



**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN HUTAN PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 03 MAJAKERTA KECAMATAN
WATUKUMPUL KABUPATEN
PEMALANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

**ENI DEWI SUPRAYITNI
NIM. 6102909073**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2011**

SARI

Eni Dewi Suprayitni. 2011. *“Pengembangan Model Pembelajaran Kekuatan Otot Tungkai Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Hutan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang”* Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd., Pembimbing Pendamping Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah model pembelajaran kekuatan otot tungkai dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011?” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah model pembelajaran kekuatan otot tungkai dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

Model pengembangan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah model pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan. Ujicoba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan. Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 32 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan tes kekuatan otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan lari meraih bunga pinus ada 28 siswa yang memperoleh hasil “Baik”, atau 87,50% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 4 siswa yang memperoleh hasil “Sedang” atau setara dengan 12,50% dari jumlah keseluruhan sampel siswa. Lari mengambil bunga pinus di atas bukit untuk kategori “Baik” ada 31 anak atau sejumlah 96,88%, untuk kategori “Sedang”, 1 anak atau sejumlah 3,12% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 32 anak. Lari menggendong teman, untuk kategori “Baik” ada 30 anak atau sejumlah 93,75%, untuk kategori “Sedang” 2 anak atau sejumlah 6,25% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 32 anak.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat kekuatan otot tungkai siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori “Baik” yang meliputi lari Meraih Bunga Pinus, lari Mengambil Bunga Pinus di atas Bukit dan lari menggendong teman. Saran dalam penelitian ini guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD se-Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang, hendaknya mengetahui teori tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, dan dapat memberikan tuntunan dalam mempraktekkan, membiasakan hidup sehat serta membiasakan sikap gerakan tubuh yang baik.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2011

ENI DEWI SUPRAYITNI



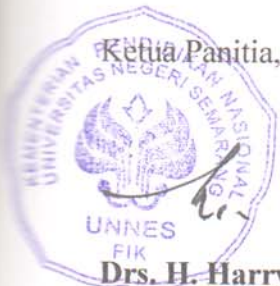
PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada,

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian



Ketua Panitia,

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001



Sekretaris,

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 19641023 199002 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.**
NIP. 19610103 198803 1 002

(Penguji Utama)

2. **Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.**
NIP. 19620425 198601 1 001

(Penguji 1)

3. **Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.**
NIP. 19650821 199903 2 001

(Penguji 2)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

✚ “Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia tetapi amalan-amalan yang kekal lagi saleh adalah lebih baik pahalanya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan”.

(Q.S. Al-Kahfi : 46)

✚ “Amal sodakoh yang paling utama adalah orang Islam yang mempelajari ilmu kemudian mengajarkan ilmunya kepada saudaranya yang muslim”

(HR. Ibnu Majah)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

*Kedua orang tua tercinta **Bapak Sujari (Alm)**
dan **Ibu Musripah**, suamiku tercinta **Hartono**,
anak-anakku tersayang **Yunanda Sari**
Mustakaningtyas, **Dian Laeli Agistasari**,
Kinasih Tri Patriarini, **Pratitis**
Kusumaningasih, **Muhammad Ilham Akbar**,
Teman-teman seperjuangan, serta Almamater
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Semarang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayahNya sehingga skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Kekuatan Otot Tungkai Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Hutan pada Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang” dapat terselesaikan.

Keberhasilan penulisan skripsi ini adalah atas bantuan dari berbagai pihak, karena itu dengan rasa rendah hati, kami menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis sebagai mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes, atas arahannya.
4. Ketua Prodi PG PJSD.
5. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
6. Dra. Anirotul Qori'h, M.Pd., selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
7. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.

8. Kepala SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang.

Semoga segala dukungan yang telah diberikan akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait, Amin amin ya Robbal Alamin.

Semarang, Agustus 2011

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Pengembangan.....	5
1.4 Spesifikasi Produk.....	5
1.5 Pentingnya Pengembangan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori	8
2.2 Kerangka Berpikir	34

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1 Model Pengembangan	37
3.2 Prosedur Pengembangan	37
3.3 Uji Coba Produk	37
3.4 Cetak Biru Produk	38
3.5 Jenis Data.....	38
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	38
3.7 Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Uji Coba.....	40
4.2 Penyajian Data Hasil Uji Coba I	50
4.3 Hasil Analisis Data Uji Coba I	59
4.4 Revisi Produk	59
4.5 Penyajian Data Hasil Uji Coba II	60
4.6 Hasil Analisis Data Uji Coba II	69
4.7 Prototipe Produk	70

BAB V KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk	72
5.2 Saran Pemanfaatan	72

DAFTAR PUSTAKA	73
----------------------	----

LAMPIRAN	75
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	50
4.2	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.....	52
4.3	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	53
4.4	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.....	55
4.5	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.....	56
4.6	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.....	58

Tabel	Halaman	
4.7	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.....	60
4.8	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.....	62
4.9	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.....	63
4.10	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	65
4.11	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.....	66
4.12	Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	68

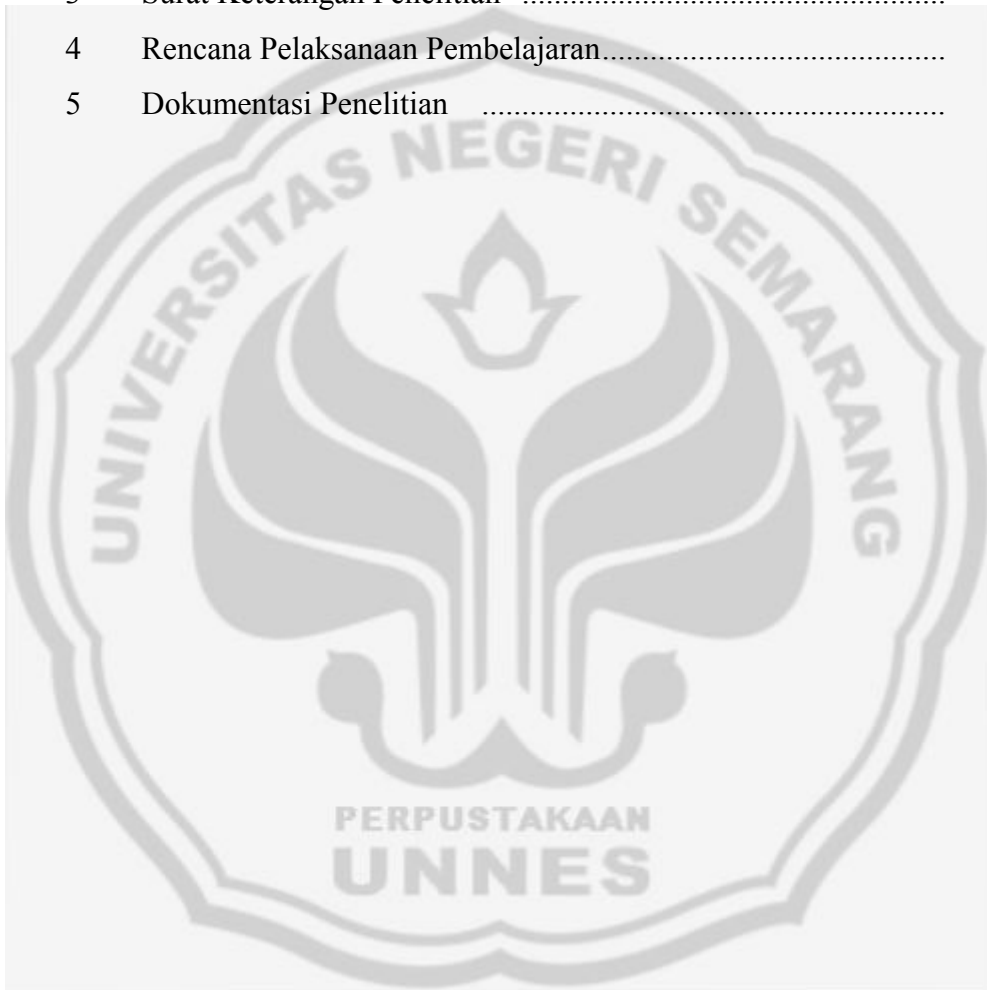
DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
4.1	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	50
4.2	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.....	52
4.3	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	53
4.4	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.....	55
4.5	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.....	56
4.6	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.....	58

4.7	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.....	61
4.8	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.....	63
4.9	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.....	64
4.10	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	66
4.11	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.....	67
4.12	Grafik Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	75
2	Surat Rekomendasi Penelitian	76
3	Surat Keterangan Penelitian	80
4	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	81
5	Dokumentasi Penelitian	102



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Untuk meningkatkan mutu olahraga di sekolah, perlu diupayakan pembinaan dan pengembangan olahraga. Sebagai indikasi dari kualitasnya kegiatan olahraga di sekolah adalah tercapainya prestasi atau mendapatkan penghargaan olahraga tersebut pada jenjang dan dari nomor atau cabang olahraga tertentu. Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan (melalui jalur pendidikan sekolah) sedini mungkin (Engkos kosasih, 1985 : 2).

Pembinaan olahraga yang dimulai sejak usia dini akan lebih menguntungkan bila dibandingkan dengan usaha pembinaan yang dimulai setelah usia dewasa. Dalam pembinaan itu sendiri harus dilaksanakan secara terarah, terpadu dan berkesinambungan dengan program latihan yang teratur serta memperhatikan pula berbagai faktor yang berpengaruh di dalam pencapaian prestasi, baik faktor yang berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri.

Faktor-faktor penentu untuk mencapai prestasi dalam olahraga menurut M. Sajoto (1995 : 3) sebagai berikut : 1) aspek biologis meliputi potensi kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, struktur dan postur tubuh serta gizi, 2) aspek psikologis meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, dan koordinasi kerja otot dan syaraf, 3) aspek lingkungan yang meliputi keadaan sosial, keberadaan sarana dan prasarana olahraga, keadaan cuaca serta keadaan orang tua keluarga dan masyarakat, 4) aspek penunjang yang meliputi kualitas yang tinggi, program

tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, adanya dana yang cukup serta adanya organisasi yang tertib.

Seperti pembinaan olahraga pada umumnya, dituntut pembinaan yang teratur, terprogram dan terencana serta dengan memperhitungkan faktor-faktor pendukung yang dimaksud adalah : 1) bakat 2) bentuk gerakan dan latihan, 3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincahan dan ketrampilan) 4) minat dan kemauan (Gunter Benhard, 1986 : 10). Sehingga dalam pembinaan faktor-faktor tersebut diatas harus dijadikan dasar untuk pemacu keberhasilan dalam pembinaan.

Untuk mendapatkan suatu prestasi dalam olahraga sebaiknya berkaki panjang, berbadan ringan, dan memiliki otot-otot yang kuat. Orang yang berbadan tinggi dan bertungkai panjang mempunyai pusat berat yang lebih tinggi dari pada yang bertubuh pendek (Dangsina Moeloek, 1982 : 77). Dengan memperhatikan unsur-unsur di atas panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai sangat berperan penting dalam menentukan prestasi seseorang, terutama dalam memacu kecepatan. Sedangkan kecepatan merupakan faktor yang sangat penting, baik kecepatan horisontal yang ditimbulkan dari awalan maupun kecepatan vertikal yang ditimbulkan dari kekuatan menumpu dan menolak (Aip Syarifuddin, 1986 : 54)

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. 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.

Kenyataannya 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 kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian potensi peserta didik akan tidak berkembang secara optimal pada dasarnya, dan pada akhirnya kurang optimal pula dalam mendukung dan memberi kontribusi bibit-bibit atlet potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga ke depan.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi 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 lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang

sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

SD Negeri 03 Majakerta kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang adalah SD yang \pm 1 km dari Kecamatan Watukumpul dan termasuk lingkungan pegunungan yang dikelilingi oleh hutan Pinus. Kondisi lingkungan SD Negeri 03 Majakerta yang dikelilingi hutan Pinus mengilhami peneliti untuk menerapkan dan memanfaatkan hutan sebagai media pembelajaran di luar sekolah. Jarak hutan tidak jauh dari sekolah dan mudah terjangkau oleh anak dan relatif aman. Untuk menuju ke lokasi hutan membutuhkan waktu dengan jalan kaki \pm 10 menit. Jalan setapak menanjak sehingga dapat dijadikan sebagai pemanasan dalam pembelajaran kekuatan otot tungkai.

Lingkungan fisik luar sekolah yang 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 dalam sekolah, biarpun dengan berbagai persoalan dan keterbatasannya. Para guru lupa bahwa lingkungan fisik di luar sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik di alam bebas berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai, perumahan dll, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pembelajaran akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut di atas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah, sebagai wahana penciptaan

pembelajaran penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti “Model Pembelajaran Kekuatan otot tungkai Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan hutan pada Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011”.

1.2 Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimanakah model pembelajaran kekuatan otot tungkai dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011?”

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran kekuatan otot tungkai dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

1.4 Spesifikasi Produk

Untuk menyamakan penafsiran atau pengertian yang berbeda-beda perlu diadakan spesifikasi produk sebagai berikut:

1. Model Pembelajaran

Menurut Mulyasa (2006:100) “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik”. Dengan demikian model pembelajaran dalam penelitian ini adalah modifikasi yang dilakukan oleh guru dalam proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

2. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal otot tungkai untuk mengatasi suatu tahanan. (Ismaryati dan Sarwono, 2009: 95).

3. Pendekatan Lingkungan

Pendekatan lingkungan adalah model pembelajaran yang membawa siswa keluar kelas dalam rangka kegiatan belajar tidak terbatas oleh waktu. Artinya tidak selalu memakan waktu yang lama, tetapi bisa saja dalam waktu satu atau dua jam pelajaran tergantung pada apa yang dipelajari dan bagaimana mempelajarinya (Nana Sudjana dan Ahmad Rivai, 2009: 208)

4. Hutan

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, hutan berarti tanah yang luas yang ditumbuhi pepohonan (Dendy Sugono, 2008: 534).

5. Siswa

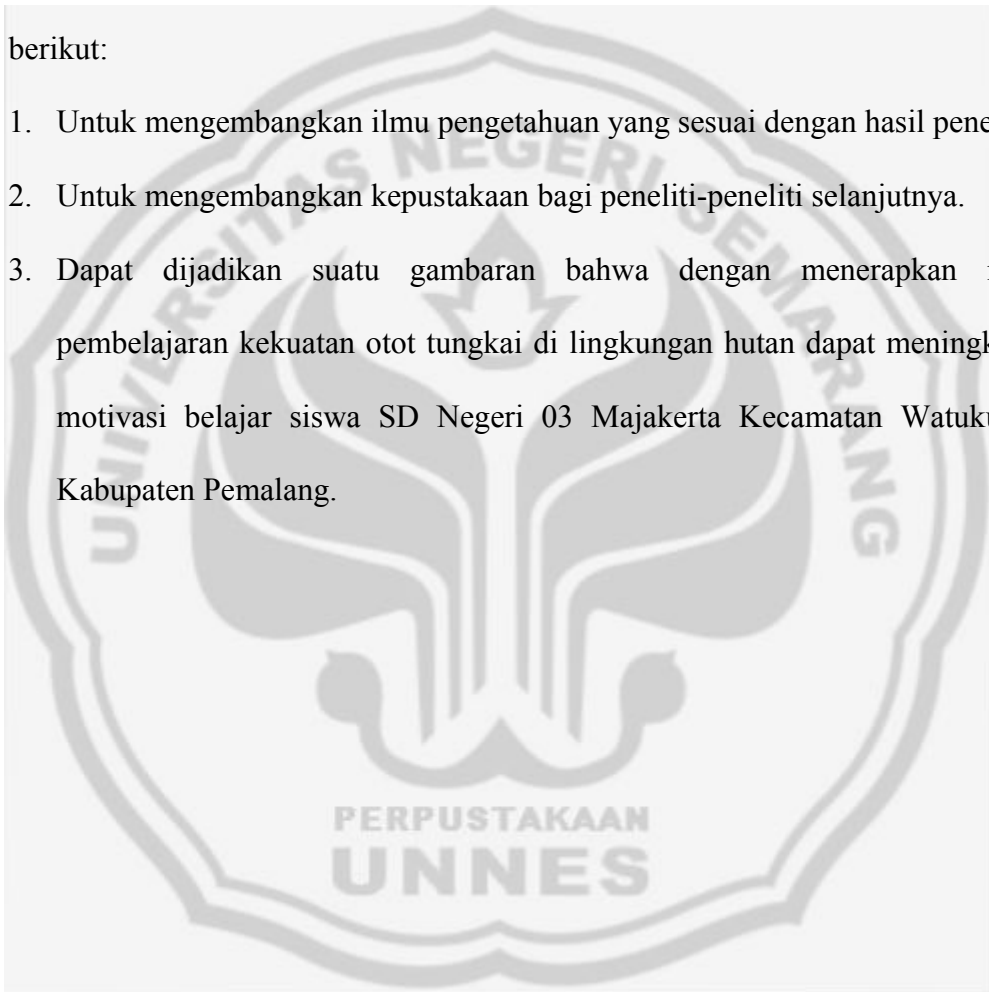
Siswa dan murid (terutama dari tingkat SD dan menengah) adalah pelajar (Dendy Sugiono, 2008: 849). Adapun yang dimaksud siswa dalam penelitian ini

adalah siswa putra dan putri kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010//2011.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Pentingnya dari penelitian pengembangan ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
2. Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.
3. Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan menerapkan model pembelajaran kekuatan otot tungkai di lingkungan hutan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menunjukkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan atau kegiatan lain dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas (Depdikbud, 1997:4).

