

MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADLLE MODIFIKASI BERMAIN LOMPAT TALI SDN 06 SEMAYANG

Hamdani, Victor G Simanjuntak, Mimi Haetami
Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak
Email: hamdani_d2k@gmail.com

Abstrak: Permasalahan dibahas adalah pengaruh lompat tinggi gaya stradlle dengan menggunakan alat modifikasi bermain menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas V SDN 06 Semayang. Penelitian bertujuan mengetahui bagaimana upaya meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *stradlle*. Metode Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase, desain penelitian Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian siswa kelas V berjumlah 32 orang. Teknik penelitian menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar lompat tinggi. Analisis data menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase. Hasil penilaian siklus 1: 46,88%, siklus 2 meningkat 75%. Data dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian melampaui kriteria ketuntasan secara klasikal 75%, maka tidak ada lagi tindakan lanjutan dan penelitian dinyatakan berhasil dengan kriteria baik. Terjadi peningkatan cukup signifikan pada siswa setelah diberi pembelajaran lompat tinggi dengan modifikasi bermain lompat tali SDN 06 Semayang telah tercapai.

Kata Kunci: Modifikasi, Media pembelajaran, Gaya stradlle.

Abstract: The problem addressed is the influence of the high jump style stradlle using the tool modification using tools playing jump rope on fifth grade students of SDN 06 Semayang. The study aims to find out how to increase the skills stradlle style high jump. Descriptive quantitative research methods using techniques percentage, Class Actions The research study design. Fifth grade students study subjects numbered 32 people. Research techniques using test and measurement, ie a test with the grating instruments measuring the outcomes of learning the high jump. Analysis of data using formulas and percentages of mastery learning. 1 cycle assessment results: 46.88%, cycle 2 increased 75%. Data can be concluded that the results of the assessment criteria of completeness in classical exceed 75%, then no further action and research declared successful with both criteria. An increase significantly in the students after learning given the high jump with a jump rope modification SDN 06 Semayang has been reached.

Keywords: Modification, Learning Media, Style stradlle

Olahraga merupakan aspek yang sangat penting dan tidak dapat di pisahkan dalam kehidupan manusia, berbagai alasan dan kebutuhan setiap orang untuk melakukan olahraga baik sebagai peningkatan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat. Olahraga bukan hanya di lakukan oleh seorang atlet dan masyarakat umum tetapi olahraga juga berperan sangat penting di dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani.

Menurut Victor G Simanjuntak,dkk (2008:13) bahwa: “Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan [kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan jasmani](#), mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dunia bermain adalah dunia yang penuh warna dan menyenangkan. Para pelaku permainan akan merasa terhibur dan senang dengan melakukan nya. Dari kata 'Bermain' saja sudah menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak memberikan penyegaran pikiran dari berbagai aktivitas yang menjenuhkan. Bagi anak-anak bermain mempunyai peranan yang sangat penting. Beberapa pakar psikologi berpendapat bahwa kegiatan bermain dapat menjadi sarana untuk perkembangan anak. Dengan melakukan permainan anak-anak akan terlatih secara fisik. Demikian juga dengan kemampuan kognitif dan sosialnya pun akan berkembang. Singkatnya permainan di masa kecil akan mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa anak kelak.Ragam permainan pada dasar nya dapat dibedakan ke dalam dua jenis, yaitu permainan aktif dan permainan pasif. Permainan aktif adalah aktivitas bermain dimana pelakunya secara aktif melakukan gerak fisik seperti berlari, memanjat, berjalan dan sebagainya. Sementara pada permainan pasif pelakunya cenderung sangat sedikit melakukan gerak fisik yang berarti contohnya adalah menonton televisi, mendengar radio, membaca dan lain-lain (Suratno,2005:75).

Dalam proses pembelajaran di sekolah guru pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembentukan atau pencarian bakat terhadap siswa khususnya di bidang olahraga, karena tanpa adanya peran guru pendidikan jasmani maka siswa hanya mendapatkan kebugaran dari olahraga yang dilakukan tanpa mengetahui teknik dasar yang benar dari olahraga tersebut.

Penyelenggaraan pendidikan jasmani cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat tinggi belum diajarkan dengan baik atau maksimal, namun hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* siswa Sekolah dasar Negeri 06 Semayang belum begitu optimal.

