PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PERMAINAN LOMPAT KARET PADA SISWA KELAS X SMA MUJAHIDIN PONTIANAK

SKRIPSI

OLEH :

BAMBANG PRASETYO SUBEKTI

NIM : F1101211027

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2024

HALAMAN PENGESAHAN

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PERMAINAN LOMPAT KARET PADA SISWA KELAS X SMA MUJAHIDIN PONTIANAK

BAMBANG PRASETYO SUBEKTI

F1101211027

Pembimbing Utama

Mimi Haetami,M.Pd
NIP 197505222008011007

Pembimbing Pendamping

Doni Pranata M.Pd
NIP 199710102022031010

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd
NIP 196604011991021001

Lulus Tanggal 12 Desember 2024

HALAMAN PENGESAHAN

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT TINGGI GAYA *STRADDLE* MELALUI PERMAINAN LOMPAT KARET PADA SISWA KELAS X SMA MUJAHIDIN PONTIANAK

BAMBANG PRASETYO SUBEKTI

F1101211027

Disetujui :

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Mimi Haetami M.Pd	**Doni Pranata M.Pd**
NIP 197505222008011007	**NIP 199710102022031010**

Penguji I	Penguji II
Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M.Pd	**Rizki Hazazi Ali, S.Si, M.Pd**
NIP 199002012019031017	**NIP 199410162022031012**

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami M.Pd
NIP 197505222008011007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bambang Prasetyo Subekti

NIM : F1101211027

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang dituliskan dengan judul **:"Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Permainan Lompat Karet Pada Siswa Kelas X SMA Mujahidin Pontianak"** merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain dan saya akui sebagai tulisan/pikiran saya sendiri.

Apa bila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi/tesis ini hasil jiplakansaya bersedia menerima sangsi atas perbuatan tersebut .

Pontianak 03 Desember 2024

Penulis



Bambang Prasetyo Subekti

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

Tidak ada kata tidak mungkin selagi kita mau berusaha untuk menggapainya, karena sesungguhnya keberhasilan dimiliki oleh siapa yang mau berusaha keras.

Persembahan :

1. Terimakasih kepada Alloh SWT yang telah memberikan nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelsaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
2. kedua orang tua saya, **Bapak Suparno** dan **Ibu Sarifatul Hikmah** beserta tiga saudara kandung saya **Lina Prasetyo Subekti, Santi Amelia Subekti Devi Natalia Subekti**, dan teman-teman **angkatan 2021** terkhusus **Yameteh Fammz** yang selalu memberikan doa dan mendukung untuk menyelsaikan studi S1 saya di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tnjungpura.
3. Terimakasih kepada dosen-dosen pengampu matakuliah Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura terutama pembimbing satu dan pembimbing 2 saya Bapak Mimi Haetami M.Pd dan Bapak Doni Pranata M.Pd yang telah membimbing dan memotivasi saya dalam pengerjaan tugas akhir saya sehingga dapat selesai dengan tepat waktu.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil Belajar Lompat Tinggi Dengen Menggunakan Model Pembelajaran Lompat Karet pada siswa SMA Mujahidin Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dengan jumlah 30 peserta didik di SMA Mujahidin Pontianak. Adapun teknik pengumpulan data diantaranya adalah melalui tes,observasi lapangan dan dokumentasi. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara,lembar observasi, LKPD,PG dan lembar dokumen data. Ditemukan permasalahan-permasalahan peserta didik kelas X terlihat bahwa hasil belajar hampir rata-rata tidak tuntas dalam beberapa pertemuan berlangsung, kemudian kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik gerakan lompat tinggi yang dilakukan peserta didik masih banyak yang salah, seperti awalan peserta didik melakukan lari awalan tanpa memperkirakan jarak mistar lompatan akibatnya badan mengenai mistar karena tolakan yang kurang tepat, pada tolakan kaki tumpuan tidak menggunakan teknik yang benar sehingga tolakan yang dihasilkan tidak maksimal, pada saat melayang diudara sikap peserta didik tidak tepat posisi badan sehingga ketika mendarat dapat menyebabkan cedera. Hasil menunjukan bahwa efektivitas proses pembelajaran lompat tinggi melalui media permaianan lompat karet memiliki hasil belajar yang meningkat yang pada awalnya pada pra siklus hanya terdapat 26,67% dari 30 peserta didik meningkat pada siklus II menjadi 50% dari 30 peserta didik danterus meningkat pada siklus ke II menjadi 100% dari 30 peserta didik. Berdasarkan hasil pada penelitian disimpulkan bahwa Model Pembelajaran Lmpat Tinggi Melalui Permainan Lompat Karet dapat meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddel.* Kesimpulan yang dapat diambil bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan model permainan lompat karet dapat meningkatkan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran materi lompat tinggi kelas X SMA Mujahidin Pontianak. Saran peneliti guru dapat mengimplementasikan model permainan lompat karet untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Tinggi, Model Permainan Lompat Karet

