang tepat, salah satunya dengan cara pendekatan bermain, sehingga upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar lompat tinggi tersebut mudah-mudahan dapat teratasi.

Bermain sangat di sukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan oleh anak – anak disuatu daerah tertentu secara tradisi permainan lompat tali (Jump Rope)_merupakan salah

satu dari sekian banyak permainan tradisional yang ada di Indonesia. Tali yang digunakan merupakan tali yang disusun dari jalinan karet gelang.

Maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai subyek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota batu

Dari uraian di atas terutama yang menyangkut pentingnya penyampaian materi serta dengan pertimbangan supaya pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji tentang pembelajaran Lompat tinggi dengan judul “Peningkatan Hasil Lompat Tinggi Melalui Bermain Jump Rope Pada Peserta Didik Kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu

KAJIAN PUSTAKA

1. PJOK

Menurut Kristiyandaru (2010:34) pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai - nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani

Menurut Hartati, dkk (2012:21) PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan gerak motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat. Namun demikian keberadaan PJOK masih dianggap kurang penting dibanding mata pelajaran yang lain. PJOK sering dicap sebagai pelajaran yang membosankan dan buang - buang waktu, untuk menanggapi hal tersebut maka guru harus bisa menciptakan pembelajaran yang menyenangkan.

Menurut Mulyaningsih, dkk (2010:64) lompat tinggi adalah satu nomor lompat di dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan cara melompat melewati mistar yang berada diantara dua tiang. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung dari awalan dan tumpuan karena harus merubah gerakan ke depan menjadi gerakan ke atas. Beberapa gaya dalam lompat tinggi adalah gaya guling perut (gaya straddle), gaya guling sisi (gaya western rool), gaya punggung (gaya flop). Dari beberapa gaya tersebut, gaya guling perut (straddle) adalah gaya paling mudah untuk dipelajari bagi pemula.

Dalam sebuah aktivitas pembelajaran PJOK diperlukan adanya interaksi sehingga tercipta pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Hal ini tidak terlepas dari adanya faktor - faktor yang mempengaruhi, apakah itu faktor dari luar ataupun dari dalam. Salah satunya adalah penerapan bentuk pembelajaran yang mengangkat nilai - nilai karakter dan budaya dari setiap siswa. Penerapan atau pemberian permainan tradisional adalah salah satu alternatif model pembelajaran yang bisa diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK.

2. Belajar Gerak

Dikemukakan oleh Rusli Lutan dalam Muhammad Arif Wibowo(2010:14) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap orientasi yaitu penguasaan informasi, tahap pementapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh, tahap otomatisasi yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relatif permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis.

Kategori gerak meliputi tiga macam yakni lokomotor, nonlokomotor / stabilitas , dan manipulatif. Gerak lokomotor adalah setiap gerak yang dilakukan, dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar (horizontal), atau ke arah gerak (vertical), dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang.

Contoh berjalan, berlari, berjingkat, melompat, meluncur, dan memanjat.

Gerak non lokomotor / stabilitas yakni gerak dikatakan stabil, karena badan seseorang menetap pada satu posisi. Namun, ia bergerak pada sumbu horizontal atau vertical. Contohnya : membungkuk, memutar, mengayun, memelintir (kategori gerak satu poros), keseimbangan tegak, berguling, berhenti (kategori posisi tubuh statis dan dinamis). Rusli Lautan (2003 :40-43). Gerak manipulatif yang melibatkan otot-otot besar adalah aktifitas jasmani yang melibatkan upaya pengerahan daya yang diarahkan pada suatu obyek, dan upaya menerima daya dari obyek. Contohnya: melempar, menangkap, menendang, memukul, memantul, memvoli, dan menggelundung.

3. Metode Bermain Jump Rop

Bermain sangat di sukai oleh anak-anak, karena sifat dari bermain sendiri adalah menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001:6) menyatakan "bermain adalah kegiatan yang menyenangkan". Sedangkan Aip Syarifudin (2004:17) mengartikan "bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat /produktif untuk menyenangkan diri".

Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberikan kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk menjadi manusia penting. Bermain bersifat tidak nyata karena anak berada di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberikan suatu arena di mana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan asas anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Fungsi Bermain Anak yang bermain akan melakukan aktifitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktifitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi memperoleh kesenangan dari aktifitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992:7) "bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya".

Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk permainan. Menurut Wahjoedi (1999: 121) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1999/2000:35) berpendapat, "Strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran skill, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) dan *body scalling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)".

Gallahue mengatakan bahwa bermain merupakan kebutuhan anak yang paling mendasar saat anak berinteraksi dunia sekitarnya. Bermain menjadi suatu aktifitas yang langsung dan spontan dilakukan seorang anak bersama orang lain atau dengan menggunakan benda – benda sekitarnya dengan senang, sukarela dan imajinatif, serta dengan menggunakan perasaannya, tangannya, atau seluruh anggota tubuhnya. Menurut Hartati, dkk (2012:28) permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan oleh anak – anak disuatu daerah tertentu secara tradisi. Yang dimaksud tradisi yaitu permainan ini telah diwariskan dari generasi terdahulu ke generasi berikutnya. Menurut Sujiartiningsih (2011:29) permainan lompat tali merupakan salah satu dari sekian banyak permainan tradisional yang ada di Indonesia. Tali yang digunakan merupakan tali yang disusun dari jalinan karet gelang. Permainan dilakukan dengan cara melompat melewati tali yang dibentangkan dengan ketinggian yang bertahap, yaitu dari ketinggian sejajar mata kaki, lutut, paha, pinggang, dada, telinga, ubun-ubun, dan terakhir tangan lengang ke atas.

Lompat tali, main karet, atau sapintrong menjadi mainan favorit anak – anak ketika pulang sekolah dan menjelang sore hari. Permainan lompat tali ini, biasa diikuti oleh anak laki – laki maupun perempuan. Tali yang digunakan untuk permainan ini berasal dari karet gelang yang disusun atau dianyam. Kekreatifan anak dapat juga dilihat dari caranya menjalin karet yang akan dipergunakan pada permainan tersebut. a) Alat yang digunakan Peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah karet – karet gelang yang dianyam memanjang. Cara menganyamnya adalah dengan menyambungkan dua buah karet pada dua buah karet lainnya hingga memanjang dengan ukuran sekitar 3 – 4 meter. Karet – karet tersebut berbentuk bulat seperti gelang yang banyak terdapat di pasar – pasar tradisional (Keen Achhroni. 2012)

4. Lompat Tinggi

Pengertian lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat. Tujuan pembelajaran lompat tinggi

untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti : meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, kelincahan dan ketrampilan anak. Setelah siswa tersebut memiliki kemampuan fisik, mereka diharapkan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, mempunyai kekebalan terhadap suatu penyakit dan mempengaruhi perkembangan psikis seperti meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa kebersamaan, rasa keberanian dan disiplin diri. (Mochamad Djumidar A. Widya, 2004).

