PENGARUH MEDIA TALI SEBAGAI MODIFIKASI MISTAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI MON SINGET

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan.

oleh

Khairuman Efendi
22104140

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026

PENGESAHAN TIM PENGUJI
PENGARUH MEDIA TALI SEBAGAI MODIFIKASI MISTAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI MOON SINGGI

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 8 September 2026

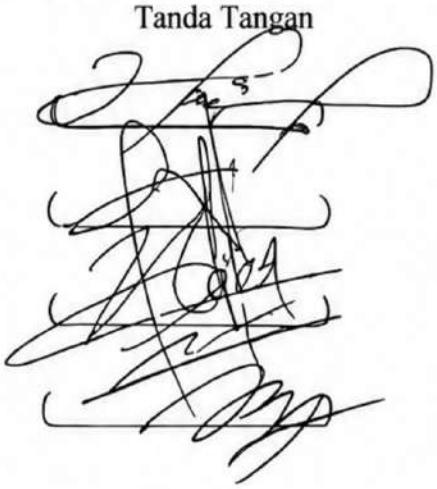
Tanda Tangan

Pembimbing I : Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II : Ahmad Nasrudin, M.Pd
NIDN. 1323118701

Penguji I : Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127072702

Penguji II : Taufikal, M.Pd
NIDN. 1320119201



Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

Irwansyah, M. Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Plt. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsompena

Fitria, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIDN. 0101047304

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH MEDIA TALI SEBAGAI MODIFIKASI MISTAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE PADA SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI MON SINGET

Skripsi ini telah disetujui untuk di pertahankan dihadapan
tim penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 29 Mei 2026

Pembimbing I

Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II

Ahmad Nasriadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I., M.Ed., Ph.D.
NIDN. 0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Media Tali Sebagai Modifikasi Mistar Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet" telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Nama: Khairuman Efendi (22104140). Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Senin, 7 September 2026.

Menyetujui

Pembimbing I

Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Pembimbing II

Ahmad Nasrıadi, M.Pd
NIDN. 1323118701

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Pj. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas
Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD,
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Khairuman Efendi

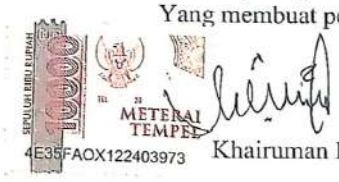
NIM : 22104140

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiat atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Banda Aceh, 9 September 2026

Yang membuat pernyataan,



Khairuman Efendi

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul Pengaruh Media Tali Sebagai Modifikasi Mistar Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet. Shalawat dan salam penulis tujukan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang terang benderang. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Jasmani. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan. Namun, berkat bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta, ibunda Cut Martuti dan ayah tercinta Nur Khalis, yang menjadi alasan untuk selalu berjuang dan menjadi sumber kekuatan bagi penulis. Yang selalu menghadirkan doa dalam setiap sujudnya, memberikan kasih sayang tanpa batas serta berjuang tanpa lelah demi masa depan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan keikhlasan yang tidak akan pernah tergantikan. Semoga setiap langkah dan pencapaian penulis menjadi kebahagiaan dan kebanggaan bagi mamak dan ayah.

2. Kakak tersayang Ety Kurnia, S.Pd. Dan Rafiul Aila, S.Pd., dan adiku tersayang, Teuku Muhammad Ali Imran, yang telah memberikan dukungan dan menjadi tempat berbagi serta menjadi sumber penguat di saat penulis merasa lelah. Terima kasih atas doa yang tulus, dukungan yang tak pernah putus, serta kasih sayang yang begitu berarti.
3. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.
4. Fitriati, S.Pd.I., M.Ed., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena.
5. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
6. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan arahan, motivasi, serta meluangkan waktu dengan penuh kesabaran.
7. Ahmad Nasriadi, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
9. Jannah Ummi Syafira, terima kasih telah menjadi bagian dari proses perjalanan hidup penulis dalam menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga,

waktu, menemani, mendukung, serta mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

10. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan selama masa perkuliahan.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan mendapatkan balasan pahala dari Allah SWT yang setimpal. Penulis mengucapkan terima kasih atas arahan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan benar. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan.

Banda Aceh, 29 Mei 2026

Khairuman Efendi

ABSTRAK

Khairuman Efendi. 2026. Pengaruh Media Tali Sebagai Modifikasi Mistar Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd., Pembimbing II. Ahmad Nasriadi, M.Pd,

Lompat tinggi gaya straddle merupakan salah satu nomor atletik yang memerlukan penguasaan teknik awalan, tolakan, sikap saat melayang, dan berkembang dengan baik dan benar. Dalam proses pembelajaran, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dan rasa takut saat melewati mistar karena penggunaan mistar konvensional yang dianggap kurang aman. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media tali sebagai modifikasi mistar terhadap kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (kuasi-eksperimen) dan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang terdiri atas 23 siswa kelas IV dan 17 siswa kelas V yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan lompat tinggi gaya straddle. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis uji t berpasangan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 8,90 meningkat menjadi 11,53 pada posttest. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet.

Kata kunci: media tali, modifikasi mistar, lompat tinggi, gaya straddle, pendidikan jasmani.

