



**MODEL PEMBELAJARAN KELINCAHAN GERAK DALAM
PENJASORKES MELALUI HALAMAN SEKOLAH TERHADAP
MINAT SISWA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
KALICARI 03 KECAMATAN PEDURUNGAN
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Usfa'atun

6102909180

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

ABSTRAK

Usfa'atun. 2011. *Model Pembelajaran Kelincahan Gerak dalam penjasorkes melalui Halaman Sekolah Terhadap Minat Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Pembimbing : Drs. Tri Rustiadi, M.Kes, Drs. Margono, M. Kes.

Kata Kunci: Minat Model Pembelajaran Penjasorkes

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Bagaimana model pembelajaran kelincahan gerak dalam penjasorkes pada siswa kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Penelitian ini di lakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang berjumlah 44 siswa. Adapun instrumen penelitian yang di pergunakan adalah angket atau kuesioner, lembar observasi dan dokumentasi. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket (kuesioner), observasi dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif presentase.

Hasil penelitian dapat di uraikan bahwa pada siklus I sebagian besar memiliki minat yang rendah terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Hal ini di sebabkan pada selama ini proses belajar mengajar khususnya penjasorkes, Untuk mengatasi hasil tersebut maka perlu di lakukan suatu proses belajar mengajar yang menyenangkan, sehingga minat siswa untuk mengikuti proses belajar penjasorkes menjadi tinggi sehingga prestasi belajar mata pelajaran Penjasorkes semakin baik pula. Aktivitas siswa pada siklus II dan siklus I setelah dilakukan refleksi semakin mengalami peningkatan pada siklus II aktifitas siswa semakin meningkat dibandingkan dengan siklus I menunjukkan kriteria aktivitas belajar siswa menjadi semakin tinggi.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan hendaknya seorang guru harus dapat meningkatkan minat siswa terhadap Penjasorkes adalah dengan melakukan pembelajaran yang bervariasi. Guru hendaknya di ikuti dalam workshop – workshop yang di selenggarakan oleh perguruan tinggi untuk meningkatkan ketrampilan guru dalam penggunaan model pembelajaran kooperatif. Siswa hendaknya lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar terutama dalam mata pelajaran penjas, untuk peningkatan hasil prestasi sekolah di bidang Olahraga.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang telah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Semarang, Juli 2011

USFA'ATUN
NIM . 6102909180

PERPUSTAKAAN
UNNES

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

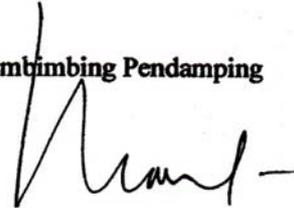
Mengetahui,

Pembimbing Utama



Drs. TRI RUSTIADL, M.Kes.
NIP. 19641023 199002 1 001

Pembimbing Pendamping



Drs. MARGONO, M.Kes.
NIP. 19601210 198601 1 001

Mengesahkan



Drs. HERMAN WAN PAMOT R., M.Pd.
NIP. 19651020 199103 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas

Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Tempat ; Ruang Ujian Skripsi PJKR

Laboratorium FIK Unnes

Panitia Ujian



Drs. SAID JUNAIDI, M.kes

NIP. 19690715 199403 1 001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Drs. CAHYO YUWONO, M.Pd

NIP. 19620425198601 1 001

Dewan penguji

1. **Drs. MUSYAWARI WALUYO, M.Kes** (Ketua)

NIP. 19490507 197503 1 001

2. **Drs. TRI RUSTIADI, M.Kes** (Anggota 1)

NIP. 19641023 199002 1 001

3. **Drs. MARGONO, M.Kes** (Anggota 2)

NIP. 19601210 198601 1 001

MOTTO

“ Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang – orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”

Thomas Alva Edison

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua saya, Bp. Bambang Yunanto dan Ibu Sugiarti yang telah mendukung saya dalam segi materi maupun do'a
2. Sahabat – sahabatku yang banyak membantu rintangan – rintangan dalam menyelesaikan skripsi, Cah ndeso Yuni yang selalu membantu saya, Novi yang selalu memberikan semangat dan do'a dari jauh kepada penulis
3. Teman – teman PGPJSD
4. Calon suamiku Arie Ikhsan Pamungkas yang selalu ada saat penulis membutuhkan, dukungan dan do'anya selama penyelesaian skripsi
5. Rekan kerja, Bu Anis dan Bu Dyah
6. Si Green yang telah mengantar kemanapun dan dimanapun penulis berada
7. Almameterku

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini hanyalah karena nikmat yang diberikan-Nya. Tidak terlupakan atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak,

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes., selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi dengan penuh sabar, jelas, mudah dipahami serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Drs. Margono, M.Kes., selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.

7. Teman-teman seperjuangan skripsi Semarang yang telah mengingatkan, memperjuangkan dan mementingkan kepentingan kelompok atas kepentingan pribadi.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga amal yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2011

Penulis

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
PERNYATAAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.1 Permasalahan	5
1.2 Tujuan Penelitian	5
1.3 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2. Landasan Teori	
2.1 Pendidikan Jasmani	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan dari Penjas	8
2.2 Model Pembelajaran	
2.2.1 Pengertian Model Pembelajaran.....	8
2.2.2 Strategi Model Pembelajaran.....	8
2.3 Minat	
2.3.1 Pengertian Minat	10
2.3.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat	12
2.3.3 Bentuk Bentuk Minat	13
2.3.4 Faktor Faktor Yang Menimbulkan Minat	14

2.4	Kelincahan	17
2.5	Model Pengembangan Latihan Kelincahan	
2.5.1	Permainan Berlari	17
2.5.2	Permainan Nomor Berlomba.....	18
2.5.3	Permainan Lari Sambung.....	18
2.6	Pengertian Gerak Dasar	19
2.7	Karakteristik Pengembangan Gerak Anak SD	
2.7.1	Ukuran Dan Bentuk Tubuh Anak Usia	
6 – 12 Tahun	20
2.7.2	Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar.....	21
2.7.3	Perkembangan Aktivitas Motorik Halus.....	22
2.8	Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar Pada Fase Anak	24
2.8.1	Perkembangan Kemampuan Lari.....	25
2.8.2	Perkembangan Kemampuan Loncat	25
2.8.3	Perkembangan Kemampuan Lempar.....	26
2.9	Klasifikasi Ketrampilan Gerak.....	27
2.10	Klasifikasi Berdasarkan Kecermatan Gerak	28
 BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Subyek Penelitian	31
3.2	Lokasi Penelitian	31
3.3	Variabel Penelitian	31
3.4	Populasi	31
3.5	Sampel	32
3.6	Penarikan Sampel	32
3.7	Instrument Test	33
3.8	Metode Pengumpulan Data	36
3.9	Prosedur Penelitian.....	36
3.10	Metode Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Diskripsi Hasil Pelaksanaan Siklus I	41
4.3 Diskripsi Data Pelaksanaan Siklus II	51
4.4 Pembahasan	61
4.5 Implikasi Hasil Penelitian	64

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	66
5.2 Saran	66

DAFTAR PUSTAKA	68
--------------------------	----

LAMPIRAN	70
--------------------	----



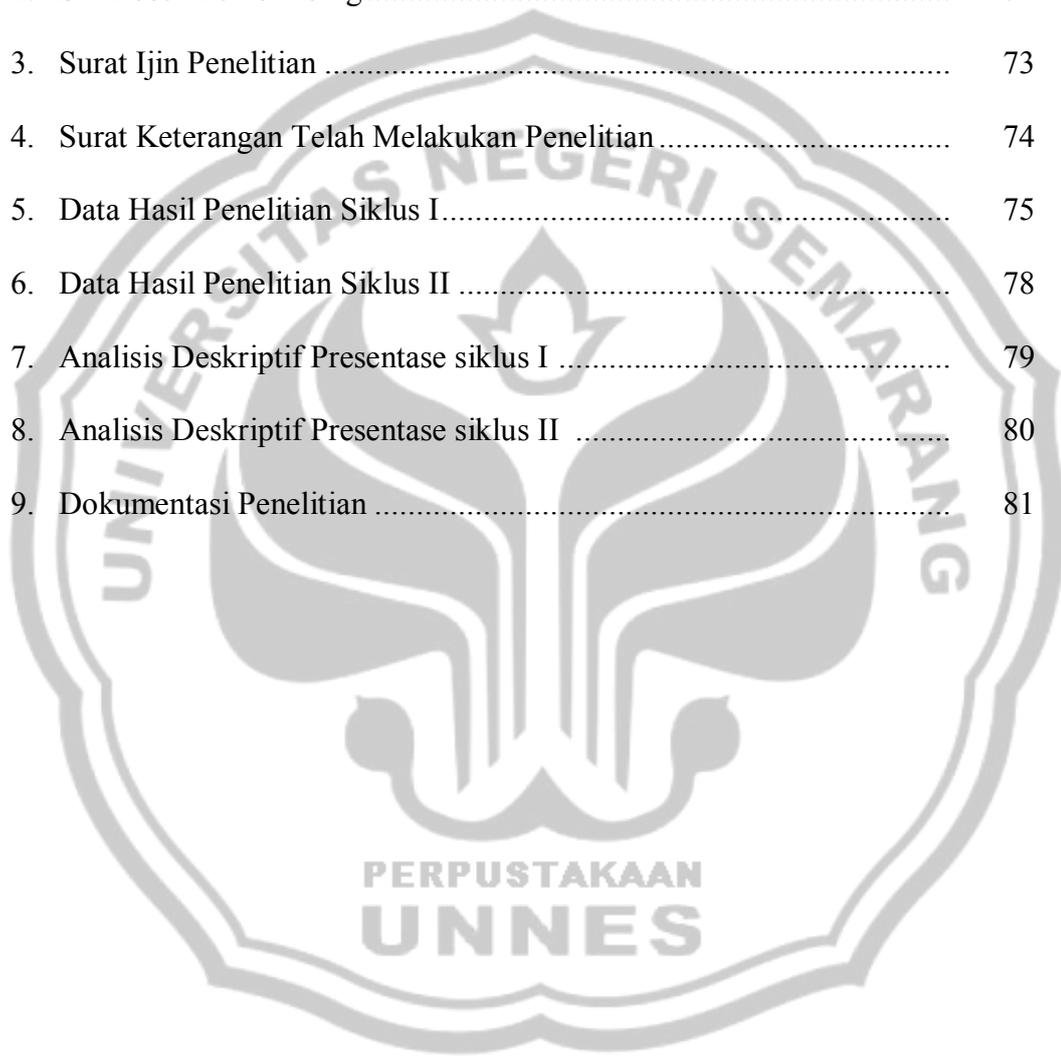
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi uji coba Instrumen	33
2. Skala Penilaian	43
3. Minat siswa pada siklus I	43
4. Ketertarikan	45
5. Perhatian	46
6. Aktivitas	48
7. Minat siswa pada siklus II	53
8. Ketertarikan	55
9. Perhatian	56
10. Aktifitas	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usul Pembimbing	70
2. SK Dosen Pembimbing.....	71
3. Surat Ijin Penelitian	73
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	74
5. Data Hasil Penelitian Siklus I.....	75
6. Data Hasil Penelitian Siklus II	78
7. Analisis Deskriptif Presentase siklus I	79
8. Analisis Deskriptif Presentase siklus II	80
9. Dokumentasi Penelitian	81



BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kekuatan gerak di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kelincahan gerak yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1995:10) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran paling disukai oleh siswa kelas I sampai dengan kelas VI di SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dibanding mata pelajaran lain. Diantara berbagai macam pendidikan yang diajarkan satu diantaranya adalah kelincahan.

Mengingat pentingnya kelincahan gerak bagi para pelajar, dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Antara lain : Makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Sayogo, 1999:7). Tingkat kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, diharapkan mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik khususnya pada olahraga yang melibatkan otot-otot besar. Disamping itu kelincahan juga

berpotensi mengembangkan keterampilan dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga. Anak yang akan mengikuti dan ingin berprestasi didalam POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) juga dituntut untuk memiliki tingkat kelincahan gerak yang optimal.