Menurut Tamsir Riyadi dalam bukunya yang berjudul *Petunjuk Atletik* (1985:69) hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahap yaitu awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan yang saling berkaitan. Eddy Purnomo & Dapan dalam bukunya yang berjudul *Dasar-dasar Gerak Atletik* bahwa hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak yang saling berkaitan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi adalah usaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya semaksimal mungkin .

Ada enam gaya dalam lompat tinggi yaitu gaya scots, gaya gunting samping, gaya gunting belakang, gaya guling sisi (Western Roll), gaya guling perut (straddle) dan gaya flop (Tamsir Riyadi, 1985:72-81). Eddy & Dapan dalam bukunya *Dasar-dasar Gerak Atletik* gaya lompat tinggi

ada empat yaitu gaya scouts, gaya guling sisi (Western Roll), gaya guling perut (straddle) dan gaya flop. Tehnik lompat tinggi menurut Tamsir Riyadi dalam bukunya *Petunjuk Atletik* meliputi empat yaitu a) awalan : merupakan kunci pertama bagi pelompat dalam melakukan lompatan, b) tumpuan : dilakukan dengan kaki terkuat dan harus tepat pada titik tumpu, c) melayang : saat melewati mistar, titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, d) pendaratan : sikap badan saat mendarat tergantung dari masingmasing gaya, dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera

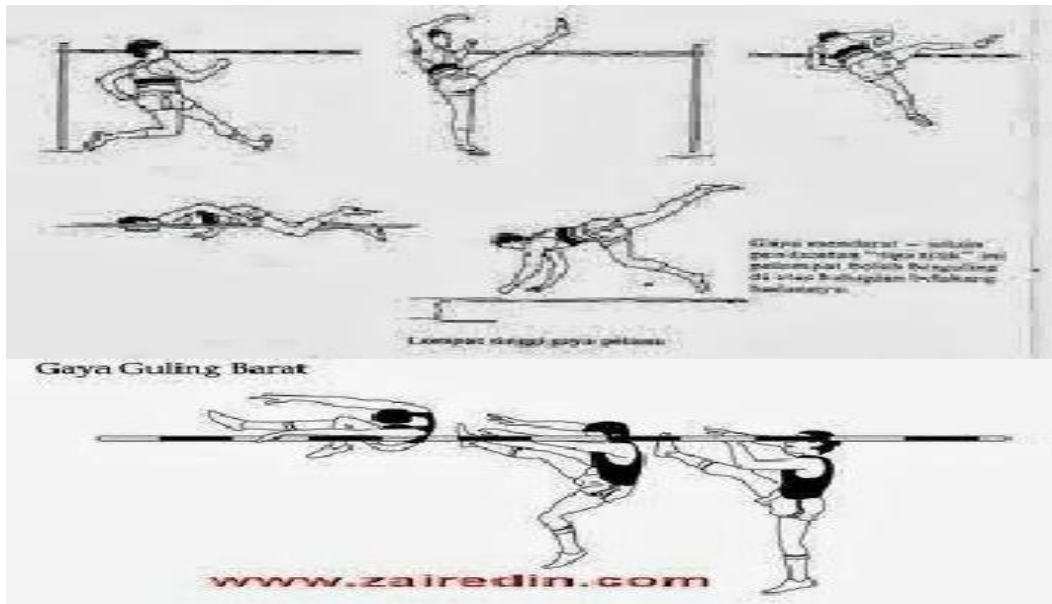
1. Gaya gunting (*Scissors/Scott*)

Gaya gunting ini dilakukan oleh seorang pelompat menuju ke palang secara bersudut dan melonjak dengan kaki yang berada di luar dari palang. Ketika melewati palang, pelompat berada dalam keadaan duduk selunjur.



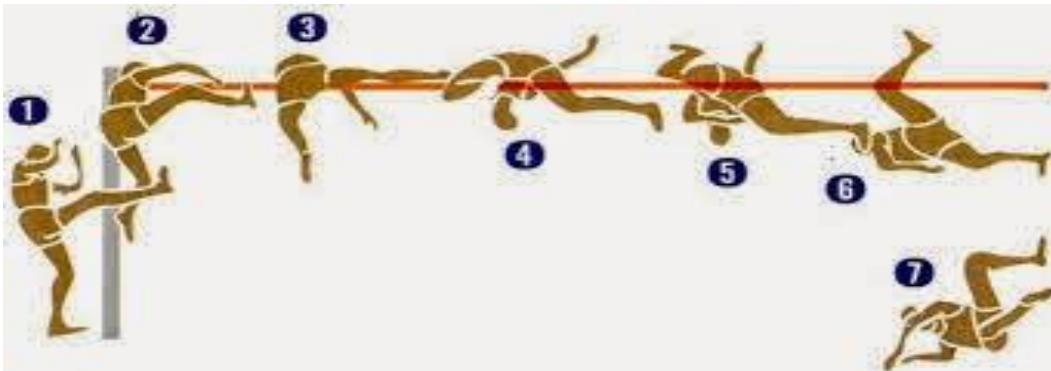
2. Gaya Guling Sisi (*Western Roll*)

Gaya guling sisi disebut juga gaya guling Barat (*Western Roll*). Pada gaya ini sebenarnya hampir sama pada gaya yang diatas yaitu pelompat menuju ke palang membentuk sudut 90 derajat, kemudian pelompat meloncat dengan kaki yang lebih dekat dengan palang. Kaki lonjakan berada dalam keadaan bengkok ketika pelompat berguling searah dengan palang untuk melakukan



3. Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Gaya guling perut atau disebut juga gaya *straddle* adalah salah satu gaya lompat tinggi yang hingga saat ini masih digunakan untuk perlombaan dan diajarkan di sekolah-sekolah. Perbedaan gaya straddle dengan gaya-gaya yang lain adalah pada saat melewati mistar. Pada gaya straddle pada saat melewati di atas mistar posisi tubuh dalam keadaan tengkurap dan posisi kaki di buka lebar atau kangkang. Dari segi lain, perbedaanya terletak pada kaki tolakan yang digunakan pada gaya ini dan mendarat dengan kaki ayun yang terjauh.



