

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Belajar**

Belajar secara formal dilakukan oleh para siswa dengan bantuan guru sebagai fasilitator dalam lingkungan yang sengaja diciptakan sedemikian rupa agar kondusif melalui kegiatan kompleks untuk menghasilkan kapabilitas atau kemampuan, keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai yang semakin berkembang. Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya (Choerudin, 2012 hlm. 4).

Dalam strategi pembelajaran terdapat dua konsep pendidikan yang saling berkaitan satu sama lain, yaitu belajar dan pembelajaran. Pada dasarnya konsep belajar bermuara pada kegiatan peserta didik, sedangkan konsep pembelajaran bermuara pada pihak guru dan siswa. Belajar dan pembelajaran pada dasarnya merupakan dua konsep yang tidak dapat terpisahkan yang membentuk suatu proses interaksi antara guru dengan siswa dalam rangka mencapai tujuan yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik melalui pengalaman dan latihan, sedangkan pembelajaran merupakan usaha guru untuk menyampaikan pengetahuan atau informasi kepada siswa. Belajar dan pembelajaran di anggap sebagai proses karena di dalamnya terdapat interaksi (hubungan timbalbalik) antara guru dengan siswa.

Menurut Mulyana (2009, hlm. 3) menyatakan bahwa:

Belajar adalah usaha sadar manusia untuk mengadakan perubahan perilaku dan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan tersebut cenderung permanen, karena sebelum belajar yang bersangkutan belum mempunyai pengalaman dengan ilmu dan keterampilan yang baru diperolehnya yang secara psikologis mempengaruhi kejiwaannya, antara lain cara berpikir, mereaksi, melaksanakan dan menganalisis.

Belajar merupakan suatu proses yang dialami setiap manusia. Proses belajar yang dialami manusia berlangsung sepanjang hayat. Proses belajar tersebut diarahkan untuk mengadakan perubahan perilaku dan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Perubahan yang terjadi setelah berlangsung proses belajar, yaitu

perubahan yang cenderung permanen. Proses belajar yang dialami manusia berlangsung berdasarkan pengalaman masing-masing dengan ilmu dan keterampilan yang baru diperoleh yang mempengaruhi kejiwaan dan cara berpikirnya.

Selanjutnya menurut Gagne (dalam Sagala 2006, hlm. 13) belajar adalah sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat dari pengalaman.

Sedangkan menurut Sagala (2006, hlm. 11) menyatakan “bahwa belajar merupakan komponen ilmu pendidikan yang berkenaan dengan tujuan dan bahan acuan interaksi baik yang bersifat eksplisit maupun bersifat implisit (tersembunyi)”.

Dari ketiga pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan merupakan suatu proses dimana terjadi suatu perubahan yang berupa perubahan tingkah laku yang dilakukan secara sadar berdasarkan pengalaman.

Adapun pengertian pembelajaran menurut Mulyana (2009, hlm.4) menyatakan bahwa Pembelajaran adalah kegiatan yang berpusat pada tujuan yang hendak dicapai berdasarkan perencanaan.

Sejalan dengan teori menurut Mulyanto (2013, hlm. 10) Pembelajaran adalah upaya memaksimalkan dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pelajar dalam merancang atau mengelola segala suatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Suatu proses pembelajaran memiliki beberapa komponen diantaranya, guru sebagai pengajar, siswa sebagai pelajar serta sumber belajar yang menunjang dalam proses pembelajaran. Guru, siswa dan sumber belajar saling berinteraksi satu sama lain dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang berlangsung memiliki tujuan yaitu agar siswa sebagai pelajar memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Definisi lain tentang pembelajaran dikemukakan oleh Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan (dalam Fitriyadi, 2013 hlm.6) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah pengembangan dan penyampaian informasi dan kegiatan yang diciptakan untuk memfasilitasi pencapaian tujuan yang spesifik.

Selanjutnya menurut Sagala (2006, hlm. 61) menyatakan bahwa pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu keberhasilan siswa. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid.

Sedangkan menurut Dimyati dan Mujiono (dalam Sagala, 2006 hlm.62) menyatakan bahwa, 'pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar'.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses interaksi yang dilakukan antara guru dan peserta didik serta adanya sumber belajar sebagai penunjang dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Dalam dunia pendidikan, konsep belajar dan pembelajaran merupakan dua proses yang terdapat dalam satu sistem.

### **B. Pengertian Gerak Dasar**

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Belajar melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam pendidikan jasmani yaitu siswa diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman gerak terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani.

Perkembangan jasmani anak tidak semata-mata bergantung pada proses keamatangan. Perkembangan juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka baik di tinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman gerak. Namun, kegiatan ini harus disertai dengan bimbingan, arahan dan dorongan dari orang dewasa, termasuk orang tua dan guru. Melalui bimbingan, arahan dan dorongan anak akan mampu bergerak dengan penuh kesenangan, penghematan tetangga dan gerakan terkendali.

Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran. Wujud dari proses belajar pendidikan jasmani adalah perkembangan yang menyeluruh yaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Ketiga aspek perkembangan tersebut merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Menurut Mutohir dan Gusril (dalam Dinata 2004, hlm. 2),

Dituliskan bahwa umur 8 sampai 15 tahun adalah merupakan tahun-tahun keemasan bagi belajar ketangkasan ( skill learning ). Ini menunjukkan bahwa pada usia sekolah dasar merupakan kesempatan emas bagi guru untuk mengembangkan potensi gerak dasar yang dimiliki siswa untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan penguasaan keterampilan gerak dasar memudahkan seseorang untuk menguasai gerak selanjutnya.

Kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa sangat baik apabila dikembangkan. Masa-masa keemasan anak belajar ketangkasan adalah ketika anak berumur 8 sampai 15 tahun atau ketika usia sekolah dasar. Itu berarti guru SD sangat berpeluang besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa pada masa itu, karena penguasaan keterampilan gerak dasar akan mempermudah siswa untuk menguasai gerak selanjutnya.