Materi kegiatan yang dilombakan atau dipertandingkan sangat membutuhkan kondisi fisik yang optimal, cara berfikir yang kreatif dalam memecahkan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak dapat berprestasi secara akademik. Kondisi fisik siswa dituntut untuk selalu dalam keadaan tingkat kelincahan gerak yang optimal. Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, adalah terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah. Terbatas kualitas dan kuantitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Ditengarai bahwa guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik

yang- semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian, potensi peserta didik tidak berkembang secara optimal dalam mendukung dan memberi kontribusi bibit-bibit atlet potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga selanjutnya. Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif kreatif sehingga pembelajaran yang menyenangkan serta memberi motivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup fisik didalam sekolah dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Lingkungan fisik halaman sekolah merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik sekolah, walaupun dengan berbagai persoalan keterbatasannya.

Lingkungan fisik halaman sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik walaupun terbatas luasnya.

Proses belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes di SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, dipegang oleh seorang guru penjasorkes. Pada saat pelajaran berlangsung, siswa diberi materi pelajaran yang berupa latihan kondisi fisik, teknik dasar maupun permainan yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan juga keterampilan siswa dalam cabang olahraga.

Melalui pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler dan program pengembangan diri yang diadakan oleh sekolah diharapkan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dan nantinya akan bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran disekolah maupun aktifitas diluar sekolah. Pembinaan kesegaran jasmani dilingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik (Engkos Kosasih, 1995:10).

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik halaman sekolah sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan

menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Dengan latar belakang tersebut diatas maka dalam penelitian ini akan diadakan penelitian dengan judul "Model Pembelajaran Kelincahan Gerak dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Halaman Sekolah pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang .

1.1. Permasalahan

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: "Bagaimanakah model pembelajaran Kelincahan Gerak melalui Halaman Sekolah terhadap minat Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang?".

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat siswa terhadap Penjasorkes melalui halaman sekolah pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

1.3. Manfaat Penelitian

- 1.3.1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian
- 1.3.2. Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya
- 1.3.3. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan meningkatkan model pembelajaran disuatu kondisi SD Negeri Kalicari 03

Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dapat mempengaruhi tingkat kelincahan gerak siswa.



BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2. Landasan Teori

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah bagian integral dari pendidikan dan merupakan alat pendidikan. Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskuler, intelektual dan sosial. jasmani adalah kata sifat yang berasal dari kata jasad yang berarti tubuh atau badan. Dengan pandangan ini maka pendidikan jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku kelompok, perkembangan mental dan sosial, intelektual dan estetika. Pendidikan jasmani, meskipun berusaha untuk mendidik manusia melalui sarana jasmani dengan aktivitas-aktivitas jasmani atau aktivitas fisik tetap berkepentingan dengan tujuan pendidikan yang tidak semuanya jasmani atau fisik.

2.1.2 Tujuan Pendidikan dari Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya mengajarkan dan memajukan aktivitas aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani menampakan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pegangan oleh guru pendidikan jasmani.

2.2 Model Pembelajaran

2.2.1 Pengertian Model Pembelajaran

Pembelajaran pada hakekatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dengan siswa baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan media pembelajaran.

Menurut Joice dan Weil dalam Rusman (2007 : 6), model pembelajaran adalah suatu rencana / pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran dikelas atau yang lain.

2.2.2 Strategi Model Pembelajaran

Pengajaran memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku melalui hubungan timbal balik atau interaksi antara guru dan siswa.

Hubungan ini merupakan hasil dari persiapan dan penyajian pelajaran dalam situasi lingkungan yang diciptakan secara sengaja. Pengajaran dapat dikatakan baik dan efektif, apabila faktor-faktor pendukung belajar dapat diintegrasikan ke dalam rangkaian yang saling tergantung secara serentak dan dalam rangkaian yang berurutan. Untuk memadukan faktor-faktor pendukung tersebut, diperlukan adanya suatu cara mengajar atau strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang ditentukan.

Konsep strategi mengajar mencakup aspek yang cukup luas, oleh sebab itu wajarlah kalau dijumpai berbagai batasan strategi mengajar yang dikemukakan oleh para ahli. Dengan demikian strategi juga merupakan sebuah rancangan untuk dapat menggambarkan suatu cara yang akan dilakukan seseorang pada situasi dan kondisi tertentu.

Strategi mengajar adalah tehnik atau prosedur yang dipakai antara guru dan siswa dalam kegiatan instruksional untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Tujuan strategi mengajar adalah menciptakan suatu bentuk pengajaran dengan kondisi tertentu untuk membantu proses belajar, yaitu tercapainya tujuan pengajaran secara efektif dan efisien. Dengan demikian strategi mengajar merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan belajar mengajar.

Dalam proses belajar mengajar guru memiliki kebebasan untuk memilih atau menentukan strategi mengajar yang akan dipakai atau diterapkan. Kebebasan ini erat kaitannya dengan pembentukan pertalian yang logis antara tujuan mengajar, strategi mengajar dan proses belajar

mengajar yang efektif. Mengenai efektivitas kegiatan belajar mengajar itu tergantung pada strategi yang diterapkan dan karakteristik dari pengalaman siswa dengan bahan-bahan yang disajikan.

Pada proses belajar mengajar guru harus memiliki kemampuan untuk memilih strategi mengajar yang paling serasi, yang akan dipakai atau diterapkan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Pada hakekatnya strategi yang lebih bermutu, yang sesuai dengan kebutuhan setiap siswa serta waktu belajar yang lebih banyak akan mencapai keberhasilan penuh dalam tiap bidang studi.

2.3 Minat

2.3.1 Pengertian Minat

Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan masa depan. Minat mengarahkan individu terhadap suatu obyek atas dasar rasa senang atau rasa tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang merupakan dasar suatu minat. Minat seseorang dapat diketahui dari pernyataan senang atau tidak senang terhadap suatu obyek tertentu. (Dewa Ketut Sukardi, 1994 : 83)

Minat merupakan masalah yang penting dalam pendidikan, apa lagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam belajar banyak siswa yang kurang berminat dan yang berminat terhadap pelajaran termasuk

didalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori untuk mencapai suatu tujuannya. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati.

Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan. Dengan demikian minat harus menjadi pangkal permulaan dari pada semua aktivitas.

Untuk memahami dengan baik apa yang dimaksud dengan minat dan prosedur yang diperlukan maka sangatlah bermanfaat untuk mengetahui aspek-aspek individual. Aspek-aspek individual dapat digolongkan menjadi dua ranah yaitu kemampuan dan kepribadian. Pada umumnya tugas pengukuran ditujukan pada kedua ranah diatur dan pada penekanannya pada lingkup yang lebih luas. Perbuatan atau tindakan yang disenangi, disukai atau tidak disukai oleh seseorang adalah pada lingkup kepribadian termasuk seperti faktor-faktor minat, temperamen dan sikap.

Timbulnya minat terhadap suatu obyek ini ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik. Jadi boleh dikatakan orang yang berminat terhadap sesuatu maka seseorang tersebut akan merasa senang atau tertarik terhadap obyek yang diminati tersebut.

Dari pendapat para ahli di atas dapat diasumsikan bahwa timbulnya minat seseorang itu disebabkan oleh beberapa faktor penting yaitu rasa tertarik atau rasa senang, faktor perhatian dan kebutuhan. Kaitannya dengan penelitian minat siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, minat terhadap sesuatu tersebut tidak dapat diketahui atau diukur secara langsung harus digunakan faktor-faktor yang dapat digunakan untuk mengungkap minat seseorang terhadap sesuatu. Karena minat tidak dapat diukur secara langsung maka unsur-unsur atau faktor yang menyebabkan timbulnya minat di atas diangkat untuk mengungkap minat seseorang.

Dalam faktor ini disusun pertanyaan yang berguna untuk mengungkap minat seseorang terhadap suatu kegiatan.

2.3.2 Bentuk-bentuk Minat

Minat dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

a) Minat Primitif

Minat primitif disebut juga minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran tentang kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

b) Minat Kultural

Minat kultural disebut juga minat sosial yaitu berasal atau diperoleh dari proses belajar. Jadi kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada minat primitif.

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Menimbulkan Minat

Minat timbul bila ada perhatian dengan kata lain minat merupakan sebab dan akibat dari perhatian. Seseorang yang mempunyai perhatian terhadap sesuatu yang dipelajari maka ia mempunyai sikap yang positif dan merasa senang terhadap hal tersebut, sebaliknya perasaan tidak senang akan menghambat. Minat timbul karena adanya faktor interen dan eksteren yang menentukan minat seseorang.

Apabila ada individu mempunyai minat terhadap suatu obyek atau aktivitas, maka ia akan berhubungan secara aktif dengan obyek atau aktivitas yang menarik perhatiannya itu. Ada beberapa langkah untuk menimbulkan minat belajar pada siswa, diantaranya adalah :

- a) Arahkan perhatian siswa pada tujuan yang hendak dicapai.
- b) Kenalilah unsur-unsur “permainan” dalam aktivitas belajar.
- c) Rencanakan aktivitas belajar dan ikutlah rencana itu.
- d) Pastikan tujuan belajar saat ini, misalnya menyelesaikan pekerjaan rumah atau laporan.
- e) Dapatkan “kepuasan” setelah menyelesaikan jadwal belajar.
- f) Bersikaplah positif menghadapi kegiatan belajar.

- g) Latihlah “kebebasan” emosi selama belajar.
- h) Gunakanlah seluruh kemampuan untuk mencapai target belajar setiap hari.
- i) Tanggulangilah gangguan-gangguan selama belajar.
- j) Berperan aktif dalam diskusi pelajaran di sekolah.
- k) Dapatkan bahan-bahan yang mendukung aktivitas belajar.

Menurut Abu Ahmadi ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi minat yaitu sebagai berikut :

a) Pembawaan

Adanya pembawaan tertentu yang berhubungan dengan obyek yang direaksi, sedikit banyak akan timbul minat terhadap obyek tertentu tersebut dan kebiasaan. Meskipun merasa tidak ada bakat pembawaan tentang sesuatu bidang. Tetapi karena hasil dari latihan kebiasaan dapat menyebabkan munculnya minat terhadap bidang tertentu.

b) Kebutuhan

Adanya kebutuhan tentang sesuatu memungkinkan timbulnya minat terhadap obyek tersebut. Kebutuhan merupakan dorongan, sedang dorongan itu mempunyai tujuan yang harus dicurahkan kepadanya. Dengan demikian minat terhadap hal-hal tersebut pasti ada.

c) Kewajiban

Dalam menjalankan suatu kewajiban, maka tanggungan terhadap sesuatu itu harus dipenuhi oleh orang yang bersangkutan. Bagi orang yang bersangkutan, jika menyadari atas kewajibannya sekaligus menyadari penuh atas kewajibannya itu cocok atau tidak, menyenangkan atau tidak dia akan menjalankan kewajibannya dengan penuh minat.

d) Suasana Jiwa

Keadaan batin, perasaan pikiran dan sebagainya sangat mempengaruhi minat kita, yang mungkin dapat membuat atau mendorong dan sekaligus menghambat.

e) Suasana Disekitar

Adanya bermacam-macam perangsang disekitar kita, seperti kegaduhan, kekacauan, temperatur, sosial ekonomi, keindahan, dan sebagainya dapat mempengaruhi minat kita.

f) Kuat Tidaknya Perangsang

Seberapa besar kuatnya perangsang suatu obyek sangat mempengaruhi minat kita, kalau obyek itu memberikan perangsang yang besar dan kuat kemungkinan minat kita terhadap obyek tersebut cukup besar, sedangkan apa bila obyek itu hanya memberikan perangsang yang kecil, maka kemungkinan minat yang timbul juga akan kecil.

[\(http://grahacendikia.wordpress.com/2009/04/23/minat-belajar-siswa/\)](http://grahacendikia.wordpress.com/2009/04/23/minat-belajar-siswa/)

2.4 **Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh.

Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

2.5 **Model Pengembangan latihan Kelincahan dengan Permainan sederhana untuk Sekolah Dasar**

2.5.1 **Permainan Berlari**

Berlari dibutuhkan oleh semua orang, termasuk anak-anak usia 10 tahun. Berlari merupakan satu bentuk kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Karena itu, kemampuan berlari harus dibina dan dikembangkan dengan berbagai cara. Salah satunya antara lain melalui aktivitas permainan. Ada sejumlah aktivitas permainan berlari yang bisa diberikan kepada anak usia 10 tahun, antara lain permainan buaya berlomba, nomor berlomba, lari bersambung, lempar-tangkap bola bertiga sambil berlari, dan mendorong bola dengan stik. Permainan-permainan ini selain dapat melatih kekuatan, koordinasi mata dan tangan, kecepatan dan kelincahan berlari, juga sangat berguna untuk menumbuhkan kesenangan dan kegembiraan, kerjasama atau kebersamaan, dan semangat untuk berkompetisi diantara anak-anak.

2.5.2 Permainan Nomor Berlomba

Melalui aktivitas permainan nomor berlomba anak diarahkan untuk mengembangkan kecepatan dan kelincahan berlari. Karena dilakukan secara berkelompok dan dilombakan, permainan ini selain sangat menarik juga seru dan pada saat yang bersamaan anak akan merasa senang dan gembira. Selain itu juga, permainan ini sangat bermanfaat untuk mengembangkan harga diri dan sikap kompetitif anak.

2.5.3 Permainan Lari sambung

Bentuk permainan lain yang bisa diberikan kepada anak usia 10 tahun adalah permainan lari sambung atau estafet. Seperti halnya permainan nomor berlomba, permainan lari sambung dilakukan secara berkelompok dan dilombakan sehingga lebih menarik. Karena itu, selain dapat melatih unsur kelincahan dan kecepatan berlari, juga sangat berguna untuk mengembangkan harga diri dan sikap kompetitif anak.

2.6 Pengertian Gerak Dasar

Belajar gerak merupakan inti dari penjasorkes di Sekolah Dasar, utamanya adalah pengembangan dan kemudian penghalusan keterampilan gerak dasar untuk kemudian menjadi dasar pelaksanaan olahraga atau kegiatan rekreasi. Konsentrasi pelaksanaan tugas gerak adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak anak. Apalagi jika pembelajaran ditekankan pula kegiatan yang menuntut system kerja

jantung dan paru (cardio-vaskuler system), sistem kerja otak. Dengan demikian perkembangan fisik anak lebih seimbang serta akan semakin terampil.

Ada beberapa istilah yang sering muncul dan sangat sering dipergunakan dalam belajar gerak (motorik), misalnya: keterampilan (skill), kemampuan (ability), pola gerak (movement patern), belajar motorik (motor learning), perkembangan motorik (motor development), persepsi, atensi, pemrosesan informasi (information processing), practiced dan lain sebagainya (Yanuar Kiram, 1992:11).

1) Keterampilan (*skill*)

Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk yang benar (Yanuar Kiram, 1992:11).

2) Kemampuan (*Ability*)

Menurut Edwin Fleisman dalam Yanuar Kiram (1992:11) menyatakan bahwa kemampuan (*ability*) merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan lebih tepatnya dikatakan sebagai "*a general capacity of the individual that related to the performance of variety of skill or task*".

3) Pola Gerak (*Movement Patern*)

Godfrey dan Kaphart dalam Yanuar Kiram (1992:12) mendefinisikan pola gerak ialah serangkaian tindakan motorik ekstensif yang dibentuk dengan tingkatan yang lebih rendah

dibandingkan dengan tindakan yang dikategorikan sebagai keterampilan (*skill*), tetapi ditujukan untuk mencapai tujuan eksternal. Gerakan yang digolongkan sebagai pola gerak adalah melempar bola over hand (*over hand throw*).

4) Belajar Motorik (*motor skill*)

Belajar motorik adalah perubahan internal dalam bentuk gerak (*motor*) yang dimiliki individu yang disimpulkan dari perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan ini semua merupakan hasil dari suatu latihan (Yanuar Kiram, 1992:12).

5) Perkembangan Motorik (*motor development*)

Perkembangan motorik terutama untuk mempelajari perilaku yang ditinjau dari pandangannya. Adapun perilaku yang diperhatikan dalam konteks ini adalah perilaku dalam bentuk motorik (Yanuar Kiram, 1992:12)

2.7 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

2.7.1 Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Usia **6 -12** Tahun

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993: 101), perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kecepatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan.

Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap dan hubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan jaringan. Oleh karena energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping penyempurnaan pola gerak dasar, adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan, hal ini dimaksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan atau penambahan berbagai situasi (Yanuar Kiram, 1992:36).

2.7.2 Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross Motor Ability*)

Perkembangan motorik dasar difokuskan pada keterampilan yang biasa disebut dengan keterampilan motorik dasar meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola. Keterampilan motor dasar dikembangkan pada masa anak sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal.

2.7.3 Perkembangan Aktivitas Motorik Halus (*Fine Motor Activity*)

Adalah kemampuan untuk mengatur penggunaan bentuk gerakan-mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaptif. Menurut Anita J. Harrow perkembangan gerak anak berdasarkan klasifikasi dominan psikomotor dapat dibagi menjadi 6, meliputi:

1) Gerak Reflek

Gerak reflek adalah respon atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh stimulus. Gerak ini bersifat perquisite terhadap perkembangan kemampuan gerak pada tingkat-tingkat berikutnya. Gerak reflek dibagi menjadi tiga, yaitu: reflek segmental, reflek intersegmental dan reflek suprasegmental (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993 : 219).

2) Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar, berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kemampuan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya menyertai gerakan reflek yang sudah dimiliki sejak lahir. Gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan masa anak-anak dan disempurnakan melalui proses berlatih dalam bentuk melakukan berulang-ulang

3) Kemampuan Perspektual

Kemampuan perspektual adalah kemampuan untuk mengantisipasi stimulus yang masuk melalui organ indera.

4) Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh didalam melakukan aktifitas psikomotor.

Secara garis besar kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktifitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik dibagi menjadi 4 macam yaitu: ketahanan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*) (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993 : 221-222).

5) Gerak Keterampilan

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dengan control gerak yang cukup kompleks, untuk menguasainya diperlukan proses belajar gerak. Gerakan yang terampil menunjukkan sifat efisien didalam pelaksanaannya.

6) Komunikasi non-diskursif

Menurut Harrow dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1993 : 322) komunikasi non-diskursif merupakan level komunikasi domain psikomotor. Komunikasi non-diskursif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan bersifat komunikatif meliputi gerakan ekspresif dan interpretif.

2.8 Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar Pada Fase Anak Besar (6-10 Tahun)

Sejalan dengan meningkatnya kemampuan tubuh dan kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar. Berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil sudah mulai dikuasai. Peningkatan kemampuan gerak bisa

didefinisikan dalam bentuk sebagai berikut: (1) Gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang semakin efisien, (2) Gerakan semakin lancar dan terkontrol, (3) Pola atau bentuk gerakan bervariasi dan (4) Gerakan semakin bertenaga.

Apabila ditinjau dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan maka faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak anak adalah faktor-faktor peningkatan koordinasi ukuran tubuh dan kekuatan otot.

Perkembangan kemampuan gerak pada anak-anak bisa diketahui dengan menggunakan pengesanan atau pengukuran kemampuan lari, loncat dan lempar (Sugiyanto dan Sujarwo, 1993:119)

2.8.1 Perkembangan Kemampuan Lari

Perkembangan kemampuan lari bisa diukur dengan mengukur kecepatannya. Kecepatan lari bisa dihasilkan dari panjangnya langkah dan cepatnya irama langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai, sedangkan cepatnya irama dipengaruhi oleh otot kaki.

Pada masa anak besar pertumbuhan panjang kaki cukup cepat begitu juga pertumbuhan jaringan ototnya terutama pada tahun terakhir. Dengan kecenderungan tersebut akan sangat mendukung perkembangan kemampuan lari. Kemampuan ini meningkat cukup besar pada masa anak besar. Berikut ini gambar yang berupa grafik yang bisa menunjukkan irama perkembangan kemampuan lari anak-anak usia antara 5-17 tahun.

Anak laki-laki kecepatan larinya lebih baik dibanding anak perempuan. Perbedaannya sangat kecil, hal ini berlangsung sampai dengan usia 13 tahun dan sesudahnya perbedaannya semakin besar. Hal ini dibuktikan dari kecenderungan perkembangan fisiknya yaitu anak laki-laki sesudah usia 13 tahun perkembangan fisiknya makin terus berkembang, sedangkan anak perempuan justru mengalami penurunan.

2.8.2 Perkembangan Kemampuan Loncat

Kemampuan loncat bisa digunakan sebagai perkiraan kekuatan tubuh dan juga bisa merupakan tes diagnostik dalam hal koordinasi gerak. Perkembangan kemampuan loncat berkaitan dengan peningkatan kekuatan dan koordinasi tubuh.

Perbandingan kemampuan loncat anak laki-laki dengan anak perempuan sampai umur lebih kurang 9 tahun hanya sedikit perbedaannya dan sesudahnya perbedaan itu semakin besar. Anak laki-laki lebih baik kemampuan loncatnya, baik ditinjau dari daya loncat maupun dari segi kualitas gerakannya. Kecepatan perkembangannya dari kemampuan loncat tegak dengan loncat jauh ternyata tidak sama.

Hal ini terbukti dari penelitian Warren R. Johnson dalam Sugiyanto dan Sujarwo (1993:121), tentang kemampuan dalam dua macam lompatan tersebut pada anak laki-laki dan perempuan yang berusia 5-12 tahun.

Perkembangan loncat tegak meningkat cepat sampai usia kurang 9 tahun pada anak laki-laki maupun perempuan, sesudah itu pada anak

perempuan hanya kecil peningkatannya. Pada anak laki-laki peningkatan menjadi kecil pada usia 9-12 tahun, untuk kemudian sesudah usia 12 tahun meningkat dengan cepat kembali.

2.8.3 Perkembangan Kemampuan Lempar

Perkembangan kemampuan lempar yang terjadi pada anak besar seperti halnya perkembangan kemampuan gerak lainnya meliputi 2 aspek yaitu:

2.8.3.1 Perkembangan yang bersifat kualitatif, yaitu anak semakin jauh perkembangan lemparnya

2.8.3.2 Perkembangan yang bersifat kuantitatif, yaitu kualitas gerakan lemparnya semakin baik

Sedangkan untuk menilai kemampuan yang bersifat kualitatif bisa menggunakan analisis sinematografis, yaitu analisa rekaman gambar gerakan untuk menilai kebenaran mekaniknya.

Bentuk pertumbuhan lengan dan bahu anak laki-laki lebih menguntungkan terhadap perkembangan kemampuan lemparan terutama ditinjau secara kuantitatif atau jauh lemparan.

2.9 Klasifikasi Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak dapat diklasifikasikan berdasarkan beberapa sudut pandang, yaitu sebagai berikut:

Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan. Bila diperlukan, ada yang dengan mudah diketahui bagian awal dan akhir gerakannya, tetapi ada juga yang sulit diketahui. Berdasarkan

karakteristik ini, keterampilan gerak bisa dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

- a) Keterampilan gerak diskrit (*discrete motor skill*), yaitu keterampilan gerak yang dapat ditentukan dengan mudah awal dan akhir gerakannya atau dapat dibedakan dengan jenis titik awal dan akhir gerakannya. Seperti melempar bola, gerakan dalam senam artistik atau menembak
- b) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*) yaitu keterampilan gerak diskretyang dilakukan beberapa kali secara berlanjut
- c) Keterampilan gerak kontinyu (*countinous motor skill*) yaitu keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah diketahui titik awal dan akhir gerakannya. Dalam hal ini pelakunya yang menentukan titik awal dan akhir.