Dalam Kurikulum Satuan Pendidikan (BSNP,2006:3) salah satunya disebutkan bahwa “Misi pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan (PAIKEM)”. Sehubungan dengan isi dari KTSP 2009 tersebut maka perlunya membuat pembelajaran senam lantai terutama roll depan yang berbentuk PAIKEM untuk meningkatkan kemampuan roll depan, sehingga membuat proses pembelajaran roll depan menjadi menarik sehingga para siswa termotivasi dan bersemangat melakukan pembelajaran, salah satunya penyediaan fasilitas dengan memberi alat bantu yang dimodifikasi sedemikian rupa agar menarik dan memudahkan siswa. Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, guru harus mampu menjabarkan tujuan dan materi pembelajaran. Kemampuan profesional seorang guru meliputi kemampuan merencanakan, pengembangan tujuan materi, penggunaan gaya belajar, alat-alat bantu dan penilaian serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran.

Modifikasi pembelajaran melalui bermain dalam pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi (Dimiyati, dkk, 2006:37).

Menurut Samsudin (2008:58) menyatakan bahwa modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. *Esensi* modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Menurut Amir Hamzah (1988:110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh). Media atau alat bantu merupakan alat untuk berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Media atau alat bantu tersebut didapat dari kehidupan sehari-hari siswa-siswi di sekolah maupun di rumah. Kemampuan guru dalam melaksanakan tugasnya untuk memberikan contoh gerak dan gerak dasar cabang olahraga dalam kegiatan pembelajaran sangat terbatas.

Pembelajaran yang dilakukan hanya terbatas pada pengenalan gaya dan teknik lompat tinggi. Sehingga sejauh ini keberadaan kemampuan kondisi fisik serta mental siswa belum diketahui, sehingga hasil belajar lompat tinggi yang dicapai belum menunjukkan hasil yang maksimal. Melalui pembelajaran melalui metode bermain menggunakan karet atau tali diharapkan kemampuan siswa akan meningkat seiring perasaan siswa yang gembira dengan berlatih sambil bermain dan akan diketahui besarnya kontribusi bermain dengan tali karet tersebut dengan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle, selain itu juga dapat menambah wawasan pengetahuan sebagai calon-calon pelatih atau pendidik.

METODE

Hadari Nawawi (2007:65) mengatakan bahwa metode pada dasarnya berarti cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Menurut Agus Kristianto (2010:32), “ PTK dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional guru-guru atau pelatih dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya”.

Metode yang digunakan dalam penelitian , yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan

dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang peneliti jadikan subjek penelitian.

Subjek penelitian adalah subjek yang diambil dan dijadikan sumber data dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:125). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 06 Semayang tahun ajaran 2013/2014 yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 19 orang putra dan 13 orang siswa perempuan.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut: 1).Siswa, untuk mendapatkan data tentang lompat tinggi dengan modifikasi bermain lompat tali pada siswa kelas V SDN 06 Semayang tahun ajaran 2013/2014. 2). Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan pembelajaran lompat tinggi gaya *stredlle* dengan metode bermain lompat tali siswa kelas V SDN 06 Semayang tahun ajaran 2013/2014.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari: tes dan observasi: 1).Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil sikap kayang yang dilakukan siswa, menggunakan kisi-kisi penilaian atau instrument. 2). Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat modifikasi alat bantu pembelajaran (lompat tali)

Analisis data untuk nilai individu yang dikatakan tuntas dengan mendapat nilai 70 atau dapat dihitung dengan menggunakan rumus nilai akhir, sedangkan untuk mengetahui tingkat ketuntasan menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase.

Untuk menjawab hipotesis pada penelitian ini yang telah dirumuskan, dana mengetahui pencapaian nilai individu atau nilai perorangan yang dikatakan tuntas pada pembelajaran sikap kayang senam lantai pada siswa SDN 06 Semayang Kecamatan Sejangkung Kabupaten Sambas, maka dapat menggunakan rumus :

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times NI$$

Keterangan:

NA : Nilai Akhir

SHT : Skor Hasil Tes

SMI : Skor Maksimum Ideal

NI : Nilai Ideal 100% (Nurhasan, 2001:120)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus 1

Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase. Bentuk atau desain dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:96) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V semester ganjil, tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa 32 orang, terdiri dari 19 orang putra dan 13 orang putri dengan karakter kurang memiliki tanggung jawab dan partisipasi dalam pembelajaran. Penelitian tentang Kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dengan Menggunakan Alat Modifikasi bermain menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang meliputi dua macam data, yaitu : 1).Kemampuan awal lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang. 2). Kemampuan akhir lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian adalah untuk memperoleh data, (Sugiyono, 2010:308). Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perbuatan (*reformance*), menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar sikap kayang. Analisis data menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase. Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal, menggunakan rumus dari Depdikbud (1994:17), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\%$$

Tabel 1.
Deskripsi data hasil siklus 1 lompat tinggi gaya *stradlle*.

