

**MEDIA PEMBELAJARAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KETERAMPILAN LOMPAT TINGGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Eneng Idoh Faridoh

NIM 1604123

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

Eneng Idoh Faridoh, 2020

*MEDIA PEMBELAJARAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT TINGGI
PADA SISWA SEKOLAH DASAR*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**MEDIA PEMBELAJARAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KETERAMPILAN LOMPAT TINGGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Eneng Idoh Faridoh
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto copy atau lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Eneng Idoh Faridoh
MEDIA PEMBELAJARAN DALAM UPAYA MENINGKATKAN
KETERAMPILAN LOMPAT TINGGI PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dida Budiman, M.Pd.
NIP. 197409072001121001


Pembimbing II



Gano Sunarno, M.Pd.
NIP. 19820322201504101

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Agus Mahendra, MA.
NIP. 196308241989031002

DAFTAR ISI

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Pengertian Pendidikan	8
2.1.1 Fungsi dan Tujuan Pendidikan.....	9
2.2 Pendidikan Jasmani.....	11
2.4 Ruang Lingkup Atletik	19
2.5 Pengertian Lompat	20
2.5.1 Gaya dan Teknik Lompat Tinggi	22
2.6 Kerangka Berfikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.1.1 Planning.....	27
3.1.2 Pengumpulan Data.....	29
3.1.3 Data Analysis.....	29
3.1.4 Synthesis (Discussion on Contributionions).....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Scope and Research Question.....	30
4.1.2 Hasil Seleksi Inclusion and Exclusion Criteria.....	30
4.1.3 Hasil Research Question	31
4.1.4 Data Collection.....	33
4.2 Pembahasan.....	43
4.2.1 Data Analysis.....	43

4.2.2 Media Pembelajaran Yang Dapat Digunakan Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi.....	43
4.2.3 Media Yang Paling Banyak Digunakan Dalam Pembelajaran Lompat Tinggi.....	44
4.2.4 Cara Menggunakan Media Pembelajaran Serta Kelebihan Dan Kelemahan Dari Media Yang Digunakan.....	46
4.3 Synthesis.....	50
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	52
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Rekomendasi.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	61
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sample dan Review Question.....	28
---	----

Tabel 4.1	Keyword Of Research Question 1.....	32
Tabel 4.2	Keyword Of Research Question 1.....	32
Tabel 4.3	Keyword Of Research Question 1.....	33
Tabel 4.4	Data Extraction.....	34
Tabel 4.5	Data Media Pembelajaran dari Penelitian Sebelumnya.....	45
Tabel 4.6	Analisis SWO.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rancangan Modifikasi Lintasan Gambar.....	15
Gambar 2.2 Rancangan Modifikasi Gawang.....	15
Gambar 2.3 Rancangan Modifikasi Tongkat Estafet.....	16
Gambar 2.4 Rancangan Modifikasi Lompat Jauh.....	16
Gambar 2.5 Rancangan Modifikasi Lompat Galah.....	16
Gambar 2.6 Rancangan Modifikasi Lompat Tinggi.....	17
Gambar 2.7 Rancangan Modifikasi Tolak Peluru.....	17
Gambar 2.8 Rancangan Modifikasi Lempar Lembing.....	17
Gambar 2.9 Rancangan Modifikasi Lempar Cakram.....	17
Gambar 2.10 Rancangan Modifikasi Lontar Martil.....	18
Gambar 4.1 Diagram pengolahan data artikel.....	30

ABSTRAK

Faridoh, Eneng I. (2020). Media Pembelajaran Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Tinggi Pada Siswa Sekolah Dasar. Skripsi. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani FPOK UPI. Bandung.