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* Melalui Permainan Lompat Karet Pada Siswa Kelas X SMA Mujahidin Pontianak".

Penyusunan skripsi ini diajukan sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Terlepas dari itu semua, penyusunan dan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih:

1. Dr. Ahmad Yani T ,M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah bersedia memfasilitasi peneliti untuk melakukan studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Mimi Haetami,M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura
3. Mimi Haetami M.Pd, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran sehingga peneliti mampu menyelesaikan proposal ini.
4. Doni Pranata M.Pd, selaku dosen pendamping yang telah memberikan

masukan, kritik, dan saran sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf administrasi S1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah banyak menyumbang saran dan petunjuk serta memberikan sejumlah pengetahuan sehingga menambah wawasan peneliti.
6. Kedua orang tua saya, yang telah melahirkan membesarkan, membimbing, mendidik serta kakak saya yang selalu mendoakan dan membantu peneliti sehingga terselesaikan sekripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa/mahasiswi Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 yang telah memberikan ruang untuk belajar bersama, hati yang lapang untuk menerima setiap perbedaan serta sikap toleransi yang tinggi, terima kasih telah menyumbangkan tenaga maupun pikiran dalam penyusunan skripsi ini
8. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi yang disusun ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan kemampuan serta pengetahuan. Oleh karena

itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga sekripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Terima kasih.

Pontianak , 03 Desember 2024

Penulis

Bambang Prasetyo Subekti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iv**
MOTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional 7
BAB II KAJIAN TEORI **10**
A. Kerangka Teori 10
1. Hasil Belajar 10
2. Aspek Belajar Siswa 12
4. Jenis-Jenis Pembelajaran 15
5. Hakikat Lompat Tinggi 20
6. Modifikasi Media Pembelajaran 27
B. Penelitian Yang Relevan 30
C. Hipotesis Tindakan 31
BAB III METODE PENELITIAN **32**
A. Prosedur Penelitian 32
B. Populasi Dan Sampel 37
C. Subyek Dan Lokasi Penelitian 38
D. Kolaborator Penelitian 39
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data 39

F. Teknik Analisis Data **40**
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
A. Hasil Penelitian 43
1. Pra Siklus 43
2. Siklus 1 45
3. Siklus II 50
B. Pembahasan 54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 65
A. KESIMPULAN 65
A. SARAN 65
DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN 72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana Persentase Target Pencapaian Siklus.....37

Tabel 3.2 Instrumen Pengumpulan Data 40

Tabel 4.1 Rekapitulasi Nilai Pra Siklus Kelas X SMA Mujahidin Pontianak.....44

Tabel 4.2 Penilaian Hasil Belajar Siklus I Kelas X SMA Mujahidin Pontianak...48

Tabel 4.3 Penilaian Hasil Belajar Siklus II Kelas X SMA Mujahidin Pontianak..52

Tabel 4.4 Rekapitulasi Nilai Pra Siklus,Siklus I dan Siklus II SMA Mujahidin.....
Pontianak 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lompat Tinggi Gaya Gunting 24

