



**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN
HUTAN PINUS PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 03
GUNUNGGJAYA KECAMATAN BELIK
KABUPATEN PEMALANG**

SKRIPSI

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

Oleh

**SIGIT SETYO YUWONO
NIM. 6102909074**

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

SARI

Sigit Setyo Yuwono. 2011. *“Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Hutan Pinus Pada Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang”* Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd., Pembimbing Pendamping Dra. Anirotul Qori'ah.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III di SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011?” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III di SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011.

Model pengembangan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan Pinus. Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan pinus. Uji coba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 32 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan pinus. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan tes keseimbangan gerak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Tingkat keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori baik dari hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan angka 57,81% dengan jumlah 32 sampel yang berkategori ”Baik Sekali”.

Saran dalam penelitian ini 1) Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD se-Kecamatan Belik 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.; 2) Bagi orang tua hendaknya mempertimbangkan pertumbuhan /perkembangan anaknya, sehingga dapat mengarahkan anak untuk memiliki keterampilan gerak tertentu khusus dalam bidang olahraga.

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

SIGIT SETYO YUWONO



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. Mugiyo Hartono, M.Pd.**
NIP. 19610903 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

Minat yang kuat dan disiplin yang tinggi merupakan jalan menuju sukses.

(Penulis).

Apa yang kita peroleh dari pendidikan, adalah satu-satunya harta yang tak dapat hilang selama perjalanan kita.

(Princess Karaja).

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada:

*Kedua orang tua tercinta **Bapak Karyoto Susilo Wardoyo** dan **Ibu Sari'ah**, Istriku tercinta **Nur Cholillah**, anaku tersayang **Abiyyu Yumna Daffa**, Teman-teman seperjuangan, dan 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 “Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Hutan Pinus Pada Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik 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 Program Studi 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 Qoriah, 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 Gunungjaya Kecamatan Belik 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	6
1.4 Spesifikasi Produk	6
1.5 Pentingnya Pengembangan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.2 Kerangka Berpikir	43

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1 Model Pengembangan	47
3.2 Prosedur Pengembangan	47
3.3 Uji Coba Produk.....	47
3.4 Cetak Biru Produk.....	48
3.5 Jenis Data.....	48
3.6 Instrumen Pengumpulan Data	49
3.7 Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Uji Coba.....	50
4.2 Penyajian Data Hasil Uji Coba I.....	61
4.3 Hasil Analisis Data Uji Coba I	68
4.4 Revisi Produk.....	69
4.5 Penyajian Data Hasil Uji Coba II	69
4.6 Hasil Analisis Data Uji Coba II.....	77
4.7 Prototipe Produk.....	78

BAB V KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk	80
5.2 Saran Pemanfaatan	80

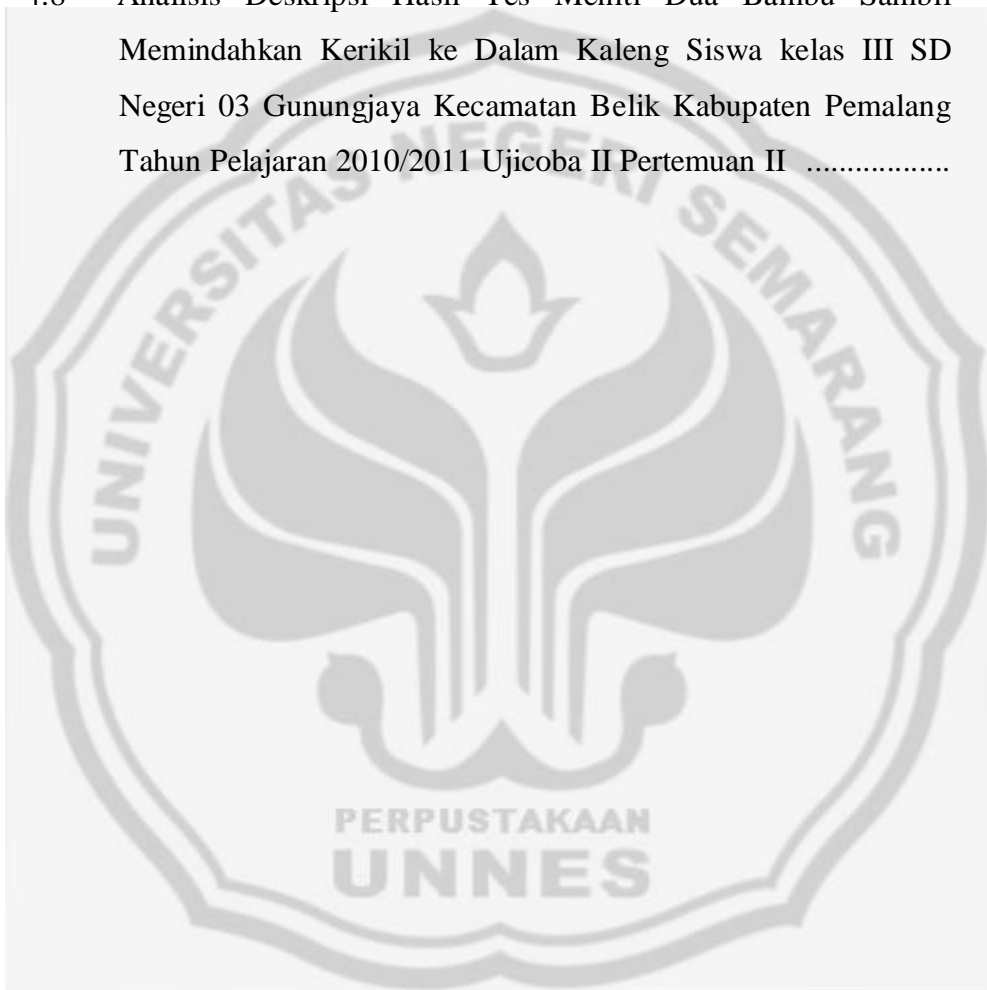
DAFTAR PUSTAKA	81
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	82
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	61
4.2	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	63
4.3	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II	65
4.4	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II	66
4.5	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I	70
4.6	Analisis Deskripsi Hasil Tes Keseimbangan Gerak Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Pertemuan I	72