Keterangan	Nilai
Jumlah Nilai	1461,11
Rata-rata Nilai	45,66
Nilai Tertinggi	72,22
Nilai Terendah	22,22
Jumlah Siswa Tuntas	15 orang
Persentase Ketuntasan	46,88 %
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	17 orang
Persentase Siswa Tidak Tuntas	53,12 %

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tindakan siklus satu, dapat diketahui bahwa guru telah melakukan semua aspek tindakan dengan baik. Hasil yang dicapai dalam siklus satu ini rata-rata 46,88% atau sebanyak 15 orang yang memenuhi kreteria ketuntasn belajar, sebanyak 18 orang atau 53,12% tidak tuntas. Dan diperoleh skor tertinggi 72,22, skor terendah 22,22, sedangkan jumlah nilai dari 32 orang siswa 1461,11 dengan rata-rata nilai 45,66.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Penelitian Tindakan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang yaitu: ada peningkatan kemampuan sikap kayang pada senam lantai dengan penggunaan alat bantu berupa karet ban pada siswa kelas V SDN 06 Semayang. Dari data siswa yang mendapat nilai kategori sangat baik tidak ada, kategori baik 4 orang siswa atau 16,18 %, kategori cukup 7 orang siswa atau 31,81 % dan dalam kategori kurang 9 orang atau 40,91 % dan kategori sangat kurang 5 orang atau 15,63%. Dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Data Kemampuan lompat tinggi gaya *stradlle*

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Presentase	Ket.
1	30 - 36	Sangat baik	-	-	Tuntas
2	23 - 29	Baik	6	18,75%	Tuntas
3	16 - 22	Cukup	9	28,13%	Tuntas
4	9 - 15	Kurang	12	37,50%	Tidak tuntas
5	8 kebawah	Sangat kurang	5	15,63%	Tidak tuntas
Jumlah			32		

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Siswa dikatakan tuntas secara individu mendapat nilai 70 dari hasil tes servise bawah, sedangkan untuk menentukan ketuntasan belajar atau dikatakan tuntas klasikal apabila mencapai persentase dari KKM yaitu 75 % dari keseluruhan siswa sebagai sampel penelitian. Untuk mengetahui ketuntasan secara klasikal, maka langkah selanjutnya adalah menghitung persentase jumlah siswa yang mendapat nilai rentang 16-22 atau kategori cukup. Menghitung persentasenya dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 KB &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\% \\
 &= \frac{15}{32} \times 100\% \\
 &= 46,88\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai antara tes awal pada siswa kelas atas SDN 06 Semayang. Kemampuan lompat tinggi gaya *stradlle* pada siswa kelas atas SDN 06 Semayang berangkat dari titik tolak rata-rata hasil pembelajaran dari modifikasi media pembelajaran lompat tali yang sama. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Siklus 2

Pada pelaksanaan siklus 2 ini peneliti mengambil kesimpulan dari hasil refleksi siklus 1. Dari data hasil penelitian ini yaitu berupa hasil belajar siswa yang pengumpulan datanya menggunakan instrument berupa tes perbuatan melakukan lompat tinggi gaya *stradlle* pada siswa kelas atas SDN 06 Semayang, dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.
Deskripsi data hasil siklus 2 lompat tinggi gaya *stradlle*.

Keterangan	Nilai
Jumlah Nilai	1816,68
Rata-rata Nilai	56,77
Nilai Tertinggi	88,89
Nilai Terendah	22,22
Jumlah Siswa Tuntas	24 orang
Persentase Ketuntasan	75,00 %
Jumlah Siswa Tidak Tuntas	8 orang
Persentase Siswa Tidak Tuntas	25,00 %

Berdasarkan tabel diatas pada hasil tindakan siklus dua, dapat diketahui bahwa guru telah melakukan semua aspek tindakan dengan baik. Hasil yang dicapai dalam siklus dua ini rata-rata 75,00% atau sebanyak 24 orang yang memenuhi kreteria ketuntasn belajar, sebanyak 8 orang atau 25,00% tidak tuntas. Dan diperoleh skor tertinggi 88,89, skor terendah 22,22, sedangkan jumlah nilai dari 32 orang siswa 1461,11 dengan rata-rata nilai 45,66.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Penelitian Tindakan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang yaitu: ada peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *stradle* dengan metode bermainan lompat tali pada siswa kelas V SDN 06 Semayang kategori baik. Dari hasil penilaian siswa yang mendapat nilai dalam kategori sangat baik 2 orang atau 6,25%, kategori baik 10 orang siswa atau 31,25%, kategori

cukup 12 orang siswa atau 37,50 % dan dalam kategori kurang 6 orang atau 18,75 % dan kategori sangat kurang 2 orang atau 6,25%. Dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Data Kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Presentase	Ket.
1	30 - 36	Sangat baik	2	6,25%	Tuntas
2	23 – 29	Baik	10	31,25%	Tuntas
3	16 - 22	Cukup	12	37,50%	Tuntas
4	9 - 15	Kurang	6	18,75%	Tidak tuntas
5	8 kebawah	Sangat kurang	2	6,25%	Tidak tuntas
Jumlah			32		