2.10 Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerak

Dalam melakukan gerakan keterampilan menghadapi kondisi lingkungan yang dapat berubah dan tetap. Dengan kondisi lingkungan seperti itu maka keterampilan dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu:

- 1) Keterampilan gerak terbuka (*open skill*)
- 2) Keterampilan gerak tertutup (*close skill*)

Adapun faktor-faktor yang menentukan keterampilan adalah sebagai berikut:

- a) Faktor proses belajar (*learning process*)

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelmakan pembelajaran pada setiap pesertanya. Dengan memahami berbagai teori belajar akan memberi jalan kepada kita tentang bagaimana pembelajaran bisa dijabarkan, yang intisari dari adanya kegiatan pembelajaran adalah terjadinya perubahan pengetahuan dari perilaku individu peserta didik.

b) Faktor pribadi (*personal faktor*)

Setiap manusia merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, emosional maupun kemampuan lainnya. Ada ungkapan yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari bahwa si A berbakat besar dalam tenis, si B berbakat besar dalam olahraga individu dan sebagainya. Demikian juga jika kita mendengar seorang anak lebih cepat menguasai keterampilan sedangkan anak yang lain memerlukan waktu lebih lama. Semua ini merupakan pertanda bahwa kita merupakan individu yang memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan serta bakat yang berbeda.

Menurut Singer ada 12 faktor pribadi yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan, yaitu:

- 1) Ketajaman indera, yaitu kemampuan mengenal tampilan rangsang secara akurat

- 2) Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung
- 3) Intelegensi, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan yang berhubungan dengan keterampilan gerak
- 4) Ukuran fisik, adanya tingkatan ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu
- 5) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini
- 6) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini
- 7) Emosi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- 8) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- 9) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.

10) Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat ekstrim seperti agresivitas.

11) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.

12) Usia, pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan dengan alamat Jl. Supriyadi Kota Semarang.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kelincahan gerak siswa SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun Pelajaran 2010 / 2011.

3.3 Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Jadi populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian yang paling sedikit memiliki sifat yang sama. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, dengan jumlah 44 siswa

Alasan penulis memilih populasi ini ada beberapa hal antara lain:

- 1) Karena mereka satu kelas jenjang yang sama berarti juga mempunyai usia yang relatif sama berkisar antara 9 sampai dengan 11 tahun.

- 2) Peneliti mengajar di sekolah SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Sehingga dapat lebih mudah dijangkau dan mudah pengawasannya.

3.4 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang hendak diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Untuk mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik proportional random sampling dari seluruh populasi siswa kelas V baik Putra maupun Putri, SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang dengan jumlah siswa sebanyak 44 siswa.

3.5 Penarikan Sampel

Sampel adalah jumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi. Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh contoh yang benar-benar berfungsi sebagai contoh, atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya (Suharsimi Arikunto, 2006 : 111)

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134). Teknik ini diberi nama demikian karena didalamnya pengambilan sampelnya, peneliti mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*Chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap subjek

sama, maka peneliti terlepas dari penasaran ingin mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel.

Karena penelitian ini berbentuk penelitian kelas, maka yang menjadi sampel adalah siswa yang ada pada kelas, sedangkan yang menjadi sampel adalah siswa kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

3.6 Instrument

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengembangan sendiri dengan mengacu pada metode atau prosedur yang sudah ditentukan. Prosedur yang dilakukan disesuaikan dengan tingkat kebutuhan yang diperlukan. Dengan demikian, instrumen yang dibuat untuk pengumpulan data adalah angket yang dibuat sendiri dengan mengacu pada analisis kebutuhan. Instrumen yang dibuat untuk pengumpulan data adalah tehnik kuesioner untuk siswa yang berupa pernyataan atau pertanyaan dengan 4 alternatif jawaban “sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju”.

**KISI-KISI UJI COBA INSTRUMEN ANGKET MINAT SISWA
TERHADAP PENDIDIKAN JASMANI**

Variabel	Indikator minat	Nomor pertanyaan	Jumlah
Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.	1. Ketertarikan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	10
Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai sesuatu dan dapat pula melalui partisipasi dalam suatu aktivitas (Slameto,1995:180)	2. Perhatian	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26,	8

	3. Aktivitas	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	15
Jumlah			35

Tabel 1

Setelah kisi-kisi angket dibuat kemudian membuat pertanyaan-pertanyaan yang akan mengungkap ada atau tidaknya minat siswa terhadap pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan pertanyaan/ pernyataan yang mempunyai tipe kontinum (dengan 4 alternatif jawaban “sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju”) untuk mengetahui fakta yang ada pada siswa.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu :

- 1) Dokumentasi, Yaitu untuk memperoleh data nama siswa kelas V SD Negeri Rejosari 01 Semarang.
- 2) Observasi (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data keterampilan proses siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar

observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan proses siswa yang meliputi aspek psikomotor dan aspek afektif.

- 3) Angket diberikan untuk mengetahui minat siswa terhadap pembelajaran penjasorkes. Adapun angket yang telah di susun adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan alternatif jawabannya sehingga responden tinggal memilih, hal ini akan memudahkan responden dalam menjawab. Pada skripsi ini angket digunakan untuk mengungkap data tentang minat siswa terhadap materi pembelajaran dan tanggapan siswa terhadap materi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

3.8 Prosedur Penelitian

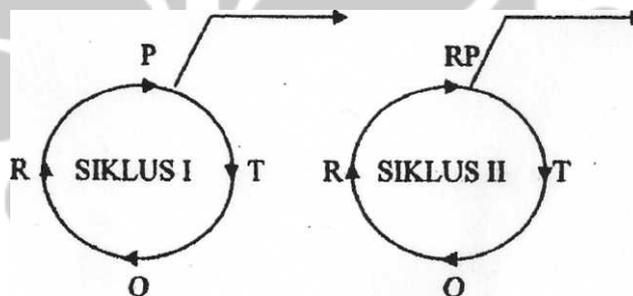
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 96) ada 4 jenis penelitian tindakan, yaitu: (1) penelitian tindakan diagnostik (2) penelitian tindakan partisipan, (3) penelitian tindakan empiris dan (4) penelitian ekperimental. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis ke 4 yaitu penelitian tindakan partisipan.

Ada 4 langkah yang disarankan Suharsimi Arikunto (2006: 97) dalam proses penelitian tindakan, ke 4 langkah tersebut adalah (1) penyusunan rencana, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang didefinisikan sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan

tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Siklus I terdiri atas: (1) rencana tindakan, (2) pelaksanaan tindakan I, (3) observasi I dan (4) refleksi / evaluasi I. Dalam proses siklus I, apabila belum terselesaikan, maka dapat dilanjutkan pada siklus yang kedua, yang terdiri atas: (1) rencana tindakan II, (2) pelaksanaan tindakan II, (3) observasi II dan (4) refleksi/evaluasi II. Untuk lebih jelasnya kedua siklus tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN KELAS



Keterangan:

Siklus I

P : Perencanaan Tindakan I

T : Tindakan I

O : Observasi I

R : Refleksi I

Siklus II

P : Revisi Perencanaan Tindakan I

T : Tindakan II

O : Observasi II

R : Refleksi II

3.9 Metode Analisis Data

Data yang diperoleh berupa data kuantitatif dengan prosedur dari kegiatan– kegiatan sebagai berikut :

- 1) *Data reduction*, dalam bentuk seleksi, pemfokusan dan abstraksi data yang ada di field note dan rekaman lain
- 2) *Data display*, yaitu sajian rakitan data yang sistematis dalam bentuk table, matriks, gambar/skema atau jaringan kerja
- 3) *Conclusion drawing*, yaitu penyimpulan hasil analisis data

Adapun penjelasan analisis diatas adalah sebagai berikut

- (a) Membandingkan tingkat keseimbangan gerak antara siklus I dan siklus II
- (b) Menganalisis berdasarkan hipotesis
- (c) Menyimpulkan hasil analisis

Untuk menjawab permasalahan dan pengujian hipotesis yang dirumuskan, data yang terkumpul perlu dianalisis secara kuantitatif dengan tehnik statistik. Dengan demikian akan diperoleh temuan hasil penelitian yang berupa hasil analisis deskriptif presentase perubahan, hasil pengujian hipotesis dan simpulan hasil penelitian.

Untuk menghitung presentase perubahan hasil belajar menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai

(Muhammad Ali, 1987:148)

Analisis data penelitian disesuaikan dengan tujuan penelitian, sehingga digunakan analisis prosentase. Hasil analisis diharapkan dipresentasikan dengan tabel kriteria deskriptif prosentase.

Penentuan kategori atau jenis deskriptif prosentase yang diperoleh oleh masing-masing indikator dalam variabel, dari perhitungan deskriptif prosentase kemudian ditafsirkan ke dalam kalimat. Cara menentukan tingkat kriteria adalah sebagai berikut:

- 1) Menentukan angka presentase tertinggi

$$\frac{skormaksimal}{skormaksimal} \times 100\%$$

$$= \frac{4}{4} \times 100\% = 100\%$$

- 2) Menentukan angka persentase terendah

$$\frac{skor\ minimal}{skormaksimal} \times 100\%$$

$$= \frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$$

- 3) Menghitung rentang persentase

$$100\% - 25\%$$

$$= 75\%$$

- 4) Menghitung interval kelas presentase

$$\frac{\text{rentan } g}{\text{banyak kriteria}}$$
$$= \frac{75}{4} = 18,75$$

Setelah perhitungan diperoleh skor kemudian dihitung besarnya persentase yang selanjutnya dicocokkan dengan tabel kriteria, dari perolehan skor masing-masing variabel yang diteliti apakah termasuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang ataupun rendah.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

Dalam bab ini disajikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian dan pembahasan adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes akhir pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran kelincahan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Untuk selengkapnya disajikan dalam penjabaran sebagai berikut.

4.2 Deskripsi Pelaksanaan Siklus I

1) Perencanaan

Hal-hal yang dilakukan pada tahap perencanaan pada siklus I adalah sebagai berikut:

- a) Menyusun Rencana Pelaksanaan pembelajaran
- b) Merancang pembelajaran dengan membentuk kelompok belajar siswa, tiap kelompok beranggotakan 6 orang siswa.
- c) Menentukan kolaborasi dengan teman sejawat sebagai partner kerja penelitian, dalam hal ini tidak memisahkan siswa putra dan putri.

2) Pelaksanaan

Tindakan siklus I meliputi kegiatan pra KBM, kegiatan Inti dan kegiatan Akhir.

a) Pra Pembelajaran

- 1) Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- 2) Mengabsen kehadiran siswa
- 3) Melakukan gerak pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- 4) Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan atau yang dipelajari
- 5) Berdo'a

b) Kegiatan Awal

Melakukan gerak yang berorientasi pada jenis kegiatan aktivitas jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Pada kegiatan inipun kita berlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Bentuk permainan tradisional berasal dari permainan anak-anak yaitu "Lintang Ngaleh", Cara bermainnya adalah sebagai berikut : Siswa di bagi menjadi 5 regu, setiap regu berisi 5 orang. Ada 2 orang yg di jadikan acuan untuk menjadi pemain dan pelari. Setiap regu membentuk lingkaran, Setelah melakukan suit, pemenangnya lari dikejar dengan yg kalah. Pelari lari menuju depan barisan regu manapun, barisan paling belakang harus konsentrasi untuk melihat barisan depannya. Ketika barisan depan di hinggapi oleh pelari, barisan belakang lari menempati

barisan regu yang lain, sehingga pengejar tadi bisa mendapatkan pelari dengan cara di sentuh badannya.

c) **Kegiatan Inti**

Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan atau yang akan dipelajari . Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan yaitu kemampuan mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan . Komponen ini penting untuk melatih daya tahan tubuh dan kelincahan tanpa ada unsur paksaan . Lari bolak-balik memindahkan bendera atau benda dengan jarak lintasan 10 meter. Siswa berdiri di belakang garis dengan kaki depan tepat dibelakang garis start. Pada aba-aba “ ya” siswa lari kedepan secepat mungkin ke garis depan untuk mengambil bendera atau benda. Setiap melakukan putaran kedua kaki harus melewati garis start lagi. Dalam melakukan tes lari 40 meter setiap siswa harus melakukan 4 kali dalam lintasan yang berjarak 10 meter.

d) **Kegiatan Akhir**

- 1) Setelah melakukan kegiatan inti, anak-anak di suruh duduk santai, Peneliti menjelaskan gerakan yang benar yang telah di laksanakan.
- 2) Siswa melakukan peregangan dan penenangan

Setelah pembelajaran siklus I selesai dilaksanakan, maka siswa diberikan angket tentang proses belajar mengajar yang dilakukan. Dengan pemberian angket tersebut akan dapat diketahui bagaimanakah minat siswa terhadap pendidikan