Selanjutnya menurut Mulyanto (2013, hlm.28) menyatakan bahwa:

Gerak dasar manusia terdiri atas tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor atau gerakan yang mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Gerak dasar nonlokomotor yaitu seseorang bergerak dengan tidak berpindah tempat dan yang terakhir gerak dasar manipulatif yaitu gerakan yang dilakukan dengan mempermainingkan benda.

Gerak dasar manusia yang terdiri atas tiga macam yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar lokomotor merupakan yang mengakibatkan seseorang berpindah tempat. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh orang berpindah tempat. Sedangkan gerak dasar nonlokomotor dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Dan yang terakhir gerak dasar manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan.

Menurut Ma'mun dan Saputra (2000 hlm. 20) "kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup".

Sedangkan menurut Waharsono (1999, hlm 53) bahwa gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-

kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan. Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pulalah kemampuan geraknya.

Definisi lain menurut Lutan (1988, hlm. 96) menyatakan bahwa kemampuan motorik / gerak dasar lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Selanjutnya menurut Choerudin (2012, hlm. 2) menyatakan bahwa,

Gerak dasar merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Sedangkan menurut Sukintaka (2004 hlm.78) mengemukakan bahwa Kemampuan motorik / gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik.

Dari paparan berikut, dapat disimpulkan bahwa gerak dasar merupakan suatu proses gerakan baik gerakan non olahraga ataupun gerakan dalam olahraga yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek. Adapun gerak dasar manusia yaitu meliputi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, serta gerak dasar manipulatif.

### **C. Pengertian Atletik**

Atletik merupakan olahraga yang memiliki arti perlombaan, olahraga atletik memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketigapola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik M.E Winarno,dkk (dalam Febrianti, 2013 hlm. 2)

Atletik yang berarti perlombaan atau pertandingan merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia dan merupakan induk dari seluruh cabang olahraga karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik seperti aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak). Keempat

aktivitas tersebut merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga dan atletik mengandung semua unsur gerak.

Menurut Bahagia dkk (2000, hlm. 9) Istilah atletik di Indonesia di artikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah “*Leichtathletik*”(Jerman), “*athletismo*” (Spanyol), “*Olahraga*” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA).

Istilah atletik di Indonesia sudah tidak asing lagi didengar. Cabang olahraga atletik yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Nomor-nomor yang diperlombakan tersebut biasa kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar sangat sering kita lakukan.

Selanjutnya menurut Hendrayana dan Rahmat (2014, hlm. 3), menjelaskan bahwa istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Althon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Sementara itu istilah atletik yang digunakan di Indonesia memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar.

Atletik yang berarti bertanding atau berlomba berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* (bertanding atau berlomba). Di Negara kita sendiri Negara Indonesia cabang olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar.

Definisi lain atletik menurut Syarifuddin (1992, hlm. 2) bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau yang diperlombakan yang terdiri atas nomor jalan, jalan, lari, lompat dan lempar.

Sedangkan menurut Ballesteros (dalam Pamularsih 2014, hlm. 2) mengemukakan bahwa atletik adalah aktifitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar.

Dari ketiga pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan sebuah olahraga perlombaan atau pertandingan yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lempar, dan lompat.

Menurut Nanggala( nomor-nomor atletik meliputi :

1. Nomor-nomor jalan
2. Nomor-nomor lari
3. Nomor-nomor lompat
4. Nomor-nomor lempar
5. Nomor-nomor gabungan

Pendapat lain menurut Yoyo dan Bahagia (2009, hlm. 9) secara ringkasan nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok, yaitu:

- 1) Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km
- 2) Nomor Lari, yang terdiri dari lari jarak pendek (sprint): 100, 200, 400 meter. Lari jarak menengah (midle distance): 800, 1500 meter. Lari jarak menengah (*midle distance*): 800, 1500 meter. Lari marathon: 42.195 km kemudian ada juga Lari khusus: Lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m, dan lari halang rintang 3000 m dan lari estafet: 4 x 100 m,dan 4 x 400 m.
- 3) Nomor Lompat: lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah.
- 4) Nomor Lompat: lempar lembing, cakram, martil, dan tolak peluru

Menurut Muhtar (2010 hlm.6),terdapat nomor-nomor atletik dapat dibagi menjadi tiga yaitu dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Nomor Lari terdiri dari: sprint pendek (100m dan 200m), *sprint* jauh (400m), jarak menengah dekat (800 meter), jarak menengah (1500 meter), jarak menengah jauh (5000 meter), jarak jauh (10000 meter dan marathon 42,195 meter) dan lari gawang (110 meter dan 400 meter).
2. Nomor lompat ini meliputi gerak lari awalan, diikuti gerak tolakan kaki gerak melayang dan gerak jatuh/mendarat. Lompat tinggi, jauh dan jingkat dilakukan oleh si atlet tanpa bantuan orang lain, sedang pada lompat tinggi galah si atlet dibantu oleh sebuah galah yang membuatnya berbeda dari tiga event yang lain. Terdapat komponen-komponen lompatan, yaitu sebagai berikut:
  - a. Kecepatan tolak
  - b. Sudut lompatan
  - c. Lintasan perjalanan (titik pusat gravitasi)
3. Nomor lempar merupakan cabang dalam atletik yang dalam melakukan kegiatannya menggunakan alat sebagai media yang digunakan, biasanya

nomor lempar ini digolongkan pada lempar berat (peluru dan martil) dan lempar ringan (lembing dan cakram) dan dalam gerakan linier (peluru dan lembing) dan gerakan memutar (cakram dan martil). Dalam gerakan linier gerakan dorong sangat dominan atau dominan dan dalam gerakan memutar daya tarik sangat menonjol, daya atau kekuatan ini harus diterapkan dengan kecepatan yang tinggi dan pada sudut yang tepat agar dapat menghasilkan lemparan yang baik dan menghasilkan jarak yang optimal sesuai dengan teknik yang dilakukan. Unsur-unsur yang mempengaruhi nomor lempar, yaitu sebagai berikut :

- a. Kecepatan gerak.
- b. Arah kekuatan
- c. Sudut proyeksi

Tujuan dari pengenalan gerak dasar atletik yang diajarkan di SD terutama pada kelas-kelas permulaan adalah untuk mengenalkan dan menyempurnakan bentuk-bentuk gerakan dasar atletik yang telah diperoleh sebelum anak-anak memasuki sekolah agar menjadi lebih mantap dan lebih sempurna, sehingga mereka memperoleh bentuk-bentuk gerakan yang baru dari situasi yang baru.