Menurut Soegiyono, (1992:6) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa timbul kelelahan dan dengan sisa tenaganya masih dapat menikmati waktu luang, dan siap menghadapi kesukaran / bahaya yang mungkin timbul. Orang yang tidak fit tidak mampu melaksanakannya.

Ditinjau dari segi faal (sosiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Sadoso Sumosarjuno (1995:19) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa terasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati

waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

2. Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Secara umum komponen-komponen kesegaran jasmani atau unsur-unsur dari kesegaran jasmani adalah :

a. Daya tahan (*Endurance*)

1) Daya tahan Kardiofaskuler

Daya tahan kardiofaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh. Hal tersebut diperlukan untuk menunjang kerja otot. Daya tahan kardiofaskuler merupakan komponen terpenting dalam kesegaran jasmani.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

b. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Kekuatan otot merupakan tenaga atau gaya yang dapat dihasilkan otot pada suatu kontraksi maksimal. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja berulang-ulang dengan beban sub maksimal. Seseorang mungkin mempunyai kekuatan otot yang besar di sekelompok otot tertentu, tetapi belum tentu pada kelompok otot lainnya.

c. Kecepatan (*Speed*)

1) Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerak-gerak yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

2) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk memberi jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan.

d. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh / bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

e. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligamen sekitar persendian itu sendiri. Kelenturan berperan hampir setiap gerakan manusia, sehingga pada bidang olahraga kelenturan ini penting dalam menopang kinerja dan keindahan gerak. Kelenturan merupakan salah satu tolak ukur kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit muskulo skeletal.

f. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh / bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

g. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai factor yang terjadi pada suatu gerakan.

h. Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya.

i. Komposisi tubuh (*Body Composition*)

Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot (40-50%), tulang (16-18%) dan organ-organ tubuh (29-39%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total. Secara umum dapat dikatakan makin kecil persentasi lemak, makin baik kinerja seseorang.

j. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menangani rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf feeling lainnya. (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1975:11).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut :

a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel tubuh yang rusak dan untuk mempertahankan kondisi tubuh. Unsur-unsur yang diperlukan tubuh antara lain :

1) Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Dapat dikatakan bahwa setiap

gerak hidup sel selalu bersangkutan dengan fungsi sel. Protein selain berfungsi sebagai zat pembangun, juga berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, mengganti sel-sel yang rusak dan aus terpakai, zat pengatur, dan juga protein sebagai sumber energi. Sumber protein dari nabati dan hewani.

2) Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen dan oksigen yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu. Lemak dalam tubuh berfungsi untuk cadangan tenaga, bantalan organ-organ tubuh tertentu, memberikan fikasi organ tersebut seperti biji mata dan ginjal, isolasi sehingga panas tubuh tidak banyak keluar, mempertahankan tubuh dari gangguan-gangguan luar seperti pukulan atau bahan-bahan berbahaya seperti zat kimia yang dapat merusak jaringan otot dan memberikan garis-garis bentuk tubuh yang baik.

3) Karbohidrat

Karbohidrat adalah nama sekelompok bagi ikatan-ikatan organik yang mempunyai fungsi menghasilkan energi dan mempunyai karakteristik sejenis, yang terdiri dari unsur-unsur C, H, O. Sumber utama karbohidrat didalam makanan berasal dari tumbuhan, dan hanya sedikit saja termasuk bahan makanan hewani. Di dalam tubuh karbohidrat merupakan salah satu sumber energi. Dari ketiga unsur sumber energi yaitu karbohidrat, lemak dan protein, karbohidrat merupakan sumber energi yang paling murah dan mudah di dapat.

4) Garam-garam Mineral

Sekitar 4% dari tubuh manusia terdiri atas mineral, secara umum mineral

digunakan tubuh untuk : membangun jaringan tulang, mengatur tekanan osmose dalam tubuh, memberikan elektrolit untuk keperluan-keperluan otot-otot dan syaraf, dan membuat berbagai enzim.

5) Vitamin

Fungsi vitamin secara umum berhubungan erat dengan fungsi enzim, terutama vitamin yang larut dalam air. Enzim merupakan katalisator organik yang menjalankan dan mengatur reaksi-reaksi biokimia di dalam tubuh. Suatu enzim terdiri atas komponen protein yang dihasilkan oleh sel dan disebut opoenzim. Apoenzim ketika disintesis tidak mempunyai aktifitas; baru menjadi aktif bila telah berkonjugasi dengan komponen non-protein yang disebut ko-enzim. Ko-enzim inipun dibuat didalam tubuh dan mengandung komponen yang disebut vitamin. (M. Hartono, 1996:2-7).

6) Air

Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Air terdapat disemua jaringan tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan kurang lebih 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedang dalam jaringan otot dapat mencapai 80%. Air didalam tubuh berfungsi sebagai zat pengatur. Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan makanan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat disebar melalui dinding usus dan sebaliknya, dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru, kulit, ginjal maupun usus. Selain itu juga berfungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan ke seluruh bagian tubuh (Asmira Sutarto, 1980:31-32).

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Setelah melakukan aktifitas tubuh merasa lelah, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah terpakai diperlukan istirahat. Dengan beristirahat dan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar kesegaran jasmani tetap terjaga dengan cara :

- 1) Makan makanan yang bersih dan mengandung gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selain menjaga kebersihan pribadi, seperti : mandi, kebersihan gigi, kebersihan rambut dan lain-lain.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan dari pekerjaan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Anak-anak dan para remaja mungkin dapat menjadi lebih aktif secara jasmaniah, karena dipengaruhi oleh salah satu atau lebih dari empat kegiatan berikut ini. Pertama adanya kesempatan mengikuti beberapa pertandingan olahraga atau latihan-latihan fisik. Kedua melalui bermain dan kegiatan rekreasi, seperti olahraga sekolah selama istirahat, olahraga petualangan dan sebagainya. Ketiga beberapa anak dan para remaja melakukan latihan seperti dalam

kelompok-kelompok fitnes (kebugaran jasmani) dan senam aerobik. Keempat kegiatan jasmani lainnya secara pribadi, seperti jalan kaki atau bersepeda pulang pergi ke sekolah (Rusli Ibrahim, 2002 : 11).

4. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang hampir setiap cabang olahraga membutuhkannya. Dalam praktek olahraga, kekuatan digunakan untuk gerakan yang bersifat eksplosif, seperti : melempar, menolak, melompat, menendang, dan memukul. Dengan demikian, kekuatan sangat bermanfaat untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Harsono (1988: 200) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Jadi, penggunaan istilah kekuatan tersebut dimaksudkan untuk menyatakan daya ledak. M. Sajoto (1995: 8) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuannya mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”.

Sementara itu, menurut Harsono (1988: 177) kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk menghasilkan daya. Dijelaskan pula bahwa serat-serat di dalam otot akan bereaksi jika dipakai untuk melakukan latihan berat atau latihan dengan beban, reaksi ini pada gilirannya akan membuat otot makin efisien dan mampu bereaksi lebih baik pada sistem saraf pusat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada hakikatnya kekuatan adalah kemampuan atau jumlah kapasitas maksimal daya seseorang dalam

menggunakan sebuah atau sekelompok otot untuk dapat mengatasi beban atau hambatan bekerja.

Menurut Suharno (1998: 3) menyatakan bahwa kebutuhan akan kekuatan pada setiap cabang olahraga berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, sehingga daya ledak masing-masing atlet juga berbeda. Adanya perbedaan kekuatan pada masing-masing atlet disebabkan oleh banyak sedikitnya macam fibril otot putih yang dimiliki; kekuatan otot dan kecepatan otot, keterbatasan waktu rangsangan secara konkrit; koordinasi gerakan yang harmonis; banyak sedikitnya zat kimia dalam otot.

Menurut Bompa (1986: 3) kekuatan dapat didefinisikan sebagai “kemampuan untuk mengatasi tahanan dari luar maupun tahanan dari dalam”. Harsono (1988: 179) mendefinisikan “kekuatan sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Menurut M. Sajoto (1995 : 9) dijelaskan bahwa “kekuatan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja”. Kekuatan meliputi kombinasi atas tiga faktor, yaitu (1) kombinasi gaya kontraksi otot yang menyebabkan gerakan, (2) kemampuan mengatur koordinasi otot agonistik dengan antagonistik, dan menetralkan serta menyetabilkan otot, (3) melibatkan efisiensi secara mekanik dengan pengungkitnya.

Lebih lanjut, M. Sajoto (1995: 10) menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah kekuatan atau daya maksimal sekelompok otot dalam satu periode waktu. Kekuatan otot dapat diukur dengan *maximum static contraction*, kekuatan *isometric* atau *maximal dynamic contractions* yang meliputi kekuatan *isotonic* dan

isokinetic. Dikatakan pula oleh mereka untuk memahami daya tahan absolut berkaitan erat dengan kekuatan.

Singer (1980 : 225) menuturkan, “kapasitas otot atau sekelompok otot akan melakukan tekanan maksimum melawan tahanan tertentu dalam periode yang terbatas”. Menurut Bloomfield (1980) kekuatan otot atau sekelompok otot sebagai tenaga yang dapat dihasilkan melalui satu kontraksi maksimum dari otot atau pemendekan serabut-serabut otot secara kolektif.

Ada dua macam basis kekuatan, yaitu kekuatan yang statis atau *isometric* dan yang dinamik atau *isotonic*. Kekuatan otot yang dinamik dapat diklasifikasikan gerakan otot yang memendek atau *concentric* dan gerak otot yang memanjang atau *eccentric*. Kekuatan otot statik dan dinamik mempunyai sedikit hubungan, tetapi tidak sinonim. Dapat terjadi yang satu berkembang tanpa mengembangkan yang lain dengan derajat yang sama. Kebanyakan instrumen tes kekuatan yang disusun, didesain untuk mengukur kekuatan otot statik. Tetapi sebenarnya kekuatan otot dinamik jauh lebih banyak digunakan di dalam penampilan gerak.

Gerakan adalah suatu sifat hidup termasuk didalamnya adalah kegiatan olahraga. Melalui gerakan seseorang dapat melakukan olahraga, yang terjadi disebabkan berkontraksinya sejumlah otot. Dari kontraksi otot-otot tersebut akan menghasilkan tenaga yang biasa disebut kekuatan. Singer (1980 : 122) memberi batasan bahwa “kekuatan adalah kapasitas otot atau sekelompok otot yang melakukan tekanan maksimal untuk melawan tahanan dalam periode waktu tertentu”.

Magill (1980: 213) menyatakan bahwa “kekuatan otot lebih menekankan pada objek yang dapat dilawan oleh kemampuan maksimal otot”. Fox dan Mathews (1981: 87) menyatakan bahwa “kekuatan merupakan tenaga maksimal yang dilakukan otot atau sekelompok otot yang bekerja melawan beban tertentu”.

Dalam olahraga, Rahantoknam (1988: 45) menyatakan bahwa “kekuatan akan melandasi semua keterampilan gerak dalam olahraga”. Menurut Nossek (1982: 75) dalam kegiatan olahraga kualitas power atau kekuatan dapat diwujudkan dalam bentuk : 1) Tubuh atlet yang bergerak; 2) alat yang digerakkan; 3) melawan aksi otot”. Bentuk kekuatan otot yang dibutuhkan tidak sama pada setiap cabang olahraga, hal ini tergantung pada gerak dan keterampilan yang dituntut dalam olahraga tersebut.

Harre (1982 : 65) membagi kekuatan menjadi tiga bagian yaitu : “kekuatan maksimal (*maximum strength*), daya ledak (*explosive power*), dan ketahanan kekuatan (*strength endurance*)”. Kekuatan yang baik akan berpengaruh positif terhadap peningkatan prestasi olahraga. Sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, salah satu kekuatan yang dibutuhkan dalam lompat jauh adalah power otot tungkai yang dibutuhkan saat melakukan tolakan pada papan tolak.

Ada beberapa faktor yang ikut menentukan besarnya kekuatan otot. Jika faktor-faktor sama besar pengaruhnya, maka kekuatan otot kira-kira akan proposional terhadap kelilingnya. Menurut Morehouse (1983) dikemukakan bahwa bila dua buah otot yang mempunyai ukuran keliling yang sama, masih dapat dibedakan jumlah jaringan lemak yang terdapat di dalamnya. Dengan demikian, otot yang banyak mengandung jaringan lemak yang lebih besar akan

menyebabkan kurang efisiennya kontraksi otot. Lemak tidak hanya mengurangi daya kontraksi, tetapi juga berlaku sebagai rem yang membatasi derajat memendeknya serabut otot.

Susunan serabut otot dapat mempengaruhi kekuatan kontraksinya, seperti diketahui bahwa susunan serabut bermacam-macam, ada yang sejajar dengan sumbu otot dan ada juga yang miring. Otot yang serabutnya sejajar dengan sumbunya, tidak sekuat jika dibandingkan dengan otot yang serabutnya membentuk sudut atau miring. Bila otot banyak melakukan kontraksi dapat mengalami kelelahan. Otot yang lelah akan mengurangi daya dan luasnya rangsangan, di samping mengurangi daya dan luasnya kontraksi otot. Terkecuali jika stimulus yang datang itu besar, kelelahan hanya mengurangi jumlah serabut yang memberikan respons pada kontraksi ulangan. Beberapa pengurangan sejumlah elemen yang kontraktil, akan mengurangi daya kontraksi.

Otot dapat berkontraksi lebih cepat dan lebih berdaya, jika temperatur otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal. Kenaikan sedikit suhu otot, menyebabkan menurunnya kekentalan otot. Dengan demikian, reaksi kimia pada kontraksi dan pemulihannya menjadi lebih cepat, di samping sirkulasi darah juga meningkat. Panas yang timbul akibat otot kontraksi, akan menaikkan suhu tubuh dan hal ini cenderung memperbaiki kondisi otot untuk dapat bekerja lebih baik.

Latihan memainkan peran yang sangat penting dalam mempengaruhi daya kontraksi jaringan otot, bagi otot yang telah melemah karena telah lama tidak digunakan, akan mendapatkan kekuatan kembali dengan jalan memberikan latihan secara teratur dan meningkat. Otot yang terlatih akan dapat lebih kuat daripada

otot yang tidak terlatih.

Menurut Muttalib (1984), faktor yang dapat mempengaruhi kekuatan otot, yaitu kemampuan melakukan pemulihan setelah bekerja berat. Kecepatan melakukan pemulihan bergantung atas : (1) pemberian oksigen pada jaringan otot yang bekerja, dan kecepatan mengeluarkan karbondioksida serta sisa-sisa pembakaran ke alat ekskresi, (2) pengisian kembali bahan makanan dan penggantian mineral serta elemen lainnya yang dikeluarkan pada waktu otot bekerja, (3) sirkulasi harus cukup membawa material ke dan dari otot yang bekerja. Aliran darah yang lancar melalui otot-otot selama kontraksi akan mempercepat pemulihan. Istirahat akan memberikan efisiensi yang tinggi di dalam bekerja otot. Kerja yang berkepanjangan tanpa istirahat dapat mengurangi efisiensi fisik. Emosi dapat pula mengurangi kekuatan otot, dengan jalan menguatkan atau menekan stimulus yang ada. Kegembiraan dan tepuk tangan penonton dapat memperhebat stimulus pada otot, dan mungkin juga dapat membebaskan adrenalin yang akan menambah kekuatan otot dan menghilangkan rasa lelah.

Kekuatan otot juga merupakan elemen dalam beberapa kegiatan, sebab kekuatan merupakan penyumbang kepada gaya atau *force*. Meningkatnya kekuatan akan menghasilkan kemampuan untuk menerapkan daya atau *power* yang lebih besar. Dengan kekuatan memberikan sumbangan terhadap daya. Kekuatan dapat juga memberikan sumbangan terhadap kelincahan. Hal ini dapat terjadi, sebab kekuatan diperlukan untuk mengendalikan berat tubuh terhadap gaya kelembaman atau *inertia*, dan untuk menggerakkan tubuh dan anggota-

anggotanya dengan cepat. Kekuatan juga merupakan faktor dalam kecepatan, seperti lari. Hal ini dikarenakan besarnya gaya itu diperlukan untuk mempercepat tubuh serta memeliharanya di dalam gerakan yang cepat itu. Di samping merupakan komponen yang penting dalam cabang-cabang olahraga, kekuatan juga memainkan peran yang penting dalam melindungi siswa dari cedera.

