

PENGARUH MEDIA TALI SEBAGAI MODIFIKASI MISTAR TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI GAYA STRADDLE SISWA SEKOLAH DASAR

THE EFFECT OF ROPE MEDIA AS A MODIFIED CROSSBAR ON THE STRADDLE HIGH JUMP ABILITY OF FOURTH- AND FIFTH-GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

Khairuman Efendi^{1*}, Zikrur Rahmat², Ahmad Nasriadi³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh, Indonesia

*Corresponding Author email: mankhairul222@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas IV dan V sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Mon Singet pada tahun pelajaran 2025/2026. Sampel berjumlah 40 siswa yang ditentukan dengan teknik *total sampling*. Kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* diukur dengan tes unjuk kerja yang menilai empat aspek teknik, yaitu awalan dan tolakan, sikap tubuh saat melayang, melewati mistar, serta pendaratan. Data dianalisis dengan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kemampuan meningkat dari 8,90 (SD = 1,32) pada *pretest* menjadi 11,53 (SD = 1,54) pada *posttest*, dengan $t(39) = 28,35$, $p < 0,001$, dan ukuran efek besar ($d = 1,84$). Peningkatan terjadi pada keempat aspek teknik, dengan peningkatan terbesar pada aspek awalan dan tolakan. Simpulan penelitian ini adalah bahwa media tali sebagai modifikasi mistar berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa sekolah dasar sehingga dapat dijadikan alternatif media pembelajaran atletik yang aman, murah, dan sesuai dengan karakteristik siswa.

Kata Kunci: gaya *straddle*; lompat tinggi; media tali; modifikasi mistar; pendidikan jasmani

Abstract

This study aimed to determine the effect of using a rope as a modified crossbar on the straddle high jump ability of fourth- and fifth-grade elementary school students. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study was conducted at SD Negeri Mon Singet in the 2025/2026 academic year. The sample comprised 40 students selected through total sampling. Straddle high jump ability was measured using a performance test assessing four technical aspects: approach and take-off, body position during flight, bar clearance, and landing. Data were analysed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and a paired-samples t-test at a 0.05 significance level. The results showed that the mean score increased from 8.90 (SD = 1.32) in the pretest to 11.53 (SD = 1.54) in the posttest, $t(39) = 28.35$, $p < 0.001$, with a large effect size ($d = 1.84$). Improvement occurred in all four technical aspects, with the greatest gain in the approach and take-off aspect. It is concluded that using a rope as a modified crossbar improves the straddle high jump ability of elementary school students and can serve as a safe, low-cost, and developmentally appropriate alternative medium for teaching athletics.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, dan karakter siswa melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis (Teguh & Sukari, 2024). Salah satu materi pokok dalam pendidikan jasmani adalah atletik, karena cabang ini memuat pola gerak fundamental seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang menjadi dasar bagi hampir semua cabang olahraga lainnya (Rahmat, 2014; Purnomo & Dapan, 2017). Penguasaan pola gerak tersebut sejak usia sekolah dasar sangat menentukan kesiapan anak untuk mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada jenjang berikutnya.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat dalam atletik yang tergolong kompleks karena menuntut koordinasi antara kecepatan awalan, kekuatan tolakan, kontrol sikap tubuh saat melayang, dan pendaratan yang aman (Yudiana et al., 2021). Pada gaya *straddle* atau guling perut, pelompat melewati mistar dengan posisi tubuh telungkup menghadap mistar sehingga diperlukan keberanian, kelenturan, serta daya ledak otot tungkai yang memadai (Rizki, 2023). Dalam konteks sekolah dasar, pembelajaran lompat tinggi tidak berorientasi pada pencapaian tinggi lompatan, tetapi pada penguasaan teknik dasar, penerapan prinsip keselamatan, dan pengembangan kemampuan gerak yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa (Mahendra, 2017). Siswa usia sekolah dasar umumnya masih berada pada tahap penyempurnaan keterampilan gerak fundamental sehingga gerakan kompleks perlu diajarkan secara bertahap dengan dukungan alat dan lingkungan belajar yang tepat (Goodway et al., 2019).