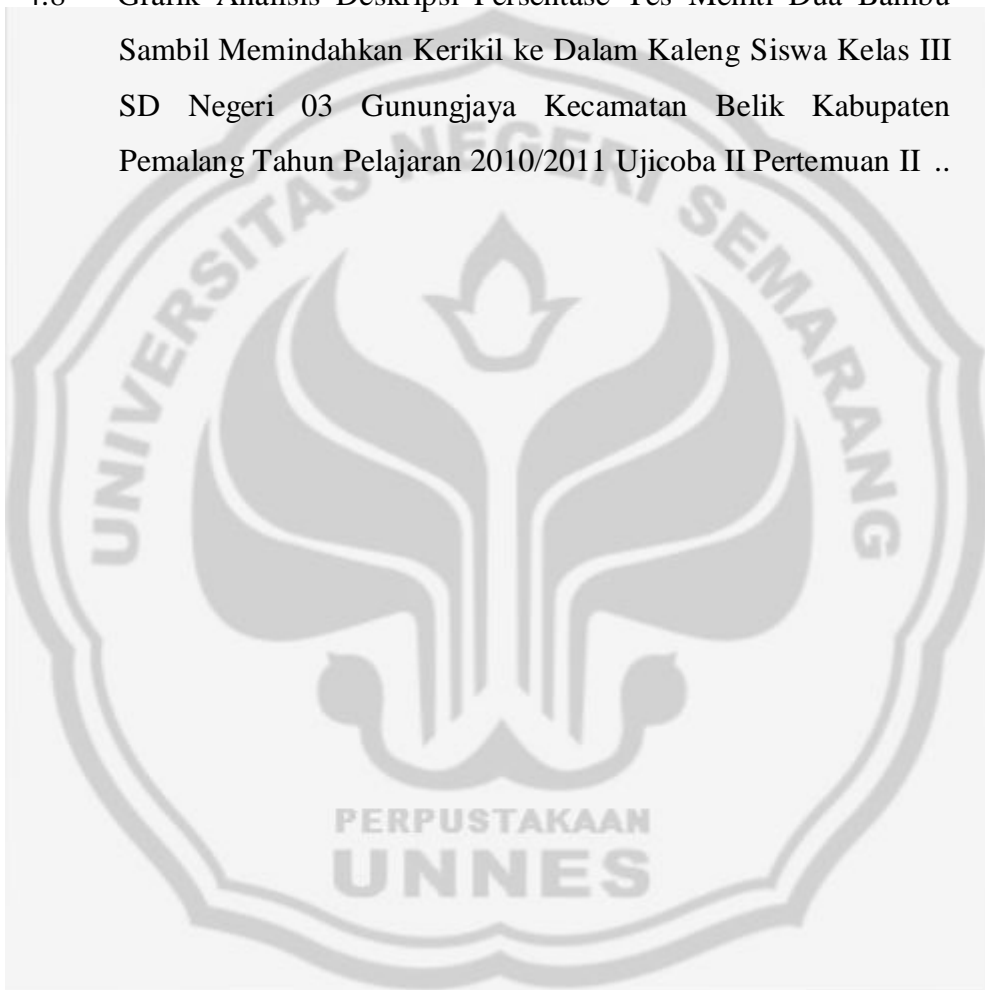
4.7	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	74
4.8	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	75



DAFTAR GAMBAR

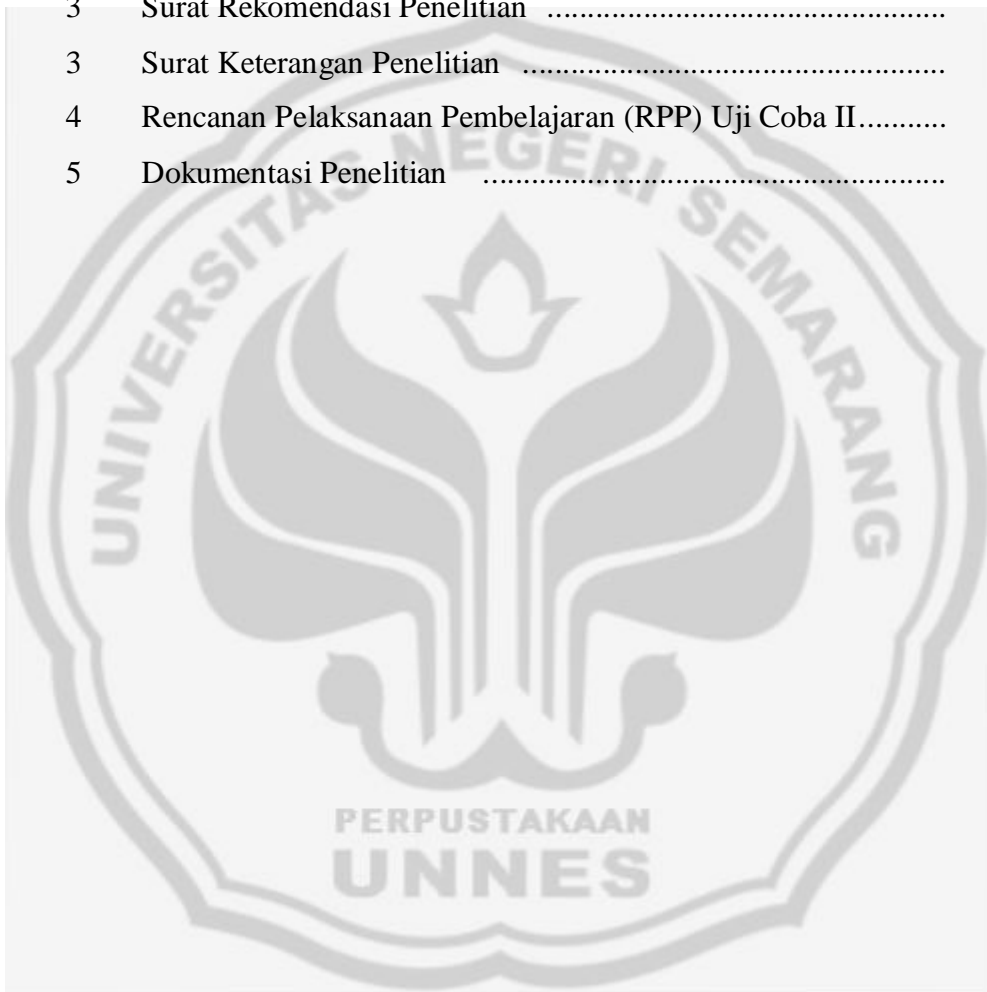
Gambar	Halaman
4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	62
4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I	64
4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II	66
4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II ...	67
4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I	71
4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I ...	73

- 4.7 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Keseimbangan Gerak Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II... 75
- 4.8 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .. 77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	83
2	Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	86
3	Surat Rekomendasi Penelitian	87
3	Surat Keterangan Penelitian	88
4	Rencanan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Uji Coba II.....	89
5	Dokumentasi Penelitian	107



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peningkatan keseimbangan gerak di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai keseimbangan gerak yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik, hal ini sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1995: 10) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Mengingat pentingnya keseimbangan gerak bagi para pelajar dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Antara lain adalah : makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Sayoga, 1999: 7). Tingkat keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang, diharapkan mencapai hasil yang baik/baik sekali. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik dan khususnya pada pelaksanaan olahraga yang melibatkan otot-otot besar. Anak yang akan mengikuti dan ingin berprestasi di dalam POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) dituntut untuk memiliki tingkat keseimbangan gerak yang baik.