Persendian lutut adalah salah satu yang paling mendapat perhatian lebih banyak daripada persendian lainnya, sebab di daerah ini kemungkinan untuk mendapat cedera lebih besar terutama pada olahraga berat. Di samping seluruh kekuatan dari otot-otot dan tendo-tendo lutut, juga merupakan kekuatan yang melawan kelompok otot antagonis. Di sini merupakan alasan utama untuk mendukung pemikiran bahwa persendian lutut lebih mudah cedera, apabila kekuatan kelompok otot yang satu tidak seimbang dengan kelompok otot antagonisnya.

5. Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

a. 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 kepesatan dan pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah 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 karenanya

energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar 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).

Tingkat pertumbuhan dari tingkat kematangan fisik dan fisiologis membawa dampak pada perkembangan kemampuan fisik. Pada masa anak besar terjadi perkembangan kemampuan fisik yang semakin jelas dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:101).

Berat badan dipengaruhi oleh umur dan tinggi badan. Hubungan umur dan prestasi gerak dengan tinggi dan berat badan pada umumnya terarah untuk semua umur dari 10-17 tahun baik laki-laki dan perempuan.

b. Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross Motor Ability*)

Perkembangan motorik dasar difokuskan pada keterampilan yang bisa disebut dengan keterampilan motorik dasar meliputi jalan, lari, lompat, dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola. Keterampilan motor dasar dikembangkan pada anak sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal dan ini akan menjadi bekal awal untuk mempraktikkan keterampilan gerak yang efisien bersifat umum dan selanjutnya akan diperlukan sebagai dasar untuk perkembangan keterampilan motorik yang lebih khusus yang kesemuanya ini merupakan satu bagian integral prestasi bagi anak segala umur dan tingkatan (Yanuar Kiram, 1992:42).

c. Perkembangan Aktivitas Motorik Halus (*Fine Motor Ability*)

Kontrol motorik halus telah didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur atau mengkoordinasi penggunaan bentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaptif. Perkembangan kontrol motorik halus atau keterampilan koordinasi mata dan tangan mewakili bagian yang penting, perkembangan motorik secara total anak-anak dan secara jelas mencerminkan kapasitas sistem saraf pusat untuk mengangkat dan memproses input visual dan menterjemahkan input tersebut ke dalam keterampilan. Untuk mendapatkan keterampilan dengan baik, maka perilaku yang perlu dilakukan anak harus dapat berinteraksi dengan praktek dan melakukan komunikasi terhadap obyek sekolah dan lingkungan rumah (1992:42).

Perkembangan gerak anak berdasarkan klasifikasi Domain Psikomotor dapat dibagi menjadi 6, meliputi :

a. Gerak Reflek

Gerak dasar reflek adalah respon atau aksi yang terjadi tanpa kemauan dasar, yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Gerak reflek bersifat prerekuisit terhadap perkembangan kemampuan gerak pada tingkat-tingkat berikutnya. Gerak reflek dibedakan menjadi tiga, yaitu reflek segmental, reflek intrasegmental, reflek supra segmental (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:219).

b. Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang 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 yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang. Gerak dasar fundamental dibedakan menjadi tiga, yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor, dan gerak manipulatif (1993:220).

- 1) Gerak Locomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain, misalnya merangkak, berjalan dan berlari.
- 2) Gerak Non Locomotor adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Gerakan ini adalah gerakan yang berporos pada suatu sumbu di suatu tubuh tertentu. Contoh gerakan ini adalah: memutar lengan, mengayuh kaki, membungkuk, memutar tegak.
- 3) Gerakan Manipulatif adalah gerakan memanipulasi atau gerakan menirukan obyek tertentu yang menggunakan tangan, kaki atau menggunakan kepala.

c. Kemampuan Perseptual

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

d. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan sistem organ-organ tubuh di dalam melakukan aktivitas fisik, kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Keterampilan gerak bisa berkembang bila kemampuan fisik mendukung pelaksanaan gerak. Secara garis besar kemampuan fisik dibedakan menjadi 4 macam kemampuan yaitu ketahanan (*endurance*),

kekuatan (*strength*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*) (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:221-222).

e. Gerakan Keterampilan

Gerakan keterampilan adalah *gerakan* yang memerlukan koordinasi dengan kontrol gerak yang cukup kompleks, untuk menguasainya dibutuhkan proses belajar gerak. Gerakan yang terampil menunjukkan sifat efisien di dalam pelaksanaannya.

f. Komunikasi Non-diskursif

Menurut Harrow dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:223), komunikasi non-diskursif merupakan level komunikasi yang keenam dalam sistem klasifikasi domain psikomotor. Komunikasi non-diskursif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikasi non-diskursif meliputi ekspresif dan gerakan interpretif.

Gerakan ekspresif meliputi gerakan-gerakan yang bisa digunakan dalam kehidupan, misalnya menganggukkan kepala tanda setuju. Gerakan interpretif adalah gerakan yang diciptakan berdasarkan penafsiran nilai estetik dan berdasarkan makna yang dimaksudkan didalamnya. Gerakan yang diciptakan dan mengandung nilai-nilai estetik disebut gerakan estetik, sedangkan gerakan yang diciptakan dengan maksud untuk menyampaikan pesan melalui makna yang tersembunyi di dalam gerakan disebut kreatif (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:223).

6. Belajar

Dalam teori belajar ini meliputi pengertian belajar, teori-teori belajar m

prestasi belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Adapun penjabarannya adalah sebagai berikut:

d. Pengertian Belajar

Banyak tokoh yang mendefinisikan tentang pengertian belajar, diantaranya:

1) Ngalim Purwanto (1999:85) mendefinisikan pengertian belajar sebagai berikut:

- a) Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, di mana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buru.
- b) Belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi melalui latihan atau pengalaman, dalam arti perubahan-perubahan yang disebabkan oleh pertumbuhan atau kematangan tidak dianggap sebagai hasil belajar, seperti perubahan yang terjadi pada diri seorang bayi.
- c) Untuk dapat disebut belajar, maka perubahan itu harus relatif mantap, harus merupakan akhir daripada suatu periode waktu yang cukup panjang.
- d) Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar menyangkut beberapa aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis, seperti perubahan dalam pengertian, pemecahan suatu masalah, keterampilan, kecakapan, kebiasaan ataupun sikap.

2) Nasution S. (1986 : 38 - 39) berpendapat bahwa :

- a) Belajar adalah perubahan-perubahan dalam sistem urat saraf. Dengan kata lain belajar adalah pembentukan saluran-saluran yang lancar dalam sistem urat saraf.
- b) Belajar adalah penambahan pengetahuan. Definisi ini sangat banyak dianut di sekolah dimana guru-guru berusaha memberikan ilmu sebanyak mungkin dan murid bergiat untuk mengumpulkannya.
- c) Belajar adalah perubahan kelakuan berkat pengalaman dan latihan. Perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri dan segala aspek organisme pribadi seseorang.

3) Sardiman (2001:21) menyatakan bahwa : “Belajar adalah usaha mengubah tingkah laku yang membawa suatu perubahan pada penambahan ilmu pengetahuan, kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri minat,

watak dan penyesuaian diri”.

- 4) Bambang Suharmantri (1998:1) menyatakan bahwa : “Belajar adalah aktif dan merupakan fungsi dari situasi di sekitar individu yang belajar serta diarahkan dengan tujuan dan terdiri dari bertingkah laku yang menimbulkan adanya pengalaman dan keinginan untuk memahami sesuatu”.
- 5) WS. Winkel (1999:53) mengatakan : “Belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan-pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai sikap, sehingga perubahan tersebut bersifat relatif konstan dan berbekas”.

Jadi belajar tidak terbatas pada aktivitas mental yang berupa melihat atau berfikir saja, melainkan menyangkut tentang perubahan atau transformasi yang terjadi pada proses mental itu sendiri. Dengan demikian maka pengertian prestasi belajar mengandung tiga pokok hal, yaitu :

- 1) Sebagai suatu proses yang akan menghasilkan perubahan tingkah laku.
- 2) Belajar berarti mengembangkan pengalaman, sikap, minat, kemampuan, nilai-nilai guna menyesuaikan diri terhadap lingkungan.
- 3) Belajar merupakan perbuatan yang disengaja melalui pengorganisasian aktivitas individu ke arah pencapaian tujuan belajar.

Secara umum tujuan belajar yang dicapai melalui kegiatan instruksional biasanya berbentuk pengetahuan dan ketrampilan (*instruksional effects*). Tujuan lainnya disebut *nurturen effects* atau hasil sampingan, biasanya berbentuk cara berfikir kritis, sikap terbuka, demokratis dan sebagainya. Kalau disimpulkan ada

tiga tujuan belajar yaitu untuk mendapatkan pengetahuan, penanaman konsep, ketrampilan dan pembentukan sikap.

Ketiga tujuan tersebut di atas pada prinsipnya merupakan perubahan tingkah laku individu setelah melakukan aktivitas belajar. Perubahan tersebut mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Sehingga hasil belajar merupakan perubahan mental atau kecenderungannya. Selama proses belajar, individu akan mengalami proses perubahan tingkah laku, sebagai hasil interaksi dengan lingkungan. Perubahan itu akan didapat melalui pengalaman, perbuatan serta tanggapan tertentu yang tujuannya adalah memperoleh pola yang dipelajari. Oleh karena itu dituntut partisipasi siswa secara aktif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah suatu proses yang akan menghasilkan perubahan tingkah laku dalam mengembangkan pengalaman, sikap, minat, kemampuan, nilai-nilai guna menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan merupakan perbuatan yang disengaja melalui pengorganisasian aktivitas individu ke arah pencapaian tujuan belajar.

7. Teori- Belajar

Teori belajar sangat penting bagi seseorang yang sedang belajar, oleh karena itu teori belajar perlu diketahui agar hasil belajar dapat tercapai secara optimal.

Teori belajar menurut Thorndike sebagaimana dikutip oleh Sardiman (2001 : 33) adalah bahwa “Asosiasi antara kesan panca indera (*sense inpresion*) dengan *impuls* untuk bertindak (*impuls to action*)”. Dengan kata lain belajar adalah pembentukan hubungan antara stimulus dan respon, antara aksi dan reaksi.

Antara stimulus dan respon ini akan terjadi suatu hubungan yang erat kalau sering dilatih, dengan latihan terus menerus hubungan antara stimulus dan respon akan menjadi terbiasa dan otomatis.

Nasution S. (1986:40 – 47) membagi 3 (tiga) teori belajar, yaitu teori belajar menurut ilmu jiwa daya, teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi, dan teori belajar menurut ilmu jiwa *gestalt*.

1) “Teori belajar menurut ilmu jiwa daya

Menurut teori ini, jiwa manusia itu terdiri dari bermacam-macam daya. Masing-masing daya dapat dilatih dalam rangka untuk memenuhi fungsinya. Untuk melatih suatu daya itu dapat dipergunakan berbagai cara atau bahan. Sebagai contoh untuk melatih daya ingat dalam belajar misalnya dengan menghafal kata-kata atau angka, istilah-istilah asing. Kalau sudah demikian maka seseorang yang belajar itu akan berhasil.

2) Teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi

Menurut teori ini, jiwa manusia terdiri dari asosiasi berbagai tanggapan yang masuk ke dalam jiwa. Asosiasi ini biasanya terbentuk berkat adanya hubungan antara perangsang dan reaksi yang disebut hubungan “*Stimulus Respon*”. Menurut pandangan ini belajar berarti membentuk hubungan stimulus respon dan melatih hubungan itu agar menjadi erat. Teori ini agaknya masih belum dapat diterima oleh para didaktik modern, tetapi meskipun demikian menghafal dan menjalankan latihan masih tetap diperlukan dalam memperoleh pengetahuan.

3) Teori belajar menurut ilmu jiwa *gestalt*

Menurut teori ini, jiwa manusia tidak terdiri dari tanggapan atau elemen melainkan merupakan suatu keseluruhan yang bulat dan berstruktur. Jiwa manusia dan di dalamnya terdapat prinsip aktif, dimana individu senantiasa berkecenderungan untuk beraktifitas dan berinteraksi dengan lingkungan. Belajar menurut pandangan ini adalah mengalami, bereaksi, berbuat, dan berfikir secara kritis”.

Sedangkan Ngalim Purwanto (1999:89 – 100) membagi 3 (tiga) teori belajar, yaitu teori *Conditioning*, teori *Connectionism*, dan teori menurut psikologi *Gestalt*.

1) Teori *Conditioning*

Pada teori ini untuk menjadikan seseorang itu belajar belajar haruslah diberikan syarat-syarat tertentu, dan yang terpenting dalam belajar adalah adanya

latihan-latihan yang kontinyu sehingga belajar tersebut terjadi secara otomatis.

2) Teori *Connectionism*

Pada teori ini segala tingkah laku yang berakibat tidak menyenangkan akan dihilangkan atau dilupakan, tingkah laku ini akan terjadi secara otomatis apabila dilatih dengan syarat-syarat tertentu.

3) Teori menurut psikologi *Gestalt*.

Pada teori ini belajar adalah suatu proses rentetan penemuan dengan bantuan pengalaman-pengalaman yang sudah ada, dengan jalan mengatur menyusun kembali pengalaman-pengalamannya yang banyak dan berserakan menjadi suatu struktur dan kebudayaan yang berarti dan dipahami oleh individu yang sedang belajar.

Dari teori-teori di atas dapat dikatakan bahwa belajar merupakan suatu kegiatan yang terencana, terarah dan dibutuhkan keterlibatan secara aktif dengan melalui pengalaman langsung. Bentuk pengalaman langsung dapat berupa menekuni, membahas, meneliti dengan alat panca indera seseorang.

8. Prestasi Belajar

Menurut Nana Sudjana (1995: 23) "Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajar". Untuk mengukur sampai dimana taraf penguasaan murid terhadap materi atau bahan pendidikan yang telah diberikan maka harus dilakukan evaluasi. Evaluasi dalam hal ini juga dimaksudkan untuk menentukan nilai atau prestasi para peserta didik selama mengikuti pelajaran untuk selanjutnya sebagai bahan pengisian raport. Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2000: 207) "Evaluasi harus dilakukan secara terus menerus, yang tidak hanya sekedar menentukan angka keberhasilan belajar tetapi yang lebih penting adalah sebagai dasar untuk umpan balik dari proses interaksi edukatif yang dilaksanakan".

Lembaga pendidikan manapun tidak mungkin dapat dilaksanakan dengan baik tanpa adanya penilaian (evaluasi) atas hasil belajar mengajar. Oleh karenanya

Dimiyati dan Mudjiono (1999: 200) mendefinisikan “Evaluasi merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar”. Dipandang dari aspek belajar, prestasi merupakan respon-respon yang diberikan siswa terhadap sikap stimulus yang diberikan guru, orang tua dan masyarakat. Respon-respon tersebut diberikan dari waktu ke waktu berakumulasi, kemudian akhirnya mengkristal dalam pribadi siswa, baik di sengaja ataupun tidak. Selanjutnya terealisasi dalam keabstrakan dan kekonkritan, tetapi banyak orang melihat dari segi kognitifnya yaitu yang ada dalam buku raport.

Hasil belajar yang telah dicapai dalam belajar tersebut diwujudkan dalam bentuk kuantitatif (angka) dan kualitatif, sehingga dari nilai-nilai murid itu dapat ditentukan mana murid yang berprestasi tinggi dan mana yang berprestasi rendah. Karena itu prestasi belajar yang diperoleh siswa itu dapat diukur dengan baik berupa angka-angka atau huruf-huruf yang merupakan manifestasi dari pengukuran/penilaian yang berasal dari hasil prestasi pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan ketrampilan (psiko motorik).

9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Perbuatan belajar merupakan perbuatan yang disengaja untuk mencapai hasil. Proses belajar ini dihayati oleh masing-masing pribadi yang berbeda-beda. Ada yang dapat belajar dengan mudah dan cepat akan tetapi ada juga yang mengalami kesulitan dalam belajar dan membutuhkan waktu yang lama.

Ngalim Purwanto (1999 : 102 – 105) membedakan 2 (dua) macam faktor belajar yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang yaitu :

a. Faktor Individual

1) Kematangan atau pertumbuhan

Untuk mengajarkan sesuatu kepada anak diperlukan kematangan potensi-potensi jasmaniah maupun rohaniah. Seorang anak tidak dapat diajarkan suatu ilmu jika pertumbuhan mentalnya belum matang untuk menerima pelajaran tersebut. Proses belajar akan berhasil jika taraf pertumbuhan anak telah memungkinkan, potensi-potensi jasmani dan rohaninya telah matang untuk mempelajari ilmu tersebut.

2) Kecerdasan atau Intelijensi

Keberhasilan anak dalam belajar juga dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, dengan demikian disamping kematangan tingkat kecerdasan atau intelegensi juga ikut mempengaruhi perkembangan anak dalam belajar.