#### **D. Lompat Tinggi**

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam atletik. Lompat tinggi juga merupakan salah satu materi yang dipelajari pada jenjang sekolah maupun perguruan tinggi. Lompat tinggi adalah salah satu cabang atletik. Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya (Fitriyadi, 2013 hlm. 4).

Menurut Syarifuddin (1992, hlm. 106) menyatakan bahwa :

Lompat tinggi adalah suatu gerakan melompat keatas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh atau mendarat yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu melewati mistar.

Selanjutnya menurut Adisasmita (1992, hlm.79) :

Lompat tinggi adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Dalam lompat tinggi seorang pelompat akan berusaha melompat ke atas dengan bertumpupada satu kaki dengan sekuat-kuatnya agar la dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di bak lompat atau matras

Sedangkan menurut Jarver (dalam Jamil 2009 hlm. 3) lompat tinggi adalah mengoptimalkan perubahan energy kinetic pada saat lari menjadi gerakan anguler (bersudut) sewaktu take off, sehingga diperoleh lompatan yang setinggi mungkin.

Menurut Djumidjar (2004, hlm.26) menyatakan bahwa lompat tinggi adalah suatu rangkaian gerak untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat.

Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang berupa suatu gerakan melompat ke atas dengan bertumpu pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya atau dengan melakukan tolakan untuk mencapai ketinggian tertentu melewati mistar.

### **1. Teknik Dasar Lompat Tinggi**

Dalam lompat tinggi terdapat macam-macam gaya atau cara melompat, yaitu dilihat daripada sikap tubuhnya si pelompat pada waktu melewati mistar yang di pasang pada suatu ketinggian dipilih atau digunakannya salah satu cara melompat, tiada lain dimaksudkan agar dapat melewati ketinggian mistar setinggi tingginya.

Menurut Saputra (2001, hlm. 13) Sikap tubuh waktu melewati mistar dalam lompat tinggi penting sekali diperhatikan oleh setiap pelompat, yaitu agar dapat membawa atau mengangkat titik berat badan yang setinggi tingginya. berdasarkan adanya sikap tubuh diatas mistar, maka pelaksanaan dalam lompat tinggi dapat di bagi menjadi dua golongan besar, yaitu lompatan secara gunting dan lompatan secara guling.

Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal maka perlu dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik dasar dalam lompat tinggi adalah sebagai berikut: 1) Awalan, 2) Tolakan atau tumpuan, 3) Sikap badan diatas mistar, 3) Sikap Mendarat.

Menurut Tamsir Riyadi (1985 hlm. 69) hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahap yaitu awalan, tumpuan, melayang dan pendaratan yang saling berkaitan.

Hasil ketinggian melompat sangat ditentukan oleh teknik yang dimiliki si pelompat. Teknik yang harus dikuasai oleh pelompat dalam melakukan lompat tinggi adalah teknik awalan, tolakan atau tumpuan, melayang, dan teknik pendaratan. Keempat teknik tersebut saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Apabila pelompat menguasai keempat teknik tersebut maka sudah pasti akan mencapai ketinggian yang ingin dicapai.

Menurut Eddy Purnomo & Dapan (2010, hlm. 27) teknik lompat tinggi meliputi empat, yaitu a) awalan, b) tumpuan, c) melayang, d) pendaratan

Teknik-teknik lompat tinggi yang meliputi awalan, tolakan atau tumpuan, melayang, dan pendaratan. Teknik awalan dan titik awalan harus tetap agar jumlah langkah dan kecepatan setiap kali lompatan harus tetap. Kemudian teknik yang kedua yaitu teknik tumpuan atau tolakan, tumpuan dilakukan oleh kaki terkuat. Teknik yang ketiga yaitu teknik melayang, teknik melayang harus memperhatikan titik berat badan sedikit mungkin dengan mistar dan dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadaruntuk menghindari gerakan yang tidak perlu, dan teknik yang terakhir yaitu teknik pendaratan, pendaratan merupakan proses terakhir dari lompatan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga mengakibatkan sasa sakit atau cidera.

Namun demikian perlu kita ketahui, bahwa meskipun cara melakukan lompatan itu bermacam-macam, tetapi di dalamnya terdapat unsur-unsur pokok yang sama, yakni dalam hal (Muchtar 2011 hlm.73-74) :

#### 1. Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*)

Telah Lari awalan untuk melakukan lompat tinggi tidak seperti lari awalan pada waktu melakukan lompat jauh, baik mengenai jaraknya atau jauhnya maupun mengenai kecepatannya. Pengambilan awalan pada lompat tinggi dimaksudkan untuk membangkitkan daya gerak (momentum) dari gerak horizontal ke arah gerak vertikal.

Menurut Muchtar (2011 hlm.73) jarak awalan dalam lompat tinggi adalah bahanpanjang awalan seringkali dipergunakan antara 12-14 langkah. Kecepatan awalan dilakukan secara berangsur-angsur meningkat kecepatannya.

Sedangkan Setia Kusumah dalam Muchtar (1) jauhnya awalan tergantung pada perorangan biasanya 10-15 meter. (2) kecepatan awalan juga bersifat

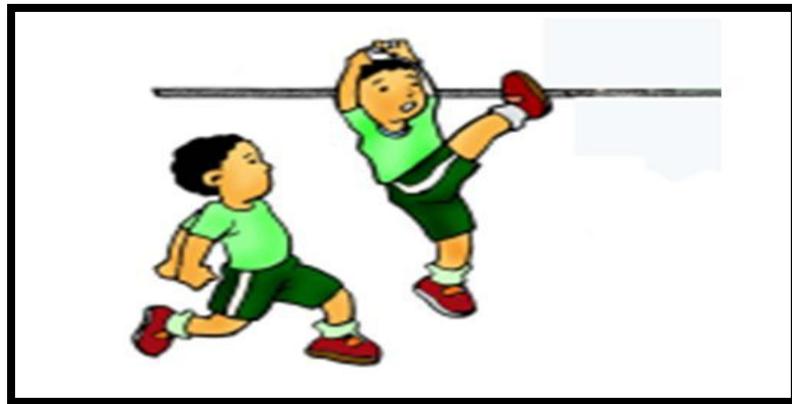
perorangan. (3) sudut awalan dioengaruhi oleh cara lompatan, dan (4) yang penting tiga langkah yang terakhir panjang langkah dan cepat serta keadaan badan merendah.