4. Gaya Memutar (*Fosbury Flop*)

Gaya ini adalah gaya yang populer pada saat ini, gaya ini pelompat menuju ke palang dengan membelakangi mistar.



Penelitian Terkait

- 1) Endro Puji Purwono,, Agus Widodo Suropto, 2013. . Model Pengembangan Lompat Tinggi Gaya Straddle Menggunakan Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Gajah Mungkur 02 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2012/. 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 pengembangnya 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.
- 2) Alvian Febi Kurniawan. 2017. Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (Straddle) (Studi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu) Fakultas Ilmu Keolahragaan,. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Dalam lingkungan sekolah pastilah terdapat berbagai macam permasalahan dalam proses belajar mengajar. Di SD Negeri 1 Ngelo, Cepu, terdapat permasalahan dalam materi atletik lompat tinggi. Tidak sedikit siswa yang masih mendapat nilai kurang dari nilai ketuntasan minimal. Melalui permainan lompat tali diharapkan siswa dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. (2) untuk mengetahui besarnya pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat

tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa, yaitu kelompok eksperimen kelas V-B yang berjumlah 32 siswa dan kelompok kontrol kelas VA yang berjumlah 32 siswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu. yang dibuktikan dari hasil $t_{10,91} > t_{test} 2,052$ dengan taraf signifikansi 0,05. Besarnya pengaruh adalah 10,83%.

- 3) Ester Flaviani, Eka Supriatna, Andika Triansyah. 2019. Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Di SMPN 16 Pontianak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa permainan tradisional lompat tali pada materi pelajaran lompat tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik purposive sampling. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D dengan sampel sebanyak 33 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji pengaruh atau (t-test). Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi. Pengaruh hasil penelitian ini ditunjukkan dengan nilai thitung $30,315 > t_{tabel} 2,036$. Rata-rata hasil belajar lompat tinggi pada pretest 11,58 dan posttest 16,15 serta peningkatan pengaruhnya 39,52%. Dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan.
- 4) Ermelinda Y.P. Larung . 2022. Pengaruh Permainan Lompat Tali Merdeka Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Kupang Timur Kabupaten Kupang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali merdeka terhadap kemampuan siswa SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang . tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest posttest design Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun ajaran 2020/2021 dan sampel penelitian berjumlah 20 orang siswa yang ditentukan dalam teknik random sampling. Dalam penelitian ini digunakan analisis statistik yaitu melalui uji-t, dengan alasan bahwa data yang diperoleh adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka atau skor hasil tes. hasil uji-t kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai t-tes $(3,26) > t_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana ada pengaruh yang signifikan pada permainan lompat tali merdeka terhadap lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kupang Timur Kabupaten Kupang tahun pelajaran 2020/2021.

- 5) Warsiyanti . 2020. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Y. * SD Negeri 2 Katekan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan hasil lompat jauh melalui bermain lompat tali pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Katekan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten telah berhasil ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 55,94 dengan persentase ketuntasan sebesar 40%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu menjadi sebesar 65,63 dan persentase ketuntasan sebesar 60%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan menjadi sebesar 70,50 dengan persentase ketuntasan sebesar 90%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 67.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan rasionalitas dan keadilan dari :

- a) Kegiatan praktik sosial atau pendidikan mereka
- b) Pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan praktik pendidikan ini
- c) Situasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan praktik ini.

(Kemmis, 1983 dalam Metode Penelitian Tindakan Kelas).

1. Subjek Penelitian

Yang dijadikan subjek peneliti pada penelitian tindakan kelas ini adalah Peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu dengan jumlah peserta didik sebanyak 14 peserta didik terdiri dari 8 peserta didik laki-laki dan 6 peserta didik perempuan, pada kegiatan pembelajaran lompat tinggi.

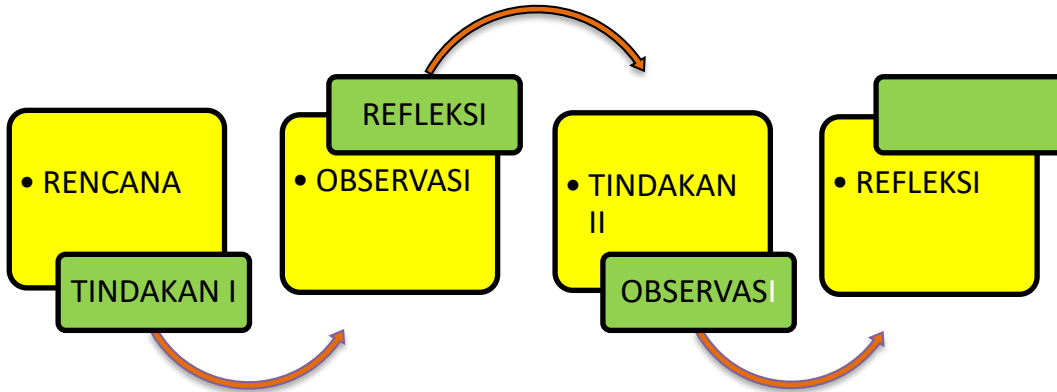
2. Prosedur Penelitian

Untuk meningkatkan kemampuan Peserta didik dalam melakukan lompat tinggi, direncanakan prosedur kerja penelitian dalam dua siklus.

Masing-masing siklus terdiri dari 4 tahap kegiatan yaitu : (1) menyusun rencana tindakan, (2) melaksanakan tindakan, (3) melakukan observasi, (4) melakukan analisis dan refleksi (Kemmis dan Taggart, 1988).

Siklus II dilakukan apabila siklus I dianggap belum berhasil, dan apabila siklus I sudah berhasil siklus II tetap dilakukan sebagai pematapan.

Secara sistematis model rancangan penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



3. Pengumpulan Data

Pengukuran tindakan dilakukan terhadap indikator-indikator kemampuan peserta didik memahami lompat tinggi. Sedangkan teknik pelaksanaan pengumpulan data dilakukan berdasarkan hasil evaluasi perkembangan peserta didik dalam melakukan lompat tinggi.

Pelaksanaan kegiatan tersusun dalam perangkat pembelajaran, yaitu :

1). Silabus

Silabus adalah seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran, pengelolaan kelas yang berisi Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Kegiatan Pembelajaran, Indikator, Penilaian, Alokasi Waktu, Alat dan Sumber Belajar.

2). Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar, dan disusun untuk tiap pertemuan.

Masing-masing RPP berisi Mata Pelajaran, Kelas, Waktu, Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, Indikator, Tujuan Pembelajaran, Materi Pokok, Metode, Kegiatan Pembelajaran (Kegiatan awal, kegiatan inti, kegiatan akhir), Alat dan Sumber Belajar, serta Penilaian.

3). Lembar Pengamatan

Lembar pengamatan ini dipergunakan untuk membantu pengumpulan data hasil pengamatan pada setiap kegiatan pembelajaran.

4). Tes Akhir (Tes Perbuatan)

Tes akhir dilakukan berdasarkan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai.

Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat tinggi. Bentuk tes perbuatan.

5). Rangkuman Penilaian

Rangkuman penilaian berfungsi untuk merangkum hasil evaluasi pada setiap akhir siklus.

6). Lembar Observasi

Lembar observasi untuk peserta didik dipergunakan untuk mencatat hasil pengamatan terhadap kegiatan yang dilakukan peserta didik. Sedangkan lembar observasi untuk guru dipergunakan untuk mencatat kegiatan guru dalam proses belajar mengajar.

7). Lembar Refleksi

Lembar refleksi digunakan untuk mengetahui respon peserta didik terhadap pembelajaran melakukan lompat tinggi melalui pendekatan bermain lompat tali.

4. Analisa Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh, dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai peserta didik, juga respon peserta didik terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran.

Untuk menilai keberhasilan standar kompetensi melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar, peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh peserta didik, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah seluruh peserta didik, sehingga diperoleh rata-rata kelas, yang dirumuskan dengan :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{\sum N}$$

\bar{X} = nilai rata-rata

$\sum x$ = jumlah semua nilai peserta didik

$\sum N$ = jumlah peserta didik

Untuk menentukan ketuntasan belajar ada dua kategori, yaitu ketuntasan belajar secara individual dan ketuntasan belajar secara klasikal. Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ketuntasan belajar setiap indikator yang dikembangkan sebagai suatu pencapaian hasil belajar dari suatu kompetensi dasar berkisar antara 0 – 100%. Kriteria ideal ketuntasan belajar untuk masing-masing indikator 75%. Sekolah harus menentukan kriteria ketuntasan minimal dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata peserta didik serta kemampuan sumber daya pendukung dalam penyelenggaraan pembelajaran. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan kriteria ketuntasan minimal sebesar 70.

Untuk menganalisis ketuntasan belajar peserta didik setelah proses pembelajaran pada setiap indikator, digunakan rumus menghitung persentase sebagai berikut :

$$\text{Persentase (P)} = \frac{\sum \text{Peserta didik yang tuntas belajar} \times 100\%}{\sum \text{Peserta didik}}$$

Siklus I

1. Perencanaan

Rencana tindakan I disusun berdasarkan banyaknya peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar dalam pembelajaran tentang melakukan lompat tinggi. Hal ini ditemui peneliti pada pengalaman mengajar sebelumnya. Dari data prestasi belajar sebelumnya ternyata peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar masih kurang dari 60%. Kemudian peneliti menyusun rencana pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain lompat tali.

Pendekatan bermain lompat tali digunakan untuk mengetahui sejauh mana kompetensi dasar yang berkaitan dengan melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar dapat dikuasai peserta didik. Dengan pendekatan bermain lompat tali diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pembelajaran melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar, melalui pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, agar peserta didik tidak merasa bosan.

Pendekatan bermain lompat tali dirancang dan dibuat oleh guru dengan berbagai pertimbangan baik teoritis maupun empiris. Dengan pendekatan bermain lompat tali diharapkan pada akhirnya akan ditemukan langkah-langkah yang lebih efektif dalam pembelajaran melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar untuk pembelajaran berikutnya.

2. Pelaksanaan

Sebelum memberikan tugas kepada subyek penelitian (peserta didik), peneliti melakukan tindakan sebagai berikut :

- Mengadakan kesepakatan tentang aspek yang dinilai.
- Menjelaskan cara melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar.
- Memberi contoh cara melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar.

Penjelasan tentang cara bermain lompat tinggi dengan menggunakan tali karet, kegiatan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan indikator yang akan dicapai pada setiap pertemuan.

Indikator yang akan dicapai pada siklus I adalah sebagai berikut:

- Melakukan lompatan untuk mencapai ketinggian dengan gaya yang benar.

3. Observasi

Pada saat peserta didik melakukan lompat tinggi, peneliti bersama observer melakukan pengamatan dan mencatat apakah peserta didik melakukan lompat dengan gaya yang benar. Adakah peserta didik yang belum dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar. Apabila ada peserta didik yang belum dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar, maka peneliti membimbing peserta didik tersebut secara individu agar dia dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar.

4. Analisis Dan Refleksi

Setelah mengadakan pengamatan dan penilaian terhadap lembar kegiatan dan hasil tes peserta didik, peneliti melakukan analisis terhadap masalah yang dialami peserta didik. Apakah masih ada masalah (kesulitan) yang dihadapi peserta didik atau tidak, jika masih ada, dilakukan analisis terhadap penyebab peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan lompat tinggi dengan pendekatan bermain lompat tali. Selanjutnya dilakukan refleksi terhadap tindakan I.

Dari hasil analisis dan refleksi pada tindakan I diperoleh data hasil evaluasi pada setiap indikator dan tujuan pembelajaran. Hasil evaluasi tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel. Berdasarkan hasil analisis dan refleksi pada tindakan I disusun rencana tindakan II.

Siklus II

Siklus II dilakukan apabila siklus I dianggap belum berhasil. Apabila siklus I sudah berhasil, maka siklus II tetap dilakukan sebagai pemantapan.

Untuk siklus II prosedurnya direncanakan hampir sama dengan siklus I, hanya kegiatannya lebih ditingkatkan dengan melakukan lompat tinggi dengan menggunakan peralatan yang sesungguhnya, tidak menggunakan tali lagi.

1. Perencanaan

Rencana tindakan II disusun berdasarkan analisis dan refleksi pada siklus I Tindakan yang direncanakan adalah melaksanakan pembelajaran tentang melakukan lompat tinggi dengan gaya benar.

Kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

2. Pelaksanaan

Tindakan II dilakukan sebagai perbaikan atau pemantapan pada siklus I dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar. Indikator dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada pembelajaran di siklus II adalah sebagai berikut :

- Melakukan lompatan untuk mencapai ketinggian dengan gaya yang benar.

3. Observasi

Pada saat tindakan II dilakukan, peneliti bersama observer mengadakan pengamatan dan mencatat apakah masih ada peserta didik yang tidak aktif atau belum dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar. Apabila masih ada peserta didik yang dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar, peneliti memberikan bimbingan secara khusus pada peserta didik yang bersangkutan agar dia dapat mengatasi kesulitan yang dialaminya.

4. Analisis Dan Refleksi

Dari hasil pengamatan pada tindakan II, dilakukan analisis untuk meningkatkan penguasaan peserta didik dalam melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar. Kemudian dilakukan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Dari hasil analisis dan refleksi pada tindakan II diperoleh data hasil evaluasi pada melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar, selanjutnya dibuat kesimpulan dan saran dari seluruh kegiatan pada tindakan I dan II.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Siklus I

Siklus 1 dilaksanakan sebagai awal siklus PTK tentang Peningkatan Hasil Lompat Tinggi Melalui Bermain Jump Rope Pada Peserta Didik Kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu

Langkah-langkah penelitian:

1). Perencanaan (*planning*)

- a) Perencanaan awal berupa telaah terhadap mata pelajaran Penjasorkes, materi lompat tinggi
- b) Menetapkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
- c) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) sesuai indikator yang telah ditetapkan dan skenario pembelajarannya.
- d) Menyiapkan alat peraga atau media pembelajaran.
- e) Menyiapkan alat evaluasi berupa teknik non tes.
- f) Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik.

2). Persiapan

Siklus I dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan (12 x 35 menit), setiap pertemuan selama 3 x 35 menit.

Siklus I dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- o Peneliti sebagai guru membuka pelajaran dan meminta peserta didik untuk berbaris dengan tertib.
- o Memberi penjelasan tentang kegiatan yang harus dilakukan peserta didik.
- o Mendemonstrasikan cara melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar secara bertahap sesuai dengan indikator yang ingin dicapai.
- o Mengadakan kesepakatan dengan subyek penelitian (peserta didik) tentang aspek penilaian dan skor (nilai) yang diberikan kepada peserta didik.

Penilaian yang diberikan meliputi :Penilaian proses., penilaian hasil.

2). Pelaksanaan

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

- o Mengadakan apersepsi untuk mengeksplor pengetahuan prasarat peserta didik.
- o Menjelaskan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai pada setiap indikator.
- o Menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan peserta didik.

Tindakan yang dilakukan adalah:

- a) Guru mempersiapkan peserta didik di halaman sekolah dan peserta didik dibariskan, kemudian melakukan mempresensi peserta didik.
- b) Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
- c) Guru memberikan pemanasan beberapa menit kemudian dilanjutkan dengan stretching.
- d) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada peserta didik.
 - o Peserta didik dibariskan menjadi empat bersaf,
 - o Baris pertama jadi pelaku dan baris kedua jadi pengamat, begitu selanjutnya.
 - o Pelaku melakukan tahapan dari sikap jalan, lari dan lompat
 - o Pengamat melakukan pengamatan yang obyektif.

Pada siklus 1 dilaksanakan pembelajaran melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Bermain jump rope. Dilakukan siswa dengan dua jenis , yakni bermain secara perseorangan atau bermain seorang diri fan bermain secara kelompok. Langkah Langkah bermain jump rope seorang diri senagai berikut :

- 1) Sesueikan karet tali dengan tinggi badan anak. Caranya berdiri sambil menginjak bagian tengah tali dan tarik ujung – ujung di samping badan. Panjang tali sudah pas jika ujung tali yang dipegang sampai di ketiak.
- 2) Karet tali dipegang erat dengan posisi lengan atas rapat dengan tubuh dan siku sejajar di pinggang. Kemudian berdiri dengan posisi agak jinjit dan lutut sedikit ditekuk. Usahakan kepala tetap tegak tetapi tetap rileks serta pandangan lurus ke depan.
- 3) Pergelangan tangan digerakkan untuk memutar tali.
- 4) Lompatan tidak terlalu tinggi saat tali menyentuh lantai, tinggi lompatan maksimal 2,5 cm dari lantai. Pertahankan posisi agak jinjit saat mendarat dan tumit jangan menyentuh lantai.
- 5) Saat melompat harus hati – hati karena bisa jadi lompatan gagal. 6. Sebaiknya jika baru memulai permainan ini, lakukan secara bertahap.

Sedangkan Langkah Langkah bermain jump rope secara kelompok senagai berikut :

- 1) Tali berada pada batas lutut pemegang tali (sewaktu melompat anak tidak boleh mengenai tali, jika mengenai tali maka anak tersebut didiskualifikasi dan tidak boleh melanjutkan permainan).
- 2) Tali berada sebatas pinggang (sewaktu melompat anak tidak boleh mengenai tali, jika mengenai tali maka anak tersebut didiskualifikasi dan tidak boleh mengikuti permainan)
- 3) Posisi tali berada di dada pemegang tali (pada posisi yang dianggap cukup tinggi ini anak boleh mengenai tali sewaktu melompat, asalkan lompatannya berada di atas tali dan tidak terjerat, anak tidak bisa melanjutkan permainan dan hanya bisa menjadi penonton).

Cara bermain kelompok lompat tali tergolong sederhana karena hanya melompati anyaman karet dengan ketinggian tertentu. Peraturannya sederhana, jika anak dapat melompati tali karet tersebut, maka ia akan tetap menjadi pelompat hingga permainan selesai. Namun, apabila gagal

sewaktu melompat, anak tersebut harus menggantikan posisi pemegang tali hingga ada pemain lain yang juga gagal dan menggantikan posisinya. .