Gambar 2.2 Lompat Tinggi Gaya Guling Sisi.....25

Gambar 2.3 Lompat Tinggi Gaya Straddle.....25

Gambar 2.4 Lompat Tinggi Gaya Flop 27

Gambar 2.5 Modifikasi Alat Lompat Tinggi 28

Gambar 2.6 Gambar Karet Gelang.....39

Gambar 2.6 Gambar Karet Gelang.....46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran SK Pembimbing 72

Lampiran Surat Tugas Penelitian 73

Lampiran Surat Izin Observasi 74

Lampiran Surat Balasan Dari Sekolah 75

Lampiran Lembar Penilaian Penelitian SMA Mujahidin Pontianak.....76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran siswa yang dilakukan secara terus menerus yang dilakukan siswa secara sadar yang dibantu oleh tenaga pendidik pada suatu proses yang terjadi pada jasmani dan rohani seorang pendidikan yang bertujuan untuk membentuk kepribadian dan kecerdasan siswa agar dapat bermanfaat bagi diri sendiri atau orang lain yang berada di sekitarnya. Pendidikan bukan hanya sekedar belajar dan belajar tanpa adanya manfaat, melainkan sebagai bentuk pengetahuan dan memiliki peran untuk mengelola pola pikir dan mampu membentuk karakter siswa dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah salah satu bentuk pembelajaran yang dapat menjadi bagian terpenting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai pendidikan secara kompleks, untuk itu pendidikan jasmani perlu dilakukan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan. Oleh karena itu mata pelajaran pendidikan jasmani harus menjadi mata pelajaran wajib bagi lembaga, Sekolah Dasar (SD) Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Dengan pendidikan jasmani seorang anak dapat banyak mendapatkan model-model pembelajaran bahkan pendidikan jasmani juga dapat membuat seorang anak berprestasi di dalam berolahraga.

Salah satu tujuan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan terstruktur, pembinaan dapat dilihat dari proses latihan secara kontinu dan memiliki program terpadu. Pencapaian peserta didik merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi siswa itu sendiri,

tetapi juga keluarga, masyarakat, dan negara. Selain itu untuk mencapai puncak pencapaian prestasi peserta didik dalam suatu kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani ada dua faktor yang mempengaruhi terjadinya pencapaian tersebut diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Slameto (2010:54), ada dua faktor yang mempengaruhi hasil belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi hasil belajar yaitu psikologis yang meliputi intelegensi,perhatian,minat, bakat, motivasi,kematangan dan kesiapan. Faktor eksternal adalah faktor dari luar individu yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor keluarga meliputi cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga dan keadaan ekonomi keluarga (Daud et al., 2023). Adapun olahraga yang terdiri dari berbagai nomor lomba yang melibatkan gerakan dasar manusia seperti lari, melompat, dan melempar. Atletik juga sering disebut sebagai "induk dari semua olahraga-olahraga karena gerakan-gerakan dasar atletik menjadi dasar bagi banyak olahraga lainnya.

Atletik adalah olahraga fisik yang efisien dalam membantu peserta didik tumbuh dan berkembang secara maksimal. Menurut (Akhir and Wulandari 2021) Atletik merupakaan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerak dasar seperti halnya; jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping hal itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik. Siswa dapat memperoleh pendidikan jasmani dari atletik yang di mana pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan daya tahan kekuatan, kelincahan ,kecepatan, daya tahan dan keterampilan lainnya. Peserta didik dapat mempelajari setiap nomor perlombaan

yang ada di cabang olahraga atletik. Peserta didik dapat mempelajari cabang olahraga atletik yang di mana sekolah mempunyai fasilitas sarana dan prasarana yang memadai sehingga dapat menunjang hasil belajar peserta didik itu sendiri. Istilah atletik berasal dari bahasa yunani yaitu "Athlon'' yang berarti kompetisi atau pertandingan (Tonadi et al..,2015).