Penjasorkes dengan pembelajaran model yaitu dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Hal analisis deskripsi persentase dari minat dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi

Tabel 4.1
Skala Penilaian

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat Rendah

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui minat siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.2

Tabel Minat Siswa terhadap Penjasorkes

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	21	47.73
3	43.76% - 62,50%	Rendag	23	52.27

4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	0	0.00
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Siswa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang memiliki ketertarikan yang rendah terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 52,27% siswa memiliki minat yang termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 47,73% siswa memiliki minat yang termasuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki minat yang termasuk dalam kategori sangat tinggi maupun rendah. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini

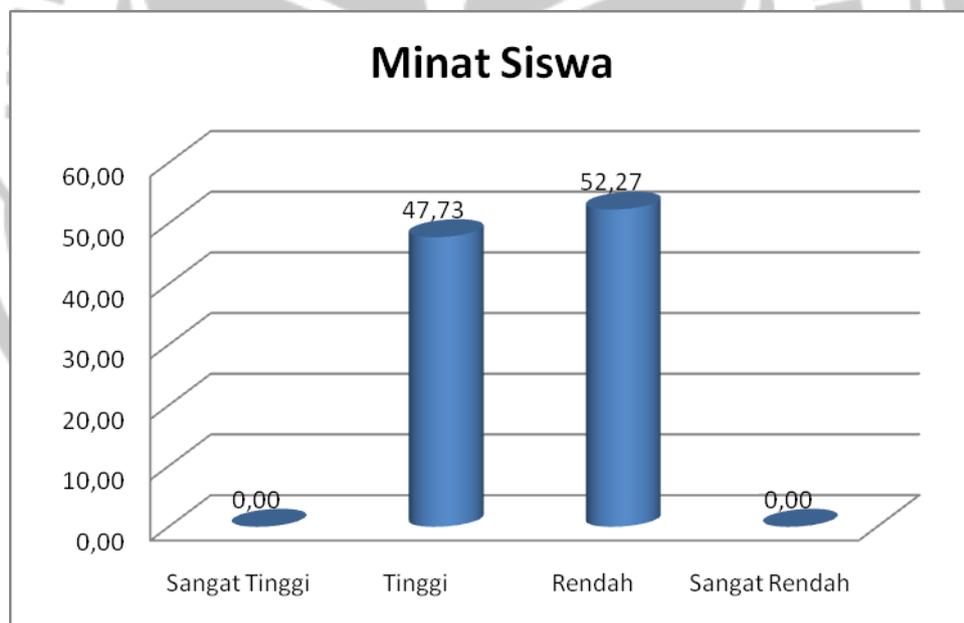


Diagram 1

Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus I

1) Ketertarikan Siswa

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui ketertarikan siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3
Tabel Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	12	27.27
3	43.76% - 62,50%	Rendah	32	72.73
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	0	0.00
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang memiliki ketertarikan yang rendah terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 72,73% termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 27,27% siswa termasuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki ketertarikan yang termasuk dalam kategori sangat tinggi maupun rendah. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini

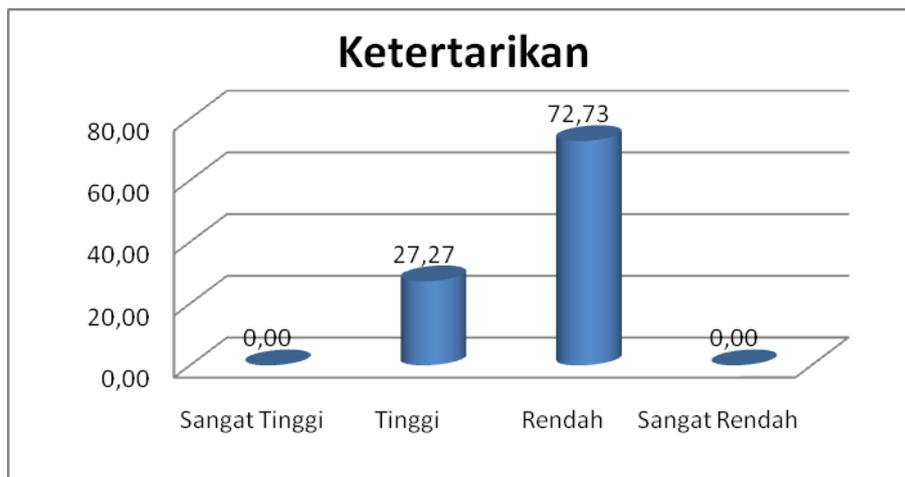


Diagram 2

Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus I

2) Perhatian

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui perhatian siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4

Tabel Perhatian Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	15	34.09
3	43.76% - 62,50%	Rendah	28	63.64
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	1	2.27
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang memiliki perhatian yang rendah terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 63,64% termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 34,09% siswa termasuk dalam kategori sangat rendah, sebanyak 2,27% siswa memiliki perhatian yang tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki perhatian yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini :

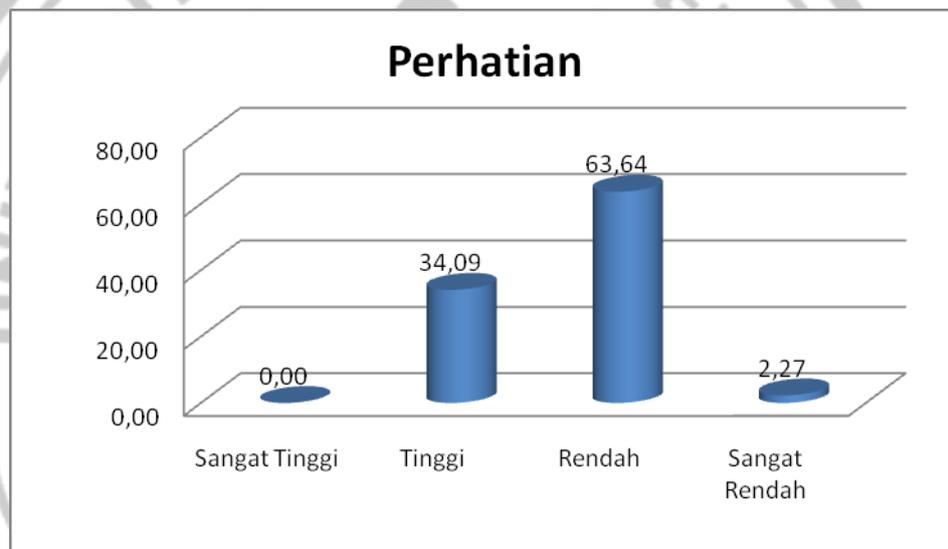


Diagram 3
Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus I

3) Aktivitas Siswa

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri

Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.5

Tabel Aktivitas Siswa terhadap Penjasorkes

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	30	68.18
3	43.76% - 62,50%	Rendah	14	31.82
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	0	0.00
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang memiliki aktivitas yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 68,18% termasuk dalam kategori tinggi dan sebanyak 31,82% siswa termasuk dalam kategori rendah, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas yang termasuk dalam kategori sangat tinggi maupun rendah tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini

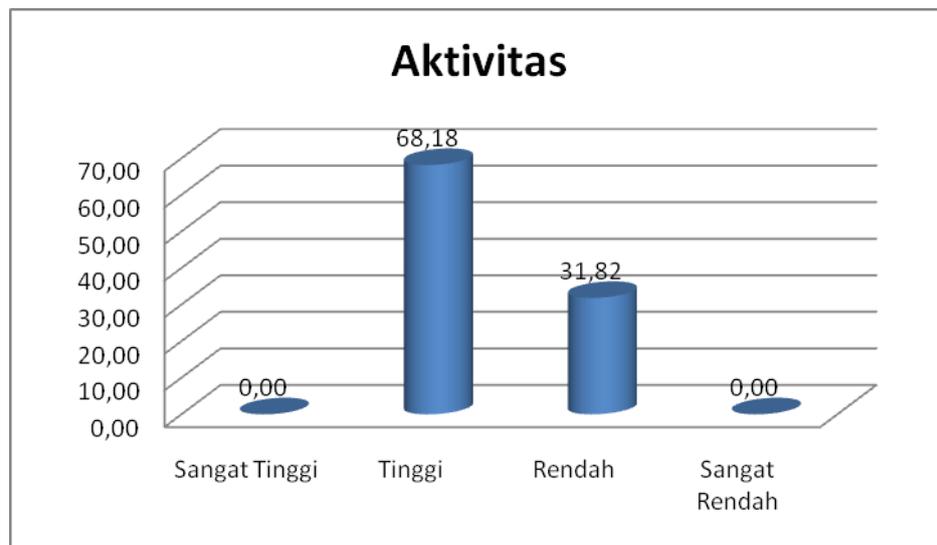


Diagram 4

Aktivitas Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus I

4) Refleksi

Refleksi tindakan pada siklus I ini lebih difokuskan pada masalah yang ada dalam tindakan sehingga masalah tersebut dapat diatasi pada pembelajaran selanjutnya. Adapun permasalahan yang muncul dalam pembelajaran siklus I sebagai berikut :

- 1) Minat siswa terhadap Penjasorkes masih rendah, hasil angket minat siswa terhadap Penjasorkes sebagian besar masih termasuk dalam kategori rendah, sehingga perlu dilakukan perbaikan.
- 2) Ketika guru dalam membimbing siswa, guru belum begitu dapat membagi waktu, waktu yang terbanyak pada saat guru mengkondisikan siswa, karena siswa masih merasa canggung belajar di halaman sekolah sehingga memerlukan keahlian guru mengelola kelas.

3) Masih banyaknya siswa yang bermain-main sendiri, sehingga waktu yang tersedia sesuai dengan yang ada di RPP tidak dapat dilaksanakan semua. Karena banyak siswa yang bermain sendiri, tidak memperhatikan guru.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka hal-hal yang perlu dilakukan oleh guru dan diperbaiki untuk tahap pelaksanaan pembelajaran siklus selanjutnya adalah :

- a) Guru harus dapat mendesain ulang proses pembelajaran, sehingga pembelajaran lebih interaktif dengan melibatkan siswa dalam proses belajar mengajar.
- b) Saat permainan sudah dimulai, sebaiknya siswa yang lain memperhatikan teman yang sedang menjalankan permainan sehingga kesalahan-kesalahan dalam melakukan latihan permainan tom goyang tidak dilakukan, guru lebih sering memberikan dan mengarahkan siswa agar memperhatikan arahan-arahan yang diberikan oleh guru.

4.3 Deskripsi Data Pelaksanaan Siklus II

1) Perencanaan

Hal - hal yang dilakukan pada tahap perencanaan pada siklus II adalah sebagai berikut:

- a) Menyusun rencana perbaikan dengan memadukan hasil refleksi siklus I agar siklus II lebih efektif.
- b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- c) Merancang kembali pembelajaran dengan membentuk kelompok belajar siswa di mana tiap kelompok beranggotakan 10 orang siswa.