**Gambar 2.1**  
Awalan Pada Lompat tinggi  
(Widyaningrum, 2012)

2. Tolakan (*Takeoff*).

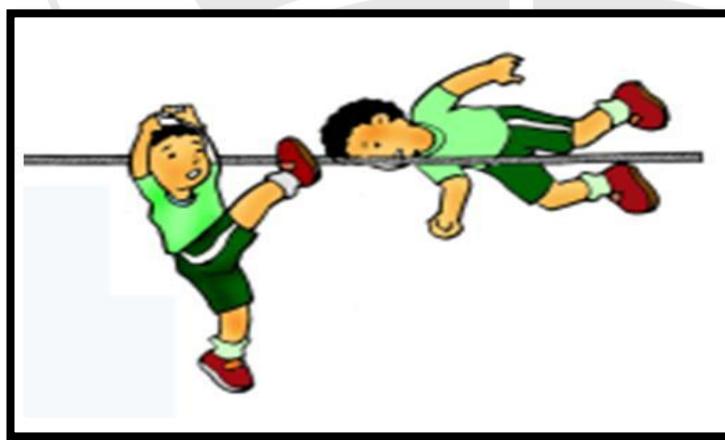
Tolakan adalah perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan secara cepat. Perpindahan gerakan itu dilakukan pada tiga langkah terakhir, yaitu pada tiga langkah yang bahwa melakukan tolakan itu berarti pula merubah kecepatan terakhir sebelum melompat si pelompat sudah mempersiapkan dirinya mengangkat seluruh tubuhnya ke atas setinggi-tinggi nya melayang ke udara untuk melewati mistar yang dipasang, sesuai dengan ketinggiannya. Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa melakukan tolakan itu berarti pula merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang dilakukan dengan secepat-cepatnya dan sekuat-kuatnya.



**Gambar 2.2**  
Tolakan Pada Lompat Tinggi  
(Widyaningrum, 2012)

3. Sikap badan di atas mistar (*Clearance of the bar*)

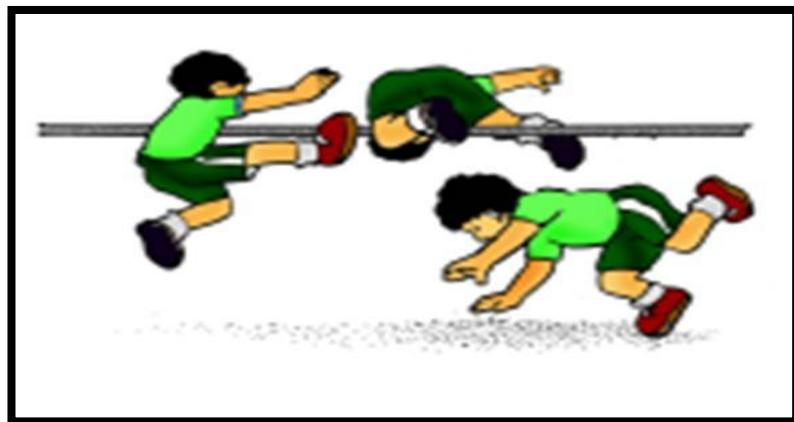
Seperti telah dikemukakan dalam uraian terdahulu, bahwa sikap badan di atas mistar sangat erat kaitannya dengan sudut awalan pada waktu akan melakukan tolakan. Sikap badan di atas mistar. Dibentuk darelayang ke udara saat lepanya kaki tolakan (kaki yang digunakan menolak) dari tanah, kemudian melayang ke udara (ke atas) untuk melewati mistar. Di dalam lompat tinggi, terdapat bermacam-macam gaya lompatan. Perbedaan antara satu gaya dengan yang lainnya ditandai oleh adanya sikap badan si pelompat pada saat melayang di udara.



**Gambar 2.3**  
Sikap Melayang di Atas Mistar  
(Widyaningrum, 2012)

#### 4. Sikap mendarat atau sikap jatuh

Tugas seorang pelompat tinggi telah selesai pada saat si pelompat telah melewati mistar yang harus dilompatinya. Namun untuk menghindari kecelakaan atau cidera maka diperlukan adanya suatu usaha agar pada waktu jatuh atau mendarat si pelompat tidak mengalami kecelakaan.



**Gambar 2.4**  
Sikap Mendarat Pada Lompat Tinggi  
(Widyaningrum, 2012)

Jadi dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur pokok dalam lompat tinggi adalah sikap awalan atau ancang-ancang, tolakan, sikap badan di atas mistar, dan sikap mendarat. Keempat teknik harus dikuasai oleh si pelompat yang akan melakukan lompat tinggi agar mencapai ketinggian yang ingin dicapai.

Agar tidak mengalami cidera pada waktu mendarat, maka yang harus dilakukan oleh pelompat adalah adalah :

- Si pelompat harus mendarat dengan kai mendarat, kecuali pada gaya Flop
- Berguling ke depan, ke elakang, ke samping sesuai dengan keadaan pada waktu mendarat an sesuai pula dengan gaya lompatan yang dilakukannya.
- Untuk lompat tinggi gaya gunting dan gaya guling sisi, masih memungkinkan mendarat pada bak pasir, akan tetapi pada lompat tinggi gaya guling perut untuk pelompat tinggi taraf nasional dan taraf internasional sudah harus menggunakan bak yang terbuat dari kasur busa.

