

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**  
**"MENINGKATKAN GERAK DASAR LOMPAT TINGGI**  
**MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI KELAS IV**  
**DI SDN 11 TELAGA BIRU"**

Oleh  
Mohamad Rinaldi Kadir

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**



**Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes**  
NIP. 19580520198203 2 002

**Pembimbing II**



**Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd**  
NIP. 19670511 200501 2 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



**Drs. Aswan Dai, M.Pd**  
NIP. 19610221 198603 1 002

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**“MENINGKATKAN GERAK DASAR LOMPAT TINGGI  
MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI KELAS IV  
DI SDN 11 TELAGA BIRU”**

Oleh

Mohamad Rinaldi Kadir

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Sabtu, 8 Agustus 2020

Waktu : 09.00 - Selesai

**Penguji**

1. Drs. Sarjan Mile, M.S  
NIP. 19610805 198703 1 003

1.....

2. Drs. Aswan Dai, M.Pd  
NIP. 19610221 198603 1 002

2.....

3. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes  
NIP. 19580520 198203 2 002

3.....

4. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd  
NIP. 19670511 200501 2 001

4.....

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



Dr., Hj., Herlina Jusuf., Dra., M.Kes

NIP. 19631001 198803 2 002

## ABSTRAK

Mohamad Rinaldi Kadir. 2020. Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Tinggi Melalui Permainan Lompat Tali Kelas IV DI SDN 11 Telaga Biru. Skripsi, Program Studi Penjaskes-Rek, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes, dan Pembimbing II Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah dengan permainan lompat tali dapat meningkatkan gerak dasar lompat tinggi kelas IV SDN 11 Telaga Biru?. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah siswa SDN 11 Telaga Biru kelas IV mampu melakukan gerak dasar lompat tinggi. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa penggunaan media pembelajaran permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar siswa materinya tentang lompat tinggi pada siswa kelas VI SDN 11 telaga biru.

Berdasarkan hasil analisis data pada observasi, siklus I dan siklus II pemberian tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini menunjukkan keberhasilan melalui peningkatan kemampuan siswa kelas V, sebagai berikut : Aspek (A) sikap awal pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 50,38, siklus I mencapai 58,33, siklus II mencapai 71,97 dan siklus III mencapai 79,55. Aspek (B) Pelaksanaan gerakan pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 44,89, siklus I mencapai 51,42, siklus II mencapai 68,47 dan siklus III mencapai 80,11. Aspek (C) sikap akhir pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 49,15, siklus I mencapai 55,68, siklus II mencapai 69,89 dan siklus III mencapai 80,4.

Memperhatikan peningkatan hasil belajar yang diperoleh siswa berarti hipotesis yang di rumuskan yaitu “permainan lompat tali” siswa dalam melakukan lompat tinggi dapat diterima (terbukti kebenarannya). Jadi penelitian tindakan kelas (PTK) ini dapat dikatakan telah berhasil.

**Kata Kunci : Lompat Tali, Gerak Dasar Lompat Tinggi, Atletik.**

## ABSTRACT

Kadir, Mohamad Rinaldi. 2020. Improving Basic Movements of High Jump through Jump Rope Game: A Study on the Fourth Grade of SD 11 State Elementary School in Telaga Biru. Undergraduate Thesis. Department of Physical, Health, Recreation Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra., M.Kes. Co-supervisor: Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

This classroom action research was devoted to finding out whether or not jump rope games could improve students' basic movements of the high jump at the fourth grade of SD 11 state elementary school in Telaga Biru. The hypothesis was "the use of learning media of jump rope game was able to improve student learning outcomes regarding high jump at the fourth grade of SD 11 State Elementary School in Telaga Biru".

Based on the data analysis in the observation, cycle I, and cycle II, the action provided to the students showed an improvement of students' basic technique of the high jump, as follows: the average skills of aspect A (initial position) reached 50.38, 58.33, 71.97, and 79.55 in the observation, cycle I, cycle II, and cycle III, respectively. The average skills of aspect B (movements) arrived at 44.89, 51.42, 68.47, and 80.11 in the observation cycle I, cycle II, and cycle III, consecutively. The average skills of aspect C (final position) got 49.15, 55.68, 69.89, and 80.4 each in the observation, cycle I, cycle II, and cycle III.

Concerning the improvement of student learning outcomes, the aforementioned hypothesis was evidently accepted. Therefore, this classroom action research was successful.

**Keywords :** Jump Rope, Basic Movements of High Jump, Athletics.