3. Observasi dan Evaluasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti bersama seorang observer melakukan pengamatan dan penilaian terhadap seluruh aktivitas peserta didik. Aspek-aspek yang diamati dan dievaluasi sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan. Data kuantitatif pelaksanaan pembelajaran siklus 1 Hasil observasi siklus satu dala PTK tentang Peningkatan Hasil Lompat Tinggi Melalui Bermain Jump Rope Pada Peserta Didik Kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu : disajikan sebagai berikut :

No	Ativitas Siswa	Skor	Katagori
1.	Kesiapan bermain jump rope	65	Cukup
2.	Senabgat bermain jump rope	64	Cukup
3.	Keterampilan bermain jump rope	70	Baik
4.	Efek gerak hasil bermain jump rope	62	Cukup
5.	Hasil dalam berlompat tinggi	65	Cukup
	Rata rata skor	65	Cukup

Berdasarkan analisis data dari data pada tabel diatas, diketahui bahwa :

- 1) Skor rata rata dari semua pada siklus aspek pembelajaran bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi pada siklus I sebesar 65 berada pada katagori Cukup.
- 2) Skor rata rata dari semua aspek pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi pada sikklus I yang terendah adalah Efek gerak hasil bermain jump rope dengan skor sebesar 62 yang berada pada katagori Cukup.
- 3) Skor rata rata dari semua aspek pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi bagi peserta didik pada pada sikklus I yang tertinggi adalah Keterampilan bermain jump rope dengan skor sebesar 70 pada katagori baik ...

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pelaksanaa. pembelajaran siklus I yang berhubungan dengan bermain jump rope diperoleh data kwalitatip sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik belum mulai mengetahui pentingnya pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi bagi kehidupan ketrampilan PJOK.
- 2) Sebagian besar peserta didik cukup menghargai bermain jump rope dalam upaya mengembangkan sikapnya dalam kehidupannya.
- 3) Sebagian besar peserta didik mulai mampu berhasil dalam pembelajaran bermain jump rope .
- 4) Sebagian peserta didik semakin menyadari pentingnya peran guru dalam pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi .
- 5) Sebagian besar peserta didik melakukan hubungan antar pribadi dengan temannya dengan semakin baik dalam pembelajaran bermain jump rope .

- 6) Sebagian kecil peserta didik semakin memiliki keberanian untuk melakukan pembelajaran bermain jump rope .
- 7) Kepercayaan diri peserta didik relatif tinggi untuk belajar bermain jump rope .
- 8) Hampir semua peserta didik mulai memiliki usaha sebagai bukti meningkatkan kemampuan berhasil belajar bermain jump rope .
- 9) Sebagian besar peserta didik telah berusaha mengatasi rintangan dalam pembelajaran bermain jump rope .

Refleksi Siklus 1

Berdasarkan hasil analisis data pada pelaksanaan pembelajaran siklus 1 masih ada beberapa kekurangan yang harus diperbaiki oleh peneliti maupun kekurangan dari peserta didik yang dijadikan masukan untuk rekomendasi perbaikan pelaksanaan pembelajaran siklus 2. Berdasarkan temuan dan analisis data pelaksanaan pembelajaran siklus 1 terdapat kelemahan peneliti dan peserta didik yang dapat kami dijabarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel Diagnosis Kelemahan Tindakan Siklus I

	Diagnosis Kelemahan Siklus 1	Rekomendasi Perencanaan Siklus 2
1	Komunikasi antara peneliti dengan kolaborasi dan dengan peserta didik masing-masing perlu ditingkatkan .	Peneliti meningkatkan pemahaman tentang Teknik komunikasi dengan bahasa dan contoh gerakan yang mudah dipahami peserta didik .
2	Peneliti belum mampu mengawasi dan menilai semua siswa dalam bermain jump rope	Peneliti akan lebih memperhatikan suasana dan anggota kelompok, serta memotivasi untuk bermain jump rope
3	Peneliti masih kesulitan dalam memotivasi anggota kelompok dalam implementasi sikap dalam bermain jump rope	Peneliti akan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dalam mendampingi dan memfasilitasi siswa dalam bermain jump rope .
4	Peneliti masih perlu meningkatkan perannya dalam memberi motivasi bermain jump rope	Peneliti akan lebih berperan sebagai model untuk dicontoh dalam praktek bermain jump rope .
5	Peneliti masih perlu menggunakan media yang kontekstual dalam mengevaluasi efek dari bermain jump rope pada gerakan siswa dan keterampilan berlompat tinggi.	Pembelajaran dengan menggunakan alat evaluasi sikap dan keterampilan yang tepat guna untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam gerak dan lompat tinggi.

Berdasarkan diagnosis kelemahan pembelajaran siklus 1 maka peneliti memutuskan untuk melakukan perbaikan tindakan pada siklus II sebagai upaya perbaikan dalam upaya Peningkatan Hasil Lompat Tinggi Melalui Bermain Jump Rope Pada Peserta Didik Kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu

2. Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan sebagai kelanjutan dari hasil refleksi siklus 1 dari PTK tentang Peningkatan Hasil Lompat Tinggi Melalui Bermain Jump Rope Pada Peserta Didik Kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Langkah-langkah kegiatan pada siklus II sama dengan pada siklus I tetapi kegiatan dan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai berbeda. Jika pada siklus I tentang melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar dengan menggunakan tali, pada siklus II tentang melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar dengan menggunakan peralatan yang sesungguhnya.

Langkah-langkah penelitian:

1). Perencanaan (*planning*)

- a) Perencanaan siklus 2 berupa telaah terhadap hasil refleksi siklus 1.
- b) Menetapkan standar kompetensi dan kompetensi dasar.
- c) Menyiapkan RPP perbaikan berdasar rekomendasi dari siklus 1.
- d) Menyiapkan alat peraga atau media pembelajaran.
- e) Menyiapkan alat evaluasi berupa tehnik non tes.
- f) Menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik.

2). Persiapan

Siklus I dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan (12 x 35 menit), setiap pertemuan selama 3 x 35 menit.

Siklus I dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- o Peneliti sebagai guru membuka pelajaran dan meminta peserta didik untuk berbaris dengan tertib.
- o Memberi penjelasan tentang kegiatan yang harus dilakukan peserta didik.
- o Mendemonstrasikan cara melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar secara bertahap sesuai dengan indikator yang ingin dicapai.
- o Mengadakan kesepakatan dengan subyek penelitian (peserta didik) tentang aspek penilaian dan skor (nilai) yang diberikan kepada peserta didik.

Penilaian yang diberikan meliputi :Penilaian proses., dan Penilaian hasil.

2). Pelaksanaan

Kegiatan pembelajaran yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

- o Mengadakan apersepsi untuk mengeksplor pengetahuan prasarat peserta didik.
- o Menjelaskan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai pada setiap indikator.
- o Menjelaskan kegiatan yang harus dilakukan peserta didik.