3) Latihan dan Ulangan

Seringnya anak berlatih maka kecakapan dan pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah mendalam, sebaliknya tanpa latihan pengalaman-pengalaman yang telah dimiliki dapat hilang atau berkurang. Dengan demikian makin besar minat seseorang maka makin besar pula perhatiannya sehingga memperbesar hasrat untuk mempelajarinya.

4) Motivasi

Motivasi merupakan pendorong untuk melakukan sesuatu, karena tidak mungkin seseorang berusaha mempelajari sesuatu jika tidak mengetahui betapa penting dan faedahnya hasil yang akan dicapai dari belajar itu sendiri.

5) Sifat-Sifat Pribadi

Sifat-sifat pribadi yang ada pada seseorang sedikit banyak akan mempengaruhi hasil belajar yang dapat dicapai.

b. Faktor Sosial

1) Keadaan Keluarga

- a) Cara mendidik,
- b) Hubungan orang tua dengan anak,
- c) Keadaan ekonomi keluarga,
- d) Suasana rumah,
- e) Teladan dari orang tua.

2) Alat-alat Pelajaran

Lingkungan sekolah adalah tempat terjadinya proses belajar mengajar. Hal ini dapat mempengaruhi proses belajar anak antara lain :

- a) Pengaruh guru terhadap proses belajar mengajar,
- b) Hubungan guru dengan anak didik,
- c) Pengaruh teman sekelas,
- d) Pengaruh alat media terhadap proses belajar mengajar.

3) Motivasi Sosial

Lingkungan masyarakat merupakan tempat seseorang mengadakan hubungan dengan individu yang lain. Sehingga hal inipun dapat mempengaruhi proses belajar seseorang yang meliputi :

- a) Pengaruh lingkungan tetangga,
- b) Pengaruh teman bergaul,

- c) Kegiatan-kegiatan dalam masyarakat,
 - d) Pengaruh mass media.
- 4) Lingkungan dan Kesempatan

Berdasarkan pembagian berbagai faktor tersebut di atas dapatlah ditarik suatu kesimpulan bahwa proses belajar seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja tetapi oleh beberapa faktor, dimana antara faktor yang satu dengan faktor yang lain saling berhubungan karena sifatnya yang kompleks. Seseorang akan mencapai hasil yang optimal dalam belajar apabila faktor-faktor tersebut mendukung atau memberi pengaruh yang positif pada diri pribadi orang atau anak tersebut.

Dalam penelitian ini faktor yang sangat mempengaruhi proses belajar adalah pengaruh lingkungan sekolah, khususnya adalah pengaruh lingkungan sekolah dalam proses belajar mengajar.

2.2 Kerangka Berpikir

Modifikasi pembelajaran membekali siswa memperoleh pemahaman diri, wawasan, bertindak kreatif, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Bila motivasi belajar tersebut dapat ditimbulkan dari luar, dalam hal ini dari guru, maka guru dapat meningkatkan motivasi belajar dengan modifikasi pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan. Dengan demikian modifikasi pembelajaran kekuatan otot tungkai di lingkungan hutan diduga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

BAB III

METODE PENGEMBANGAN

Penelitian pengembangan biasanya disebut penelitian berbasis pengembangan (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis. Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produ, dan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah menghasilkan produk-produk yang langsung dapat digunakan oleh pengguna.

Menurut Borg dan Gall (1983) penelitian pengembangan adalah suatu proses yang banyak digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran, yang pada dasarnya prosedur penelitian pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk dan, (2) menguji keefektifan produk untuk mencapai tujuan. Tujuan pertama disebut sebagai fungsi pengembangan, sedangkan tujuan kedua disebut sebagai fungsi validasi.

Dalam hal pengembangan produk salah satunya adalah menghasilkan produk model pembelajaran penjasorkes di sekolah, adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. Langkah awal ini dilakukan untuk analisis kebutuhan yang bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran yang dibuat memang dibutuhkan atau tidak.

2. Mengembangkan bentuk produk awal (dalam hal ini model pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah). Berdasarkan analisis kebutuhan, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model pembelajaran penjasorkes sesuai materi yang dikembangkan yang didasarkan pada kajian teori.
3. Evaluasi produk awal yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan menggunakan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga (gunakan dosen yang relevan dengan materi yang diteliti atau bisa menggunakan salah satu pembimbing yang ekspert dibidangnya), dan dua orang ahli pembelajaran (gunakan guru penjasorkes yang memiliki pengalaman mengajar yang cukup). Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya lakukan uji coba skala kecil (gunakan siswa dengan jumlah secukupnya sesuai kebutuhan materi), dengan menggunakan lembar evaluasi dan kuesioner dan konsultasi yang selanjutnya hasilnya dianalisis secara mendalam.
4. Lakukan revisi produk pertama dari hasil evaluasi ahli dan uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
5. Uji coba skala besar di lapangan dengan menggunakan model pembelajaran yang sudah direvisi atau hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya.
6. Revisi produk akhir, dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan (melalui pengamatan dan diperlukan instrumen baik pengamatan maupun melalui angket untuk siswa dan pengamat).
7. Hasil akhir model pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan skala besar.

3.1 Model Pengembangan

Model pengembangan yang akan dilaksanakan pada penelitian ini adalah model pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan.

3.2 Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan dalam pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan, meliputi:

1. Pemanasan
2. Pelajaran Inti tentang kekuatan otot tungkai
3. Penenangan

3.3 Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba
 - a. Ujicoba Kelompok Kecil

Ujicoba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan.

- b. Ujicoba Kelompok Besar

Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 32 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan

2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang terlibat dalam uji coba model pengembangan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti
- b. Dua orang teman sejawat (guru penjasorkes)
- c. Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 32 anak.

3.4 Cetak Biru Produk

Cetak biru produk dalam penelitian pengembangan ini meliputi pemanasan, kegiatan inti dan penenangan yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemanasan
 - a. Berjalan 5 menit menuju hutan
 - b. Anak di suruh jalan di hutan untuk pengenalan lokasi
2. Kegiatan Inti
 - a. Lari Meraih Bunga Pinus
 - b. Lari Mengambil Bunga Pinus di atas Bukit
 - c. Lari menggendong teman
3. Peneanan

Berjalan pulang menuju sekolah sambil bernyanyi

3.5 Jenis Data

Jenis datanya merupakan data kuantitatif yang berupa data hasil tes kekuatan otot tungkai.

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kekuatan otot

tungkai yang terdiri atas lari meraih bunga Pinus, lari mengambil bunga Pinus di atas bukit dan lari menggendong teman.

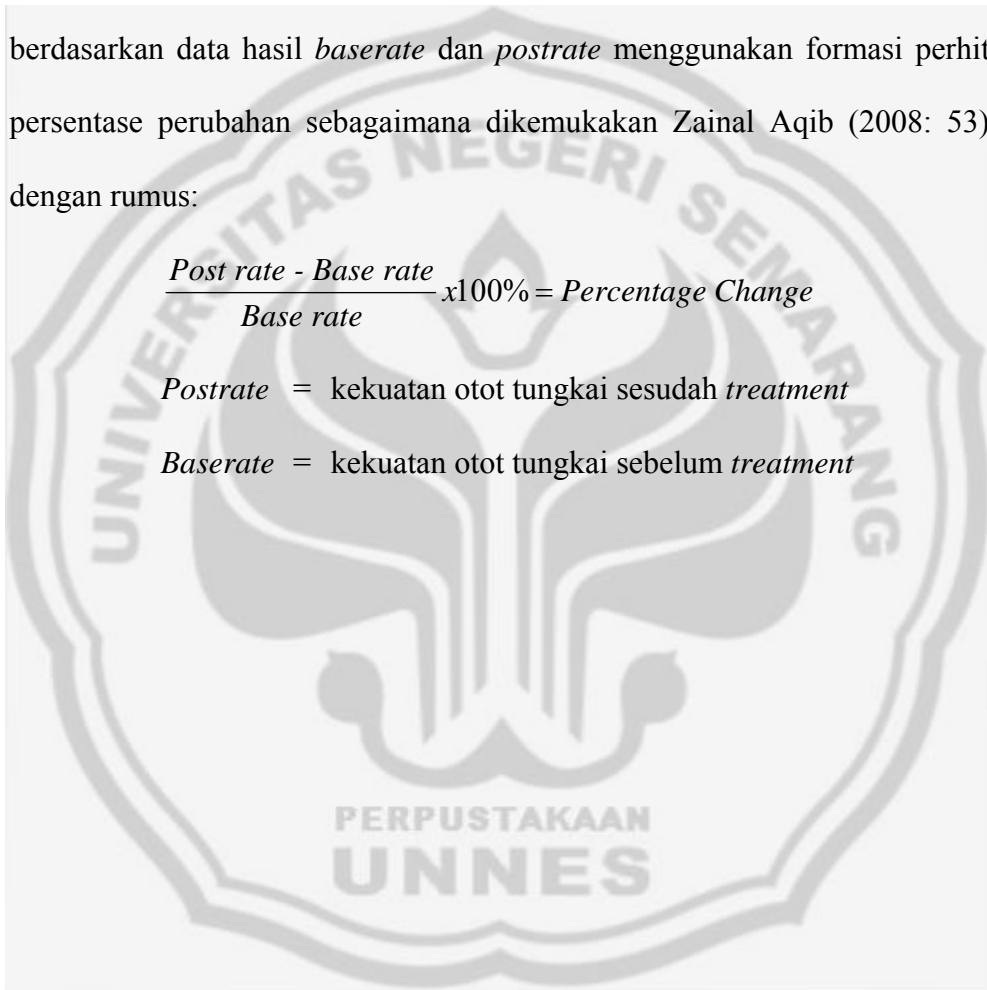
3.7 Analisis Data

Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil *baserate* dan *postrate* menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008: 53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\% = \text{Percentage Change}$$

Postrate = kekuatan otot tungkai sesudah *treatment*

Baserate = kekuatan otot tungkai sebelum *treatment*



BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Uji Coba

1. Data Analisis Kebutuhan

Pembelajaran kekuatan otot tungkai sudah sesuai dengan kompetensi dasar adalah siswa dapat mempraktikkan aktivitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama dan kejujuran. Proses pembelajaran harus dilakukan semaksimal mungkin agar dapat memenuhi kompetensi dasar sebagaimana disebutkan tersebut. Akan tetapi pada kenyataannya pembelajaran kekuatan otot tungkai belumlah dapat memenuhi harapan itu karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki.

Keadaan seperti dijelaskan di atas merupakan langkah awal sebelum melakukan penelitian yakni dengan melakukan analisis kebutuhan untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran Penjasorkes, serta bentuk pemecahan masalahannya. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di sekolah, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka dan kegiatan lain yang menunjang.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan diperoleh gambaran bahwa proses pembelajaran kekuatan otot tungkai masih belum mampu membuat siswa memiliki semangat untuk mengikuti pelajaran, karena sistem dan metode

pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang bervariasi dan cenderung masih monoton. Masih ditemui permasalahan-permasalahan yang muncul ketika melakukan pembelajaran antara lain alat dan fasilitas yang digunakan belum memadai karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Dengan keterbatasan tersebut maka ada pengaruhnya terhadap siswa dalam mengikuti pembelajaran baik berkaitan dengan keaktifan siswa maupun keefektifan pembelajaran yang belum sepenuhnya tercapai dengan baik.

Pengamatan yang dilakukan saat penelitian pendahuluan sebagaimana disebutkan di atas cukup membuat peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran kekuatan otot tungkai belum efektif sebagaimana yang diharapkan dan kurang menumbuhkan minat dan motivasi siswa untuk bergerak. Apalagi proses pembelajaran yang tidak dinamis sering kali membuat siswa tidak tertarik dan merasa bosan dengan pembelajaran itu.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud hendak mengembangkan model pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang, karena beberapa temuan data di lapangan, yakni :

- a. Metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang bervariasi dan cenderung masih monoton.
- b. Alat dan fasilitas pembelajaran yang digunakan belum memadai karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sehingga keaktifan

siswa dan keaktifan pembelajaran yang belum sepenuhnya tercapai dengan baik.

- c. Proses pembelajaran yang tidak dinamis sering kali membuat siswa tidak tertarik dan merasa bosan dengan pembelajaran.

2. Deskripsi Draft Produk Awal

Model pengembangan yang akan dikembangkan adalah model pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang. Konsep model pengembangannya adalah dengan desain model pengembangan sebagai berikut :

**MODEL PEMBELAJARAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN HUTAN
PADA SISWA KELAS IV SDN 03 MAJAKERTA KECAMATAN
WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG
TAHUN 2011**

- a. Standar Kompetensi
 7. Mempraktekkan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan ketrampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- b. Kompetensi Dasar
 - 7.1. Mempraktekkan aktivitas permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin dan kejujuran.
- c. Konsep Model Pembelajaran

Gerakan kekuatan otot tungkai dalam penelitian ini adalah model

pembelajaran kekuatan otot tungkai dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan kualitas gerak yang meningkat.

Adapun model pembelajarannya adalah sebagai berikut:

1) Uji coba skala kecil

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing berjumlah 16 anak, putri 8 anak putra 8 anak

2) Uji coba skala besar

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing berjumlah 32, putri 2 kelompok, putra 2 kelompok tiap 1 kelompok 8 anak.

d. Ketentuan Permainan

Berikut ini adalah ketentuan-ketentuan dalam melatih gerak kekuatan otot tungkai sebagai model pembelajaran penjasorkes adalah sebagai berikut:

1) Fasilitas dan Alat

- a) Lokasi kegiatan yang digunakan adalah daerah hutan yang ada di sekitar SD Negeri 03 Majakerta
- b) Bola besar
- c) Bunga pinus
- d) Keranjang
- e) Peluit
- f) Bendera

2) Aturan Permainan

- a) Setiap kelompok terdiri 8 anak

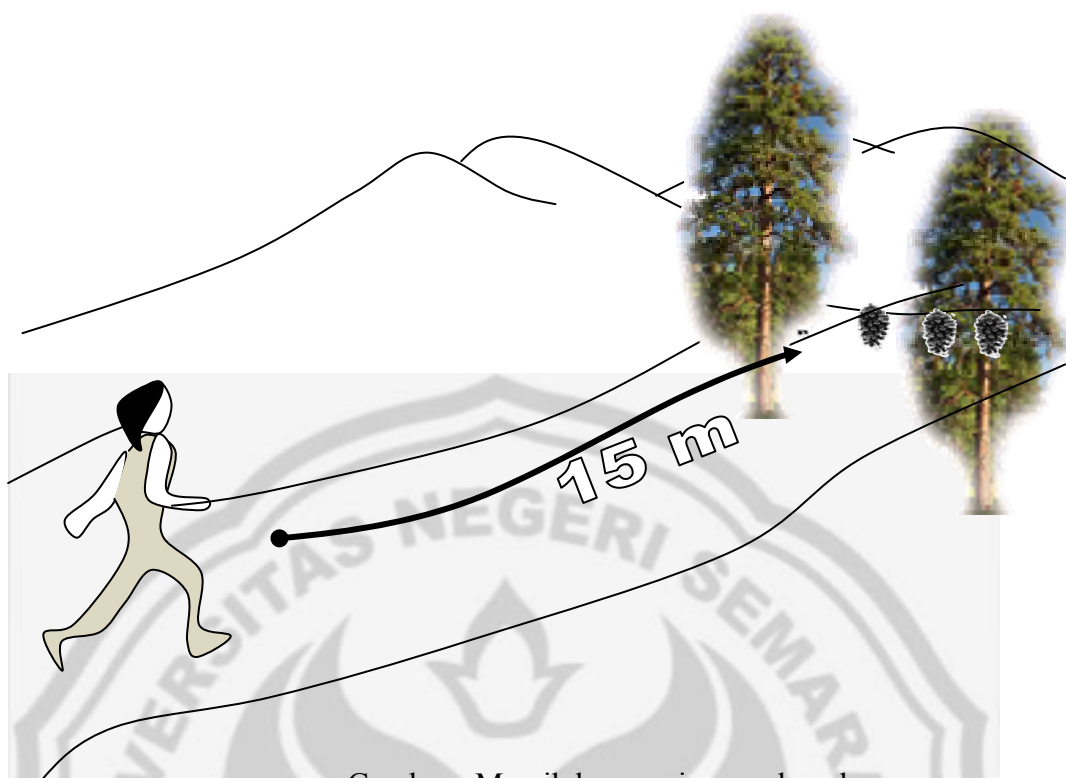
- b) Setiap anak harus melakukan kegiatan 1, 2, 3
- c) Apabila masih ada anak yang sedang melakukan kegiatan, maka tidak diperbolehkan anak yang lain dalam satu kelompok melakukannya.
- d) Kelompok yang telah selesai menyelesaikan kegiatan paling cepat dan benar dinyatakan sebagai pemenang
- e) Permainan dipandu oleh seorang guru yang bertugas memimpin jalannya permainan.