Menurut Muchtar (2011, hlm.76) Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat tinggi yaitu :

1. Memperpendek langkah akhir

2. Badan condong ke depan
3. Pengangkatan tak penuh dari kaki ayun
4. Kaki penolak yang bengkok pada saat *take off*.
5. kaki penolak naik tanpa dibengkokan
6. badan dilengkungkan ke belakang di atas mistar
7. memutar badan pada samping kanan yang semestinya pada bagian perut
8. rotasi tak cukup dari pinggang pada waktu di atas

## 2. Perlengkapan dan Peralatan Lompat Tinggi

Menurut Muchtar (2011, hlm. 87) adapun peralatan jalur awalan dan tempat tumpuan atau tolakan adalah sebagai berikut :

### a. Alat

#### 1) Tiang lompat

Semua bentuk dan macam tiang lompat dapat digunakan asalkan tiang-tiang terbuat dari bahan yang kaku-kokoh. Harus ada penopang bagi meletakan bilah lompat yang terpasang pada tiang. Tiang harus cukup tinggi sehingga bilah lompat dapat di naokan ke tinggi maksimum dan kenaikannya sekurang kurangnya 10 cm. Jarak antara tiang adalah tidak kurang 4 m dan tidak lebih dari 4,04 m.

#### 2) Bilah lompat

Bilah lompat terbuat dari kayu, metal atau materi lain yang sesuai dalam bentuk selindris. Panjang bilah lompat minimal 3,98-4,02 m dan berat maksimal 2 kg.

#### 3) Penopang bilah lompat

Penopang bilah lompat ini berbentuk segi empat dan datar, berukuran 4cm x 6cm. Penopang harus kokoh melekat pada tiang lompat dan masing-masing menghadang tiang lompat secara berlawanan.

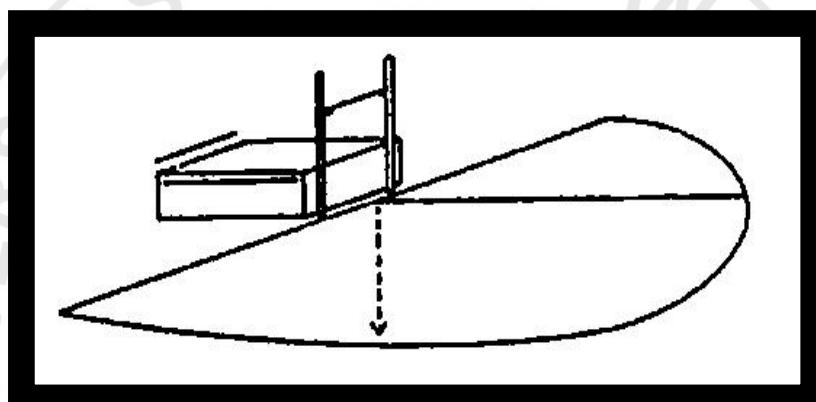
### b. Jalur awalan dan tempat tumpuan/tolakan

#### 1) Panjang jalur lari awalan adalah tidak terbatas, tetapi minimal harus tersedia 15 m, dan maksimal 20 m.

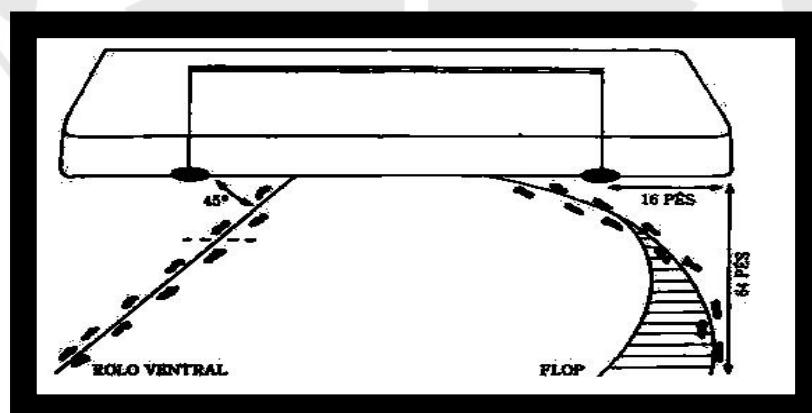
- 2) Tempat bertumpu harus datar. Apabila digunakan pengalas postabel, maka semua referensi di dalam peraturan terhadap datarnya permukaan tenpat bertupu atau bertolak harus dibuat sesuai permukaan pengalas tersebut.
- 3) Kemiringan umum pada tempat bertolak dan jalur awalan lompatan harus tidak melebihi dari 1:250 ke arah pusat atau tengah-tengah bilah lompat.

Dalam olahraga atletik khusus lompat tinggi ada beberapa peralatan yang harus dipersiapkan sebelum pelaksanaan dimulai. Adapun peralatan tersebut adalah sebagai berikut: 1) Lapangan, 2) Meteran dengan Mistar, 3) Matras

Ukuran lapangan sama dengan lompat jauh. Ukuran tinggi tiang mistar 2,5 meter dan panjang mistar 3,15 meter.



Gambar 2.5  
Peralatan lompat tinggi (Munasifah,2000:26)



Gambar 2.6  
Peralatan lompat tinggi (Munasifah,2000:26)

## E. Permainan Lompat Tali Karet

Lompat tali adalah suatu permainan tradisional yang biasanya dimainkan oleh anak-anak. Anak-anak biasanya bermain lompat tali bersama teman-temannya untuk mengisi waktu luang.

Menurut Anggani Sudono (dalam Virginia, 2007 hlm.1), lompat tali sudah dimainkan sejak anak usia TK. Jadi sekitar 4-5 tahun karena motorik kasar mereka telah siap. Anak-anak senang bermain lompat tali karet bersama teman-temannya sehingga anak-anak akan merasa senang karena bisa belajar lompat tinggi sambil bermain.

Permainan lompat tali biasanya dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Biasanya ada aturan main tersendiri dalam memainkan lompat tali dan tentunya ada yang menjadi pemenang di akhir permainan. Permainan lompat tali sangat digemari oleh anak-anak. Alat yang dibutuhkan dalam permainan lompat tali pun sangat sederhana yaitu karet yang ditali sehingga menjadi panjang. Dengan peralatan yang sederhana, banyak anak-anak yang bermain lompat tali.