Hal ini dikarenakan materi kegiatan yang dilombakan atau dipertandingkan sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik. Demikian juga

untuk dapat berprestasi akademik yang baik, kondisi fisik siswa dituntut untuk selalu dalam keadaan tingkat keseimbangan gerak yang baik.

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.

Selama ini 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.

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, walaupun 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, hutan pinus, 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.

SD Negeri 03 Gunungjaya letaknya \pm 12 km dari pusat kecamatan Belik, kabupaten Pemalang yang termasuk dalam lingkungan pegunungan yang ada di sekitar hutan Pinus. Karena letaknya di sekitar hutan Pinus inilah, maka kami menerapkan model pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan hutan Pinus sebagai sarana pembelajaran. Disamping sebagai sarana pembelajaran, penjasorkes sekarang namanya sudah dirubah menjadi Penjaskesrek (Pendidikan

Jasmani Kesehatan dan Rekreasi). Dari kata rekreasi itulah kami melakukan pembelajaran sambil menikmati keindahan alam pegunungan hutan Pinus. SD Negeri 03 Gunungjaya, tidak hanya berdekatan dengan hutan Pinus saja, namun juga ada di sekitar perkebunan, persawahan, dan sungai. Kondisi lingkungan semacam ini sering kami manfaatkan sebagai sarana pembelajaran Penjasorkes dari kelas I sampai dengan kelas VI.

Model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus dipilih, karena situasi hutan yang teduh dan rindang sehingga anak tidak merasa kepanasan. Melalui kegiatan meniti bambu miring memukul kaleng dan meniti dua bambu sambil memasukkan kerikil ke dalam kaleng di hutan pinus anak diperkenalkan dengan lingkungan hutan sebagai media pembelajaran juga rekreasi. Di samping itu penulis ingin mempraktekkan program dari unnes yang berkaitan dengan konservasi alam dalam pembelajaran penjasorkes.

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

Melalui pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler dan program pengembangan diri yang diadakan oleh sekolah diharapkan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dan nantinya akan bermanfaat dalam kegiatan

pembelajaran di sekolah maupun aktifitas diluar sekolah. Pembinaan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik (Engkos Kosasih, 1995: 10).

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut 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.

Dengan latar belakang tersebut di atas, maka dalam penelitian ini akan diadakan penelitian dengan judul “Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Hutan Pinus pada Siswa Kelas III di SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dalam penelitian pengembangan dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimanakah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III di SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011?”

1.3 Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III di SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011.

1.4 Spesifikasi Produk

Penelitian ini ingin mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan sarana dan prasarana yang ada di lingkungan sekolah. Produk yang dibuat diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang. Produk tersebut juga diharapkan dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan intensitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani dapat terwujud, serta dapat mengatasi kesulitan dalam pengajaran keseimbangan gerak di sekolah, karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki. Dengan demikian tidak akan menghambat jalannya proses pembelajaran yang ada.

Model pembelajaran keseimbangan gerak melalui lingkungan hutan pinus sebagai produk yang akan dihasilkan dalam penelitian diharapkan akan bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam dunia pendidikan terutama bagi guru Penjasorkes di sekolah. Manfaat produk tersebut antara lain :

- 1.4.1 Sebagai informasi ilmiah dalam ranah pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan

hutan pinus pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang.

1.4.2 Sebagai dasar bagi guru penjasorkes bila ingin mengadakan penelitian sejenis dengan berbagai variabel yang ada.

1.4.3 Bagi guru penjasorkes di Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang sebagai upaya dalam meningkatkan pembelajaran Penjasorkes yang inovatif dan menyenangkan dengan memanfaatkan lingkungan hutan pinus.

1.4.4 Dapat memberikan pengalaman, pengetahuan, keterampilan bagi peneliti melalui praktik di lapangan dalam rangka penyempurnaan pembelajaran di masa yang akan datang.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Pentingnya dari penelitian pengembangan ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1.5.1 Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.

1.5.2 Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

1.5.3 Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan meningkatkan model pembelajaran di SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang dapat mempengaruhi tingkat keseimbangan gerak siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006).

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak

sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang – Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik

3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006)

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.

5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006).

2.1.2 Keseimbangan Gerak

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Menurut O'Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. (<http://dhaenkpedro.wordpress.com>. Diunduh tanggal 9 September 2011).

Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan

berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis : kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan); keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi/interaksi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensorik termasuk proprioceptor) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jar lunak lain) yang dimodifikasi/diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu. (<http://dhaenkpedro.wordpress.com>. Diunduh tanggal 9 September 2011).

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah : menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan gerak diantaranya adalah sebagai berikut :

2.1.2.1 Pusat gravitasi (*Center of Gravity*-COG)

Pusat gravitasi terdapat pada semua obyek, pada benda, pusat gravitasi terletak tepat di tengah benda tersebut. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang.

2.1.2.2 Garis gravitasi (*Line of Gravity*-LOG)

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

2.1.2.3 Bidang tumpu (*Base of Support*-BOS)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu, tubuh dalam keadaan seimbang. Stabilitas yang baik terbentuk dari luasnya area bidang tumpu. Semakin besar bidang tumpu, semakin tinggi stabilitas. (<http://dhaenkpedro.wordpress.com>. Diunduh tanggal 9 September 2011).

2.1.3 Sumber Belajar

2.1.3.1 Pengertian Sumber Belajar

Menurut Noeng Muhajir (1993: 119) "Sumber belajar atau *Learning Resource* adalah alat pendidikan yang mempunyai fungsi untuk membantu proses belajar mengajar". Sedangkan menurut Mulyasa (2006: 48) "Sumber belajar

adalah segala sesuatu yang dapat memberikan kemudahan kepada peserta didik dalam memperoleh sejumlah informasi, pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan dalam proses belajar mengajar".