3) Pelaksanaan Uji Coba

a) Kegiatan I:

Lomba lari meraih bunga pinus pada pohon. Siswa dibariskan dengan anggota kelompoknya di tempat start, kemudian lari meraih bunga pinus yang digantungkan dan dipentangkan pada kedua pohon pinus. Ketinggian bola dari permukaan tanah 2 meter sedangkan jauhnya lari dari start ke bola yang digantungkan 15 meter.

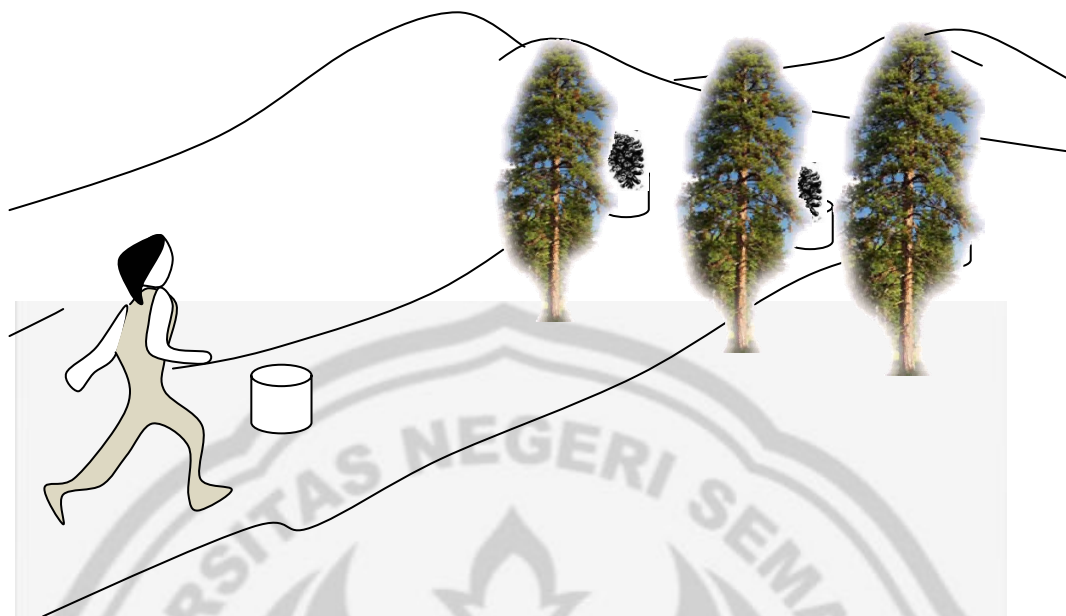
Untuk pelaksanaan setelah ada aba-aba dari guru, anak pertama lari dulu terus melompat untuk bisa meraih bola yang digantung. Begitu seterusnya sampai setiap anggota kelompok dapat melakukannya. Untuk kelompok yang melakukan paling cepat berarti mendapat juara.



Gambar : Meraih bunga pinus pada pohon

b) Kegiatan II: Lari mengambil bunga pinus di atas bukit

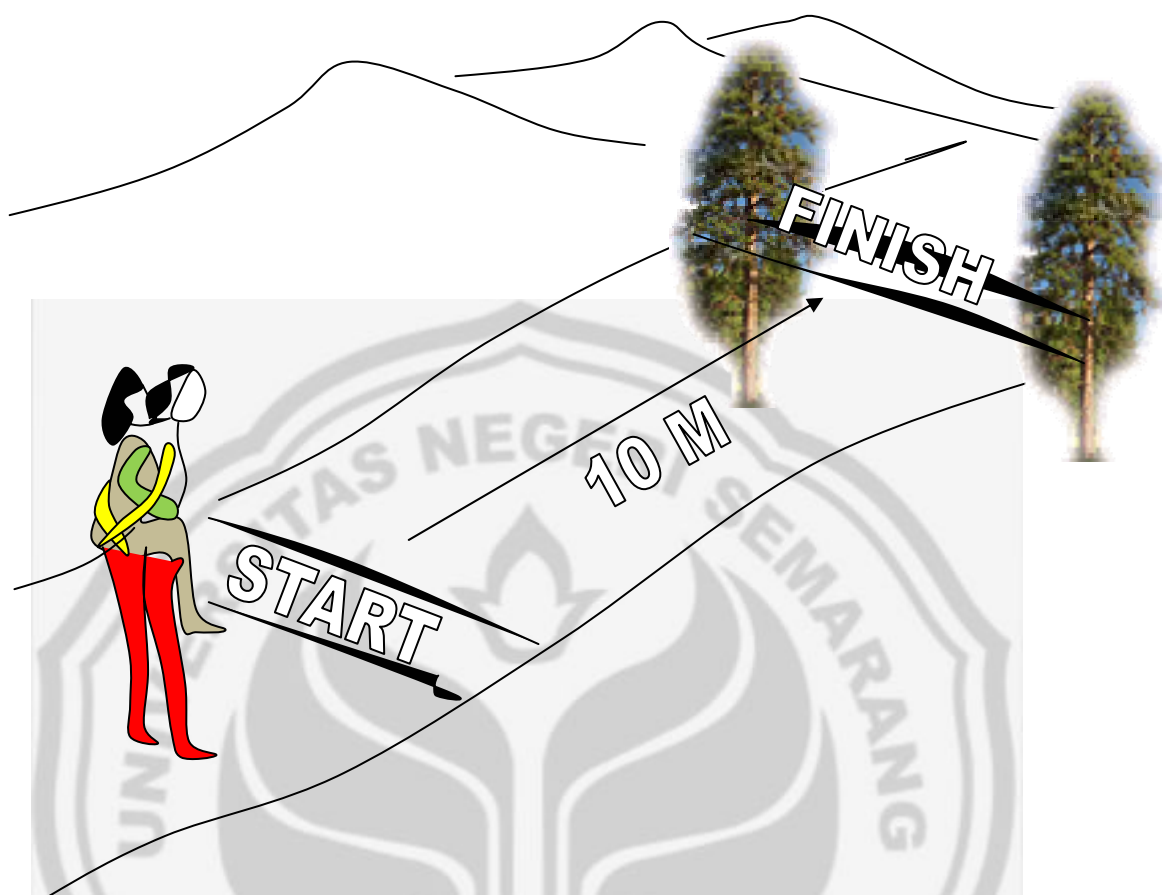
Siswa dibariskan dengan anggota kelompoknya di tempat start. Kemudian berlomba lari untuk mengambil bunga pinus yang sudah disiapkan di atas bukit dengan jarak 15 meter. Setiap anggota kelompok mengambil bunga pinus satu persatu. Waktu anak sedang melakukan kegiatan sebelum sebelum sampai pada anggotanya tidak boleh anak yang lain melakukannya sebelum sampai pada garis start. Setelah sampai ke start lagi, baru anak yang lain mendapat giliran satu per satu. Untuk kelompok yang melakukan paling cepat dan benar berarti yang juara.



Gambar: mengambil bunga pinus di atas bukit

c) Kegiatan III: Lomba lari menggondong teman

Siswa dibariskan dengan anggota kelompoknya di tempat start. Caranya anak barisan no. 1 menggondong anak barisan no. 2 dan seterusnya. Setelah masing-masing anak siap, guru memberi aba-aba untuk melakukan lari menggondong temannya yang jaraknya ke finish kira-kira 10 meter. Setelah sampai anak kembali lagi ke start. Kemudian bergantian anak lain untuk melakukan semua, kelompok yang cepat melakukan berarti yang juara.



Gambar: Lomba lari menggendong teman

4) Prosedur Pengembangan

Berdasarkan penjelasan tersebut, pengembangan model pembelajaran kekuatan otot tungkai dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan inus pada kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang harus mengikuti langkah-langkah yang sistematis. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan penelitian pendahuluan (prasurevei) untuk mengumpulkan informasi, pengamatan kelas dan identifikasi permasalahan, yang dijumpai dalam pembelajaran dan merangkum permasalahan.

- b) Melakukan perencanaan (identifikasi, perumusan tujuan dan penentuan urutan pembelajaran).
 - c) Mengembangkan jenis atau produk awal meliputi : penyiapan materi pembelajaran dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
 - d) Melakukan uji coba lapangan tahap awal (uji coba I), yang dilakukan terhadap 10 siswa. Evaluasi produk awal yang sudah dilakukan oleh para ahli, dianalisis secara mendalam.
 - e) Melakukan revisi I terhadap produk utama, berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji lapangan awal.
 - f) Melakukan uji coba lapangan utama (uji coba II), yang dilakukan terhadap seluruh subyek penelitian. Tes atau penelitian tentang prestasi belajar siswa dilakukan sesudah proses pembelajaran.
 - g) Melakukan revisi II terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
 - h) Hasil akhir model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan uji coba II.
- 5) Validasi Ahli

Sebelum draf model pembelajaran lebih jauh diujicobakan kepada siswa, maka model pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang terlebih dahulu perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini.

Untuk memvalidasi produk yang dihasilkan, peneliti melibatkan 2 (dua) orang teman sejawat yaitu: Moh. Sofihin, S.Pd. dan Sugeng Heriyadi, S.Pd. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran kekuatan otot tungkai melalui pendekatan lingkungan hutan dengan disertai lembar evaluasi untuk teman sejawat. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model pembelajaran, saran, serta komentar dari ahli Penjasorkes dan guru Penjasorkes terhadap model pembelajaran yang dibuat. Hasil evaluasi berupa komentar.

Dua validasi ahli diperoleh dari pengisian kuesioner oleh teman sejawat merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran kekuatan otot tungkai dapat digunakan untuk uji coba I dan uji coba II. Berikut ini adalah hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru Penjasorkes yang telah berhasil penulis himpun :

Komentar Teman Sejawat

No	Teman Sejawat	Hasil Penilaian
1.	Teman Sejawat 1	Baik
2.	Teman Sejawat 2	Baik

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh teman sejawat Penjasorkes dan guru Penjasorkes didapat dalam kategori penilaian "baik". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kekuatan otot tungkai siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang dapat digunakan untuk uji coba I.

Berbagai masukan berupa saran dan komentar baik oleh ahli maupun oleh guru Penjasorkes mengenai produk model pembelajaran kekuatan otot tungkai sangat diperlukan untuk perbaikan dan kesempurnaan terhadap model yang dibuat dan diujicobakan pada siswa baik ujicoba I maupun ujicoba II. Adapun saran dan masukan dari para ahli dan komentar umum untuk kualitas model dapat dilihat pada lampiran.

4.2 Penyajian Data Hasil Uji Coba I

Ujicoba I pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin 9 Mei 2011. Kegiatan skala kecil dilaksanakan pada 10 siswa kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan skala kecil dilaksanakan pembelajaran kekuatan otot tungkai di lingkungan hutan, yaitu:

1. Lomba Lari Meraih Bunga Pinus

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I

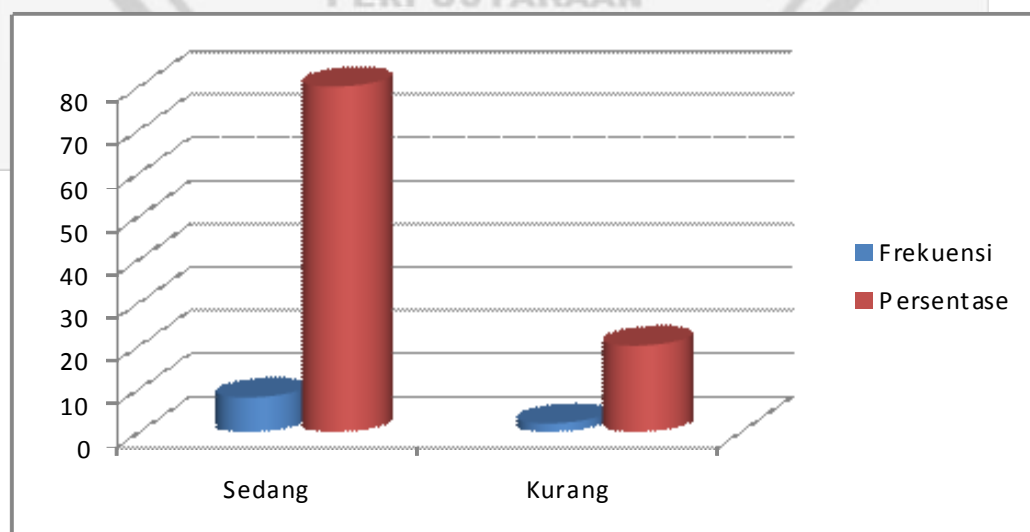
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	-	-
2	Sedang	8	80,00%
1	Kurang	2	20,00%
		$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

- a. Lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik tidak ada.
- b. Lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 80,00%.
- c. Lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 20,00%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

Gambar 4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I



2. Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I

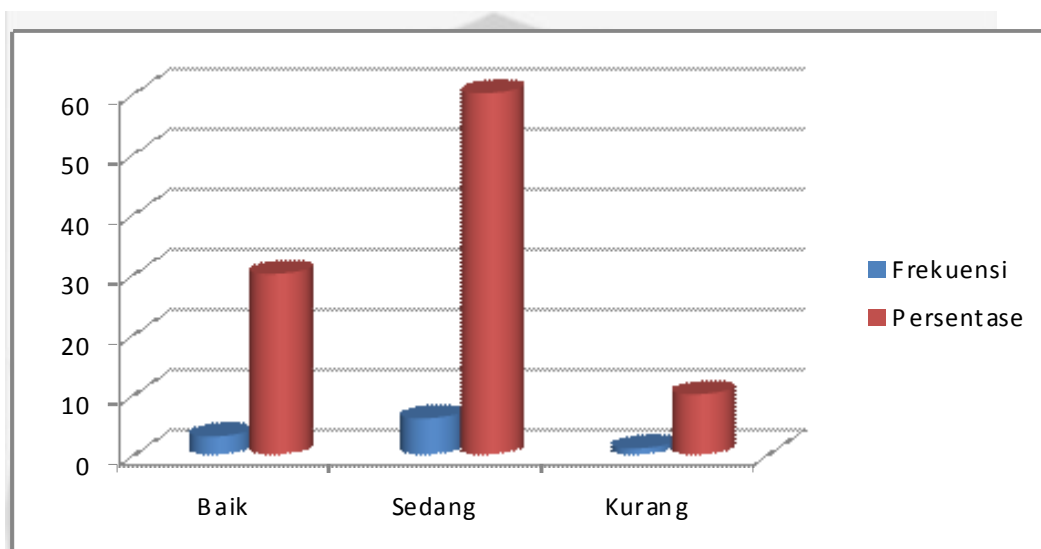
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	3	30,00%
2	Sedang	6	60,00%
1	Kurang	1	10,00%
		$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

1. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 30,00%.
2. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 60,00%.
3. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 10,00%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I.



3. Lomba Lari Menggendong Teman

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I

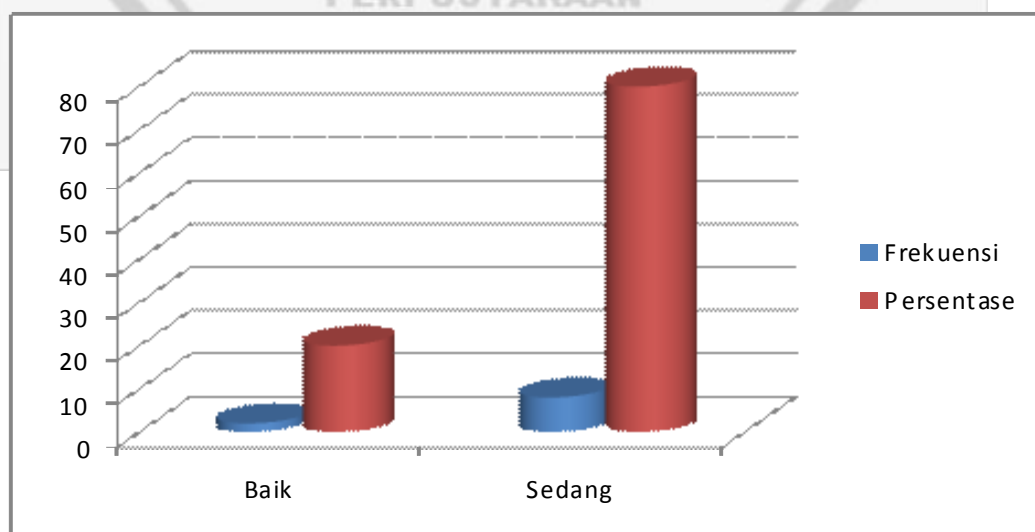
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	2	20,00%
2	Sedang	8	80,00%
1	Kurang	-	-
		$\Sigma F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

- a. Lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 20,00%.
- b. Lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 80,00%.
- c. Lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

Gambar 4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Pertemuan I.



