PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN,KESENANGAN,DAN PERCAYA DIRIDALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* DI KELAS V DAN VI SDN KALIGRENJENG 02 KECAMATAN WONOTIRTO KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Program Studi PENJASKESREK

Oleh :
EKO WAHYUDI
NPM : 10.1.01.09.1600

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRIKEDIRI

UNP KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

EKO WAHYUDI
NPM : 10.1.01.09.1600

Dengan Judul :

PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN, KESENANGAN, DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* DI KELAS V DAN IV SDN KALIGRENJENG 02 KECAMATAN WONOTIRTO KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 24 Mei 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmno, M.Pd	Nur Ahmad M.,M.Or
NIDN: 0727095801	NIDN: 0703098807

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

EKO WAHYUDI
NPM : 10.1.01.09.1600

Dengan Judul :

PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN, KESENANGAN, DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* DI KELAS V DAN VI SDN KALIGRENJENG 02 WONOTIRTO BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 24 Mei 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd	
2. Penguji I	: Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or	
3. Penguji II	: Nur Ahmad M.,M.Or	

Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

PENGGUNAAN MEDIA KARET UNTUK MENUMBUHKAN KEBERANIAN, KESENANGAN, DAN PERCAYA DIRI DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* DI KELAS V DAN VI SDN KALIGRENJENG 02 KECAMATAN WONOTIRTO KABUPATEN BLITAR TAHUN AJARAN 2015/2016

EKO WAHYUDI
NPM: 10.1.01.09.1600

Dosen Pembimbing 1 : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Nur Ahmad M., M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam Penulisan skripsi ini sengaja penulisan sampaikan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk mengetahui apakah dengan metode yang penulis buat ada kontribusi positip bagi pembelajaran lompat tinggi gaya *Staraddle*.

Dalam proses dari perencanaan sampai tindakan dan hasil akhir yang diperoleh ternyata ada kontribusi positip dengan metode yang penulis sampaikan. Terbukti dari Pratindakan dari 25 siswa yang untuk melompat 70 cm yang mampu hanya 20% dan setelah siklus pertama dilaksanakan naik menjadi 52% tapi ini belum memenuhi KKM , maka pada siklus ke dua dilaksanakan ternyata justru hasil menurun anak yang mampu melompat di atas 70 cm hanya 44% mungkin beberapa faktor sangat berpengaruh, lalu saya melakukan siklus yang ke tiga ternyata anak yang bisa melewati lompati 70 cm naik menjadi 64%

Dari hal tersebut bahwa anak SD Negeri Kaligrenjeng 02 Kecamatan Wonotirto Kabupaten Blitar dengan menggunakan metode media karet bisa menumbuhkan Keberanian dan kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran Lompat Tinggi gaya *Staraddle.*

Kata kunci: Penggunaan Media Karet, menumbuhkan keberanian dan Percaya diri dalam pembelajaran Lompat tinggi

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas manusia yang membutuhkan sebuah gerak fisik di dalamnya, namun gerak fisik tidak akan terjadi jika orang tersebut tidak mempunyai beberapa hal yang dibutuhkan untuk memaksimalkan sebuah gerakan fisik tersebut, misalnya keberanian dan percaya diri. Tanpa kedua unsur tersebut tidak akan terjadi sebuah aktifitas tubuh.

Tidak hanya itu, dalam pengajaran penjaskes pada siswa SD, sebuah gerakan atau aktifitas tubuh juga harus disertai rasa senang, bahkan menyerupai sebuah permainan yang menyenangkan. Oleh karma itu, dalam kegiatan sebuah pengajaran harus terkandung di dalamnya sebuah rasa berani,senang,dan percaya diri.

Dalam pengajaran lompat tinggi pada kelas V dan VI SDN Kaligrenjeng 02, terbukti bahwa rasa keberanian dan percaya diri sangat di butuhkan.

Dalam sebuah pembelajaran penjaskes materi lompat tinggi, di peroleh data sebanyak 25% dari mereka tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, hal ini di karenakan beberapa faktor-faktor penyebab utamanya adalah keberanian dan kepercayaan diri.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu media yaitu ‘”Penggunaan media karet” yang penulis anggap efektif dan efisien untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V dan VI SDN Kaligrenjeng 02 diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan media karet siswa akan lebih konsentrasi pada lompatan dibandingkan dengan menggunakan media standar pada lompat tinggi, sehingga akan terhindar dari rasa takut, timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Adapun yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian tindakan ini sesuai dengan ilmu perkembangan yang penulis ketahui diantaranya:

Ada beberapa istilah dalam perkembangan gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu istilah-istilah :

1. Pertumbuhan
2. Perkembangan
3. Kematangan

Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan urutan, misalnya mengenai pertumbuhan fisik.pada anak anak sekolah dasar, tekanan hendaknya

diletakkan pada alam pertumbuhan. Karena kenyataannya anak anak pada masa ini mempunyai masa pertumbuhan yang cepat. Sedang pada anak anak setelah masa itu (anak anak pada tingkat sekolah menengah) tekanan hendaknya diletakkan pada perkembanngan.