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa sumber belajar adalah bahan-bahan yang dapat digunakan dalam pengajaran atau membantu guru maupun peserta didik dalam usaha untuk mencapai tujuan. Sumber-sumber belajar itu sangat beraneka ragam, meliputi bahan-bahan tercetak dan alat bantu pandang dengan *Audio Visual Aids (AVA)*. Bahan-bahan tercetak misalnya buku petunjuk, alat peraga komunikasi masa seperti koran, majalah dan sebagainya. Alat bantu pandang/dengar, misalnya dapat berupa televisi, tayangan film, *tape recorder*, OHP, pameran dan sebagainya

Setiap bahan pelajaran yang disampaikan dalam pembelajaran akan menuntut penggunaan sumber belajar tertentu yang cocok dan memadai. Sumber-sumber belajar tersebut dikembangkan dan dimanfaatkan guru, agar tercipta lingkungan belajar yang mendukung pencapaian tujuan yang lebih efektif. Dalam proses belajar mengajar terdapat beraneka ragam sumber belajar yang masing-masing memiliki kegunaan tertentu yang mungkin sama atau bahkan berbeda dengan sumber belajar lainnya.

Dengan demikian sumber belajar dapat pula disebut suatu departemen yang memberikan fasilitas pendidikan, latihan dan pengenalan melalui produksi bahan media (seperti *slide*, transparansi *overhead*, *filmstrip*, *video tape* film 16 mm dan lain-lain) dan pemberian pelayanan penunjang (seperti sirkulasi peralatan audio visual, penyajian program-program video, pembuatan katalog, dan

pemanfaatan pelayanan sumber-sumber belajar pada perpustakaan. Hal ini dikarenakan sumber belajar mempunyai daya yang bisa dimanfaatkan guna kepentingan proses belajar mengajar, baik secara langsung maupun tidak langsung, sebagian atau secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud sumber belajar adalah semua sumber atau apa saja, baik berupa manusia maupun non manusia, bahan cetak maupun noncetak yang sengaja diciptakan untuk dapat digunakan sebagai fasilitas belajar sehingga mempermudah siswa dalam proses belajar. Sumber belajar yang dimaksud di sini adalah sumber belajar yang terdapat di sekolah maupun yang terdapat di luar sekolah. Dalam hal ini sumber yang mendominasi dalam pelaksanaan pembelajaran adalah buku atau diktat yang juga disebut buku acuan yang sesuai dengan kurikulum. Buku-buku acuan tersebut minimal harus diketahui atau disyahkan oleh Dirjen Dikdasmen.

2.1.3.2 Kegunaan Sumber Belajar

Menurut Mulyasa (2006: 49) sifat dan kegunaan sumber belajar secara umum dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Merupakan pembuka jalan dan pengembangan wawasan terhadap proses belajar mengajar yang akan ditempuh. Dalam hal ini sumber belajar merupakan peta dasar yang perlu dijajagi secara umum agar wawasan terhadap proses pembelajaran yang akan dikembangkan dapat diperoleh lebih awal.
2. Merupakan pemandu secara teknis dan langkah - langkah operasional untuk menelusuri secara lebih teliti menuju pada penguasaan keilmuan secara tuntas.
3. Memberikan berbagai macam ilustrasi dan contoh - contoh yang berkaitan dengan aspek - aspek bidang keilmuan yang dipelajari.
4. Memberikan petunjuk dan gambaran kaitan bidang keilmuan yang sedang dipelajrsri dengan berbagai bidang keilmuan lainnya.
5. Menginformasikan sejumlah penemuan baru yang pernah diperoleh orang lain yang berhubungan dengan bidang keilmuan tertentu.
6. Menunjukkan permasalahan yang timbul yang merupakan konsekuensi logis

dalam suatu bidang keilmuan yang menuntut adanya kemampuan pemecahan diri orang yang mengabdikan diri dalam bisang tersebut.

Melihat beberapa kegunaan sumber belajar dalam proses belajar mengajar di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Belajar berdasarkan sumber dapat memanfaatkan sepenuhnya segala sumber informasi sebagai sumber bagi pelajaran termasuk alat-alat audio visual dan memberikan kesempatan untuk merencanakan kegiatan belajar dengan mempertimbangkan sumber-sumber yang tersedia.
2. Belajar berdasarkan sumber berusaha memberi pengertian kepada murid tentang luas dan aneka ragamnya sumber-sumber informasi yang dapat dimanfaatkan untuk belajar.
3. Belajar berdasarkan sumber berhasrat untuk mengganti pasifitas murid dalam belajar tradisional dengan belajar aktif didorong oleh minat dan keterlibatan diri dalam pendidikan.
4. Belajar berdasarkan sumber berusaha meningkatkan motivasi belajar dengan menyajikan berbagai kemungkinan tentang bahan pelajaran, metode kerja dan medium komunikasi yang berbeda sekali dengan kelas yang konvensional yang mengharuskan murid-murid belajar yang sama dengan cara yang sama.
5. Belajar berdasarkan sumber memberi kesempatan kepada murid untuk bekerja menurut kecepatan dan kesanggupan masing-masing dan tidak dipaksa bekerja menurut kecepatan yang sama dalam hubungan kelas.
6. Belajar berdasarkan sumber lebih fleksibel dalam penggunaan waktu dan ruang belajar.
7. Belajar berdasarkan sumber mengembangkan kepercayaan diri sendiri dalam

hal belajar yang memungkinkannya untuk melanjutkan belajar sepanjang hidupnya.

Uraian di atas dipertegas oleh Noeng Muhadjir (1993: 120) yang mengemukakan bahwa "Makna sumber belajar yang diorganisasikan menjadi pusat sumber belajar terus berkembang, semula pusat sumber belajar hanya terbatas pada perpustakaan, lalu diperluas menjadi perpustakaan dan layanan audio visual, dan pada waktu ini makna pusat sumber belajar telah mencakup tiga kawasan, yaitu perpustakaan, layanan audio visual dan layanan laboratorium/*workshop*".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sumber belajar dapat digunakan untuk memaksimalkan proses belajar mengajar di kelas. Adapun kegunaan sumber belajar yang dapat dirasakan langsung dalam proses belajar mengajar adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan produktifitas pendidikan dengan jalan :
 - a. Mempercepat laju belajar dan membantu guru atau pendidik untuk menggunakan waktu secara baik.
 - b. Mengurangi beban guru dalam memberikan informasi sehingga lebih banyak dapat membina dan mengembangkan gairah belajar anak.
2. Memberikan kemungkinan belajar yang sifatnya lebih individual dengan jalan:
 - a. Mengurangi kontrol guru yang kaku dan tradisional.
 - b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkembang sesuai dengan kemampuannya.