Tindakan yang dilakukan adalah:

- a) Guru mempersiapkan peserta didik di halaman sekolah dan peserta didik dibariskan, kemudian melakukan mempresensi peserta didik.
 - b) Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian menyampaikan materi yang akan diberikan.
 - c) Guru memberikan pemanasan beberapa menit kemudian dilanjutkan dengan stretching.
 - d) Di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan materi inti kepada peserta didik.
- Peserta didik dibariskan menjadi empat bersaf,
 - Baris pertama jadi pelaku dan baris kedua jadi pengamat, begitu selanjutnya.
 - Pelaku melakukan tahapan dari sikap jalan, lari dan lompat
 - Pengamat melakukan pengamatan yang obyektif.

Pada siklus 1 dilaksanakan pembelajaran melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Bermain jump rope. Dilakukan siswa dengan dua jenis , yakni bermain secara perseorangan atau bermain seorang di sisi fan bermain secara kelompok. Langkah Langkah bermain jump rope merupakan pengulangan dan perbaikan dari Langkah lahah Bermain Jump Rope seperti pada siklus 1.

3. Observasi dan Evaluasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti bersama seorang observer melakukan pengamatan dan penilaian terhadap seluruh aktivitas peserta didik. Aspek-aspek yang diamati dan dievaluasi sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan. Data kuantitatif pelaksanaan pembelajaran siklus 2 Hasil observasi siklus satu dala PTK tentang peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu : disajikan sebagai berikut :

No	Ativitas Siswa	Skor	Katagori
1.	Kesiapan bermain jump rope	82	Baik
2.	Senabgat bermain jump rope	85	Baik
3.	Keterampilan bermain jump rope	92	Sangat Baik
4.	Efek gerak hasil bermain jump rope	82	Baik
5.	Hasil dalam berlompat tinggi	85	Baik
	Rata rata skor	85,20	Baik

Berdasarkan analisis data dari data pada tabel 4.1 diatas, diketahui bahwa :

- 1) Skor rata rata dari semua pada siklus aspek pembelajaran bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi pada siklus 2 sebesar 85,20 berada pada katagori baik.
- 2) Skor rata rata dari semua aspek pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi pada siklus I yang terendah adalah Efek gerak hasil bermain jump rope dengan skor sebesar 82 yang berada pada katagori baik

- 3) Skor rata rata dari semua aspek pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi bagi peserta didik pada pada siklus I yang tertinggi adalah Keterampilan bermain jump rope dengan skor sebesar 92 pada katagori sangat baik ...

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pelaksanaa. pembelajaran siklus I yang berhubungan dengan bermain jump rope diperoleh data kwalitatip sebagai berikut :

- 1) Peserta didik menuadaei pentingnya pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi bagi kehidupan ketrampilan PJOK.
- 2) Peserta didik sangat menghargai bermain jump rope dalam upaya mengembangkan sikapnya dalam kehidupannya.
- 3) Peserta didik mampu berhasil dalam pembelajaran bermain jump rope dengan baik .
- 4) Peserta didik menyadari pentingnya peran guru dalam pembelajaran bermain bermain jump rope peningkatan kemampuan lompat tinggi .
- 5) Peserta didik melakukan hubungan antar pribadi dengan temannya dengan semakin baik dalam pembelajaran bermain jump rope .
- 6) Peserta didik semakin berani untuk melakukan pembelajaran bermain jump rope .
- 7) Kepercayaan diri peserta didik semakin tinggi untuk belajar bermain jump rope ,.
- 8) Peserta didik mulai memiliki usaha sebagai bukti meningkatkan kemampnan berhasil belajar bermain jump rope .
- 9) Peserta didik telah berusaha mengatasi rintangan dalam pembelajaran bermain jump rope .

Dari hasil refleksi dan evaluasi pada siklus II, diperoleh beberapa catatan khusus yang penting selama pembelajaran, antara lain :

- 1) Proses pembelajaran berlangsung baik dan hanya tinggal beberapa peserta didik yang belum dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar.
- 2) Dari rata-rata nilai hasil evaluasi tes perbuatan, hampir semua peserta didik dapat melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar dan telah mencapai KKM.

Melalui PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu . Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data terjadi peningkatan skor dari 65,00 pada siklus 1 dan meningkat menjadi 85,20 pada siklus 2, berarti terjadi peningkatan 31,08 %.

3. Pembahasan

Dari hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan oleh peneliti pada siklus I dan siklus II diperoleh suatu kondisi bahwa melalui pendekatan bermain jump rope dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat tinggi dengan gaya yang benar. Melalui PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Punten 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu . Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data terjadi peningkatan skor dari 65,00 pada siklus 1 dan meningkat menjadi 85,20 pada siklus 2, berarti terjadi peningkatan 31,08 %.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, tidak hanya identik dengan mata pelajaran lari-lari atau mengeluarkan tenaga saja tetapi sudah saatnya Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus berperan aktif sehingga sejajar dengan mata pelajaran yang lain. Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam mengemas paket mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, termasuk berusaha untuk memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada disekitarnya.

Seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang kreatif dan inovatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang dan gembira mengikuti pelajaran penjasorkes yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelancaran jalannya proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diantaranya dengan pendekatan modifikasi.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Proses keberhasilan pendidikan dapat berjalan dengan baik seperti yang diharapkan juga ditentukan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal yang harus didukung oleh semua pihak baik sekolah, pemerintah, maupun masyarakat, terutama dalam penyampaian materi yang diberikan oleh pendidik terhadap peserta didiknya dengan baik.

Sesuai dengan hal tersebut diatas, bahwa seorang guru (pendidik) setidaknya harus menggunakan suatu metode pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat agar peserta didik usia sekolah dasar yang masih berada dalam keadaan selalu ingin mencoba sehingga rawan dan memerlukan pembinaan serta bimbingan dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat karakteristiknya, agar tercipta sumber daya manusia yang berkualitas.

Melalui permainan, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat peserta didik untuk belajar menjadi lebih tinggi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 35-36) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- 1) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga peserta didik menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- 2) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan peserta didik berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- 3) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga peserta didik dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Bermain bagi anak adalah suatu kegiatan yang mampu meningkatkan afiliasi dengan teman sebaya, mengurangi tekanan, meningkatkan perkembangan kognitif, meningkatkan daya

eksplorasi, memberi tempat berteduh yang aman bagi perilaku yang secara potensial berbahaya. Permainan meningkatkan kemungkinan bahwa anak-anak akan berkomunikasi dan berinteraksi dengan satu sama lain. Selama interaksi ini, anak-anak mempraktekkan peran yang mereka laksanakan dalam hidup masa depannya.