Seluruh cabang olahraga melibatkan aktivitas fisik dengan nomor atletik,sehingga atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling kompleks karena terdapat banyak nomor yang di pertandingkan dalam cabang ini, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar (Ramadan and Sidik 2019). Lari, lompat serta lempar dan tolak merupakan bagian dari gerak dasar dari sebagian besar olahraga. Adapun nomor lapangan dan nomor trek juga dikenal sebagai nomor yang sering dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik. Menurut (Purnomo & Dapan, 2017:63). Olahraga atletik dengan nomor lompat tinggi yang sering juga digemari oleh siswa karena dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Lompat tinggi adalah suatu bentuk usaha untuk melewati mistar dengan melompat setinggi mungkin. Tujuan dari lompat tinggi adalah untuk memproyeksikan berat melompat ke udara pada kecepatan maju secepat mungkin. Kemampuan pelompat untuk beralih dari gerakan berlari ke gerakan sudut saat menopang, yaitu mengubah gerakan maju menjadi gerakan ke atas, menentukan ketinggian lompatan. Setiap cabang olahraga memerlukan keterampilan, keberanian, ketenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Sama juga dengan halnya cabang olahraga lompat tinggi yang

dimana kenyataannya banyak siswa yang masih memperoleh hasil yang kurang baik dalam melakukan lompat tinggi.

Berdasarkan hasil observasi yang dijumpai peneliti pada saat proses pembelajaran mata pelajaran PJOK di SMA Mujahidin Pontianak pada materi lompat tinggi. Ditemukan permasalahan-permasalahan peserta didik kelas X terlihat bahwa hasil belajar hampir rata-rata tidak tuntas dalam beberapa pertemuan berlangsung, kemudian kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik gerakan lompat tinggi yang dilakukan peserta didik masih banyak yang salah, seperti awalan peserta didik melakukan lari awalan tanpa memperkirakan jarak mistar lompatan akibatnya badan mengenai mistar karena tolakan yang kurang tepat, pada tolakan kaki tumpuan tidak menggunakan teknik yang benar sehingga tolakan yang dihasilkan tidak maksimal, pada saat melayang diudara sikap peserta didik tidak tepat posisi badan sehingga ketika mendarat dapat menyebabkan cedera. hal ini dikarenakan peserta didik kurang terlibat aktif dalam proses pembelajaran, kurangnya pemahaman serta keterampilan peserta didik yang sangat rendah. Selain itu permasalahan juga ditemukan pada guru yang masih kesulitan dalam menentukan langkah-langkah pembelajaran serta guru masih terpaku pada buku paket saja. Hal tersebut didukung oleh pencapaian hasil belajar peserta didik yang masih rendah, karena hanya sedikit yang mampu mencapai target pembelajaran lompat tinggi. Banyak peserta didik yang kurang mampu mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) dari mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu 75, Terdapat 30% (9 peserta didik) yang tuntas dari 70% (21 peserta didik) yang tidak

tuntas dalam pembelajaran lompat tinggi. Hal tersebut menjadi bukti kurang efektifnya proses pembelajaran teknik dasar lompat tinggi yang diberikan.

Dalam hal ini penulis menilai bahwa masih ada permasalahan yang harus dicari solusinya. Guru menerapkan metode belajar menggunakan karet gelang agar siswa terbiasa melakukan tolakan dalam melakukan lompat tinggi. Metode permainan juga dapat meningkatkan semangat peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di luar ruangan. Ada banyak sekali metode yang dapat menunjang hasil belajar siswa dalam melakukan pembelajaran di luar ruangan,sehingga siswa siswa sangat antusias dalam melaksanakan pembelajaran lompat tinggi. Media pembelajaran lompat tinggi memakai karet gelang bertujuan agar dapat merangsang peserta didik mampu melakukan lompatan supaya badan terangkat ke atas depan. Karet gelang memiliki karakteristik yang fleksibel bila digunakan sebagai media pembelajaran kepada siswa sehingga tidak akan berbahaya, Dengan menggunakan media karet gelang sebagai media pembelajaran siswa akan memiliki kepercayaan diri tanpa takut mengikuti latihan. Menggunakan media karet gelang dalam suatu pembelajaran memiliki keunggulan pada peserta didik di antaranya adalah; Meningkatkan rasa percaya disri siswa dalam melakukan latihan, memungkinkan siswa belajar sambil bermain, meningkatkan kesiapan siswa, saling berbagi ilmu sesama siswa, memudahkan dalam sarana olahraga.