2) Pelaksanaan

Tindakan siklus I meliputi kegiatan pra KBM, kegiatan Inti dan kegiatan Akhir.

a) Pra kegiatan

- (a) Salam
- (b) Mengkondisikan kelas
- (c) Menyiapkan media pembelajaran

b) Apersepsi

Melakukan gerak yang berorientasi Pada jenis kegiatan aktivitas jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Pada kegiatan inipun kita berlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Bentuk permainan tradisional berasal dari permainan anak-anak yaitu “Tom goyang”, Cara bermain tom goyang ini sama dengan aturan yang lama dan yang berubah dari segi tom goyang dengan cara menyentuh pemain yang lari, untuk menghindari agar tidak tersentuh ialah berhenti dan mengucap kata “tom” sambil bergoyang.

c) Kegiatan Inti

Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan atau yang akan dipelajari . Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincihan yaitu kemampuan mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan . Komponen ini penting untuk melatih daya tahan tubuh dan kelincihan tanpa ada unsur paksaan . Lari bolak-balik memindahkan bendera atau benda dengan jarak lintasan 10 meter. Siswa berdiri di belakang garis dengan kaki depan tepat dibelakang garis start. Pada aba-aba “ ya” siswa lari kedepan secepat mungkin ke garis depan untuk mengambil bendera atau benda. Setiap melakukan putaran kedua kaki harus melewati garis start lagi. Dalam melakukan tes lari 40 meter setiap siswa harus melakukan 4 kali dalam lintasan yang berjarak 10 meter.

d) Kegiatan Akhir

- (a) Setelah melakukan kegiatan inti, anak-anak di suruh duduk santai, Peneliti menjelaskan gerakan yang benar yang telah di laksanakan.
- (b) Siswa melakukan peregangan dan penenangan

Setelah pembelajaran siklus II selesai dilaksanakan, maka siswa diberikan angket tentang proses belajar mengajar yang dilakukan. Dengan pemberian angket tersebut akan dapat diketahui bagaimanakah minat siswa terhadap pendidikan Penjasorkes dengan pembelajaran model yaitu dengan pendekatan lingkungan halaman

sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui minat siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.6

Tabel Minat Siswa terhadap Penjasorkes Siklus II

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	27	61.36
3	43.76% - 62,50%	Rendah	17	38.64
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	0	0.00
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II telah memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 61,36% siswa memiliki minat yang termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 38,64% siswa memiliki minat yang termasuk dalam kategori rendah dan tidak ada siswa yang memiliki minat yang termasuk dalam kategori sangat tinggi maupun rendah. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini

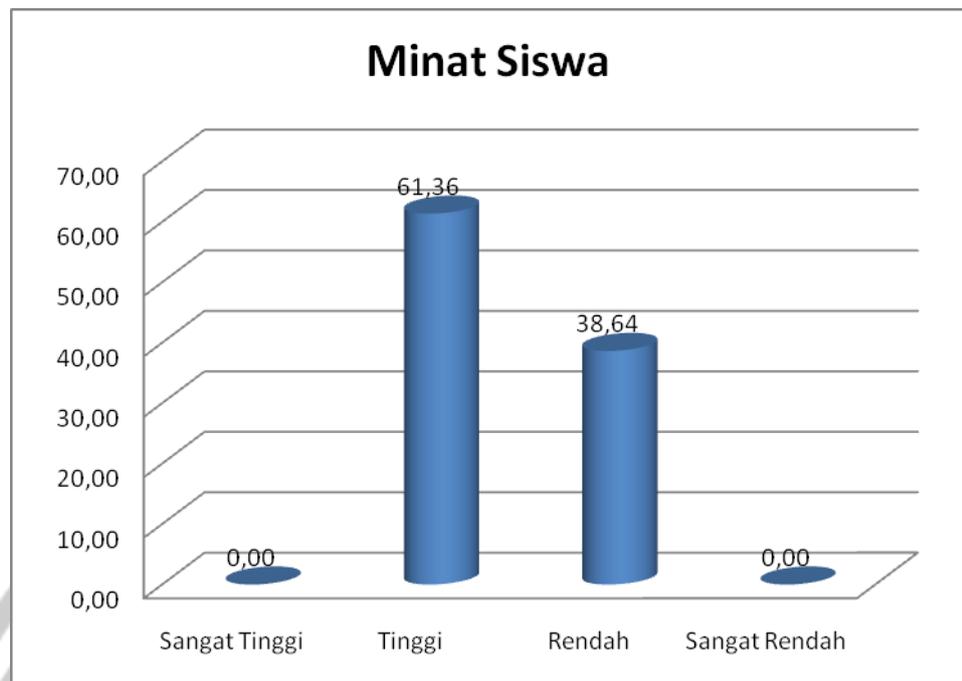


Diagram 1

Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus II

1) Ketertarikan Siswa

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui ketertarikan siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.7**Tabel Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus II**

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	22	50.00
3	43.76% - 62,50%	Rendah	21	47.73
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	1	2.27
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 50,00% termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 47,73% siswa termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 2,27% siswa termasuk dalam aktegori sangat rendah dan tidak ada siswa yang memiliki ketertarikan yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini

**Diagram 2****Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus II**

2) Perhatian

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui perhatian siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.8
Tabel Perhatian Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus II

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	0	0.00
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	22	50.00
3	43.76% - 62,50%	Rendah	21	47.73
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	1	2.27
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II memiliki perhatian yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 50,00% termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 47,73% siswa termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 2,27% siswa termasuk dalam kategori sangat rendah dan tidak ada siswa yang memiliki perhatian yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada siklus II ini. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini :

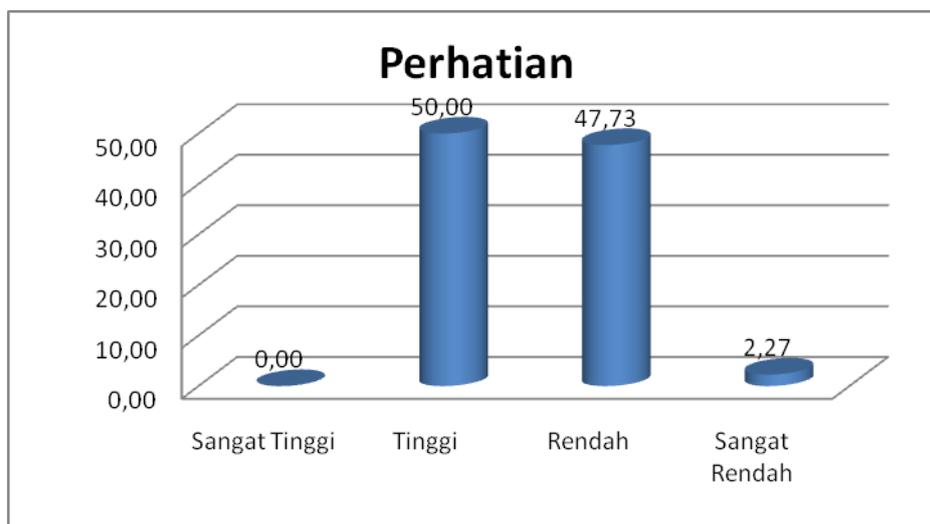


Diagram 3
Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus II

3) Aktivitas Siswa

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.9
Tabel Aktivitas Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus II

No	Nilai Persentase	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi	2	4.55
2	62.51% - 81,25%	Tinggi	29	65.91
3	43.76% - 62,50%	Rendah	13	29.55
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah	0	0.00
	Jumlah		44	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang yang memiliki aktivitas yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat sebanyak 65,91% termasuk dalam kategori tinggi dan sebanyak 29,55% siswa termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 4,55% siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi sedangkan siswa yang memiliki aktivitas yang termasuk dalam kategori rendah tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam grafik berikut ini

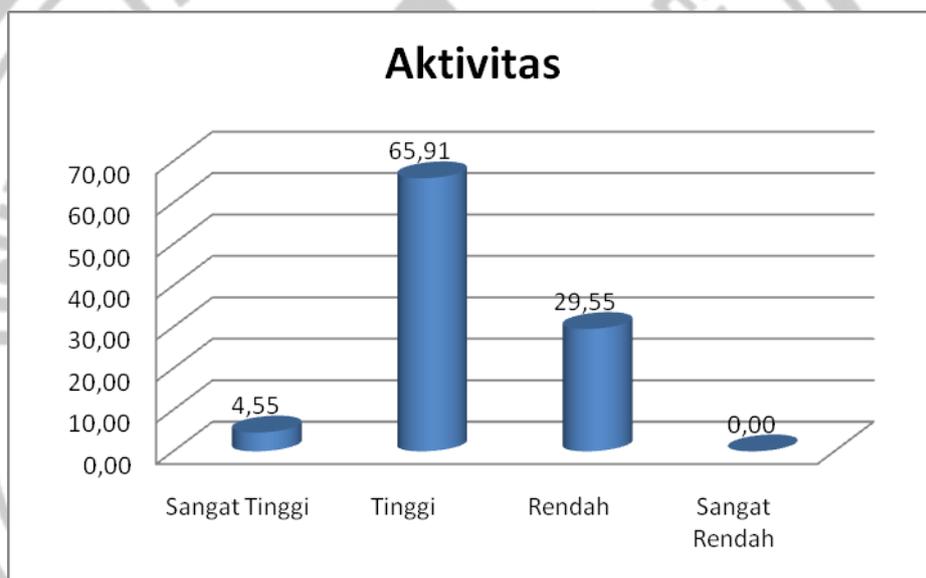


Diagram 4
Aktivitas Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus II

4) Refleksi

- a) Jalannya pelaksanaan pembelajaran pada siklus II ini lebih baik dibandingkan pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, perbaikan-perbaikan yang dilakukan pada siklus I dapat dijalankan

pada siklus II, namun demikian masih banyaknya siswa yang termasuk dalam kategori minat yang rendah, maka guru diharapkan lebih meningkatkan kemampuan guru dalam mengelola kelas sehingga siswa akan semakin berminat lagi.

b)Aktivitas guru pada siklus II sedikit demi sedikit menjadi semakin baik atau mengalami peningkatan dibandingkan pada pelaksanaan siklus I. Hal ini terlihat dari hasil guru sudah dapat mengelola kelas lebih baik dibandingkan pada siklus I, suasana belajar sudah dapat berjalan sesuai dengan RPP yang dibuat, namun demikian masih banyaknya siswa yang kurang memperhatikan apa yang diinstruksikan oleh guru sehingga masih banyak siswa dengan aktivitas yang rendah.

c)Semangat, antusias dan keberanian siswa dalam menjalankan permainan-permainan yang diberikan oleh guru sudah terlihat. Siswa sudah tidak bermain sendiri, petunjuk-petunjuk yang diberikan oleh guru dijalankan dengan baik oleh siswa sehingga pembelajaran terasa menyenangkan. Dengan semangat yang baik tersebut menjadikan minat siswa menjadi lebih tinggi dibandingkan pada siklus I. Namun demikian masih banyaknya siswa dengan aktivitas yang rendah, hal ini diharapkan guru lebih bervariasi dalam memberikan pembelajaran Penjasorkes.

4.4 Pembahasan

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif kreatif sehingga pembelajaran yang menyenangkan serta memberi motivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup fisik didalam sekolah dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien. Belajar mengajar adalah suatu kegiatan yang melibatkan guru dan siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Semakin jelas tujuan itu, semakin besar pula kemungkinan ditemukannya strategi mengajar yang serasi". Pada proses belajar mengajar guru harus memiliki kemampuan untuk memilih strategi mengajar yang paling serasi, yang akan dipakai atau diterapkan untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Pada hakekatnya strategi yang lebih bermutu, yang sesuai dengan kebutuhan setiap siswa serta waktu belajar yang lebih banyak akan mencapai keberhasilan penuh dalam tiap bidang studi. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I sebagian besar memiliki minat yang rendah terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes).

Hal ini disebabkan pada selama ini proses belajar mengajar khususnya penjasorkes belum banyak yang menggunakan variasi dalam pembelajaran. Materi-materi yang diberikan oleh guru penjasorkes hanya sekedar memberikan pengarahan dan siswa diminta untuk berlatih sendiri bahkan banyak sekali kasus-kasus siswa belajar sendiri tanpa ada pendampingan dari guru. Hal inilah yang menjadikan minat siswa terhadap proses belajar mengajar Penjasorkes semakin rendah. Untuk mengatasi hasil tersebut maka perlu dilakukan suatu proses belajar mengajar yang menyenangkan, sehingga minat siswa untuk mengikuti proses belajar Penjasorkes menjadi tinggi sehingga prestasi belajar mata pelajaran Penjasorkes semakin baik pula. Melalui pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler dan program pengembangan diri yang diadakan oleh sekolah diharapkan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dan nantinya akan bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran disekolah maupun aktifitas diluar sekolah. Pembinaan kesegaran jasmani dilingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik (Engkos Kosasih, 1950:10).