3. Memberikan dasar yang lebih ilmiah terhadap pengajaran, dengan jalan :
 - a. Perencanaan program pendidikan yang lebih sistematis.
 - b. Pengembangan bahan pengajaran yang dilandasi oleh pendidikan.
4. Lebih memantapkan pengajaran, dengan jalan :
 - a. Meningkatkan kemampuan manusia dengan berbagai media komunikasi.
 - b. Penyajian data dan informasi secara lebih kongkrit.
5. Memungkinkan belajar secara seketika karena dapat :
 - a. Mengurangi jurang pemisah antara pelajaran yang bersifat verbal atau abstrak dengan realita yang sifatnya kongkrit.
 - b. Memberikan pengetahuan yang sifatnya langsung
6. Memungkinkan penyajian pendidikan yang lebih luas dengan adanya media massa.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang kegunaan sumber belajar tersebut dapat dipahami bahwa begitu besar manfaat sumber belajar di dalam proses belajar mengajar. Manfaat tersebut akan lebih berperan apabila ditunjang dengan tenaga yang profesional yang mampu mengembangkan dan mengelola sumber belajar dengan baik. Penggunaan sumber belajar ini pada dasarnya memang dimaksudkan untuk memperoleh kemudahan dalam memahami dan mendalami pelajaran, sehingga bahan pelajaran tersebut akan benar-benar menjadi miliknya.

Materi belajar merupakan substansi yang harus dipelajari oleh siswa sebelum dan selama mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Materi pembelajaran merupakan salah satu sumber belajar bagi anak didik. Dengan demikian, materi belajar merupakan komponen yang tidak bisa diabaikan dalam

kegiatan belajar anak, sebab materi merupakan inti dalam kegiatan belajar anak.

Materi belajar yang harus dipelajari siswa terdapat dalam RPP, yang didalamnya juga memuat tujuan pembelajaran secara umum selanjutnya dijabarkan oleh gurunya ke dalam satuan pelajaran. Oleh karena itu, guru seharusnya memberitahukan semua materi pelajaran yang akan disampaikan sehingga siswa dapat mempersiapkan terlebih dahulu materi belajar yang akan ditempuhnya.

Sementara itu, masyarakat dan lingkungan juga dapat dijadikan sebagai sumber belajar bagi siswa. Sekolah tak lepas dari masyarakat. Sekolah didirikan oleh masyarakat untuk mendidik anak-anaknya menjadi warga negara yang berguna dalam masyarakat. Tetapi di samping itu, masyarakat atau lingkungan dapat pula merupakan laboratorium dan sumber belajar yang penuh kemungkinan untuk memperkaya pengajaran. Itu sebabnya setiap guru harus mengenal masyarakat serta lingkungannya dan menggunakannya secara fungsional dalam kegiatan belajar mengajar.

Ada bermacam-macam cara untuk menggunakan sumber-sumber dalam lingkungan untuk kepentingan pelajaran. Pada umumnya penggunaan masyarakat dan lingkungan sebagai sumber belajar dapat dikategorikan dalam dua golongan, yaitu :

1. Membawa anak ke dalam lingkungan dan masyarakat untuk keperluan pelajaran (seperti karyawisata, survey, dan wawancara);
2. Membawa sumber-sumber dari masyarakat dan lingkungan ke dalam kelas untuk kepentingan pelajaran (seperti benda-benda, pameran atau koleksi).

2.1.3.3 Jenis-jenis Sumber Belajar

Menurut Mulyasa (2006: 48) dari berbagai sumber belajar yang dikembangkan dalam pembelajaran secara garis besar dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Manusia

Orang yang menyampaikan pesan secara langsung seperti guru, konselor, administrator, yang diniati secara khusus dan disengaja untuk kepentingan belajar (*by design*).

2. Bahan

Sesuatu yang mengandung pesan pembelajaran, baik yang diniati secara khusus seperti film pendidikan, peta, grafik, buku paket dan sebagainya yang biasanya disebut media pengajaran (*instructional media*), maupun bahan yang bersifat umum.

3. Lingkungan

Ruang dan tempat dimana sumber - sumber dapat berinteraksi dengan para peserta didik, yang secara sengaja untuk kepentingan belajar, seperti perpustakaan, ruang kelas, laboratorium, ruang *micro teaching* dan sebagainya.

4. Alat dan peralatan

Sumber belajar untuk produksi dan memainkan sumber - sumber lain. Alat dan peralatan untuk produksi misalnya kamera untuk produksi foto, *tape recorder* untuk rekaman. Sedang alat dan peralatan yang digunakan untuk memainkan sumber lain, misalnya proyektor film, TV dan radio.

5. Aktivitas

Sumber belajar yang biasanya merupakan kombinasi antara suatu teknik dengan sumber lain untuk memudahkan belajar, misalnya pengajaran berprograma merupakan kombinasi antara teknik penyajian bahan dengan buku, contoh lainnya seperti stimulasi dan karyawisata.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sumber belajar meliputi semua sumber baik berupa data, orang, atau wujud tertentu yang dapat digunakan sebagai fasilitas belajar sehingga mempermudah siswa dalam belajar. Oleh karena itu, sumber belajar dapat berupa data, orang atau wujud tertentu di lingkungan siswa. Terkait dengan uraian di atas jenis-jenis sumber belajar apabila ditinjau dari tipe asal usulnya dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu :

1. Sumber belajar yang direncanakan (*by design*) yaitu semua sumber belajar yang secara khusus telah dikembangkan sebagai komponen sistem instruksional untuk memberikan fasilitas belajar yang terarah dan bersifat formal.
2. Sumber belajar karena dimanfaatkan (*by utilization*) yaitu sumber-sumber belajar yang tidak secara khusus didesain untuk keperluan pembelajaran namun dapat ditemukan, diaplikasi dan digunakan untuk keperluan belajar.

Kedua sumber belajar tersebut, baik yang direncanakan maupun yang dimanfaatkan sama-sama dapat digunakan dalam kegiatan instruksional untuk memberikan kemudahan dalam belajar. Pendayagunaan sumber belajar memiliki arti yang sangat penting, selain melengkapi, memelihara dan memperkaya khazanah belajar juga dapat meningkatkan aktivitas dan kreativitas belajar, yang

sangat menguntungkan baik bagi guru maupun bagi peserta didik. Dengan didayagunakannya sumber belajar secara maksimal, dimungkinkan siswa yang belajar menggali berbagai jenis ilmu pengetahuan yang sesuai dengan bidangnya, sehingga pengetahuannya senantiasa aktual serta mampu mengikuti akselerasi teknologi dan seni yang senantiasa berubah.