Ujicoba I pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 April 2011. Kegiatan skala kecil dilaksanakan pada 10 siswa kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan skala kecil dilaksanakan pembelajaran kekuatan otot tungkai di lingkungan hutan, yaitu:

1. Lomba Lari Meraih Bunga Pinus

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari meraih bunga pinus dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	8	80,00%
2	Sedang	2	20,00%
1	Kurang	-	-
		$\sum F = 10$	100%

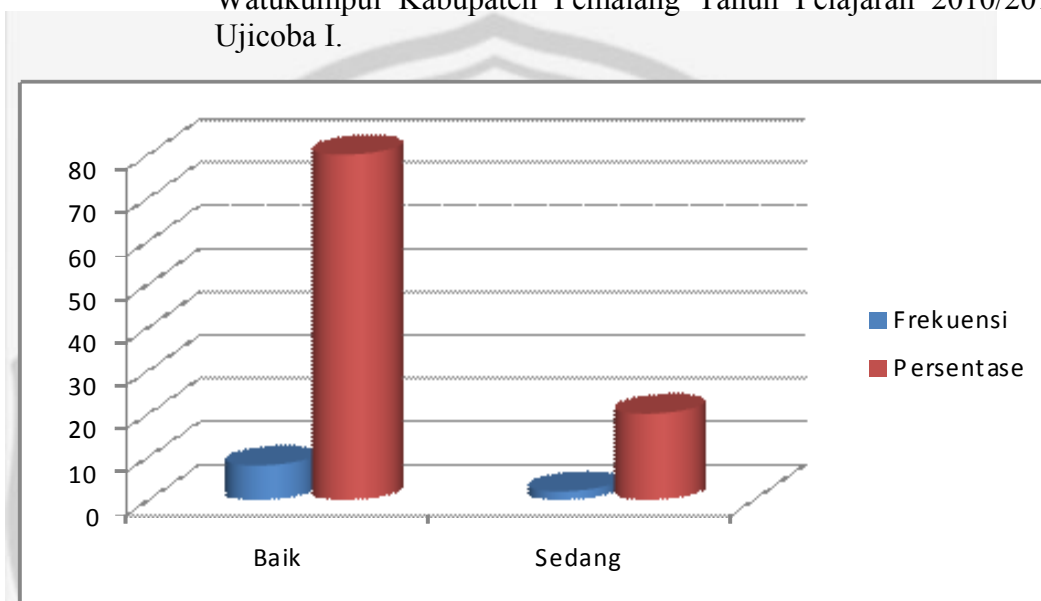
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

- a. Lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 80,00%.
- b. Lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 20,00%.
- c. Lomba lari meraih bunga pinus siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011

dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

Gambar 4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I.



2. Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I.

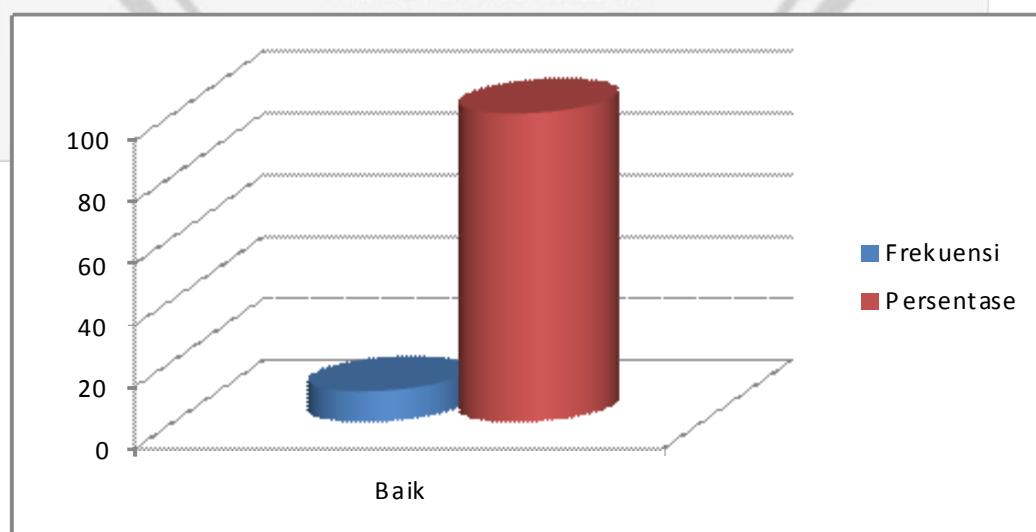
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	10	100,00%
2	Sedang	-	-
1	Kurang	-	-
		$\Sigma F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

- a. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 100%.
- b. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
- c. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

Gambar 4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I.



3. Lomba Lari Menggendong Teman

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I

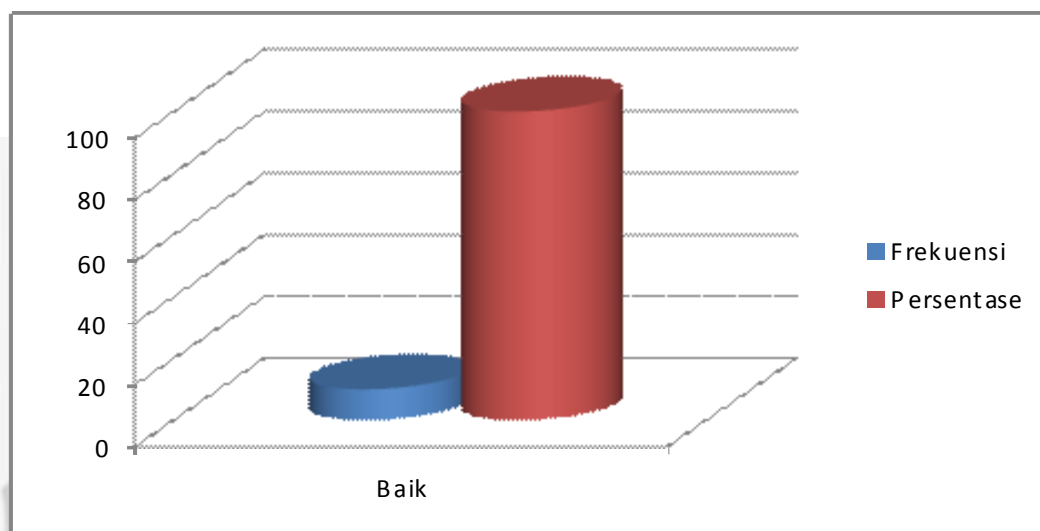
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	10	100%
2	Sedang	-	-
1	Kurang	-	-
		$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

- a. Lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 100%.
- b. Lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
- c. Lomba lari menggendong teman siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

Gambar 4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I.



4.3 Hasil Analisis Data Uji Coba I

Setelah dilaksanakan uji coba I, teman sejawat memberikan masukan model pembelajaran kekuatan otot tungkai di lingkungan hutan ini sangat baik, sebab mendorong siswa lebih senang bergerak dan tidak membosankan bagi anak dan layak untuk dilanjutkan pada uji coba II.

4.4 Revisi Produk

Masukan dari teman sejawat pada pelaksanaan uji coba I adalah sebagai berikut:

1. Agar pada kegiatan pemanasan lebih bervariasi.
2. Waktu untuk pemanasan diperpanjang lagi, dimulai dari statis menuju ke dinamis.

3. Sebaiknya diselingi dengan pemanasan dalam bentuk permainan yang menunjang materi.

4.5 Penyajian Data Hasil Uji Coba II

Pelaksanaan ujicoba II pertama dilaksanakan pada hari Senin, 16 Mei 2011. Hasil penelitian kekuatan otot tungkai siswa kelas V SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

1. Lomba Lari Meraih Bunga Pinus

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II

Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	11	34,38%
2	Sedang	17	53,13%
1	Kurang	4	12,50%
		$\sum F = 32$	100%

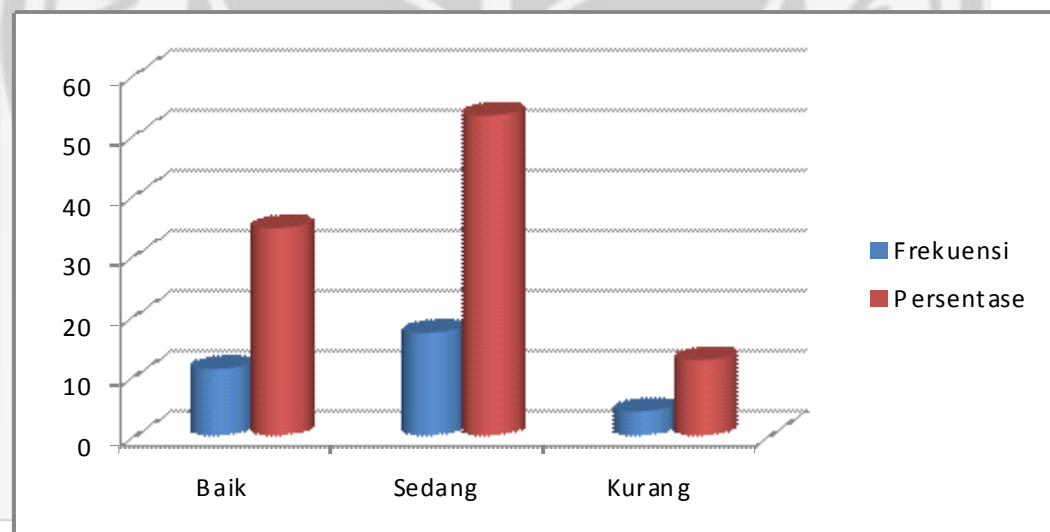
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

- a. Lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 34,38%.

- b. Lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 53,13%.
- c. Lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 12,50%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

Gambar 4.7 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



2. Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan

Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

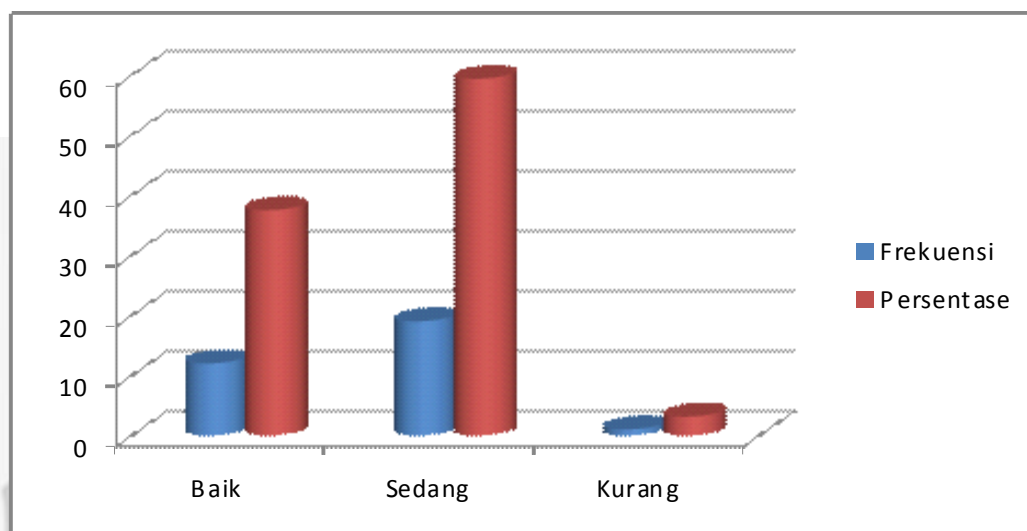
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	12	37,50%
2	Sedang	19	59,38%
1	Kurang	1	3,13%
		$\Sigma F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

- a. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 37,50%.
- b. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 59,38%.
- c. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 3,13%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

Gambar 4.8 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



3. Lomba Lari Menggendong Teman

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

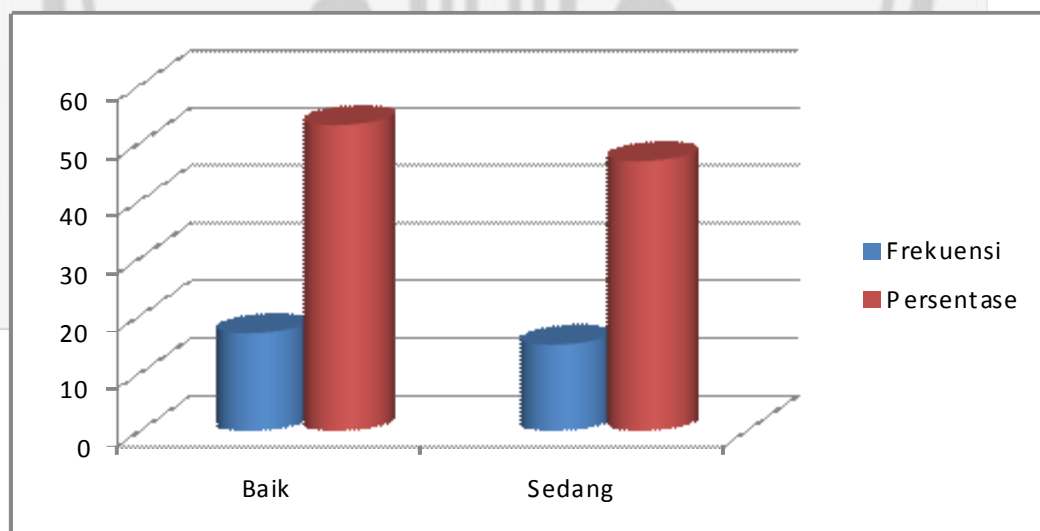
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	17	53,13%
2	Sedang	15	46,88%
1	Kurang	-	-
		$\Sigma F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

- a. Lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 53,13%.
- b. Lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 46,88%.
- c. Lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

Gambar 4.9 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



Pelaksanaan ujicoba II kedua dilaksanakan pada hari Senin, 30 Mei 2011. Hasil penelitian kekuatan otot tungkai siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

1. Lomba Lari Meraih Bunga Pinus

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari meraih bunga pinus dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Analisis Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II

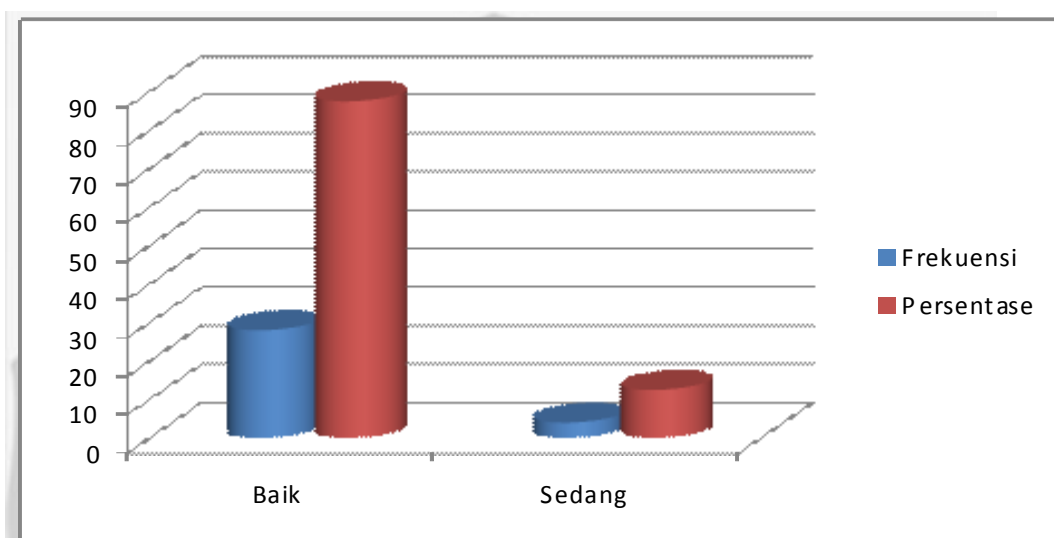
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	28	87,50%
2	Sedang	4	12,50%
1	Kurang	-	-
		$\sum F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

- a. Lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 87,50%.
- b. Lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 12,50%.
- c. Lomba lari meraih bunga pinus siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari meraih bunga pinus sebagai berikut:

Gambar 4.10 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Meraih Bunga Pinus Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II



2. Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk kegiatan lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Analisis Deskripsi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II

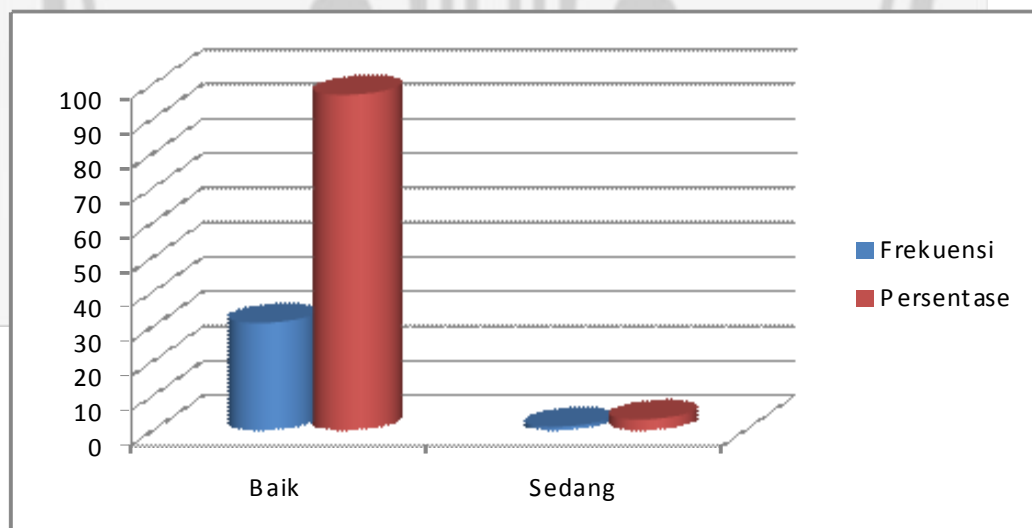
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	31	96,88%
2	Sedang	1	3,13%
1	Kurang	-	-
		$\Sigma F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