Permainan lompat tali karet memiliki nilai tertentu. Permainan lompat tali karet tentunya memiliki nilai yang dapat diimplementasikan.

Menurut Benish dan Kinsmans (dalam Montolalu, 2005, hlm 79),

Nilai dari permainan karet gelang yang diimplementasikan melalui aspek pengembangan motorik kasar anak salah satunya adalah, menirukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan. Yang dideskripsikan dalam aktivitas gerak dasar meloncat, meliputi 3 (tiga) indikator kemampuan yang meliputi: 1) kemampuan meloncat satu kaki, 2) kemampuan dua kaki, serta 3) berlari sambil meloncat dengan menggunakan rintangan tali.

Jadi permainan karet gelang sangat berpengaruh terhadap gerak motorik dasar anak sehingga tentunya sangat cocok digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi.

Seperi yang dikemukakan oleh Saputra (2001, hlm. 12) salah satu permainan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi yaitu permainan lompat karet

Selanjutnya (Mochamad Djumidar, 2007 hlm. 6) menyatakan bahwa Pembelajaran lompat tinggi menggunakan tali karet bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan.

Menurut Djumidar (2007, hlm. 6.14) menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet yang dibentangkan, dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati karet, dengan diawali lari kemudian menumpu dan menolak melewati karet. Karet dibentangkan dengan ketinggian bertahap mulai dari 30 cm, kemudian 40 cm.

Seperti dikemukakan (Mochamad Djumidar, 2007, hlm.6.16) yaitu “Tali dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm, diatur ketinggiannya, sehingga anak-anak tidak merasa jemu dalam mengikuti proses pembelajaran lompat.

Menurut pendapat Sujiono (2007 hlm.6), mengatakan bahwa permainan lompat tali mampu memberikan pengalaman pada anak mengenai cara jatuh atau mendarat dengan benar. Disamping itu juga, untuk menanamkan keberanian pada anak. Permainan lompat tali karet merupakan permainan tradisional yang sangat disenangi oleh anak-anak. menanamkan

Menurut Saputra (2001, hlm. 12) Permainan lompat tali karet dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran lompat tinggi dan menanamkan keberanian anak dalam melompat.

Jadi diharapkan permainan tradisional lompat tali karet dapat meningkatkan hasil belajar siswa karena siswa sudah terbiasa melakukannya di lingkungan rumah bersama teman-temannya serta dapat merangsang siswa dalam melakukan lompatan dan juga menarik minat siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi.

## **F. Latihan *Skipping***

### **1. Pengertian *Skipping***

Latihan *skipping* adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara mengayun tali sambil melompat. *Skipping* yang dimaksud adalah mengayunkan tali ketika tali melewati kaki dan kepala dengan alat sederhana berupa tali.

Menurut Sumarno (2013, hlm. 1) latihan *skipping* merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut terus-menerus atau sesuai waktu yang telah ditentukan.

Latihan *skipping* merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara mengayunkan seutas tali ketika melewati kepala yang dilakukan terus-menerus sesuai waktu yang telah ditentukan. Latihan *skipping* bisa dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan lapangan yang luas. Untuk melakukan latihan *skipping* hanya diperlukan seutas tali sebagai perlengkapan untuk latihan *skipping*.

Menurut Surya (2010, hlm.3) Lompat tali dikenal dengan istilah *rope skipping*. Lompat taliskipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya.

Lompat tali atau *skipping rope* sendiri merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan sehari-hari di rumah untuk mengisi waktu luang. Mengisi waktu luang di rumah bisa dilakukan dengan melakukan latihan *skipping*. Latihan skipping dapat dilakukan di halaman rumah dengan cara mengayunkan tali ke atas kepala terus menerus sesuai keinginan.

Sedangkan menurut Harsono (1988, hlm. 15) *skipping* atau lompat tali adalah salah satu caranya yang praktis yang bisa dilakukan untuk mengawali latihan serta guna pembentukan otot pada bagian tubuh tertentu.

Dari kedua pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan skipping merupakan suatu aktivitas yang menggunakan dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya yang biasa dilakukan untuk mengawali latihan serta guna pembentukan otot pada bagian tubuh tertentu.

### 1. Tujuan *Skipping*

Latihan Skipping dilakukan untuk tujuan tertentu. Salah satu tujuan melakukan latihan skipping adalah melatih kekuatan otot.

Menurut Pontjopoetro dalam Rifan (2013, hlm. 179) menyatakan bahwa tujuan lompat tali adalah:

- Melatih keterampilan melompat dan meloncat,

- b) Melatih keterampilan koordinasi antarakedua tangan dan kaki,
- c) Melatih otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik.

Jadi latihan skipping dapat melatih kekuatan otot terutama otot tungkai. Kekuatan otot tungkai tentunya sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan. Apabila otot tungkainya kuat, maka akan mendapatkan lompatan yang baik.

#### **G. Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Melakukan Permainan Lompat Tali dan Latihan *Skipping***

Permainan lompat tali karet merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan ketika kurangnya sarana dan prasarana untuk melakukan pembelajaran lompat tinggi seperti bak tanah/matras, bilah lompat, dan tiang lompat. Permainan lompat tali karet biasa dimainkan oleh anak-anak. Anak-anak biasanya bermain lompat tali karet bersama teman-temannya. Permainan lompat tali karet bisa dilakukan apabila ada 3 orang atau lebih yang akan bermain. Latihan *Skipping* adalah salah satu bentuk olahraga kardio yang dilakukan dengan cara mengayun tali sambil melompat. Latihan skipping merupakan bentuk latihan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Latihan ini diharapkan dapat membentuk kekuatan otot tungkai sehingga mendapatkan tolakan yang kuat serta mendapat lompatan yang tinggi ketika melaksanakan praktek pembelajaran lompat tinggi. Permainan lompat tali karet dan latihan *skipping* diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi.