Bermain juga dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (fun) serta serius tapi santai (sersan). Bermain digunakan untuk penciptaan suasana belajar dari pasif ke aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab), dan dari jenuh menjadi riang (segar). Metode ini diarahkan agar tujuan belajar dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat. Sebaiknya bermain digunakan sebagai bagian dari proses belajar, bukan hanya untuk mengisi waktu kosong atau sekedar permainan. Bermain sebaiknya dirancang menjadi suatu 'aksi' atau kejadian yang dialami sendiri oleh peserta, kemudian ditarik dalam proses refleksi untuk menjadi hikmah yang mendalam (prinsip, nilai, atau pelajaran-pelajaran). Wilayah perubahan yang dipengaruhi adalah ranah sikap-nilai.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani peserta didik yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan pengembangan mempunyai dampak yang positif pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk peserta didik.

Peserta didik dan bermain merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi peserta didik merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur, dan lain-lain. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang membangkitkan motivasi pada peserta didik untuk berpartisipasi. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 9-10) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut:

- 1) Peserta didik terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
- 2) Mengakibatkan kegembiraan berlomba/bersaing secara sehat.
- 3) Menyalurkan hasrat peserta didik untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
- 4) Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan peserta didik dan menjadi tantangan.
- 5) Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Selanjutnya menurut Yudha M. Saputra (2001:6) dengan bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk peserta didik, kegiatan bermain dapat meningkatkan peserta didik dengan sasaran aspek yang dapat dikembangkan menurut lima aspek. Aspek-aspek tersebut adalah:

- 1) bermain untuk perkembangan fisik.
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan motorik.
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial.
- 4) Manfaat bermain untuk perkembangan emosional.

- 5) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- 1) Siswa aktif dalam dalam pembelajaran peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu.
- 2) Kegiatan PTK peningkatan hasil lompat tinggi melalui bermain jump rope pada peserta didik kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu., terbagi pada 4 tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.
- 3) Melalui metodebermain jump rope dapat meningkatkan keterampilan dan hasil lompat tinggi pada peserta didik kelas V SDN Puntan 02 Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data terjadi peningkatan skor dari 65,00 pada siklus 1 dan meningkat menjadi 85,20 pada siklus 2, berarti terjadi peningkatan 31,08 %.

2. Saran

- 1) Metode pembelajaran bermain dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran berbagai materi pembelajaran, yang lain .
- 2) Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada peneliti lain untuk mengembangkan metode pembelajaran PJOK dengan teknik yang lain yang mendukung standar proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2014). Strategi Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Achroni,Keen. (2012). Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui. Permainan Tradisional. Jakarta:Javalitra.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud.
- Alvian Febi Kurniawan. 2017. Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (Straddle) (Studi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu) Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/21440-Article%20Text-25460-1-10-20170826.pdf>.
- Andarini, T., Masukuri, M., dan Sudarisman , S., (2010), Pembelajaran Biologi Menggunakan Pendekatan CTL (Contextual Teaching and Learning) Melalui Media Flipchart dan Video Ditinjau Dari Kemampuan Verbal dan Gaya Belajar, Jurnal Inkuiri 1 : 93-104. Kristiyandaru (2010
- Bahagia Yoyo, Suherman Adang 2000. Prinsip Prinsip Pengembangan dan. Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta, Depdiknas./2
- Endro Puji Purwono., Agus Widodo Suropto, 2013. . Model Pengembangan Lompat Tinggi Gaya Straddle Menggunakan Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Gajah Mungkur 02 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2012/. Jurusan Pendidikan Jasmani

- Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Ermelinda Y.P. Larung . 2022. Pengaruh Permainan Lompat Tali Merdeka Terhadap Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Kupang Timur Kabupaten Kupang Universitas Aryasatya Deo Muri. 2022. CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan Vol.2, No.2 MEI 2022 <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/hal+104-111.pdf>
- Ester Flaviani,Eka Supriatna, Andika Triansyah. 2019. Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Di SMPN 16 Pontianak Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak. <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/37014-75676613203-1-PB.pdf>
- Hartati, Sri (2012). Peningkatan Hasil Belajar Ipa Melalui Penerapan Model Pembelajaran Student Teams Achievement Divisions (Stad) Bagi Siswa Kelas IV Sd Puri 01 Kecamatan Pati Kabupaten Pati tahun Pelajaran 2012/2013. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mulyaningsih, dkk (2010)
- Hartati, Sri (2012). Peningkatan Hasil Belajar Ipa Melalui Penerapan Model Pembelajaran Student Teams Achievement Divisions (Stad) Bagi Siswa Kelas IV Sd Puri 01 Kecamatan Pati Kabupaten Pati tahun Pelajaran 2012/2013. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions. 2013.. <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/1784-Article%20Text-3560-1-10-20130808.pdf>.
- Lutan, Rusli. (2003). Self Esteem: Landasan Kepribadian. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- M. Furqon (2008). Mendidik Anak dengan Bermain (Buku Pegangan Guru Penjas di Sekolah Dasar).
- Mudyahardjo (2010). Pengantar Pendidikan, Jakarta: PT Raja Grafindo. Persada
- Muhammad Arif Wibowo(2010). Strategi Pembelajaran BCM
- Ratumanan, T. G. (2015). Inovasi Pembelajaran Mengembangkan Kompetensi. Peserta Didik Secara Optimal. Yogyakarta: Penerbit Ombak.Syaiful Bahri Djamarah (2010)
- Riyadi, Tamsir. 1985. Petunjuk Atletik . Yogyakarta cetakan II. Yogyakarta.
- Sujiartiningsih (2011). Mengembangkan Nilai Luhur dengan Permainan Tradisional, Tangerang : PT Pantja Simpati,
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal. Pendidikan Tinggi.
- Wahjoedi. 1999. Jurnal Iptek Olahraga. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK
- Warsiyanti . 2020. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Y. * SD Negeri 2 Katekan Kecamatan Gantiwarno Kabupaten Klaten. Volume 5, Nomor 3, Jurnal Pendidikan Ilmiah <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/33838-83148-1-PB.pdf>.

- Widya, Mochamad Djumidar. 2004.** Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yudha M. Saputra. (2001).** Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar (Sebuah. Pendekatan Pembinaan Gerak Melalui Permainan). Jakarta: Depdiknas.