- a. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 96,88%.
- b. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 3,33%.
- c. Lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari mengambil bunga pinus di atas bukit sebagai berikut:

Gambar 4.11 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Mengambil Bunga Pinus di Atas Bukit Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



3. Lomba Lari Menggendong Teman

Hasil tes kekuatan otot tungkai untuk lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II

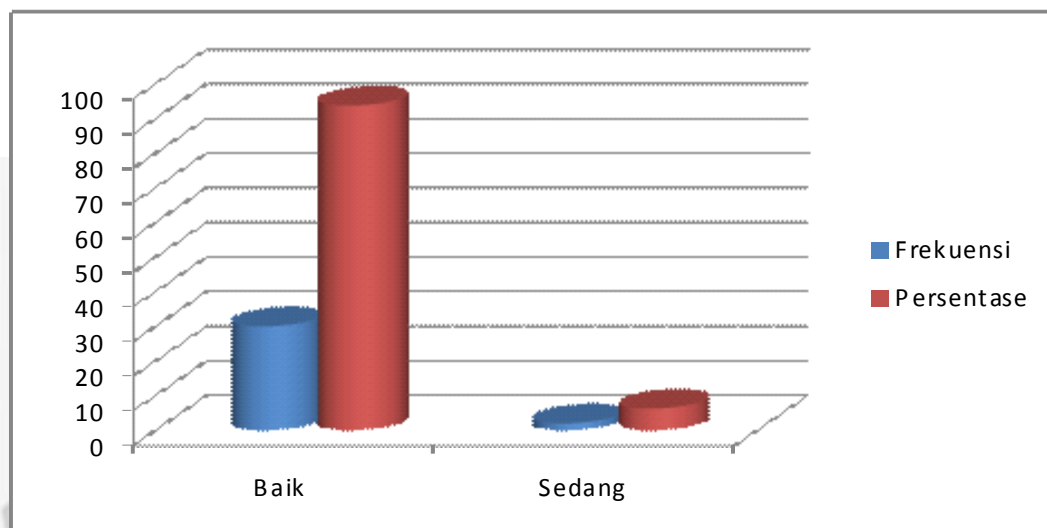
Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
3	Baik	30	93,75%
2	Sedang	2	6,25%
1	Kurang	-	-
		$\sum F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

- a. Lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 93,75%.
- b. Lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 6,25%.
- c. Lomba lari menggendong teman siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lomba lari menggendong teman sebagai berikut:

Gambar 4.12 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Kekuatan Otot Tungkai Lomba Lari Menggendong Teman Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



4.6 Hasil Analisis Data Uji Coba II

Berdasarkan hasil belajar kekuatan otot tungkai di lingkungan hutan, diketahui lari meraih bunga pinus pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ada 28 siswa yang memperoleh hasil “Baik”, atau 87,50% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 4 siswa yang memperoleh hasil “Sedang” atau setara dengan 12,50% dari jumlah keseluruhan sampel siswa.

Kemudian untuk hasil belajar lari mengambil bunga pinus di atas bukit, pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kategori “Baik” ada 31 anak atau sejumlah 96,88%, untuk kategori “Sedang”, 1 anak atau sejumlah 3,12% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 32 anak.

Selanjutnya untuk hasil belajar lomba lari menggendong teman, pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kategori “Baik” ada 30 anak atau sejumlah 93,75%, untuk kategori “Sedang” 2 anak atau sejumlah 6,25% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 32 anak.

4.7 Protipe Produk

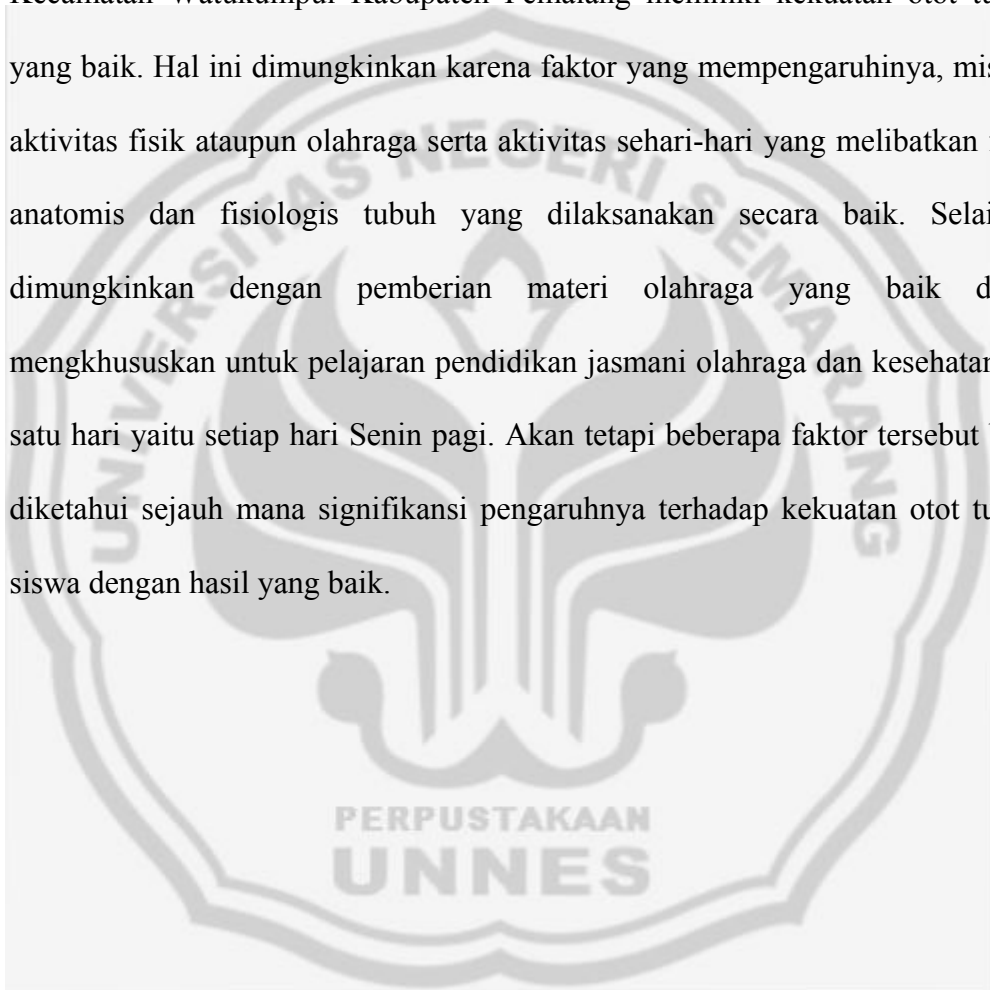
Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat erat kaitannya dengan belajar gerak, dimana dasar gerak yang baik akan meningkatkan fungsi organ tubuh menjadi baik artinya anak mengalami perkembangan dalam melakukan tugas-tugas gerak. Fungsi organ tubuh yang baik menunjukkan anak mengalami perkembangan motorik sehingga membutuhkan usaha untuk mengembangkan keterampilan gerak atau meningkatkan kemampuan teknik yang telah dimilikinya.

Kekuatan otot tungkai yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, berjalan, melompat, lari dan lempar adalah kekuatan otot tungkai manusia. Kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh anak-anak siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 juga berbeda dengan yang lain.

Siswa merupakan bagian anak sekolah, pada jam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan serta pada waktu istirahat selalu melakukan kegiatan fisik. Berupa permainan yang melibatkan aktifitas otot besar. Dengan melakukan permainan-permainan tersebut diharapkan anak dapat melakukan gerak yang

bebas dan dapat berpengaruh terhadap tingkat kekuatan otot tungkainya (Depdikbud, 1982:48).

Dengan demikian, dari tes kekuatan otot tungkai yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik. Hal ini dimungkinkan karena faktor yang mempengaruhinya, misalkan aktivitas fisik ataupun olahraga serta aktivitas sehari-hari yang melibatkan fungsi anatomis dan fisiologis tubuh yang dilaksanakan secara baik. Selain itu dimungkinkan dengan pemberian materi olahraga yang baik dengan mengkhususkan untuk pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada satu hari yaitu setiap hari Senin pagi. Akan tetapi beberapa faktor tersebut belum diketahui sejauh mana signifikansi pengaruhnya terhadap kekuatan otot tungkai siswa dengan hasil yang baik.



BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Berdasarkan hasil penelitian tentang kekuatan otot tungkai dan analisa statistik deskriptif presentase maka didapat kesimpulan bahwa “Tingkat kekuatan otot tungkai siswa kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori ”Baik”.

5.2 Saran Pemanfaatan

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD se-Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang, hendaknya mengetahui teori tentang model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar, dan dapat memberikan tuntunan dalam mempraktekkan, membiasakan hidup sehat serta membiasakan sikap gerakan tubuh yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifudin. 1986. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Asmira Sutarto. 1980. *Asas-asas Pendidikan Keolahragaan*. Surakarta : Universitas Negeri Sebelas Maret Press.
- Bambang Suharmantri, 1998. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : IKIP Veteran Semarang.
- Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit Dan Lompat Galah*. Semarang : Dahara Prize.
- Bompa O Tudorallesteros. 1983. *Theory Nad Methodology of Training*. Dubuque, Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Borg and Gall dalam http://repository.upi.edu/operator/upload/s_pkn_0808831_chapter3.pdf tanggal 23 8 2011 3.40.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino T Jokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdikbud, 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dendy Sugono, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.i* Jakarta: Akademika Pressindo.
- Fox EL, Mathews DK, 1981. *The Physiological basis of Physical Education and Athletics, 3eds. Philadelphia: Counders College Publishing*, pp 10-14, 304-310.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- John Bloomfield, 1980. "Functional Anatomy And Sports Performance" Dalam *Toward Better Coaching : The Art And Science Of Coaching*, Ed Frank S. Pyke, Canberra : Australian Government Publishing Service.
- M. Hartono. 1996. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Magill, Richard A. 1980. *Motor Learning Concepts And Application*. Dubuque Iowa: WM. C. Brown Company Publisher.

Muttalib, Peni. 1984. *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahan Secara Sederhana*. Jakarta : Penerbit Arcan.

Nana Sudjana. 1995. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Nana Sudjana dan Ahmad Rivai. 2009. *Media Pengajaran*. Jakarta: Sinar Baru Algesindo.

Ngalim Purwanto. 1999. *Psikologi Pendidikan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nasution. 1996. *Didaktik Asas Asas Mengajar*, Bandung : Jemmars.

Nossek Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.

Rusli Ibrahim. 2002. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Sadoso Sumosarjuno. 1995. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta : Gramedia.

Sardiman, A.M., 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning And Human Performance*. London : The Macmillan Company. Dikutip dari tesis Wismo.

Soegiyanto dan Sudjarwo, 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak. Modul 1-6*. Jakarta: Dekdikbud.

Sugiono. 1992. *Perkembangan Dan Belajar Gerak*, Jakarta : Depdikbud, Universitas Terbuka.

Suharno HP. 1978. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.

Syaiful Bahri Djamarah. 2000, *Guru dan Anak Didik Dalam Interaksi Edukatif*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Winkel, WS. 1996. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Grasindo.

Zainal Aqib, dkk. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: CV. Yrama Widya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR

Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. 86458119
Fax. 86458119 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

nomor : 1061/PP3.1.28/2010
amp. : -
al : Usulan Pembimbing

th. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
niversitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan
skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini
saya usulkan :

1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP : 19620425 198601 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina / IVa
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Anirutul Qoriah, M.Pd
NIP : 19650821 199903 2 001
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I / IIIb
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : ENI DEWI SUPRAYITNI
NIM : 6102909073
Prodi : PGPJSD S1 / PKG
Judul : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DALAM PENJASORKES
MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN HUTAN PADA
SISWA KELAS IV SD NEGERI 03 MAJAKERTA
KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN
PEMALANG

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 5 November 2010

Ketua Jurusan/Kaprodi,



Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.
NIP. 196510201991031002

No. Dokumen : FM-02-AKD-24



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telp. (024)
 8508007
 Fax. 024-8508007 E-mail : fik – unnes-smg. @ Telkom.net

Nomor : 1989/H37.1.6/PL/2011
 Lamp : -
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada :
 Yth. Kepala UPTD Dinas Dikpora
 Kec. Watukumpul Kab. Pemalang

Dengan hormat,
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan Skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : ENI DWI SUPRAYITNI
 NIM : 6102909073
 Jur / Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
 Judul : PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
 KEKUATAN OTOT TUNGKAI DALAM PENJASORKES
 MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN HUTAN
 PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 03 MAJAKERTA
 KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN
 PEMALANG

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 30 Maret 2011

at. Dekan
 Pembantu Dekan Bidang Akademik,

 Drs. Said Junaidi, M.Kes
 FIK Nip. 19690715 199403 1 001

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD N 03 Majakerta Kec. Watukumpul Kab. Pemalang

No. Dokumen FM-05-AKD- 24



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN
KECAMATAN WATUKUMPUL**

Watukumpul, 15 Juli 2011

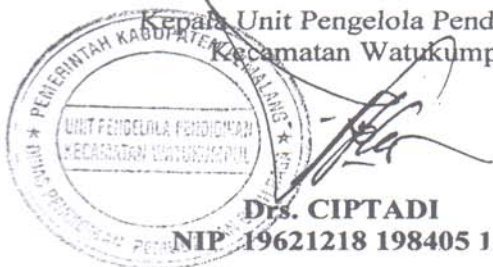
or : 423.4 / 510 / 2011
piran : --
al : Ijin Penelitian

Berdasarkan surat dari UNNES Nomor 1989/H.37.1.6/PL/2011 tanggal 30 Maret 2011 perihal pada pokok surat, Kepala Unit Pengelola Pendidikan Kecamatan Watukumpul memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : ENI DEWI SUPRAYITNI
NIM : 6102909073
Unit Kerja : SDN 03 Majakerta
Tempat Penelitian : SDN 03 Majakerta

Demikian untuk dilaksanakan dan atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Kepala Unit Pengelola Pendidikan
Kecamatan Watukumpul



Drs. CIPTADI
NIP. 19621218 198405 1 002

busan :
Kepala SDN 03 Majakerta
arsip

Jl. Raya Watukumpul No. 59 Kode Pos 52357



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN
KECAMATAN WATUKUMPUL

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/38/2011

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 03 Majakerta, Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang menerangkan bahwa :

Nama : Eni Dewi Suprayitni
NIM. : 6102909073
Jurusan : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD Negeri 03 Majakerta Kec. Watukumpul Kabupaten Pemalang, pada tanggal 23 Mei – 17 Juni 2011 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul ***“Model Pembelajaran Kekuatan Otot Tungkai Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Hutan Pinus Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Majakerta Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang”***.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Majakerta, 16 Juli 2011
Kepala Sekolah

Susminingsih, A.Ma.Pd
NIP. 195308101975122007



Alamat: Jln Raya Majakerta, Semingkir

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) UJICoba II

Nama Sekolah : SD Negeri 03 Majakerta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV (empat) / II (dua)
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit

Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan latihan kebugaran yang lebih kompleks untuk meningkatkan keterampilan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi dasar

- 7.1. Mempraktikkan aktifitas dan permainan untuk melatih daya tahan dan kekuatan dengan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama dan kejujuran.

Indikator

1. Melakukan gerakan lari meraih bunga Pinus yang di gantung pada pohon
2. Melakukan gerakan lari mengambil bunga Pinus yang ada di atas bukit
3. Melakukan gerakan lari sambil menggendong teman.