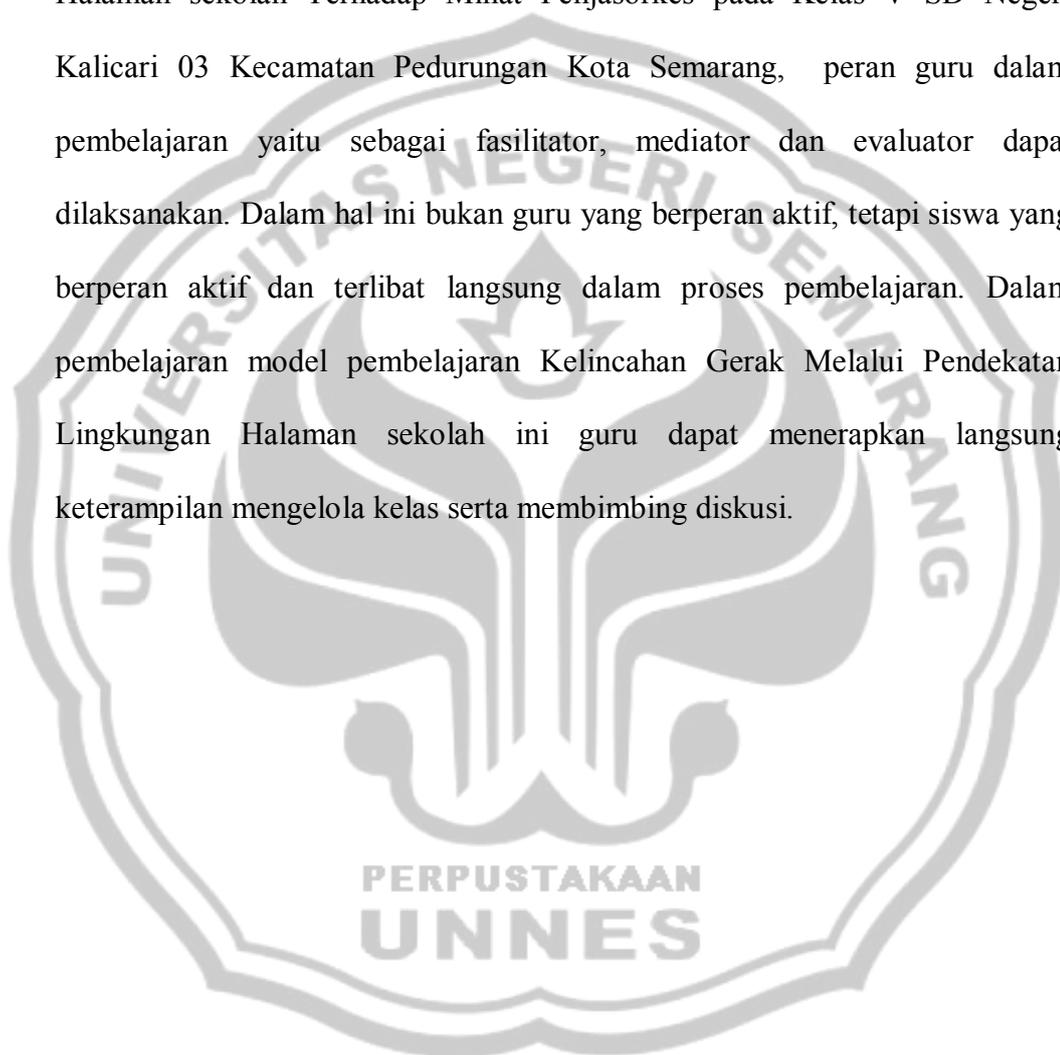
Aktivitas siswa pada siklus II dan Siklus I setelah dilakukan refleksi semakin mengalami peningkatan pada siklus II aktifitas siswa semakin meningkat dibandingkan dengan siklus I menunjukkan kriteria aktivitas belajar siswa menjadi semakin tinggi. Hal ini terlihat pada siklus I siswa yang tertarik pada Pelajaran Penjasorkes hanya 27,27% sedangkan pada siklus II menjadi

72,73% siswa yang memiliki ketertarikan yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini memberikan gambaran dengan melakukan pembenahan-pembenahan atau permainan-permainan pada siklus I, maka akan diperoleh hasil yang lebih baik pada siklus II. Demikian pula factor perhatian siswa terhadap penjasorkes, pada siklus I hanya 34,09% siswa yang memiliki kategori tinggi, pada siklus II menurun menjadi 50,00% siswa yang memiliki perhatian yang tinggi hal ini menjadi lebih rendah. Hal ini memberikan gambaran bahwa dengan pendekatan halaman sekolah belum dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes pada pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang khususnya perhatian siswa terhadap penjasorkes. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Winarno Surakhmad (1980:223) strategi adalah “suatu cara yang sistematis dengan prosedur dan proses tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan”. Dengan demikian strategi juga merupakan sebuah rancangan untuk dapat menggambarkan suatu cara yang akan dilakukan seseorang pada situasi dan kondisi tertentu. Pengajaran memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku melalui hubungan timbal balik atau interaksi antara guru dan siswa. Hubungan ini merupakan hasil dari persiapan dan penyajian pelajaran dalam situasi lingkungan yang diciptakan secara sengaja. Pengajaran dapat dikatakan baik dan efektif, apabila faktor-faktor pendukung belajar dapat diintegrasikan ke dalam rangkaian yang saling tergantung secara serentak dan dalam rangkaian yang berurutan. Untuk memadukan faktor-faktor pendukung

tersebut, diperlukan adanya suatu cara mengajar atau strategi yang tepat untuk mencapai tujuan yang ditentukan

4.5 Implikasi Hasil Penelitian

Dengan model pembelajaran Kelincahan Gerak Melalui Pendekatan Halaman sekolah Terhadap Minat Penjasorkes pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang, peran guru dalam pembelajaran yaitu sebagai fasilitator, mediator dan evaluator dapat dilaksanakan. Dalam hal ini bukan guru yang berperan aktif, tetapi siswa yang berperan aktif dan terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Dalam pembelajaran model pembelajaran Kelincahan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Halaman sekolah ini guru dapat menerapkan langsung keterampilan mengelola kelas serta membimbing diskusi.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti dapat menarik simpulan bahwa model pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan halaman sekolah dapat meningkatkan minat siswa terhadap Penjasorkes pada Kelas V SD Negeri Kalicari 03 Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

5.2 Saran

Sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat diberikan saran yang membangun sebagai berikut:

- a) Model pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan halaman sekolah dapat digunakan untuk meningkatkan minat siswa terhadap Penjasorkes, maka sebaiknya untuk meningkatkan partisipasi siswa dan meningkatkan minat siswa terhadap Penjasorkes sebaiknya guru beralih dari pembelajaran konvensional ke model pembelajaran kooperatif.
- b) Diperlukan penelitian lebih lanjut agar penelitian ini dijadikan salah satu cara yang paling tepat untuk menyelesaikan permasalahan pendidikan, terutama yang berkaitan dengan masalah upaya peningkatan hasil belajar siswa dan prestasi sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Crow and Crow. 1973. *An Out Line of General Psychology*. New York: LethfeField Adam and co
- Dewa Ketut Sukardi . 1984. *Bimbingan Belajar di Sekolah-sekolah*. Jakarta: GhaliaIndonesia.
- Dewa Ketut Sukardi. 1993. *Analisis Inventori Minat dan Kepribadian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta Akademika Presindo
- <http://grahacendikia.wordpress.com/2009/04/23/minat-belajar-siswa/>
- Muhammad Ali, 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, Bandung : Angkasa
- Rusman. 2007. *Pendekatan dan Model Pembelajaran*. Bandung : Jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan FIP-UPI.
- Sayoga,1999. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta Depdikbud.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*, Jakarta: Depdikbud
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 1988. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti.

UJI COBA INSTRUMEN MINAT SISWA SD NEGERI KALICARI 03 KECAMATAN

PEDURUNGAN KOTA SEMARANG TERHADAP MODEL PEMBELAJARAN

KELINCAHAN GERAK

I. Identitas Responden :

Nama :

No Absen :

Kelas :

Alamat : SD Negeri Kalicari 03

II. Petunjuk Pengisian Angket

Berilah tanda silang (√) pada salah satu jawaban : pada kolom yang tersedia.

Sangat Setuju : 4

Setuju : 3

Kurang setuju : 2

Tidak Setuju : 1

No	Pertanyaan	Skor Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani				
2	Saya tidak tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani				
3	Saya tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan kedisiplinan				

4	Saya kurang tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena membuat saya tidak disiplin dan menakutkan.				
5	Ketertarikan saya mengikuti olahraga, karena ada permainannya				
6	Saya tidak tertarik mengikuti pendidikan jasmani, karena melelahkan.				
7	Saya tidak tertarik terhadap pelajaran jasmani, karena tidak dapat menambah kekuatan tubuh.				
8	Saya tertarik mengikuti pelajaran olahraga, karena dapat bermain dengan teman-teman				
9	Ketertarikan saya terhadap pelajaran pendidikan jasmani, karena dapat menguatkan otot-otot				
10	Saya kurang tertarik pelajaran pendidikan jasmani, karena menyebabkan bodoh				
11	Ketertarikan saya terhadap pelajaran pendidikan jasmani, karena mengandung unsur sosial.				
12	Saya selalu memperhatikan ketika guru olahraga memberikan contoh gerakan				
13	Ketika guru olahraga memberikan contoh gerakan, saya dan teman-teman bersendau gurau				

14	Jika guru olah raga tidak datang saya sangat kecewa, karena tidak berolah raga				
15	Jika guru olah raga tidak datang, saya dengan teman- teman tetap berolah raga				
16	Saya mengikuti pendidikan jasmani, k				
17	Saya tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, karena takut cedera				
18	Saya selalu memperhatikan materi pendidikan jasmani, karena mengandung unsur pendidikan mental.				
19	Saya tidak memperhatikan pendidikan jasmani, karena tidak mengandung unsur pengembangan mental				
20	Saya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, karena dapat meningkatkan kemampuan berfikir				
21	Saya mengikuti praktek olah raga dengan serius				
22	Saya mengikuti praktek olah raga dengan semaunya sendiri				
23	Gerakan olah raga yang diberikan oleh guru				
24	Setelah berolahraga saya lebih mengerti akan pentingnya kesehatan.				
25	Sebelum berolah raga yang berat kita harus melakukan pemanasan				
26	Jika pemanasan tidak ditunggu oleh guru, maka saya tidak akan melakukan				

	pemanasan dengan sungguh- sungguh				
27	Saya merasa malu jika ditunjuk memimpin pemanasan oleh guru				
28	Saya selalu mengikuti olah raga supaya dapat menjadi wakil sekolah dalam lomba				
29	Setiap ada lomba sekolah saya tidak pernah ikut serta				
30	Agar tujuan pendidikan jasmani dapat terwujud saya selalu melakukan tugas gerak yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh.				
31	Dengan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, saya dapat menguasai pola-pola gerak dengan baik.				
32	Saya melakukan gerakan lari dengan sungguh-sungguh pada saat pelajaran olah raga				
33	Saya tidak melakukan gerakan lari dengan sungguh- sungguh pada saat pelajaran olah raga				
34	Untuk menguasai gerak ketrampilan secara efektif, saya tidak mengulangi lagi dirumah				
35	Jika ada waktu luang dirumah saya akan berolah raga				