2.1.3.4 Prinsip Penggunaan Sumber Belajar

Menurut Mulyasa (2006: 50) pada umumnya terdapat dua cara memanfaatkan sumber belajar dalam pembelajaran di sekolah, yaitu:

1. Membawa sumber belajar ke dalam kelas.

Dari berbagai macam sumber belajar, dapat digunakan dalam proses pembelajaran di kelas. Misalnya *tape recorder* ke dalam kelas, dan memanggil manusia sumber.

2. Membawa kelas ke lapangan dimana sumber belajar berada

Sumber belajar yang sangat penting dan menunjang tujuan belajar tetapi tidak dapat dibawa ke dalam kelas karena mengandung resiko yang cukup tinggi, atau memiliki karakteristik yang tidak memungkinkan untuk dibawa ke dalam kelas, misalnya Museum. Pemanfaatan sumber belajar dengan cara yang kedua ini biasanya dilakukan dengan metode *karyawisata*, hal ini dilakukan terutama untuk mengefektifkan biaya yang dikeluarkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip penggunaan sumber belajar yang perlu diperhatikan dalam memanfaatkan atau menggunakan sumber belajar adalah tujuan apa yang hendak dicapai, alat-alat yang tersedia, pendidik yang mana yang akan mempergunakan, kepada anak didik

yang mana alat tersebut diberikan.

Terkait dengan uraian tersebut di atas prinsip-prinsip penggunaan sumber belajar dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1. Penggunaan setiap jenis alat harus dengan tujuan tertentu.
2. Digunakan apabila dapat membantu menimbulkan semangat belajar.
3. Digunakan jika murid sudah pandai menginterpretasikan materi pelajaran.
4. Alat harus berguna untuk memberikan perspektif mengenai hubungan pelajaran tertentu.
5. Murid harus belajar dengan menggunakan alat dan mampu menginterpretasikan tujuan yang hendak dicapai.
6. Dalam menggunakan alat harus dicek, apakah tujuan sudah tercapai atau belum.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diketahui bahwa dalam menggunakan sumber-sumber belajar yang baik harus : a) sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai; b) sesuai dengan orang/subyek yang menggunakan; c) sesuai dengan materi pelajaran; d) sesuai dengan kondisi jiwa penggunanya; e) sesuai dengan fasilitas yang ada; dan f) menarik dan mudah dijangkau. Di samping itu, penggunaan sumber belajar harus dengan sungguh-sungguh, karena banyaknya sumber belajar tidak menjamin hasil yang baik tanpa adanya usaha dengan sungguh-sungguh.

2.1.4 Pengertian Gerak Dasar

Belajar gerak merupakan inti dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Yang diutamakan adalah pengembangan dan

kemudian penghalusan keterampilan gerak dasar untuk kemudian menjadi dasar pelaksanaan olahraga atau kegiatan rekreasi. Konsentrasi pelaksanaan tugas gerak adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak anak. Atas dasar itu anak akan semakin terampil.

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

2.1.4.1 Keterampilan (*skill*)

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

2.1.4.2 Kemampuan (*Ability*)

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

2.1.4.3 Pola Gerak (*Movement Patern*)

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

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

2.1.4.4 Belajar Motorik (*motor skill*)

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

2.1.4.5 Perkembangan Motorik (*motor development*)

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

2.1.5 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

2.1.5.1 Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Usia 6-12 Tahun

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

Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan hubungan hampir konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan jaringan. Oleh karena energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak 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).

2.1.5.2 Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross motor ability*)

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

2.1.5.3 Perkembangan Aktivitas Motorik Halus (*Fine motor activity*)

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

1. Gerak Reflek

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

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar berkembangnya

sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kemampuan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya menyertai gerakan refleks 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.

3. Kemampuan Perspektual

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

4. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh didalam melakukan aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Secara garis besar kemampuan fisik dibagi menjadi empat macam yaitu ketahanan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*aqility*) (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:221-222).

5. Gerakan Keterampilan

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

6. Komunikasi non-diskursif

Menurut Harrow dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:322) komunikasi non-diskursif merupakan level komunikasi domain psikomotor. Komunikasi non-

diskursif merupakan perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif meliputi gerakan ekspresif dan interpretif.

2.1.6 Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar Pada Fase Anak Besar (6-10

Tahun)

Sejalan dengan meningkatnya kemampuan tubuh dan kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar. Berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil sudah mulai dikuasai. Peningkatan kemampuan gerak bisa didefinisikan dalam bentuk sebagai berikut: (1) Gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang semakin efisien, (2) Gerakan semakin lancar dan terkontrol, (3) Pola atau bentuk gerakan bervariasi, (4) Gerakan semakin bertenaga.

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

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

2.1.6.1 Perkembangan Kemampuan Lari

Perkembangan kemampuan lari bisa diukur dengan mengukur kecepatannya. Kecepatan lari bisa dihasilkan dari panjangnya langkah dan

cepatnya irama langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh panjang kaki, sedangkan cepatnya irama dipengaruhi otot kaki.

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

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

2.1.6.2 Perkembangan Kemampuan Loncat

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

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

perkembangannya dari kemampuan loncat tegak dengan loncat jauh ternyata tidak sama.

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

Perkembangan kemampuan loncat tegak meningkat cepat sampai usia kurang 9 tahun pada anak laki-laki maupun anak perempuan, sesudah itu pada anak perempuan hanya kecil peningkatannya. Pada anak laki-laki peningkatan menjadi kecil pada usia antara 9-12 tahun, untuk kemudian sesudah usia 12 tahun meningkat dengan cepat kembali.

2.1.6.3 Perkembangan Kemampuan Lempar

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

1. Perkembangan yang bersifat kualitatif, yaitu anak semakin jauh perkembangan lemparnya
2. Perkembangan yang bersifat kuantitatif, yaitu kualitas gerakan lemparnya semakin baik

Kemampuan lempar bisa diukur dengan mengukur jauhnya lemparan menggunakan bola dengan beberapa ukuran, juga menggunakan cara menilai ketepatan lemparan suatu sasaran. Sedangkan untuk menilai kemampuan yang bersifat kualitatif bisa menggunakan analisis sinematografis, yaitu analisa rekaman gambar gerakan untuk menilai kebenaran mekaniknya.

Bentuk pertumbuhan lengan dan bahu anak laki-laki lebih menguntungkan terhadap perkembangan kemampuan lemparan terutama ditinjau secara kuantitatif atau jauh lemparan. Perbedaan kemampuan lempar antara anak laki-laki dan perempuan cukup besar. Pada anak laki-laki sampai usia 17 tahun masih terus meningkat kemampuannya. Sedangkan anak perempuan peningkatannya hanya terjadi umur kurang lebih 14 tahun.

