

**MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING
MELALUI PEMBELAJARAN SISTEMATIS DENGAN MEDIA KARET
DI SEKOLAH DASAR NEGERI TEGALSARI KELAS V**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh
Aditya Yardi Sulaeman
2003896

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING
MELALUI PEMBELAJARAN SISTEMATIS DENGAN MEDIA KARET
DI SEKOLAH DASAR NEGERI TEGALSARI KELAS V**

Oleh
Aditya Yardi Sulaeman
2003896

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Pendidikan Jasmani

© Aditya Yardi Sulaeman
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN
MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING
MELALUI PEMBELAJARAN SISTEMATIS DENGAN MEDIA KARET
DI SEKOLAH DASAR NEGERI TEGALSARI KELAS V

Aditya Yardi Sulaeman

2003896

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd

NIPT. 92020011985119101

Pembimbing II



Drs. Entan Saptani, M.Pd.

NIP. 196204131987031002

Mengetahui:

Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani



Dr. Anggi Setia Lengkana, M.Pd

NIPT. 92020011985119101

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Yardi Sulaeman

NIM : 2003896

Jenjang : S1

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya ingin menyampaikan bahwa semua isi dalam skripsi yang berjudul “Meningkatkan Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting Melalui Pembelajaran Sistematis Dengan Media Karet Di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari Kelas V” merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya memastikan bahwa tidak ada kutipan langsung maupun penjiplakan yang melanggar etika ilmiah. Saya bertanggung jawab sepenuhnya atas kebenaran penelitian dan bersedia menerima segala konsekuensi yang timbul apabila terjadi pelanggaran etika ilmiah atau klaim dari pihak lain terkait keabsahan karya saya.

Sumedang, Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan

Aditya Yardi Sulaeman
NIM. 2003896

KATA PENGANTAR

Terima kasih kepada Allah SWT. atas nikmat dan petunjuk-Mu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah menuntun kita keluar dari jaman jahiliyah menuju jaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulis menemui banyak rintangan dan hambatan selama proses penyusunan skripsi ini. Namun demikian, skripsi ini dapat diselesaikan dalam jangka waktu yang telah ditentukan karena bantuan, bimbingan, dan motivasi yang diberikan oleh berbagai pihak. Sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting Melalui Pembelajaran Sistematis Dengan Media Karet Di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari Kelas V” yang merupakan prasyarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan, sehingga masih jauh dari kesempurnaan. Penulis sangat mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk menyempurnakan penelitian ini, terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Pada akhirnya, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Sumedang, Desember 2024

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Allah SWT. atas segala berkah dan karunia-Nya. Tanpa itu semua, penulis tidak mungkin dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa pengetahuan, pengalaman, kesabaran, kekuatan, dan kesempatan untuk belajar, dan lain-lain. Namun demikian, penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak akan tercapai tanpa bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini, baik dalam bentuk waktu, tenaga, maupun ide. Sehubungan dengan hal tersebut, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan berkahnya selama penulis menulis skripsi ini.
2. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. H. Yudha M Saputra, M. Ed. Selaku direktur Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang yang telah memberikan Surat Keputusan penelitian dan memberikan arahan selama perkuliahan.
3. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Indra Safari, M. Pd. Selaku wakil direktur Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang Bidang Akademik dan Kemanusiaan yang selalu memberikan arahan selama perkuliahan dan berorganisasi.
4. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana, M. Pd. Selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang, Pembimbing 1 Artikel, dan Pembimbing 1 Skripsi yang telah memberikan dukungan, arahan serta memfasilitasi segala kebutuhan penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Entan Saptani, M. Pd. Selaku Pembimbing Akademik, pembimbing 2 Artikel, dan Pembimbing 2 Skripsi yang telah memberikan saran konsultasi dan membantu penulis menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

6. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen-dosen di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang berharga selama masa perkuliahan.
7. Penulis mengucapkan terima kasih kepada staff di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang yang telah menyediakan fasilitas selama masa perkuliahan.
8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang yang telah menyediakan sumber daya yang diperlukan dalam penulisan skripsi.
9. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi yang telah menyediakan sumber daya yang diperlukan dalam penulisan skripsi.
10. Penulis mengucapkan terima kasih kepada staff Balai Bahasa Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi yang telah memberikan akses untuk mengikuti tes PTESOL atau TOEFL.
11. Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN TEGALSARI yang sudah memberikan izin untuk penulis melakukan penelitian.
12. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Arik Yardi yang sudah senantiasa meyakini penulis untuk menyelesaikan skripsi ini, selalu memberi inspirasi kepada penulis, membiayai pengeluaran penulis selama penulis menulis skripsi ini, dan tidak henti mendoakan kelancaran penulis untuk menulis skripsi ini.
13. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Umi Epa yang sudah senantiasa memberi semangat pantang menyerah kepada penulis dan tidak henti mendoakan kelancaran penulis untuk menulis skripsi ini. Penulis sayang Umi Epa karena Allah.
14. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak H. Marzuki, S. Pd., M.M. Yang sudah senantiasa memberi semangat dan tidak henti mendoakan kelancaran penulis untuk menulis skripsi ini.

15. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mami Hj. Indah Jelita, S. Pd., M. Pd. Yang sudah senantiasa memberi semangat dan tidak henti mendoakan kelancaran penulis untuk menulis skripsi ini.
16. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Abang Putera Andika, S. Pd. Yang sudah senantiasa memberi dukungan kepada penulis untuk menulis skripsi ini
17. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Teteh Putri Juwita, S. Farm. Yang sudah senantiasa memberi dukungan kepada penulis untuk menulis skripsi ini
18. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Om Muhamad Ridwan Herdika, S.H. Yang sudah memberikan informasi selama penulis menulis skripsi ini.
19. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Mbak Ade Lella Wahyuning Firdaussi, S.Pd., Gr. Yang sudah memberikan informasi selama penulis menulis skripsi ini.
20. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sopian maulana yang sudah menemani penulis ketika penulis menulis skripsi ini.
21. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Epul Saepul yang sudah menemani penulis ketika penulis menulis skripsi ini.
22. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Arkiman, S. Pd. Yang telah menjadi sahabat seperjuangan selama perkuliahan, sering menemani penulis disaat suka maupun duka, dan saling mempercayai satu sama lain walaupun dari Kota yang berbeda.
23. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Istri tercinta Henyta Jaya Tria Safitri, S. Pd. Yang selalu mendoakan kelancaran penulis untuk menulis skripsi ini, selalu menemani, memberi informasi, memberi inspirasi, memberi semangat, dan selalu membantu penulis untuk menulis skripsi ini. Doa penulis untuk istri tercinta Henyta Jaya Tria Safitri, S. Pd. Semoga beliau sehat selalu dan dimudahkan segala urusannya. Penulis sayang Henyta Jaya Tria Safitri, S. Pd.

ABSTRAK

MENINGKATKAN TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA GUNTING MELALUI PEMBELAJARAN SISTEMATIS DENGAN MEDIA KARET DI SEKOLAH DASAR NEGERI TEGALSARI KELAS V

Oleh

Aditya Yardi Sulaeman

2003896

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi teknik lompat tinggi gaya gunting dengan media karet di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari kelas V, guna meningkatkan hasil belajar dan keterampilan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya gunting. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian yang diterapkan adalah *pretest-posttest group*. Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa teknik lompat tinggi gaya gunting melalui pembelajaran sistematis dengan media karet dapat dijadikan salah satu pembelajaran yang baru. Karena dengan media karet siswa dapat lebih mudah untuk melancarkan teknik lompat tinggi gaya gunting. Data yang sudah dikumpulkan peneliti diperoleh hasil 12 siswa atau 85,65% mencapai target, 2 siswa tidak melakukan dengan sungguh-sungguh. Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lompat tinggi gaya gunting dengan menggunakan alat bantu karet gelang dapat dijadikan sebagai salah satu model atau strategi pembelajaran lompat tinggi gaya gunting untuk kelas V SDN Tegalsari.

Kata Kunci: Lompat tinggi gaya gunting, karet gelang

ABSTRACT

IMPROVING SCISSOR-STYLE HIGH JUMP TECHNIQUES THROUGH SYSTEMATIC LEARNING WITH RUBBER MEDIA AT TEGALSARI ELEMENTARY SCHOOL CLASS V

By

Aditya Yardi Sulaeman

2003896

This study aims to explore scissor-style high jump techniques with rubber media at Tegalsari State Elementary School class V, in order to improve student learning outcomes and skills in performing scissor-style high jumps. The method used in this research is experimental method with the research design applied is pretest-posttest group. The results of the research that has been carried out that the scissor-style high jump technique through systematic learning with rubber media can be used as one of the new learning. Because with rubber media students can more easily launch scissor-style high jump techniques. The data that has been collected by researchers obtained the results of 12 students or 85.65% reaching the target, 2 students did not do it seriously. Based on the research and the results of the analysis that has been carried out, it can be concluded that the learning process of high jump scissor style using rubber band aids can be used as a model or strategy for learning high jump scissor style for class V SDN Tegalsari

Keywords: Scissor-style high jump, rubber band

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 LATAR BELAKANG.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Manfaat Sosial.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Pembelajaran Motorik	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Teori-Teori Belajar Keterampilan Motorik	Error! Bookmark not defined.
2.2 Media pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi dan Pentingnya Media Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.

2.2.2 Penggunaan Media Karet sebagai Alat Bantu Pembelajaran Lompat Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.3 Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	Error! Bookmark not defined.
2.4 Teknik Dasar Lompat Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengertian Lompat Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Teknik Dasar Lompat Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Jenis-Jenis Gaya dalam Lompat Tinggi	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode dan Desain.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Program Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Struktur Organisasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 1 Gaya Guling (<i>straddle</i>)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Guling Sisi (<i>Western Roll</i>)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Gaya <i>Straddle</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Gaya <i>Fosbury Flop</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	Error!
Bookmark not defined.	
Tabel 3. 2 Lembar Observasi Kemampuan Gerak Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Gunting	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian Lompat Tinggi Gaya Gunting	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
Tabel 3. 4 Program Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest Posttest</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Hasil <i>Descriptive Statistics</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Lembar Penilaian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Program Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Submit Artikel.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Korespondensi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Bukti Pembayaran	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Bukti Artikel Diterima/Letter of Acceptance (LoA)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Publish Artikel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Artikel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Hasil Cek Turnitin Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.