#### **H. Hasil Penelitian Yang Relevan**

1. Sasmita, (2011) melakukan penelitian dengan judul “Pembelajaran Lompat Jauh melalui Media Karet bagi Siswa Kelas V SDN Gempol Kecamatan Gempol Kabupaten Cirebon. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan alat bantuan pembelajaran atau media pembelajaran karet. Pembelajaran pada siswa kelas V SDN 1 Gempol pada tahun 2011. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini siswa kelas V SDN 1 Gempol. Berdasarkan hasil penelitian dan perolehan simpulan bahwa: Penggunaan alat bantuan pembelajaran (media karet), dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada

siswakelas V SDN 1 Gempol. Dari hasilanalisis yang diperolehterjadipeningkatandarisiklus I sampai dengan siklus III.Padasiklus I peningkatankemampuan guru dalam merencanakan pembelajaran sebesar 85%, kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran 81%, selanjutnya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh yaitu dalam awalan dan tolakam sebesar 81%, kemudian sikap melayang mengalami peningkatan sebesar 65% dan sikap mendarat mengalami peningkatan sebesar 70%. Kemudian pada siklus II peningkatankemampuan guru dalam merencanakan pembelajaran sebesar 93,8%, kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran 86,9%, selanjutnya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh yaitu dalam awalan dan tolakam sebesar 78%, kemudian sikap melayang mengalami peningkatan sebesar 84% dan sikap mendarat mengalami peningkatan sebesar 100%. Dan pada siklus III peningkatankemampuan guru dalam merencanakan pembelajaran sebesar 100%, kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran 100%, selanjutnya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh yaitu dalam awalan dan tolakam sebesar 100%, kemudian sikap melayang mengalami peningkatan sebesar 65% dan sikap mendarat mengalami peningkatan sebesar 100%.

2. Prasetya, (2013) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping terhadap Tinggi Lompatan Pemukul Bola Voli pada Permainan Bola Voli (Studi pada ekstrskulikuler putra SMPN 2 Sukodono)”. Tindakan yang dilakukanpada pemain bola voli di ekstrakulikuler SMPN 2 Sukodono secara keseluruhan menunjukan hasil yang baik. Ketika kegiatan ekstrakulikuler berlangsung peneliti mencoba memberikan latihan skipping pada pemain bola voli. Sebagai kesimpulan pembahasan penerapan modifikasi alat bola dan leming berekor dalam pembelajaran aktivitas lempar leming adalah sebagai berikut. 1) dengan melalui latihan skipping, daya tahan serta kekuatan kaki meningkat. 2) Selanjutnya kecepatan serta loncatan pemain bola voli pun meningkat.
3. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Walgita (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat

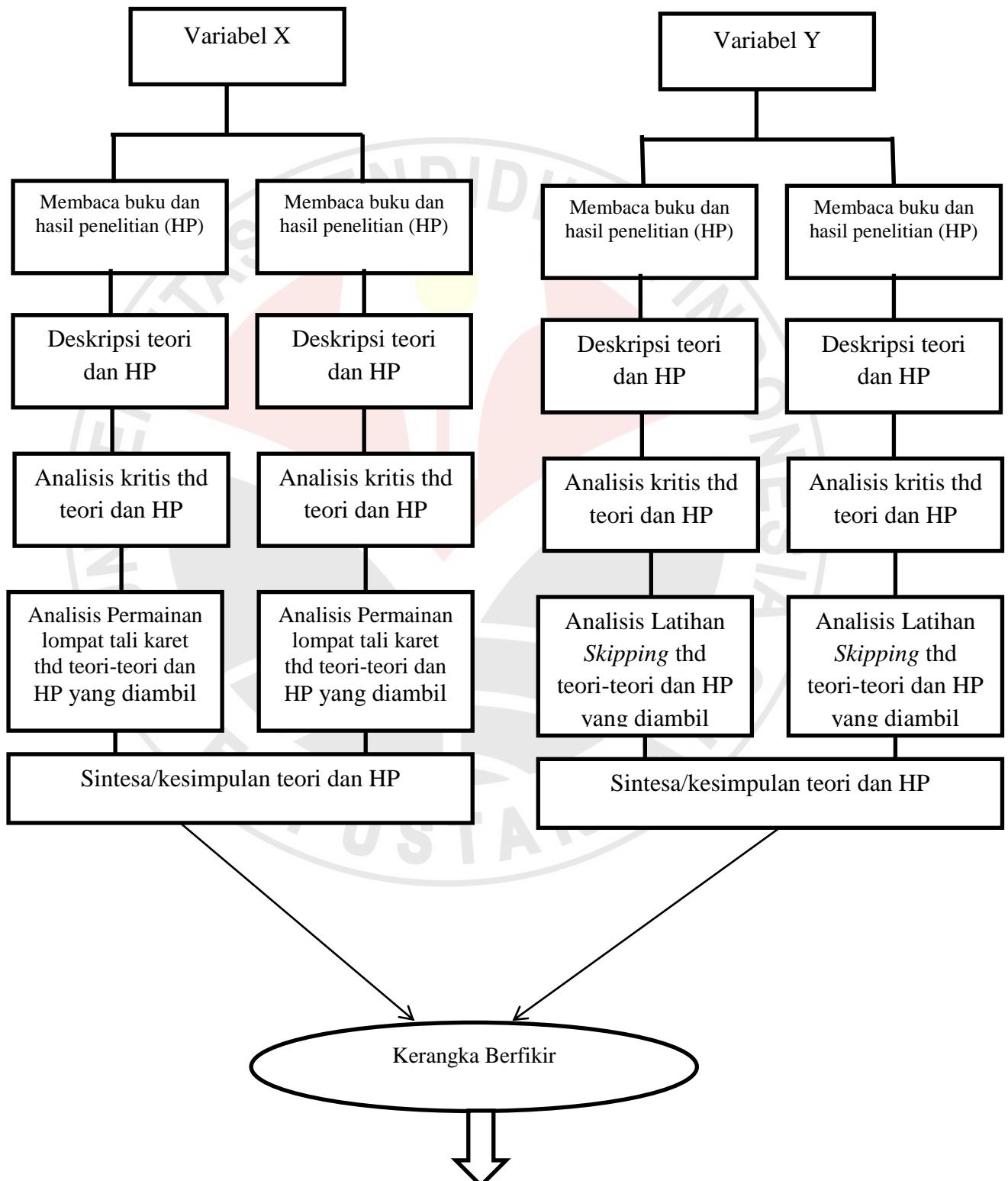
Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo". Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil pembelajaran lompat tinggi. Teknik analisis data dengan deskripsi kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t. Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil test kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan signifikan.