2.1.7 Klasifikasi Keterampilan Gerak

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

2.1.7.1 Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan

Bila diperlukan, ada yang dengan mudah diketahui bagian awal dan akhir gerakannya, tetapi ada juga yang sulit diketahui. Berdasarkan karakteristik ini, keterampilan gerak bisa dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

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

2.1.7.2 Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerak

Jenis otot-otot yang terlibat dapat menentukan kecermatan pelaksanaan gerak. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan otot-otot halus. Berdasarkan kecermatan gerakan keterampilan gerak bisa dikategorikan menjadi dua yaitu :

1. Keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*)

Keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*) adalah gerakan yang melibatkan otot-otot besar dalam pelaksanaannya sebagai basis utama gerakan.

2. Keterampilan gerak halus (*fine motor skill*)

Keterampilan gerak halus (*fine motor skill*) adalah keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengontrol otot-otot halus agar pelaksanaan keterampilan yang sukses tercapai. Keterampilan ini sering disebut keterampilan mata tangan seperti menulis, menggambar dan bermain piano.

2.1.7.3 Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerak

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

1. Keterampilan gerak terbuka (*open skill*) adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada lingkungan yang berubah-ubah dan berlaku gerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan bisa bersifat temporal dan spatial (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:256). Keterampilan terbuka adalah keterampilan yang ketika di lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat

diduga.

2. Keterampilan gerak tertutup (*close skill*) adalah keterampilan gerak dimana stimulus pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah dan geraknya timbul dari dalam si pelaku sendiri.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi banyak faktor. Adapun faktor-faktor yang menentukan keterampilan sebagai berikut :

1. Faktor proses belajar (*learning process*)

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

2. Faktor pribadi (*personal factor*)

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

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

1. Ketajaman indera yaitu kemampuan mengenal tampilan rangsang secara akurat.
2. Persepsi yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung
3. Intelegensi yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan yang berhubungan dengan keterampilan gerak.
4. Ukuran fisik, adanya tingkatan ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
5. Pengalaman masa lalu yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
6. Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari saat ini.
7. Emosi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas
8. Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai ketrampilan yang dipelajari.
9. Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
10. Faktor-faktor kepribadian yang lain, hadirnya sifat ekstrim seperti agresivitas.
11. Jenis kelamin yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
12. Usia, pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

2.1.8 Belajar

Dalam teori belajar ini meliputi pengertian belajar, teori-teori belajar, prestasi belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Adapun penjabarannya adalah sebagai berikut:

2.1.8.1 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 buruk.
 - 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.

2.1.8.2 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 kita. Assosiasi 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 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.

2.1.8.3 Prestasi Belajar

Menurut Nana Sudjana (1995: 23) "Prestasi 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).

2.1.8.4 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 :

1. Faktor Individual

a. 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.

b. 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.

c. 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.

d. 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.

e. Sifat-Sifat Pribadi

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

2. Faktor Sosial

a. Keadaan Keluarga

- 1) Cara mendidik,
- 2) Hubungan orang tua dengan anak,
- 3) Keadaan ekonomi keluarga,
- 4) Suasana rumah,
- 5) Teladan dari orang tua.

b. Alat-alat Pelajaran

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

- 1) Pengaruh guru terhadap proses belajar mengajar,
- 2) Hubungan guru dengan anak didik,
- 3) Pengaruh teman sekelas,
- 4) Pengaruh alat media terhadap proses belajar mengajar.

c. Motivasi Sosial

Lingkungan masyarakat merupakan tempat seseorang mengadakan

hubungan dengan individu yang lain. Sehingga hal inipun dapat mempengaruhi proses belajar seseorang yang meliputi :

- 1) Pengaruh lingkungan tetangga,
- 2) Pengaruh teman bergaul,
- 3) Kegiatan-kegiatan dalam masyarakat,
- 4) Pengaruh mass media.

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. Motivasi belajar adalah keadaan dalam diri individu atau siswa yang mendorong individu atau siswa

tersebut melakukan belajar. Sedangkan motivasi belajar akan ada jika dalam kegiatan belajar siswa memahami belajar yang baik setelah melalui suatu pendidikan atau latihan.

Bila motivasi belajar tersebut dapat ditimbulkan dari luar, dalam hal ini dari guru, maka guru dapat meningkatkan motivasi belajar dengan modifikasi pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan pinus. Dengan demikian modifikasi pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan hutan pinus 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 produk, 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 hutan pinus 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 keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan Pinus.

3.2 Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan dalam pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan pinus, meliputi:

- 3.2.1 Pemanasan
- 3.2.2 Pelajaran Inti tentang keseimbangan
- 3.2.3 Penenangan

3.3 Uji Coba Produk

- 3.3.1 Desain Uji Coba
 - 3.3.1.1 Uji coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan pinus.

- 3.3.1.2 Uji coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 32 anak. Ujicoba dilaksanakan di hutan pinus.

3.3.2 Subyek Uji Coba

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

3.3.2.1 Peneliti

3.3.2.2 Dua orang teman sejawat (guru penjasorkes)

3.3.2.3 Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik 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:

3.4.1 Pemanasan

3.4.1.1 Berjalan 5 menit menuju hutan pinus

3.4.1.2 Anak di suruh jalan di pematang hutan pinus untuk pengenalan lokasi

3.4.2 Kegiatan Inti

3.4.2.1 Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng

3.4.2.2 Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng

3.4.3 Penenangan

Berjalan pulang menuju sekolah sambil bernyanyi

3.5 Jenis Data

Jenis datanya merupakan data kuantitatif yang berupa data hasil tes keseimbangan gerak

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keseimbangan gerak yang berupa meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng.

3.7 Analisis Data

Untuk menjawab permasalahan penelitian yang dirumuskan, data yang terkumpul perlu dianalisis secara kuantitatif dengan teknik statistik. Dengan demikian akan diperoleh temuan hasil penelitian yang berupa hasil analisis persentase perubahan, dan simpulan hasil penelitian.

Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil *base rate* 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 = hasil sesudah treatment

Baserate = Sebelum treatment

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Uji Coba

4.1.1 Data Analisis Kebutuhan

Pembelajaran keseimbangan gerak sudah sesuai dengan kompetensi dasar adalah siswa dapat mempraktikkan berbagai aktifitas untuk melatih keseimbangan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika. Proses pembelajaran harus dilakukan semaksimal mungkin agar dapat memenuhi kompetensi dasar sebagaimana disebutkan tersebut. Akan tetapi pada kenyataannya pembelajaran keseimbangan gerak belumlah dapat memenuhi harapan itu karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki.