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* belum berjalan optimal. Kesalahan yang sering dilakukan siswa sekolah dasar antara lain terjadi pada fase tolakan, sikap tubuh saat melewati mistar, dan pendaratan (Sriawan, 2015). Hasil observasi awal dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SD Negeri Mon Singet pada 5 Oktober 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih merasa takut ketika diminta memperagakan lompat tinggi dan belum mampu menerapkan teknik gaya *straddle* dengan benar, terutama pada fase tolakan dan pendaratan. Rata-rata hasil belajar siswa pada materi lompat tinggi adalah 68,40, sedangkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah adalah 75. Dari 30 siswa yang dievaluasi, 21 siswa (70%) belum mencapai KKM dan hanya 9 siswa (30%) yang telah tuntas. Salah satu penyebab utama kondisi tersebut adalah penggunaan mistar konvensional yang kaku. Mistar yang tersentuh dapat menimbulkan rasa sakit atau jatuh bersama pelompat sehingga memunculkan rasa takut dan menurunkan keberanian siswa untuk mencoba.

Media pembelajaran berfungsi sebagai perantara yang mempermudah siswa memahami dan melakukan materi yang dipelajari (Arsyad, 2017). Dalam pendidikan jasmani, modifikasi alat dan lingkungan belajar menjadi strategi penting untuk menyesuaikan tuntutan tugas dengan kemampuan siswa. Kajian sistematis Buszard et al. (2016) menunjukkan bahwa penyesuaian (*scaling*) peralatan dan area bermain dengan karakteristik anak berdampak positif terhadap pemerolehan keterampilan motorik. Selain itu, teori OPTIMAL menegaskan bahwa kondisi belajar yang meningkatkan harapan keberhasilan (*enhanced expectancies*) dan mengurangi kecemasan akan memperkuat motivasi serta efektivitas belajar motorik (Wulf & Lewthwaite, 2016). Motivasi belajar yang tinggi pada gilirannya mendorong siswa untuk lebih aktif dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran (Suharni, 2021). Tali yang lentur dan ringan berpotensi menggantikan mistar karena tidak menimbulkan

rasa sakit ketika tersentuh, mudah diatur ketinggiannya, murah, serta mudah diperoleh di sekolah.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji modifikasi alat dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle*. Aidi et al. (2015) dan Sulaeman et al. (2025) menggunakan tali karet untuk meningkatkan teknik lompat tinggi siswa sekolah dasar. Basri (2019), Prayoga (2020), Anggraini et al. (2020), dan Wulandari (2023) melaporkan bahwa alat bantu dan alat modifikasi dapat memperbaiki gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*. Pendekatan permainan lompat tali juga terbukti meningkatkan hasil belajar lompat tinggi (Kurniawan & Djawa, 2017; Laillisa, 2023; Subekti et al., 2025). Danela (2022) melaporkan bahwa ketuntasan belajar lompat tinggi gaya *straddle* melalui pendekatan permainan lompat tali meningkat dari 26,92% pada siklus I menjadi 92,31% pada siklus II. Di sisi lain, Rahardja (2022) menekankan pentingnya latihan penunjang kondisi fisik, seperti *squat jump*, untuk mendukung hasil belajar lompat tinggi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut merupakan penelitian tindakan kelas pada satu kelas dengan indikator keberhasilan berupa persentase ketuntasan, atau menempatkan tali sebagai sarana permainan pengantar (*lead-up game*) yang terpisah dari tugas gerak lompat tinggi itu sendiri. Bukti eksperimental yang melaporkan besaran pengaruh (*effect size*) dan menganalisis perubahan pada setiap aspek teknik gaya *straddle* masih terbatas. Keunikan penelitian ini terletak pada tiga hal, yaitu (1) tali digunakan secara langsung sebagai pengganti mistar dalam latihan teknik lompat tinggi gaya *straddle* yang utuh, bukan sebagai permainan pengantar; (2) pengaruh perlakuan diuji secara kuantitatif melalui eksperimen semu disertai perhitungan ukuran efek; dan (3) perubahan kemampuan dianalisis pada setiap aspek teknik pada siswa lintas jenjang kelas IV dan V.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar terhadap kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan memperkaya bukti empiris tentang efektivitas modifikasi peralatan dalam pembelajaran keterampilan motorik kompleks pada anak. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang pembelajaran lompat tinggi yang aman, murah, dan menarik, khususnya di sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*). Desain yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu satu kelompok subjek diberi tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) (Sugiyono, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan lompat tinggi gaya *straddle*. Desain penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan: O₁ = tes awal; X = pembelajaran dengan media tali sebagai modifikasi mistar; O₂ = tes akhir.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Mon Singet pada semester ganjil tahun pelajaran 2025/2026, yaitu pada bulan Oktober–November 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet yang berjumlah 40 siswa,