Pertumbuhan seorang anak itu mempunyai tanda tanda atau pengaruh terhadap fungsi tubuh. Seorang anak yang pertumbuhanya tidak normal, sering kali terjadi gangguan dalam perkembangan fungsi tubuh di kemudian hari.

Dari hasil penyelidikan yang pernah dilakukan, anak anak yang hidup dalam lingkungan yang baik dan menyenangkan, pertumbuhannya lebih besar bila dibandingkan dengan anak anak yang hidup dalam lingkungan yang kurang baik dan menyulitkan.

Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh semakin bisa dikendalikan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Perkembangan gerak pasti terjadi dengan memberikan media latihan fisik yang disesuaikan dengan tingkat keberanian, kesenangan sehingga timbul kepercayaan diri secara bertahap.

Kematangan adalah kemajuan dalam proses meningkatkan individu menjadi matang, seperti halnya dalam pertumbuhan dan perkembangan juga berlangsung secara berangsur-angsur. Proses peningkatan kemampuan berhubungan dengan dengan terjadinya masa-masa sensitif untuk munculnya atau berkembangnya perilaku baru. Proses belajar akan menyempurnakan penguasaan perilaku yang munculnya dalam proses kematangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang sebagaimana di atas, masalah-masalah yang berkenaan dengan menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah penggunaan metode belajar yang berbeda dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?
2. Apakah penampilan, gaya bicara seorang guru dapat memberikan motivasi yang bisa menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?
3. Apakah penggunaan media karet dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi?
4. Apakah postur tubuh mempengaruhi hasil lompatan ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah sebagaimana tersebut di atas, banyak faktor yang dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi. Namun karena keterbatasan waktu dan tenaga, dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah penggunaan media karet untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V dan VI SDN Kaligrenjeng 02, kecamatan Wonotirto, kabupaten Blitar.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah tersebut di atas, dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Dengan menggunakan metode belajar yang beda, mampukah menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?
2. Dengan menggunakan media karet sebagai pengganti batas lompatan dalam lompat tinggi, dapatkah menumbuhkan rasa keberanian, kesenangan dan kepercayaan diri pada siswa kelas V dan VI SDN Kaligrenjeng 02 Wonotirto Kabupaten Blitar?
3. Apakah penampilan, gaya bicara seorang guru dapat memberikan motivasi yang bisa menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?

E. Pemecahan Masalah

Dalam melakukan olah raga lompat tinggi, memerlukan keberanian sebagai faktor utama untuk mencapai hasil yang maksimal, maka dari itu untuk mengatasi hal tersebut, maka penulis:

1. Melakukan atau mempraktikkan olah raga lompat tinggi dengan menggunakan karet sebagai pengganti mistar batas ketinggian, dengan melakukan hal tersebut di harapkan siswa akan melakukannya dengan rasa berani, dan akan di ikuti dengan rasa senang yang akan menimbulkan rasa percaya diri yang di harapkan guru. Hingga akhirnya siswa dapat mencapai hasil yang di harapkan.
2. Penulis juga terus melakukan tindakan tindakan yang dapat memompa motivasi para siswa. Salah satunya dengan memperbaiki gaya bicara guru yang biasanya cenderung memaksa akan lebih di lunakkan.

Dengan beberapa tindakan di atas, maka siswa akan lebih leluasa untuk melakukan olah raga lompat tinggi tanpa di hantui rasa ketakutan

dan lepas dari tekanan guru yang dapat merusak kemauan siswa.

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibahas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menerapkan metode pembelajaran yang dapat disenangi siswa sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan.
2. Meningkatkan keberanian, kesenangan dan rasa percaya diri bagi siswa belajar.
3. Meminimalkan kesulitan belajar melalui penggunaan media pembelajaran yang disenangi siswa dengan bahan yang mudah didapat dan murah.

G. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pengunaan media karet dalam pembelajaran lompat tinggi adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru : Bermanfaat untuk mempermudah dalam meningkatkan minat belajar khususnya dalam pelajaran olahraga di SD dan lebih berpariatif dalam menggunakan media pembelajaran.
2. Bagi siswa : Bermanfaat bagi siswa yang kurang menyenangi dan kesulitan dalam melakukan olahraga lompat tinggi yang manggunakan alat yang sebenarnya (standar).
3. Bagi Sekolah :
   - Dapat dijadikan acuan dan memotivasi guru lain yang belum melaksanakan tindakan kelas.
   - Dapat dijadikan program tindak lanjut dalam meningkatkan prestasi siswa dengan biaya yang murah dan mudah didapat.
   - Dapat dijadikan motifasi guru bidang lain dalam menciptakan media pembelajaran yang berfariatif untuk meningkatkan minat belajar dan prestasi siswa guru dan sekolah.