## **I. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan latar belakang masalah dan kajian teoritik di atas, proses pembelajaran lompat tinggi di SDN Sindanglaya Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang berlangsung kurang efektif karena di SDN Sindanglaya kurang memiliki sarana dan pra sarana yang memadai untuk melaksanakan pembelajaran lompat tinggi. SDN Sindanglaya tidak memiliki bak lompat tinggi serta mistar untuk melompat dan akhirnya siswa hanya diberikan teori tentang lompat tinggi tanpa melakukan praktek. Hal ini membuat siswa merasa jemu dan bosan sehingga siswa kurang tertarik terhadap pembelajaran lompat tinggi dan tidak sedikit siswa yang pada akhirnya berpengaruh terhadap hasil pembelajaran lompat tinggi siswa.

Sebagai alternatif pembelajaran lompat tinggi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan modifikasi alat bantu atau media karet serta perlu diadakannya sebuah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai agar mendapat tolakan yang kuat dan melewati mistar dengan mencapai ketinggian yang maksimal. Dengan penggunaan modifikasi alat bantukaret dan latihan *skipping* pada materi lompat tinggi diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi siswa. Atas dasar kerangka berfikir di atas, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kondisi awal pembelajaran di SDN Sindanglaya

Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang. Adapun gambaran tersebut tertuang dalam bagan berikut ini :



### Perumusan Hipotesis

#### J. Asumsi Penelitian

Keberhasilan pembelajaran merupakan hal utama yang diinginkan dalam pelaksanaan pendidikan. Agar pembelajaran berhasil, guru harus membimbing peserta didik sedemikian rupa sehingga mereka dapat mengembangkan pengetahuannya sesuai dengan struktur pengetahuan mata pelajaran yang di pelajarinya. Untuk mencapai keberhasilan tersebut guru harus dapat memilih pembelajaran yang tepat untuk diterapkan.

Menurut Mulyana (2009, hlm. 3) menyatakan bahwa: “Belajar adalah usaha sadar manusia untuk mengadakan perubahan prilaku dan tingkah laku ke arah yang lebih baik”. Perubahan tersebut cenderung permanen, karena sebelum belajar yang bersangkutan belum mempunyai pengalaman dengan ilmu dan keterampilan yang baru diperolehnya yang secara psikologis mempengaruhi kejiwaannya, antara lain cara berpikir, mereaksi, melaksanakan dan menganalisis.

Menurut Mulyanto (2013, hlm. 47) menyatakan bahwa: “Pada masa anak-anak antara 6-12 tahun, pertumbuhan cenderung berjalan lambat akan tetapi mempunyai waktu belajar yang cepat”. Hal ini dapat dijadikan acuan sebagai konsoliditas pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kesetabilan. Keterampilan dan kemampuan yang ada dibandingkan dengan keterampilan yang baru dipelajari. Pada masa ini terjadi perubahan di mana anak pada awalnya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke kondisi lingkungan sekolah.

Menurut pendapat peneliti dengan proses belajar dapat meningkatkan perkembangan gerak anak. Belajar melalui gerak bertujuan untuk mencapai pengajaran dalam pendidikan jasmani melalui pengalaman gerak akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani. Namun, kegiatan tersebut harus disertai dengan bimbingan, arahan, dorongan dari orang dewasa, termasuk orang

tua dan guru. Melalui bimbingan, arahan dan dorongan itu anak mampu bergerak dengan penuh kesenangan, penghematan tenaga dan gerakannya terkendali.

Pendapat peneliti tentang penelitian ini yaitu agar hasil kemampuan belajar siswa lebih meningkat dalam melakukan pembelajaran lompat tinggi pada siswa SD Negeri Sindanglaya Kecamatan Tanjungsiang. dengan meneliti pengaruh modifikasi permainan lompat tali karet terhadap hasil belajar lompat tinggi. Apakah dengan menggunakan modifikasi permainan lompat karet akan memberikan kontribusi yang signifikan pada pembelajaran. Pendapat peneliti hasil pembelajaran menggunakan modifikasi permainan lompat tali karet akan memberikan kontribusi yang signifikan karena permainan lompat tali karet sudah biasa dilakukan bersama teman-temannya di rumah sehingga tidak akan merasa takut atau canggung. Selain itu siswa akan lebih tertarik terhadap pembelajaran lompat tinggi sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi.

## **K. Hipotesis Penelitian**

1. Permainan lompat tali karet dapat mempengaruhi hasil belajar lompat tinggi siswa yang mengikuti ekstrakulikuler lompat tinggi di SDN Sindanglaya Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang.
2. Latihan *Skipping* dapat mempengaruhi hasil belajar lompat tinggi siswa yang mengikuti ekstrakulikuler lompat tinggi di SDN Sindanglaya Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang.
3. Terdapat perbedaan antara penerapan permainan lompat tali karet dan latihan *skipping* pada pembelajaran lompat tinggi di SDN Sindanglaya Kecamatan Tanjungsiang, Kabupaten Subang.

Adapun rumusan hipotesis statistiknya sebagai berikut :

1.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh permainan lompat tali karet terhadap hasil belajar lompat tinggi.

$H_1$  : Terdapat pengaruh permainan lompat tali karet terhadap hasil belajar lompat tinggi.

2.  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil belajar lompat tinggi.

$H_1$  : Terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil belajar lompat tinggi.

3.  $H_0$ : Pembelajaran lompat tinggi menggunakan *latihan skipping* tidak lebih baik secara signifikan daripada siswa yang menggunakan permainan lompat tali karet.

$H_1$  : Pembelajaran lompat tinggi menggunakan *latihan skipping* lebih baik secara signifikan daripada siswa yang menggunakan permainan lompat tali karet.