Penelitian ini dilatar belakangi dari adanya kendala dalam penggunaan media pembelajaran, sehingga guru di sekolah mengusahakan bahwa penggunaan media pembelajaran yang digunakan harus sesuai dengan kemampuan siswa dalam upaya meningkatkan keterampilan lompat tinggi pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui media pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi, media pembelajaran yang paling banyak digunakan serta untuk mengetahui cara menggunakan, kelebihan, dan kelemahan dari media tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature review* (SLR) dengan metode pengumpulan yang digunakan adalah dokumentasi. Dalam menyelesaikan penelitian ini, data yang digunakan adalah data sekunder yaitu data yang berasal dari sumber berupa buku, jurnal serta artikel yang sesuai dengan penelitian ini. Terdapat 10 jurnal sebagai sumber dari penelitian ini yang menjelaskan mengenai media dan cara menggunakan. Hasil ini menyebutkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan lompat tinggi, media pembelajaran tersebut seperti; Tali, kardus, bilah bambu, botol, pralon, lingkaran bambu, ban, tongkat estafet, bola, karet, balok berjenjang serta menggunakan bagian-bagian tubuh (pinggang, perut, dada, punggung) sebagai pengganti tiang. Sedangkan media yang paling banyak digunakan yaitu menggunakan tali dalam pembelajaran keterampilan lompat tinggi pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Media Pembelajaran, Lompat Tinggi, Sekolah Dasar, Dan Systematic Literatur Review.

ABSTRACT

Faridoh, Eneng I. (2020). LEARNING MEDIA IN AN EFFORT TO IMPROVE ELEMENTARY STUDENTS' HIGH JUMP SKILLS

This research is motivated by the existence of obstacles in the use of instructional media, so that teachers in schools seek that the use of learning media used must be in accordance with students' abilities in an effort to improve high jump skills in elementary school students. This study aims to determine the learning media that can be used in high jump learning, the most widely used learning media and to find out how to use it, the strengths and weaknesses of these media. The method used in this study is a Systematic Literature review (SLR) with the collection method used is documentation. In completing this research, the data used are secondary data, namely data from sources such as books, journals and articles in accordance with this research. There are 10 journals that are the source of this research which explain the media and how to use them. The results of this study indicate that the learning media used in an effort to improve high jump skills, the learning media include; Ropes, cardboard, bamboo slats, bottles, pralon, bamboo hoops, tires, relay sticks, balls, rubber, tiered blocks and uses body parts (waist, stomach, chest, back) as a substitute for poles. While the media most widely used is the use of ropes in learning high jump skills for elementary school students.

Keywords: Physical Education, Learning Media, High Jump, Elementary School, and Systematic Literature Review.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 17-23.
- Anita, R. (2013). Meningkatkan Kemampuan Lompat Tinggi Gaya STRADDLE Menggunakan Balok Berjenjang Bagi Siswa Kelas V Sd Negeri 2 Kertanegara Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga Tahun 2013. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 2(11).
DOI <https://doi.org/10.15294/active.v3i7.3458>
- Azzet, A.M. (2017). *Pendidikan yang Membebaskan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bahagia, Y., Yusuf, U., & Suherman, A. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Baharuddin. (2017). *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Dharma, S. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Tenaga Kependidikan, Ditjen PMPTK.
- Erlina, E., Yuwono, C., & Priyono, B. (2012). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN LOMPAT HALANG DALAM PENJASORKES SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). DOI <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.438>
- Hidayat, Y. (2018). *Psikologi Olahraga*. Bandung. CV. Bintang WarliArtika.
- Juliantine, T. Dkk. (2015). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.

- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Mahendra, A. (2017). *Model Pendidikan Gerak Implementasi Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Bandung: Redpoint FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaan Senam di Sekolah Dasa Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Geak Dominan*. Jakarta: Direktoat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mahendra, A. (2017). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung. Redpoint FPOK UPI.
- Mapeasse, M.Y. (2009). Pengaruh Cara Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar *Programmable Logic Controller (Plc)* Siswa Kelas Iii Jurusan Listrik Smk Negeri 5 Makassar. *Jurnal MEDTEK UNM*, 1(2), 1-6.
- Margono, A. dkk. 2012. *Modul PLPG pendalaman materi penjas*. Surakarta: PLP press.
- Marzali, A. (2016). Menulis kajian literatur. *Jurnal Etnografi Indonesia*. DOI: <http://dx.doi.org/10.31947/etnosia.v1i2.1613>
- Nasrudin,A. (2015). *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sdn 1 Karang Sari*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Journal Misykat*, vol. 3, no.1, 2018, doi: 10.33511/misykat.v3i1.52.
- Pamularsih, N. (2014). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Permainan Lompat Punggung Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 06 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang*.

Tahun Ajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(7).

DOI <https://doi.org/10.15294/active.v3i7.3458>

Pramono, T. E. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Menggunakan Modifikas Permainan Lompat Karet Pada Siswa Tunarungu Di Sdlb Negeri Semarang Tahun Ajaran 2013/2014. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3).

DOI <https://doi.org/10.15294/active.v3i6.3302>

Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar Dan Lanjutan*. Stkip Bina Bangsa Getsempena

Ramdhani, M. A. (2017). Lingkungan Pendidikan dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 8(1), 28-37.

Refiater, U. H. (2012). Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal Health and Sport*, 5(03).

Romansa, D. (2014). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *STRADDLE* Melalui Permainan Halang Rintang Kelas V Sd Muhammadiyah 1 Pekajangan. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(6).

DOI <https://doi.org/10.15294/active.v3i6.3302>

Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2015,14.2:35-41.

Setiadi, A. F., & Widyasari, H. (2013). Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat Dalam Penjasorkes Melalui Permainan Lompat Bergandeng Pada Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(3).

DOI <https://doi.org/10.15294/active.v2i3.1088>

Setiawan, A. E. (2013). Model Pengembangan Lompat Tinggi Gaya *STRADDLE* Menggunakan Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri

Gajah Mungkur 02 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8).

DOI <https://doi.org/10.15294/active.v3i7.3458>

Setiawan, B. K., & Suropto, A. W. (2012). Lompat Tinggi Halang Rintang Untuk Keberanian, Kesenangan Dan Percaya Diri Kelas V. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(5). DOI <https://doi.org/10.15294/active.v1i5.839>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhardan, D. dkk (2015). *Manajemen Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukwanto, D.N. (2013). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *STRADDLE* Melalui Permainan Lompat Garuda Siswa Kelas V Sd Negeri 01 Sukorejo. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(11).

DOI: <https://doi.org/10.15294/active.v2i11.2471>

Suyitno. dkk. (2014). *Landasan Pendidikan*. Bandung: Sub Koordinator MKDP Landasan pendidikan Departemen FIP UPI.

Syamsuddin, M.A. (2009). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Tarigan, B.F (2012). *Optimalisasi Pendidikan jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah analisis Kritis)*. Bandung: EIDOS.

Triyasari, A. (2013). Model Pembelajaran Lompat Tali Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *STRADDLE* Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Sidakaya 06 Kabupaten Cilacap Tahun Pelajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(8). DOI <https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1788>

- Wahono, R. (2015). *A Systematic Literature Review Of Software Detection Prediction: Research Trends, Database, Methods, And Framework*, *Journal Of Software Engineering*.
- Cook, D.J., Mulrow, C., & Haynes, B. (2013). Systematic Reviews: Synthesis of Best Evidence for Clinical Decisions. *1 March 1997. Annals of Internal Medicine. Volume 126. Number 5*
- Widya, A. & Djumidar, M. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Permainan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Winataputra, U. S., Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2014). *Teori belajar dan pembelajaran*.
- Wisahati, A.S. & Suntosa.T (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan Nasional: CV. Setiaji.
- Zahra, S., & Muhlisin, M. (2020) Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 81-93.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR> doi: 10.17509/jtikor.v5i