terdiri atas 25 siswa kelas IV dan 15 siswa kelas V dengan komposisi 16 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel dengan teknik *total sampling* sehingga sampel penelitian berjumlah 40 siswa. Seluruh siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara reguler dan tidak memiliki hambatan fisik yang menghalangi aktivitas melompat. Pelaksanaan penelitian telah memperoleh izin dari pihak sekolah, dan identitas siswa dirahasiakan dalam pelaporan hasil.

Perlakuan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi 70 menit per pertemuan. Pada setiap pertemuan, mistar konvensional diganti dengan tali yang dibentangkan di antara dua tiang lompat tinggi dan diberi pemberat ringan pada kedua ujungnya sehingga tali mudah lepas atau melentur ketika tersentuh. Pembelajaran diawali dengan pemanasan, dilanjutkan dengan latihan bertahap mulai dari awalan dan tolakan, sikap tubuh saat melayang, gerakan melewati tali, hingga pendaratan di atas matras. Ketinggian tali dinaikkan secara progresif mulai dari 40 cm hingga 80 cm sesuai dengan kemampuan siswa, dan guru memberikan umpan balik pada setiap percobaan. Pembelajaran diakhiri dengan pendinginan dan refleksi.

Instrumen penelitian berupa tes unjuk kerja lompat tinggi gaya *straddle* yang dinilai menggunakan lembar observasi. Penilaian mencakup empat aspek teknik, yaitu awalan dan tolakan (TK), posisi tubuh saat melayang (PTM), melewati mistar (3M), serta pendaratan (PAS). Setiap aspek diberi skor 1 sampai 4 sehingga skor total berada pada rentang 4 sampai 16. Penilaian dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dan peneliti berdasarkan rubrik yang sama pada saat *pretest* dan *posttest*. Prosedur tes mengacu pada teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang dikemukakan oleh Yudiana et al. (2021).

Data dianalisis dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan simpangan baku skor *pretest* dan *posttest*. Uji prasyarat berupa uji normalitas Shapiro-Wilk dipilih karena jumlah sampel kurang dari 50. Hipotesis diuji dengan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Besarnya pengaruh perlakuan dihitung menggunakan ukuran efek Cohen's *d* berdasarkan rata-rata simpangan baku kedua pengukuran, dengan kriteria 0,2 kecil, 0,5 sedang, dan 0,8 besar (Lakens, 2013). Persentase peningkatan dihitung dari selisih rata-rata *posttest* dan *pretest* dibandingkan dengan rata-rata *pretest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif skor kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa sebelum dan sesudah perlakuan disajikan pada Tabel 2. Rata-rata skor meningkat dari 8,90 pada *pretest* menjadi 11,53 pada *posttest*, atau naik sebesar 2,63 poin (29,49%). Skor minimum meningkat dari 6 menjadi 9, sedangkan skor maksimum meningkat dari 12 menjadi 15. Simpangan baku pada *posttest* (1,54) sedikit lebih besar dibandingkan pada *pretest* (1,32). Seluruh siswa (100%) memperoleh skor *posttest* yang lebih tinggi daripada skor *pretest*, dengan peningkatan individual antara 1 sampai 4 poin.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kemampuan Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Data	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	SD
<i>Pretest</i>	40	6	12	8,90	1,32
<i>Posttest</i>	40	9	15	11,53	1,54

Keterangan: skor maksimum ideal = 16; SD = simpangan baku.