H. Hipotesis Tindakan

Penggunaan metode belajar yang berbeda dengan biasanya menambah rasa berani,senang dan percaya diri,sebuah hasil yang disebabkan karena bentuk penyegaran dalam pembelajaran.

Dengan menggunakan media karet sebagai pengganti batas lompatan dalam lompat tinggi, akan dapat menumbuhkan rasa keberanian, kesenangan dan kepercayaan diri. Hal

ini disebabkan karena banyak siswa yang telah biasa bermain lompat karet.

A. Kerangka Berfikir

Atletik merupakan salah satu cabang olah raga yang mempergunakan aktifitas berjalan,berlari, melompat dan melempar. Oleh karna itu Atletik disebut juga induk dasar dari cabang olahraga. Atletik adalah salah satu cabang olah raga yang dapat dilakukan oleh semua orang mulai dari anak anak mulai dari yang muda hinngga yang telah lanjut,karna olah raga atletik ini tidak memerlukan banyak biaya dan tem pat khusus.

Salah satu cabang atletik adalah lompat tinggi. Lompat tinggi adalah salah satu cabang atletik yang mungkin sudah di kenal anak anak dalam permainan lompat tali ataupun lompat karet yang biasa di mainkan dalam waktu senggang.

Gaya lompat tinggi ada 3 jenis yaitu gaya gunting, gaya guling perut,dan gaya flop.

A. Subyek Penelitian dan setting penelitian

1. Subyek Penelitian

Subyek penelitan ini adalah siswa kelas V dan VI SDN Kaligrenjeng, kecamatan Wonotirto Kabupaten Blitar dengan dengan jumlah siswa 25 siswa pada tahun ajaran 2015/2016

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Kaligrenjeng 02, kecamatan Wonotirto, kabupaten Blitar, Jawa Timur pada bulan Agustus-Oktober tahun 2015

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus, tiap siklus terdiri dari kegiatan perencanaan tindakan observasi dan refleksi.

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik observasi, wawancara dan angket untuk data kualitatif dan penilaian hasil tes pembelajaran siswa sebagai data kuantitatif.

Untuk keperluan analisis data kuantitatif diperoleh dari hasil tes perbuatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan dua kali penilaian terhadap materi olahraga (lompat tinggi).

Dalam prakteknya penelitian tindakan kelas adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu :

a. Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan.
b. Melaksanakan tindakan *(getting)*
c. Pengamatan

d. Merefleksikan hasil pengamatan Subyek Penelitian

Adapun empat langkah prosedur penelitian kelas yang dapat dilaksanakan yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Empat langkah utama yang saling berkaitan itu dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas

A. Simpulan

Metode pembelajaran dengan Penggunaan media karet dalam pembelajaran lompat tinggi sangat efektif untuk menumbuhkan rasa berani, senang dan percaya diri pada siswa kelas IV SDN Kaligrenjeng, cara penyampaian guru kepada siswa juga sangat mempengaruhi.

B. Saran-Saran untuk Tindakan Selanjutnya

Berdasarkan uraian di atas, saran yang dapat diberikan adalah: Bagi guru bermanfaat untuk memperkaya pengetahuan dan model pembelajaran lompat tinggi yang sudah diperbaiki, bagi siswa digunakan sebagai pedoman belajar, bagi sekolah dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk keberhasilan pembelajan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan bagi peneliti dapat digunakan sebagai sumber referensi,bagi mahasiswa yang melakukan penelitian yang berkaitan dengan materi pada skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel http://www.m-edukasi.web.id/2012/04/pengertian-media-pembelajaran.html

Artikel http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Karet&oldid=5681251"

Gerry A. Carr, 2003,ATLETIK UNTUK SEKOLAH,Jakarta PT Raja Grafindo Persada

Kamus besar B. Indonesia Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1989. JAKARTA PN. BALAI PUSTAKA

Nuryono, Agus, B.Pariman,(Wahyuni. S, Wahyunngsih. T), 2010,PENJASORKES Untuk SD/MI kelas IV, Kementrian Pendidikan Nasional,Jakarta.

Sodikin, Moh.2012. Upaya meningkatkan keterampilan gerak lompat tinggi gaya guling perut melalui metode permainan di kelas VII D SMPN 1 Kejayan Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan oleh Moh. Sodikin.