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Siswa dikatakan tuntas secara individu mendapat nilai 70 dari hasil tes servise bawah, sedangkan untuk menentukan ketuntasan belajar atau dikatakan tuntas klasikal apabila mencapai persentase dari KKM yaitu 75 % dari keseluruhan siswa sebagai sampel penelitian. Untuk mengetahui ketuntasan secara klasikal, maka langkah selanjutnya adalah menghitung persentase jumlah siswa yang mendapat nilai rentang 16-22 atau kategori cukup. Menghitung persentasenya dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 KB &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\% \\
 &= \frac{24}{32} \times 100\% \\
 &= 75,00\%
 \end{aligned}$$

Hasil yang dicapai dalam siklus dua ini rata-rata 75,00% atau sebanyak 24 orang yang memenuhi kriteria ketuntasan belajar, sebanyak 8 orang atau 25,00% tidak tuntas. Namun hasil ini sudah memenuhi ketuntasan belajar siswa, Dengan demikian peneliti berkesimpulan bahwa tidak perlu diadakan tindakan lanjutan dan penelitian dianggap berhasil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut : 1). Metode pembelajaran dengan menggunakan Alat Modifikasi bermain menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang mempunyai peningkatan hasil belajar yang signifikan yaitu data pada siklus I pada siswa kelas atas SDN 6 Semayang Kabupaten Sambas , untuk penguasaan materi keterampilan secara klasikal, hasil belajar lompat tinggi gaya straddle, adalah sebesar 46,88%, dengan tingkat kelulusan termasuk kriteria ‘Sangat Kurang’, karena belum mampu mencapai target minimum kelulusan secara klasikal, yaitu 75%, sehingga peneliti melanjutkan penelitian menuju siklus II. 2). Data siklus II pada siswa kelas atas SDN 6 Semayang Kabupaten Sambas , untuk hasil belajar lompat tinggi secara klasikal, adalah sebesar 75,00%, dengan tingkat kelulusan termasuk kriteria ‘Baik’, karena telah mampu mencapai target minimum kelulusan secara klasikal, yaitu 75%. 3). Upaya Meningkatkan Kemampuan lompat tinggi gaya straddle Dengan Menggunakan Alat Modifikasi bermain menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang dapat dijadikan masukan pada guru maupun *stakeholder* untuk lebih meningkatkan kualitas dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Karena, terdapat pengaruh meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dengan menggunakan Alat Modifikasi bermain menggunakan alat bantu lompat tali pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 06 Semayang memiliki pengaruh yang baik, maka disarankan : Bagi guru memberikan modifikasi bermain lompat tali dalam pembelajaran lompat tinggi lantai, Bagi Diharapkan agar selalu memperhatikan anjuran guru dan melaksanakan program pembelajaran dengan baik guna meningkatkan pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap kemampuan lompat tinggi . Bagi peneliti lanjutan, Diharapkan penggunaan populasi atau sampel dalam jumlah yang lebih besar dan divariasikan dengan kelompok kontrol bagi peneliti yang meneliti penelitian serupa, untuk mengetahui hasil penelitian yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- BSNP. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- DEPDIBUD.1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dikdas Menum Menpora.
- Dimiyati dan Mujiono.1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamzah, Amir. 1988. *Media Audio-visual*. PT. Gramedia: Jakarta
- Kristiyanto, Agus .2010 . *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. UNs Press.
- Khomsin. 2001. *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi*. Jakarta.
- Mahendra, Agus. *Pembelajaran Senam Untuk Sekolah*. Depdiknas . Jakarta : 2002
- Mahmudi Sholeh. 2010. *Belajar Mengajar Senam Lantai*. Jakarta : Grafindo
- Nurhasan.2001.*Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani,Perinsip-Perinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Diknas Diknasnem Dikjen Olahraga.
- Purwanto, Ngalim. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Rusli
- Lutan. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud 1988.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sardiman, A.M. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Simanjuntak Victor G, Kaswari, dan Eka Supristna. 2008. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suratno.2005. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Grafindo.