Tujuan Pembelajaran

- Melatih daya tahan
- Melatih kekuatan
- Melatih kecepatan
- Melatih kedisiplinan dan kejujuran

Materi Ajar (Materi Pokok)

- Latihan kekuatan otot tungkai

Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Pemberian Tugas

IV. Langkah – langkah Pembelajaran

No.	Kegiatan	Waktu	Metode
1.	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi empat bersap • Guru mengecek kehadiran siswa • Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada gerakan inti 	10 Menit	Ceramah
2.	Kegiatan Inti : <p>A. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menginformasikan materi yang akan disampaikan secara singkat dan jelas (Latihan kekuatan) • Menyampaikan apersepsi sesuai materi dan tujuan pembelajaran • Guru memberikan contoh gerakan- gerakan (berbagai bentuk latihan kekuatan) • Membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan menugasi siswa untuk melakukan gerakan seperti yang diperagakan guru <p>D. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> *. Melakukan gerakan lari meraih bunga pinus yang digantung pada pohon * Melakukan gerakan lari mengambil bunga pinus yang ada di atas bukit *. Melakukan gerakan lari sambil menggendong teman. <p>C. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan kembali tentang apa yang sudah dilaksanakan oleh siswa,dan megoreksi serta membetulkan kesalahan gerak yang sering dilakukan siswa • Guru mengajak sharing untuk menganalisa kesulitan gerakan yang dihadapi siswa. • Guru memberikan penghargaan (pujian) kepada siswa yang melakukan gerakan benar dan mengadakan perbaikan bagi yang melakukan gerakan salah. 	15 Menit 90 Menit 10 Menit	Tanya jawab Demonstrasi Pemberian tugas Drill
3.	Penutup : <ol style="list-style-type: none"> 5. Menyimpulkan materi pembelajaran 6. Tanya jawab tentang kesimpulan dan cakupan materi 7. Penilaian 8. Refleksi : Memberi motivasi kepada siswa yang gerakannya salah untuk selalu melakukan perbaikan berulang-ulang 	15 Menit	Ceramah Tanya jawab Demonstrasi

V. Alat dan Sumber Belajar :

- o Alat : Peluit, bunga pinus, keranjang bendera kecil
- o Sumber Bahan : Buku Penjasorkes Penerbit Yudistira

VI. Evaluasi :

Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> *. Melakukan gerakan lari meraih Bunga pinus yang digantung * Lari mengambil bunga pinus di Atas bukit * Lari menggendong teman 	Perbuatan	Praktek	Lakukan gerakan lari meraih bunga pinus, lari mengambil bunga pinus di bukit, lari menggendong teman !

Skor Nilai : Skor Perolehan x

Kunci Jawaban

No.	Jawaban	Skor Nilai
1.	Siswa melakukan gerakan lari meraih bunga pinus, lari ke atas bukit, lari menggendong teman	
	Jumlah Skor Maksimal	



Majakerta, 30 Mei 2011

Guru Penjasorkes

..Eni Dewi Suprayitni
NIP: 19690815 200604 20176

Lampiran 1

**LOMBA LARI KEMUDIAN MERAIH BUNGA PINUS
SKALA BESAR**

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Wawan Pujiono		√	
2.	Aji Susanto		√	
3.	Andre Maulana		√	
4.	Badrun	√		
5.	Dicky Arifal		√	
6.	Fenni Kiftiah		√	
7.	Fidisari	√		
8.	Inah Isab		√	
9.	Lutfia Isab		√	
10.	Nadia Nur F		√	
Jumlah		2	8	-

Kriteria Penilaian:

Nilai 3 : Anak dapat lari meraih bunga pinus yang digantung dengan sempurna.

Nilai 2 : Anak dapat lari, tetapi tidak dapat meraih bunga pinus yang digantung.

Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus yang digantung

Watukumpul,

(.....)
Penilai

**LOMBA LARI MENGAMBIL BUNGA PINUS DIATAS BUKIT
SKALA BESAR**

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Wawan Pujiono		√	
2.	Aji Susanto		√	
3.	Andre Maulana	√		
4.	Badrun			√
5.	Dicky Arifal		√	
6.	Fenni Kiftiah		√	
7.	Fidisari			√
8.	Inah Isab		√	
9.	Lutfia Isab			√
10.	Nadia Nur F		√	
Jumlah		1	6	3

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari mengambil bunga pinus di atas bukit dengan sempurna
 Nilai 2 : Anak dapat lari tetapi tidak sampai ke atas bukit yang telah ditentukan
 Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus di atas bukit

Watukumpul,

(.....)

Penilai

**LOMBA LARI MENGGENDONG TEMAN
SKALA BESAR**

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Wawan Pujiono		√	
2.	Aji Susanto		√	
3.	Andre Maulana		√	
4.	Badrun		√	
5.	Dicky Arifal		√	
6.	Fenni Kiftiah			√
7.	Fidisari			√
8.	Inah Isab		√	
9.	Lutfia Isab		√	
10.	Nadia Nur F		√	
Jumlah			8	2

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya dengan sempurna
- Nilai 2 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya tetapi di tengah jalan tidak kuat
- Nilai 1 : Anak tidak dapat berlari tetapi berjalan sambil menggendong temannya

Watukumpul,

(.....)
Penilai

**LOMBA LARI LALU MERAIH BUNGA PINUS
SKALA BESAR**

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Wawan Pujiono			√
2.	Aji Susanto			√
3.	Andre Maulana			√
4.	Badrun		√	
5.	Dicky Arifal			√
6.	Fenni Kiftiah			√
7.	Fidisari		√	
8.	Inah Isab			√
9.	Lutfia Isab			√
10.	Nadia Nur F			√
Jumlah			2	8

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari meraih bunga pinus yang digantung dengan sempurna.
 Nilai 2 : Anak dapat lari, tetapi tidak dapat meraih bunga pinus yang digantung.
 Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus yang digantung

Watukumpul,

(.....)
Penilai

**LOMBA LARI MENGAMBIL BUNGA PINUS DIATAS BUKIT
SKALA BESAR**

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Wawan Pujiono			√
2.	Aji Susanto			√
3.	Andre Maulana			√
4.	Badrun			√
5.	Dicky Arifal			√
6.	Fenni Kiftiah			√
7.	Fidisari			√
8.	Inah Isab			√
9.	Lutfia Isab			√
10.	Nadia Nur F			√
Jumlah				10

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari mengambil bunga pinus di atas bukit dengan sempurna
 Nilai 2 : Anak dapat lari tetapi tidak sampai ke atas bukit yang telah ditentukan
 Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus di atas bukit

Watukumpul,

(.....)
Penilai

LOMBA LARI MENGGENDONG TEMAN

SKALA BESAR

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Wawan Pujiono			√
2.	Aji Susanto			√
3.	Andre Maulana			√
4.	Badrun			√
5.	Dicky Arifal			√
6.	Fenni Kiftiah			√
7.	Fidisari			√
8.	Inah Isab			√
9.	Lutfia Isab			√
10.	Nadia Nur F			√
Jumlah				10

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya dengan sempurna
- Nilai 2 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya tetapi di tengah jalan tidak kuat
- Nilai 1 : Anak tidak dapat berlari tetapi berjalan sambil menggendong temannya

Watukumpul,

(.....)

Penilai

Lampiran 1

LOMBA LARI KEMUDIAN MERAIH BUNGA PINUS
SKALA BESAR

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Afrian Rohman		√	
2.	Ali Al Ikhlas		√	
3.	Rini Ambarsari		√	
4.	Dewi Astuti	√		
5.	Dewi Susanti		√	
6.	Dwi Mukti		√	
7.	Sabar Iman	√		
8.	Jaeni Mustofa		√	
9.	Lucky Astriyanto		√	
10.	Khoerul Munir		√	
11.	Ali Mustofa		√	
12.	Faisal Agus			√
13.	Eni Fatmawati		√	
14.	Siti Alfiah		√	
15.	Riri Haryanti			√
16.	Tri Astuti			√
17.	Suciroh		√	
18.	Risko Setianing S.			√
19.	Siti Amanah			√
20.	Khoerudin		√	
21.	Umi Salamah			√
22.	Septi Wiarti	√		
23.	Slamet Afifudin			√
24.	Ali Mustofa			√
25.	Saepul Anwar		√	
26.	Tri Mulya N.		√	
27.	Wahidin			√
28.	Nivika Prayuda			√
29.	Vita A. Pangestu			√
30.	Rudi Setiawan		√	
31.	Umi Sulastri	√		
32.	Feri Arifin		√	
	Jumlah	4	17	11

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari meraih bunga pinus yang digantung dengan sempurna.
- Nilai 2 : Anak dapat lari, tetapi tidak dapat meraih bunga pinus yang digantung.
- Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus yang digantung

Watukumpul,



LOMBA LARI MENGAMBIL BUNGA PINUS DIATAS BUKIT
SKALA BESAR

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Afrian Rohman		√	
2.	Ali Al Ikhlas		√	
3.	Rini Ambarsari	√		
4.	Dewi Astuti			√
5.	Dewi Susanti		√	
6.	Dwi Mukti		√	
7.	Sabar Iman			√
8.	Jaeni Mustofa		√	
9.	Lucky Astriyanto			√
10.	Khoerul Munir		√	
11.	Ali Mustofa		√	
12.	Faisal Agus		√	
13.	Eni Fatmawati			√
14.	Siti Alfiah		√	
15.	Riri Haryanti			√
16.	Tri Astuti		√	
17.	Suciroh			√
18.	Risiko Setianing S.		√	
19.	Siti Amanah			√
20.	Khoerudin		√	
21.	Umi Salamah			√
22.	Septi Wiarti			√
23.	Slamet Afifudin			√
24.	Ali Mustofa			√
25.	Saepul Anwar		√	
26.	Tri Mulya N.		√	
27.	Wahidin		√	
28.	Nivika Prayuda		√	
29.	Vita A. Pangestu		√	
30.	Rudi Setiawan			√
31.	Umi Sulastri		√	
32.	Feri Arifin			√
Jumlah		1	19	12

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari mengambil bunga pinus di atas bukit dengan sempurna
- Nilai 2 : Anak dapat lari tetapi tidak sampai ke atas bukit yang telah ditentukan
- Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus di atas bukit

Watukumpul,



**LOMBA LARI MENGGENDONG TEMAN
SKALA BESAR**

Pertemuan I

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Afrian Rohman		√	
2.	Ali Al Ikhlas		√	
3.	Rini Ambarsari		√	
4.	Dewi Astuti		√	
5.	Dewi Susanti		√	
6.	Dwi Mukti			√
7.	Sabar Iman			√
8.	Jaeni Mustofa		√	
9.	Lucky Astriyanto		√	
10.	Khoerul Munir		√	
11.	Ali Mustofa			√
12.	Faisal Agus			√
13.	Eni Fatmawati			√
14.	Siti Alfiah		√	
15.	Riri Haryanti			√
16.	Tri Astuti		√	
17.	Suciroh			√
18.	Risko Setianing S.		√	
19.	Siti Amanah			√
20.	Khoerudin		√	
21.	Umi Salamah			√
22.	Septi Wiarti		√	
23.	Slamet Afifudin			√
24.	Ali Mustofa			√
25.	Saepul Anwar			√
26.	Tri Mulya N.		√	
27.	Wahidin		√	
28.	Nivika Prayuda			√
29.	Vita A. Pangestu			√
30.	Rudi Setiawan			√
31.	Umi Sulastri			√
32.	Feri Arifin			√
Jumlah			15	17

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya dengan sempurna
- Nilai 2 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya tetapi di tengah jalan tidak kuat
- Nilai 1 : Anak tidak dapat berlari tetapi berjalan sambil menggendong temannya

Watukumpul,

(.....)

Penilai



**LOMBA LARI LALU MERAH BUNGA PINUS
SKALA BESAR**

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Afrian Rohman			√
2.	Ali Al Ikhlas			√
3.	Rini Ambarsari			√
4.	Dewi Astuti		√	
5.	Dewi Susanti			√
6.	Dwi Mukti			√
7.	Sabar Iman		√	
8.	Jaeni Mustofa			√
9.	Lucky Astriyanto			√
10.	Khoerul Munir			√
11.	Ali Mustofa			√
12.	Faisal Agus			√
13.	Eni Fatmawati			√
14.	Siti Alfiah			√
15.	Riri Haryanti			√
16.	Tri Astuti			√
17.	Suciroh			√
18.	Risko Setianing S.			√
19.	Siti Amanah			√
20.	Khoerudin			√
21.	Umi Salamah		√	
22.	Septi Wiarti			√
23.	Slamet Afifudin			√
24.	Ali Mustofa			√
25.	Saepul Anwar			√
26.	Tri Mulya N.			√
27.	Wahidin			√
28.	Nivika Prayuda			√
29.	Vita A. Pangestu		√	
30.	Rudi Setiawan			√
31.	Umi Sulastri			√
32.	Feri Arifin			√
Jumlah			4	28

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari meraih bunga pinus yang digantung dengan sempurna.
- Nilai 2 : Anak dapat lari, tetapi tidak dapat meraih bunga pinus yang digantung.
- Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus yang digantung

Watakumpul,



LOMBA LARI MENGAMBIL BUNGA PINUS DIATAS BUKIT
SKALA BESAR

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Afrian Rohman			√
2.	Ali Al Ikhlas			√
3.	Rini Ambarsari			√
4.	Dewi Astuti			√
5.	Dewi Susanti			√
6.	Dwi Mukti			√
7.	Sabar Iman			√
8.	Jaeni Mustofa			√
9.	Lucky Astriyanto			√
10.	Khoerul Munir			√
11.	Ali Mustofa			√
12.	Faisal Agus			√
13.	Eni Fatmawati			√
14.	Siti Alfiah			√
15.	Riri Haryanti			√
16.	Tri Astuti			√
17.	Suciroh			√
18.	Risko Setianing S.			√
19.	Siti Amanah			√
20.	Khoerudin			√
21.	Umi Salamah			√
22.	Septi Wiarti		√	
23.	Slamet Afifudin			√
24.	Ali Mustofa			√
25.	Saepul Anwar			√
26.	Tri Mulya N.			√
27.	Wahidin			√
28.	Nivika Prayuda			√
29.	Vita A. Pangestu			√
30.	Rudi Setiawan			√
31.	Umi Sulastri			√
32.	Feri Arifin			√
Jumlah			1	31

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat lari mengambil bunga pinus di atas bukit dengan sempurna
- Nilai 2 : Anak dapat lari tetapi tidak sampai ke atas bukit yang telah ditentukan
- Nilai 1 : Anak tidak dapat lari dan meraih bunga pinus di atas bukit



LOMBA LARI MENGGENDONG TEMAN

SKALA BESAR

Pertemuan II

Berilah tanda (√) pada kolom sesuai nilai yang akan diberikan.

No.	Nama Siswa	Nilai		
		1	2	3
1.	Afrian Rohman			√
2.	Ali Al Ikhlas			√
3.	Rini Ambarsari			√
4.	Dewi Astuti			√
5.	Dewi Susanti			√
6.	Dwi Mukti			√
7.	Sabar Iman			√
8.	Jaeni Mustofa			√
9.	Lucky Astriyanto			√
10.	Khoerul Munir			√
11.	Ali Mustofa			√
12.	Faisal Agus			√
13.	Eni Fatmawati			√
14.	Siti Alfiah			√
15.	Riri Haryanti			√
16.	Tri Astuti		√	
17.	Suciroh		√	
18.	Risko Setianing S.			√
19.	Siti Amanah			√
20.	Khoerudin			√
21.	Umi Salamah			√
22.	Septi Wiarti			√
23.	Slamet Afifudin			√
24.	Ali Mustofa			√
25.	Saepul Anwar			√
26.	Tri Mulya N.			√
27.	Wahidin			√
28.	Nivika Prayuda			√
29.	Vita A. Pangestu			√
30.	Rudi Setiawan			√
31.	Umi Sulastri			√
32.	Feri Arifin			√
Jumlah			2	30

Kriteria Penilaian:

- Nilai 3 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya dengan sempurna
- Nilai 2 : Anak dapat berlari sambil menggendong temannya tetapi di tengah jalan tidak kuat
- Nilai 1 : Anak tidak dapat berlari tetapi berjalan sambil menggendong temannya



FOTO UJI COBA I
PEMANASAN
BERLARI MENGENAL AREA PERMAINAN SAMPIL
MENGENAL INKGUNGAN



KEGIATAN INTI I

BERLARI SAMBIL MERAIH BUNGA PINUS YANG DIGANTUNG



KEGIATAN INTI II

BERLARI MENUJU KE BUKIT UNTUK MENGAMBIL BUNGA PINUS
DAN DIBAWA KEMBALI KE KELOMPOK MASING -MASING



KEGIATAN INTI

LOMBA BERJALAN SAMBIL MENGENDONG TEMAN



FOTO UJI COBA TAHAP II

PEMANASAN
BERLARI MENGITARI LINGKUNGAN SEKITAR PEMBELAJARAN
SERTA MEMANFAATKAN POHON UNTUK KELENTUKAN



KEGIATAN INTI I

BERLARI KEMUDIAN MELOMPAT UNTUK MERAH BUNGA PINUS



KEGIATAN INTI II

BERLARI MENUJU KE BUKIT UNTUK MENGAMBIL BUNGA PINUS
DAN DIBAWA KEMBALI KE KELOMPOK MASING -MASING



KEGIATAN INTI III

LOMBA LARI SAMBIL MENGGENDONG TEMAN



PENDINGINAN / PENENANGAN

DUDUK DI BAWAH POHON SAMBIL MEMIJAT TEMAN