Perubahan skor pada setiap aspek teknik disajikan pada Tabel 3. Seluruh aspek mengalami peningkatan rata-rata skor. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek awalan dan tolakan (TK), yaitu dari 2,63 menjadi 3,63 (naik 1,00 poin), diikuti oleh aspek posisi tubuh saat melayang (PTM) sebesar 0,60 poin, aspek melewati mistar (3M) sebesar 0,53 poin, dan aspek pendaratan (PAS) sebesar 0,50 poin. Aspek pendaratan merupakan aspek dengan rata-rata skor terendah, baik pada *pretest* maupun *posttest*.

Tabel 3. Rata-rata Skor Setiap Aspek Teknik Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Aspek Teknik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
Awalan dan tolakan (TK)	2,63	3,63	1,00
Posisi tubuh saat melayang (PTM)	2,23	2,83	0,60
Melewati mistar (3M)	2,10	2,63	0,53
Pendaratan (PAS)	1,95	2,45	0,50
Skor total	8,90	11,53	2,63

Keterangan: skor setiap aspek berada pada rentang 1–4.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk disajikan pada Tabel 4. Nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0,059 dan data *posttest* sebesar 0,051. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data *pretest* dan *posttest* dinyatakan berdistribusi normal dan pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan uji parametrik *paired sample t-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Data	Statistik	df	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,947	40	0,059	Normal
<i>Posttest</i>	0,945	40	0,051	Normal

Hasil *paired sample t-test* disajikan pada Tabel 5. Rata-rata selisih skor *posttest* dan *pretest* sebesar 2,63 dengan simpangan baku 0,59. Nilai *t* hitung sebesar 28,35 dengan derajat kebebasan 39 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Interval kepercayaan 95% selisih rata-rata berada pada rentang 2,44 sampai 2,81 sehingga tidak mencakup nilai nol. Ukuran efek Cohen's *d* sebesar 1,84 dan termasuk dalam kategori besar. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* sebelum dan sesudah penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar.

Tabel 5. Hasil *Paired Sample T-Test* dan Ukuran Efek

Pasangan	Rata-rata Selisih	SD	95% CI	<i>t</i>	df	Sig. (2-tailed)	Cohen's <i>d</i>
<i>Posttest – Pretest</i>	2,63	0,59	2,44 – 2,81	28,35	39	$< 0,001$	1,84

Keterangan: CI = *confidence interval*; nilai Sig. 0,000 pada keluaran SPSS dilaporkan sebagai $p < 0,001$.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media tali sebagai pengganti mistar dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* diikuti oleh peningkatan kemampuan

siswa yang konsisten. Peningkatan tersebut tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis karena ukuran efeknya tergolong besar dan seluruh siswa mengalami kenaikan skor. Temuan ini menjawab permasalahan awal bahwa rendahnya kemampuan lompat tinggi siswa berkaitan erat dengan rasa takut terhadap mistar yang kaku, dan bahwa permasalahan tersebut dapat diatasi melalui modifikasi alat yang lebih aman.

Penjelasan pertama atas temuan ini berkaitan dengan prinsip modifikasi dan penyesuaian peralatan. Buszard et al. (2016) menyimpulkan bahwa peralatan yang disesuaikan dengan karakteristik anak memungkinkan anak melakukan pola gerak yang lebih benar dan memperoleh lebih banyak pengalaman keberhasilan. Tali yang lentur mengubah konsekuensi kegagalan dari rasa sakit menjadi sekadar tali yang terlepas sehingga siswa berani melakukan lebih banyak percobaan dengan kesungguhan penuh. Kondisi ini sejalan dengan teori OPTIMAL yang menyatakan bahwa harapan keberhasilan yang meningkat dan berkurangnya kecemasan memperkuat keterkaitan antara tujuan dan tindakan sehingga mempercepat belajar motorik (Wulf & Lewthwaite, 2016). Rasa aman juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Suharni, 2021).