Secara tidak langsung metode ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melaksanakan teknik dasar lompat tinggi dan dapat memberikan hasil yang maksimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, "bagaimana hasil penerapan metode pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet terhadap hasil lompat tinggi siswa kelas X ?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi menggunakan karet terhadap hasil lompat tinggi gaya *Straddle* pada siswa kelas sepuluh (X).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa terhadap hasil belajar lompat tinggi dengan metode permainan lompat karet. Penelitian ini juga dapat dijadikan pertimbangan oleh guru olahraga sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

2. Manfaat praktis

   a. Manfaat Peneliti

      Penelitian ini sangat bermanfaat karena penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan ajar dan peneliti ini adalah salah satu syarat dalam rangka menjalankan proses pendidikan dan guna untuk menyelesaikan masa studi di Universitas Tanjungpura Pontianak, dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam meneliti ataupun

menulis karya ilmiah dengan keilmuan yang sudah di dapat selama duduk di bangku kuliah.

b. Manfaat Bagi Guru

Di Dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu panduan untuk melakukan pemilihan metode pembelajaran yang paling efektif untuk menghilangkan kejenuhan dan mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini bisa menjadi referensi dan menambah wawasan bagi pembaca untuk mengetahui metode pembelajaran dengan model permainan dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

E. Ruang Lingkup dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah bentuk objek yang menempel (dimiliki) pada diri seorang peneliti. Objek penelitian dapat berupa manusia dan barang, atau kejadian yang dikumpulkan dari subjek penelitian yang menggambarkan tentang suatu kondisi atau nilai masing-masing subjek penelitian. Nama variabel sesungguhnya berasal dari fakta bahwa karakteristik dapat juga bervariasi di antara objek dalam suatu populasi lainnya.

Fenomena yang sering dialami oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian biasanya berkaitan dengan pertanyaan tentang variabel penelitian. Karena tanpa jawaban yang pasti tentang variabel, penelitian yang dilakukan mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam memperoleh informasi yang akan digunakan untuk

mengambil kesimpulan dari penelitian tersebut. Hal ini sering juga terjadi karena rumusan masalah penelitian yang dibuat peneliti, tanpa melalui studi pendahuluan atau mengetahui potret pada objek yang akan diteliti, sehingga pada saat ditetapkan rumusan masalah, ternyata masalah yang diteliti tersebut tidak menjadi masalah pada objek penelitian. Seharusnya peneliti bisa menentukan variabel-variabel penelitiannya setelah masalah penelitian dapat dipahami dengan jelas dan dikaji secara teoritis sehingga penelitian dapat memiliki masalah yang ada pada objek.

Menurut Sugiyono (2012), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini melibatkan dua variabel, di mana dua variabel menjadi bagian dasar dalam penelitian "peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui permainan lompat karet pada siswa kelas 10"

1. Permainan Lompat Karet (Variabel Bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

Model latihan lompat karet adalah salah satu model pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan dalam dalam memecahkan masalah,dan berpikir kritis secara ilmiah dan dapat mengembangkan pengetahuan peserta didik untuk aktif dalam melaksanakan kegiatan pembelajar baik mandiri maupun berkelompok. Di Dalam model latihan lompat karet pada siswa dapat digunakan

untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah pada siswa, yaitu a. Mengorientasi peserta didik pada masalah, b. Mengembangkan strategi untuk pemecahan masalah, c. Mengumpulkan data, d. Mengevaluasi. Dengan adanya model latihan ini peserta didik dapat belajar mandiri untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi setiap individu yang memiliki permasalahan dalam pembelajaran pada siswa.

2. Lompat Tinggi (Variabel Terikat)

Variabel terikat merupakan bentuk variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi sebuah akibat karena adanya variabel bebas yang ditandai dengan variabel X dan Y yang saling berkaitan.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat tinggi siswa kelas X.