SIKLUS I

NO	NAMA SISWA	BUTIR SOAL																																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1	Diki Murti	3	1	4	1	4	1	1	3	4	1	4	4	3	4	4	4	1	4	1	4	4	2	4	4	4	1	2	4	1	4	4	4	4	1	4
2	Fardan Faza W	3	1	4	1	2	1	1	3	2	1	3	3	2	1	4	4	1	3	1	3	3	1	2	4	2	1	1	3	1	2	3	4	1	2	1
3	Shelsa L.A	3	2	3	1	3	2	2	2	3	1	2	3	1	3	4	3	1	3	1	4	4	1	4	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	1	3
4	Revila Inne Sekar. R	2	4	3	4	3	4	2	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	3	2	3	4	4	1	2	3	1	2	4	2
5	Vania Dyah Savitri	4	1	3	1	4	2	1	4	3	1	3	3	1	4	3	3	1	3	1	2	3	1	2	4	2	1	2	2	1	4	2	3	1	1	3
6	M. Bagus V	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4
7	Khafifah Hervi Ekarista	3	1	4	1	3	2	1	3	4	1	2	3	2	2	4	4	1	2	3	4	3	1	4	4	4	1	3	3	2	4	4	3	2	2	1
8	Sukma Cahya Abadi	4	1	4	1	3	1	2	3	3	1	4	4	1	3	3	4	2	4	1	4	3	2	4	4	4	2	2	2	1	4	4	3	2	2	4
9	Denanda M	4	1	4	1	2	1	1	4	4	1	4	3	1	4	4	4	1	3	1	4	4	1	4	4	4	1	1	3	1	4	4	4	1	1	4
10	Ninda F	3	1	4	1	3	2	1	4	4	1	2	3	1	2	3	4	1	4	1	3	2	3	1	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3
11	Brian P	4	1	4	2	3	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	2	1	1	3	4	1	4	4	3	2	3	4	1	4	3	4	1	2	4
12	Deva Ilham A.R	4	1	4	1	3	1	1	3	4	3	3	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	3
13	Prasetya Anggoro	3	1	3	1	4	1	1	3	4	1	3	3	2	3	3	4	1	3	1	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	4	4	1	1	1
14	Agung R	4	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	1	4	1	3	2	1	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	1	4
15	Wachia Nuriko	4	1	4	1	3	1	1	2	3	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	4	1	2	3
16	Ilham	3	2	4	1	4	2	1	3	4	1	4	3	1	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	3	4	1	1	4	1	4	3	4	1	2	4
17	Desi Eri R	3	1	4	1	3	1	1	2	3	1	3	4	1	2	4	4	2	3	1	4	4	1	3	4	3	2	1	2	1	3	4	3	1	2	3
18	Dinda Salsabilla	4	1	3	2	3	2	1	3	4	1	3	3	2	1	3	2	3	1	4	1	3	1	4	3	2	1	2	3	1	3	3	4	1	2	3
19	Danis Novitasari	3	1	3	2	4	2	1	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2
20	Yohana Fatra Z	4	1	3	1	3	2	1	3	4	1	3	3	1	2	3	4	1	1	1	3	3	2	3	4	3	1	2	3	1	4	3	3	1	2	3
21	M. Rifai	4	1	4	1	2	3	1	2	4	1	3	4	1	4	3	3	1	3	1	4	3	1	2	4	4	2	1	1	2	4	3	3	1	2	3
22	Bagas P.U	4	1	3	1	3	1	2	3	4	1	2	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	3	2	3	1	3	1	2	1	4	1	3	1	4	2
23	Dicky Rozaq K	4	2	2	3	4	2	1	4	4	3	4	4	1	1	4	4	2	4	3	4	4	1	3	4	1	4	2	4	4	3	2	2	4	4	2

NO	NAMA SISWA	BUTIR SOAL																																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
24	Evita Crista L	3	1	4	1	3	1	1	3	4	1	2	4	1	1	4	4	1	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	2	1	4	3	3	4	1	1
25	Salis Wahyu	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
26	Aprilia C	3	1	4	2	3	1	2	3	3	1	3	3	4	2	3	3	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	1	3	3
27	Dinda Bunga P	4	1	3	1	2	1	1	3	4	1	3	4	1	1	4	4	3	4	1	4	3	2	3	4	1	1	2	3	1	4	3	3	1	1	4
28	Ardimas	3	1	4	1	1	2	1	3	3	1	4	3	2	3	1	4	1	3	1	3	3	1	2	3	3	1	1	3	1	4	3	3	2	2	1
29	Annisa Ayu	3	3	4	1	2	1	1	4	4	1	3	4	1	2	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	3	1	1	4	1	3	4	3	1	1	3
30	Rizal Setiawan	4	1	4	1	4	1	1	3	4	1	2	3	2	4	3	4	1	3	2	4	3	1	4	4	3	1	4	4	3	1	4	4	4	4	3
31	M. Haneva Wifi	3	2	4	1	2	1	3	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	4	1	2	4	1	2	1	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2
32	Ricky P	4	1	3	2	3	2	1	3	4	1	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	1	2	1	4	4	3	3	2	1	3	1	3	2
33	Dea Nanda S	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3
34	Stevani Sion	3	1	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	2	3	3	2	3	4	4	2	3	4	2	3	3	3	1	1	3
35	Andriani Gita A	3	1	3	1	2	1	1	3	4	1	4	4	2	1	4	1	4	1	3	4	1	4	4	4	1	3	3	1	4	4	4	1	1	4	2
36	Ulfa Amalia	3	1	3	1	3	1	1	2	3	1	2	3	1	4	4	4	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	4	1	2	3	2	2	2	1
37	Louis Roy D	4	1	4	1	3	2	1	4	4	1	3	4	4	1	3	4	1	4	1	3	3	1	4	4	4	2	3	4	1	4	4	4	2	2	1
38	Dendy	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	2	4	1	3	4	4	1	3	1	2	4	1	3	4	3	1	1	1	2	3	4	2	1	1	3
39	Lensy	3	1	2	4	1	3	1	3	3	1	1	2	4	2	4	4	1	3	1	2	3	1	4	4	2	2	2	2	1	2	3	2	2	4	4
40	Keren Hapuka	2	4	3	1	4	1	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	1	2	1	2	1	4	3	2	2	3	4	1	1	3	3	2	2	3	4
41	Nuzulia Ashar	3	2	3	1	3	3	1	3	3	1	1	2	1	2	4	2	1	3	1	4	3	1	4	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2
42	Akbar Gani	4	2	3	2	3	2	1	2	4	1	3	4	1	1	1	4	1	3	2	4	3	4	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	2	1
43	Shela	3	1	4	1	4	1	1	3	3	1	4	4	3	3	4	4	1	3	1	1	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	1	1	3
44	Farah Dila	3	1	4	2	1	2	1	3	3	1	4	4	1	3	4	4	1	3	1	3	4	1	4	3	3	2	3	2	1	3	4	4	2	1	3

Siklus 2

NO	NAMA SISWA	BUTIR SOAL																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	Diki Murti	4	1	4	1	4	1	2	4	4	2	3	2	1	4	4	3	1	3	2	3	4	4	4	3	4	3	1	4	1	4	4	4	3	4	4	
2	Fardan Faza W	4	2	4	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	3	1	2	1	2	3	2	4	4	2	4	2	1	2	3	3	2	2	3	1	
3	Shelsa L.A	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	2	3	2	2	3	4	1	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	1	1	2	
4	Revila Inne Sekar. R	1	2	3	1	2	1	1	4	1	4	2	3	1	2	1	3	1	3	1	4	3	1	2	3	1	4	1	4	2	3	1	2	3	1	3	
5	Vania Dyah Savitri	4	1	4	1	4	2	2	3	2	1	3	3	1	4	3	2	1	3	1	3	1	4	3	1	2	4	3	1	3	2	1	3	4	4	1	
6	M. Bagus V	4	1	4	1	4	1	4	2	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4
7	Khafifah Hervi Ekarista	3	3	3	2	4	2	2	3	3	1	2	3	1	2	4	3	2	2	1	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	
8	Sukma Cahya Abadi	4	1	4	1	3	1	2	3	4	1	3	2	1	4	3	4	1	4	2	3	4	1	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	1	2	4	
9	Denanda M	4	1	4	1	2	1	1	3	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	3	1	4	4	4	1	2	1	1	4	4	4	1	4	
10	Ninda F	3	1	4	1	3	2	1	4	4	1	4	1	3	4	4	2	4	1	3	4	1	1	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	
11	Brian P	4	1	4	1	4	1	1	4	3	1	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	1	4	3	4	2	4	4	
12	Deva Ilham A.R	4	1	4	1	3	1	1	3	4	1	4	4	1	1	4	4	1	3	1	4	4	1	4	4	3	3	1	4	1	4	4	4	1	3	4	
13	Prasetya Anggoro	3	2	3	1	3	1	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	
14	Agung R	3	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	2	3	4	4	1	3	1	3	3	2	3	4	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	3	
15	Wachia Nuriko	4	2	3	1	3	2	1	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	
16	Ilham	1	3	2	4	2	4	2	2	1	4	2	1	4	4	2	1	3	2	4	1	1	4	2	2	2	1	4	1	3	1	1	2	3	4	1	
17	Desi Eri R	4	1	4	1	2	1	1	2	2	1	3	4	1	2	4	2	1	3	1	4	4	1	4	4	3	2	2	2	1	4	4	4	1	1	3	
18	Dinda Salsabilla	4	1	3	1	3	2	1	2	3	1	4	4	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	2	1	2	3	1	3	4	3	2	1	3	
19	Danis Novitasari	3	2	3	2	3	2	2	4	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
20	Yohana Fatra Z	4	1	3	1	4	1	2	4	4	1	3	3	1	2	3	3	2	1	1	3	2	1	4	3	3	1	3	3	1	3	4	3	1	3	3	
21	M. Rifai	4	1	3	1	2	1	1	1	4	2	4	3	1	4	3	4	1	4	1	3	4	1	3	4	3	1	2	3	1	3	4	3	1	2	4	
22	Bagas P.U	3	1	3	2	3	1	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	1	4	2	2	
23	Dicky Rozaq K	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	1	2	4	4	1	4	1	2	3	2	4	2	3	4	3	4	2	3	2	4	2	4	3	2	4	

NO	NAMA SISWA	BUTIR SOAL																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
24	Evita Crista L	4	1	3	2	1	2	1	2	2	1	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	3	4	3	1	2	1	1	3	3	4	2	1	3	
25	Salis Wahyu	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2
26	Aprilia C	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	1	2	1	3	3	3	3	1	2	3
27	Dinda Bunga P	3	1	3	1	2	1	1	3	3	1	3	4	1	1	3	3	1	3	1	3	3	2	3	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3
28	Ardimas	3	1	4	2	2	2	3	2	4	1	2	3	2	3	2	4	1	3	1	3	3	2	4	4	4	1	1	4	1	3	4	2	3	2	4	
29	Annisa Ayu	3	2	3	2	3	1	1	3	3	1	3	4	2	3	3	4	1	3	1	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	
30	Rizal Setiawan	4	1	3	1	4	3	1	4	4	1	3	2	2	3	4	3	1	3	2	3	4	2	3	4	3	4	1	4	4	3	4	3	2	4	4	
31	M. Haneva Wifi	4	3	1	2	3	1	3	4	1	4	2	3	4	2	2	3	1	4	2	4	3	2	4	1	1	4	4	3	4	2	1	3	2	3	1	
32	Ricky P	4	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	1	3	2	1	4	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	
33	Dea Nanda S	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	
34	Stevani Sion	4	2	4	4	2	1	3	4	2	3	3	2	2	3	4	1	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	1	4	
35	Andriani Gita A	3	2	3	1	2	4	2	4	3	1	3	3	2	1	3	4	3	2	1	3	2	1	1	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	
36	Ulfa Amalia	3	1	3	1	3	1	2	3	4	1	2	3	1	3	3	4	1	4	1	2	3	1	4	2	3	2	1	4	1	3	3	3	1	2	2	
37	Louis Roy D	4	1	2	2	4	1	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	2	4	3	2	3	1	4	1	3	2	3	2	3	4	
38	Dendy	4	1	4	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	4	3	1	3	1	1	3	1	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3
39	Lensy	3	1	3	2	3	2	4	3	3	1	2	2	3	4	1	3	3	2	1	2	1	1	4	4	2	4	1	3	2	3	1	4	3	2	1	
40	Keren Hapuka	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	1	2	3	4	4	3	2	1	2	2	2	2	4	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	
41	Nuzulia Ashar	3	1	3	1	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	
42	Akbar Gani	4	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	1	3	3	4	2	2	3	
43	Shela	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	
44	Farah Dila	3	2	4	2	2	2	2	2	3	1	3	4	1	2	4	4	1	3	1	4	4	1	2	4	4	1	2	1	2	3	4	4	2	2	1	



Gambar 1
Suasana pemanasan di area lapangan kecil SD kalicari 03 Kecamatan Pedurungan
Kota Semarang



Gambar 2
Suasana pengelompokan regu dengan cara gambreng



Gambar 3
Suasana pemanasan permainan sebelum kegiatan inti



Gambar 4
Suasana pelaksanaan kegiatan inti



Gambar 5
Suasana pelaksanaan pada saat siswa lari bolak balik



Gambar 6
Suasana pengisian angket