Pola peningkatan per aspek memberikan informasi baru yang penting. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek awalan dan tolakan, yaitu fase yang paling dipengaruhi oleh keberanian siswa untuk berkomitmen penuh terhadap lompatan. Siswa yang takut terhadap mistar cenderung memperlambat awalan dan melakukan tolakan yang ragu-ragu, sesuai dengan pola kesalahan yang dilaporkan Sriawan (2015). Ketika rasa takut berkurang, siswa lebih leluasa mengerahkan kecepatan awalan dan daya ledak tungkai yang menurut Rizki (2023) menjadi penentu utama tinggi lompatan. Sebaliknya, peningkatan pada aspek pendaratan relatif kecil dan rata-rata skornya tetap paling rendah. Hal ini menunjukkan bahwa media tali lebih berpengaruh terhadap fase sebelum dan saat melewati mistar, sedangkan keterampilan pendaratan memerlukan latihan khusus serta ketersediaan matras yang memadai, sebagaimana ditekankan oleh Mahendra (2017) terkait prinsip keselamatan dalam pembelajaran lompat tinggi.

Dari sudut pandang tahapan belajar motorik, siswa sekolah dasar yang baru mempelajari gaya *straddle* berada pada tahap kognitif dan asosiatif (Fitts & Posner, 1967). Pada tahap ini, siswa membutuhkan banyak pengulangan dan umpan balik untuk membentuk pola gerak yang benar. Media tali memungkinkan jumlah pengulangan yang lebih banyak dalam waktu yang sama karena tali mudah dipasang kembali, serta memberikan umpan balik langsung (*knowledge of results*) ketika tali tersentuh tanpa menimbulkan cedera. Praktik yang berulang dengan umpan balik yang segera merupakan faktor utama dalam pembentukan keterampilan motorik (Schmidt et al., 2019). Ketinggian tali yang dinaikkan secara bertahap juga sesuai dengan prinsip perkembangan motorik anak yang menuntut peningkatan tingkat kesulitan secara progresif (Goodway et al., 2019).

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa penggunaan tali atau tali karet dapat meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* (Aidi et al., 2015; Kurniawan & Djawa, 2017; Danela, 2022; Laillisa, 2023; Subekti et al., 2025; Sulaeman et al., 2025), serta penelitian tentang efektivitas alat bantu dan alat modifikasi (Basri, 2019; Anggraini et al., 2020; Prayoga, 2020; Wulandari, 2023). Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dalam dua hal. Pertama, tali digunakan langsung sebagai pengganti mistar dalam tugas lompat tinggi yang utuh sehingga transfer keterampilan ke tugas sebenarnya menjadi lebih dekat dibandingkan permainan lompat tali sebagai pengantar. Kedua, penelitian ini menunjukkan besaran

pengaruh dan aspek teknik yang paling dan paling sedikit terpengaruh sehingga guru memperoleh informasi yang lebih rinci untuk merancang pembelajaran.

Secara praktis, temuan ini berimplikasi bahwa guru pendidikan jasmani dapat menggunakan tali sebagai media pembelajaran lompat tinggi yang murah, aman, dan mudah diterapkan, terutama di sekolah dengan sarana terbatas. Penggunaan tali sebaiknya dipadukan dengan latihan pendaratan dan latihan penunjang kondisi fisik, seperti latihan daya ledak tungkai (Rahardja, 2022), agar peningkatan terjadi secara merata pada seluruh aspek teknik. Media tali juga dapat dipandang sebagai tahap transisi sebelum siswa menggunakan mistar standar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol belum dapat sepenuhnya mengendalikan pengaruh faktor lain, seperti kematangan, efek latihan dari pembelajaran reguler, dan efek pengulangan tes. Kedua, penelitian hanya dilakukan di satu sekolah dengan jumlah sampel yang terbatas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, penilaian dilakukan melalui observasi oleh penilai yang mengetahui tahap pengukuran sehingga berpotensi menimbulkan bias penilaian. Keempat, penelitian ini belum mengukur retensi keterampilan maupun proses transfer ke penggunaan mistar standar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, melibatkan lebih dari satu sekolah, menguji reliabilitas antarpemilai, serta menambahkan tes retensi dan tes transfer.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media tali sebagai modifikasi mistar berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet. Kemampuan siswa setelah pembelajaran dengan media tali lebih baik dibandingkan sebelumnya, dan peningkatan tersebut terjadi pada seluruh aspek teknik, yaitu awalan dan tolakan, posisi tubuh saat melayang, melewati mistar, serta pendaratan. Peningkatan paling menonjol terjadi pada aspek awalan dan tolakan, sedangkan aspek pendaratan masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Media tali terbukti menjadi alternatif media pembelajaran yang aman, murah, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar karena mampu mengurangi rasa takut dan meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan lompatan.