ABSTRACT

Khairuman Efendi. 2026. The Effect of Using a Rope as a Modified Crossbar on the Straddle Style High Jump Ability of Fourth and Fifth-Grade Students at SD Negeri Mon Singet. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Supervisor I: Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd. Supervisor II: Ahmad Nasriadi, M.Pd.

The straddle high jump is an athletic event that requires mastery of several techniques, including the approach run, take-off, body position while clearing the bar, and landing. However, many students experience difficulties and fear when attempting to clear the bar, as conventional crossbars can be perceived as unsafe. One alternative to address this issue is the use of a rope as a modified crossbar. This study aimed to investigate the effect of using a rope as a modified crossbar on the straddle high jump ability of fourth and fifth-grade students at SD Negeri Mon Singet. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design known as the One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 40 students, including 23 fourth graders and 17 fifth graders, who were selected through total sampling. Data were collected using a straddle high jump skill test and analyzed with the Shapiro-Wilk normality test and paired-samples t-test, utilizing IBM SPSS Statistics software. The results indicated that the mean pretest score of 8.90 increased to 11.53 in the posttest. The paired-samples t-test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between the pretest and posttest results. Therefore, it can be concluded that using a rope as a modified crossbar has a significant positive effect on improving the straddle high jump ability of fourth and fifth-grade students at SD Negeri Mon Singet.

Keywords: rope media, crossbar modification, high jump, straddle style, physical education.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Batasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 6
1.7 Manfaat Teoretis 6
1.8 Manfaat Praktis 6
BAB II LANDASAN TEORI **7**
4.1 Deskripsi Teoritik 7
2.1.1 Sejarah Lompat Tinggi 7
2.1.2 Pengertian Lompat Tinggi 8
2.1.3 Pengertian Media Pembelajaran 9
2.1.4 Media Pembelajaran Dalam PJOK 11
2.1.5 Karakteristik Media Tali Sebagai Modifikasi 13
2.1.6 Konsep Lompat Tinggi 14
2.1.7 Tujuan dan teknik Lompat Tinggi Gaya Straddle 17
2.1.8 Teori Belajar Motorik 19
2.1.9 Kajian Penelitian Yang Relevan 21
2.2 Kerangka Berpikir 23
4.2 Hipotesis Penelitian 25
BAB III METODE PENELITIAN **26**
3.1 Pendekatan Penelitian 26
3.2 Tempat Dan Waktu Pelaksanaan 28
3.2.1 Lokasi Penelitian 28
3.2.2 Waktu Penelitian 29
3.3 Populasi Dan Sampel 29
3.3.1 Populasi 29

3.3.2 Sampel 29
3.4 Variabel Penelitian 30
3.5 Prosedur Penelitian 30
3.6 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data 38
3.7 Instrumen Penelitian 39
3.7.1 Tes Lompat Tinggi Gaya Straddle 39
3.7.2 Pengamatan atau Checklist 39
3.7.3 Prosedur Pelaksanaan Tes 39
3.7.4 Alat yang digunakan 40
3.7.5 Pelaksanaan Tes 40
3.7.6 Penilaian Lompat Tinggi Siswa 41
3.7.7 Teknik Analisis Data 42
3.7.8 Uji Prasyarat 43
BAB IV 40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian 40
4.2 Analisis Hasil Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle 41
4.3 Uji Prasyarat Analisis 46
4.4 Pengujian Hipotesis 47
4.5 Pembahasan 50
BAB V 52
PENUTUP 52
5.1 Kesimpulan 52
5.2 Saran 53
DAFTAR PUSTAKA 55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian ……...……. 28
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian ……...…..……... 29
Tabel 3.3 Lembar Program Pretest, Treatment dan Posttest ……..……..……31
Tabel 3.4 Program Latihan Lompat Tinggi Gaya Straddle ……...…….. 33
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle ……... 34
Tabel 3.6 Rubrik Penilaian Lompat Tinggi gaya Straddle …….. 35
Tabel 3.7 Lembar Observasi Lompat Tinggi Gaya Straddle ……... 35
Tebel 4.1 Hasil Pretest Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa…..... 39
Tabel 4.2 Hasil Postest Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa ...……. 42
Tabel 4.3 Hasil Uji Prasyarat Analisis ……...…….. 44
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis ……... 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir ....……. 22
Gambar 3.1 Desain Program Treatment Lompat Tinggi Gaya Straddle …….. 33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Izin Penelitian Dinas Pendidikan ……...…… 56
Lampiran 2. Lembar Surat Izin Penelitian……...……. 57
Lampiran 3. Lembar Telah Melaksanakan Penelitian Di SD N Mon Singet …..… 58
Lampiran 4. Lembar Pembimbing ……... 59
Lampiran 5. Pedoman Pelaksanaan Penelitian ……...……. 60
Lampiran 6. Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle ….. 62
Lampiran 7. Rubrik Penilaian Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle ..……. 62
Lampiran 8. Lembar Program Pretest Treatment Dan Posttest ……... 63
Lampiran 9. Lembar Penelitian Lompat Tinggi Gaya Straddle ……..…… 64
Lampiran 10. Data Hasil Pretest Siswa ……..……... 66
Lampiran 11. Data Hasil Posttest Siswa ……..…….. 67
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Pretest Dan Posttest ……...……..….. 68
Lampiran 13. Hasil Uji Output SPSS ……..…….. 70
Lampiran14. Dokumentasi Kegiatan Penelitian……...…...……... 71