Guru pendidikan jasmani disarankan memanfaatkan tali sebagai media transisi sebelum siswa menggunakan mistar standar, disertai latihan pendaratan yang terstruktur. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, sampel yang lebih luas, serta pengukuran retensi keterampilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri Mon Singet yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada Universitas Bina Bangsa Getsempena atas dukungan yang diberikan.

REFERENSI

Aidi, A., Atiq, A., & Yunitaningrum, W. (2015). Upaya meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya *straddle* dengan modifikasi alat tali karet di SDN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4).

- Anggraini, N., Musa, M., & Yusmawati. (2020). Upaya meningkatkan keterampilan loncat tinggi gaya straddle menggunakan alat modifikasi untuk siswa ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 3(1), 16–32.
- Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran* (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Basri, B. (2019). Penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 433–439.
- Buszard, T., Reid, M., Masters, R., & Farrow, D. (2016). Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review. *Sports Medicine*, 46(6), 829–843. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0452-2>
- Danela, R. E. (2022). *Pembelajaran lompat tali untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle pada peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangajen 1 Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance*. Brooks/Cole.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Kurniawan, A. F., & Djawa, B. (2017). Pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut (straddle) (Studi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Ngelo, Cepu). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 853–860.
- Laillisa, B. (2023). *Pengaruh permainan tradisional lompat tali karet terhadap keterampilan lompat tinggi siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sepatan II* [Skripsi]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Mahendra, A. (2017). *Model pendidikan gerak: Implementasi pendidikan jasmani di sekolah dasar*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prayoga, A. S. (2020). Modifikasi alat bantu pembelajaran lompat tinggi gaya straddle. *Jurnal Penjas*, 4(2), 19–27.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-dasar atletik*. Alfabedia.
- Rahardja, R. B. B. (2022). Upaya meningkatkan hasil belajar di masa pandemi: Materi lompat tinggi gaya straddle melalui latihan squat jump. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 1–8.
- Rahmat, Z. (2014). Analisis manajemen pembinaan atlet atletik PPLP Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 1(1), 52–66.
- Rizki, R. (2023). *Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat tinggi pada atlet binaan PASI Kota Sabang tahun 2021* [Skripsi]. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.

- Sriawan, S. (2015). Identifikasi kesalahan dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut siswa kelas V SDN III Pengasih Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1).
- Subekti, B. P., Haetami, M., Pranata, D., Bafadal, M. F., & Hazazi, R. (2025). Peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle melalui permainan lompat karet. *Journal on Education*, 7(2), 11197–11207.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Suharni, S. (2021). Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 172–184.
- Sulaeman, A. Y., Lengkana, A. S., & Saptani, E. (2025). Meningkatkan teknik lompat tinggi melalui pembelajaran yang sistematis dan media karet di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari kelas V. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 12(1), 104–113.
- Teguh, S., & Sukari, S. (2024). Masalah sistem pendidikan Indonesia. *Tsaqofah*, 4, 837–847.
- Wulandari. (2023). Penggunaan alat bantu pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2).
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>
- Yudiana, Y., Hidayat, Y., & Hambali, S. (2021). *Dasar-dasar atletik*. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.