Keadaan seperti dijelaskan diatas 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 keseimbangan gerak 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 keseimbangan gerak 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 keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan Pinus pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang, karena beberapa temuan data di lapangan, yakni :

1. Metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru kurang bervariasi dan cenderung masih monoton.
2. 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.

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

4.1.2 Deskripsi Draft Produk Awal

Model pengembangan yang akan dikembangkan adalah model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan Pinus pada siswa putra kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang. Konsep model pengembangan pembelajarannya adalah dengan desain model pengembangan sebagai berikut :

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN
HUTAN PINUS PADA SISWA KELAS III SEKOLAH
DASAR NEGERI 03 GUNUNGGJAYA, KECAMATAN
BELIK, KABUPATEN PEMALANG**

- **Standar Kompetensi**
 7. Mempraktekan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- **Kompetensi Dasar**
 - 7.2 Mempraktekan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak keseimbangan dan nilai disiplin.

1. Desain Model Pengembangan

Keseimbangan gerak dalam penelitian ini adalah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III, untuk meningkatkan kualitas gerak, keberanian, kekuatan, kerja keras, disiplin dan kejujuran.

Siswa yang dijadikan model pembelajaran adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang, terdiri dari siswa kelas III yang berjumlah 42 anak, dengan perincian putra 26 anak, putri 16 anak.

Adapun desain model pembelajarannya adalah sebagai berikut :

- a. Uji coba I berjumlah 10 anak
- b. Uji coba II berjumlah 32 anak

2. Kegiatan I

MENITI DUA BAMBU MIRING DAN MEMUKUL KALENG

- a. Bentuk lapangan

Lapangan yang digunakan untuk melakukan kegiatan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng adalah menggunakan media hutan pinus, dengan menambatkan dua bambu yang dipasang sejajar pada pohon pinus dalam posisi miring atau naik, dengan panjang 5 meter. Pemasangan bambu tersebut dengan cara, 2 bambu yang masing-masing berukuran panjang 5 meter, ujung yang satunya diletakan pada tanah, sedangkan ujung yang lainnya diikatkan pada satu pohon pinus dengan ketinggian 1 meter dari tanah. Ditengah masing-masing bambu tersebut yang posisinya miring, ditopang dengan menggunakan bambu lain agar tidak melengkung saat diinjak untuk meniti. Ikatkan bekas kaleng cat yang diisi kerikil pada pohon pinus tersebut setinggi 2,5 meter dari tanah. Agar bisa dilombakan maka pemasangan bambu dan kaleng dibuat rangkap dua dengan arah yang berlawanan pada satu pohon pinus.

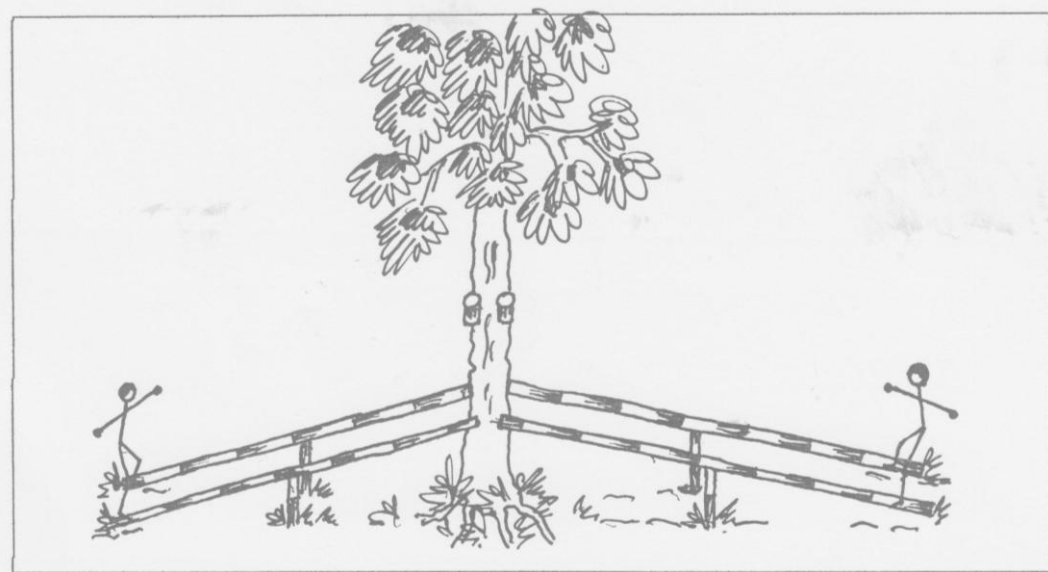
b. Cara bermain

- Sikap pertama

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Tiap kelompok berbaris satu banjar dan berdiri mendekat pada masing-masing ujung bambu yang diletakkan di tanah.

- Gerakannya

Aba-aba yang digunakan oleh guru adalah siap dan ya. Setelah guru memberi aba-aba ya..! maka siswa pada masing-masing kelompok yang menempati posisi nomor satu berlomba meniti diatas dua bambu yang dipasang miring atau naik. Bila sudah sampai pada ujung bambu yang diikatkan pada pohon pinus, segera memukul kaleng hingga menimbulkan bunyi berdentang. Setelah memukul kaleng, siswa tersebut kembali ke posisi semula atau turun kemudian bertepuk dengan temannya yang tadi menempati posisi nomor dua. Bila sudah bertepuk siswa yang menempati posisi nomor dua segera melakukan gerakan seperti siswa nomor satu, dan siswa yang telah selesai melakukan gerakan, segera menempatkan diri pada posisi paling belakang. Demikian gerakan ini dilakukan, sampai siswa yang menempati posisi paling akhir pada masing-masing kelompok. Kelompok yang telah selesai lebih dulu dinyatakan sebagai pemenangnya.



Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng

3. Kegiatan II

MENITI DUA BAMBU

SAMBIL MEMINDAHKAN KERIKIL KE DALAM KALENG

a. Bentuk lapangan

Lapangan yang digunakan untuk melakukan kegiatan meniti dua bambu adalah menggunakan media hutan pinus dengan menambatkan dua bambu yang dipasang sejajar pada kedua pohon pinus yang berjarak 6 meter dengan ketinggian 0,5 meter dari tanah. Ditengah-tengah dua bambu yang dipasang sejajar, dipasanglah bambu lain untuk menyangga.

Diatas bambu penyangga tersebut diikatlah dua bekas kaleng cat yang masih kosong. Sedangkan dua bekas kaleng cat yang diisi kerikil sejumlah masing-masing anggota kelompok, diikatkan pada masing-masing pohon pinus setinggi 1,5 meter dari tanah.

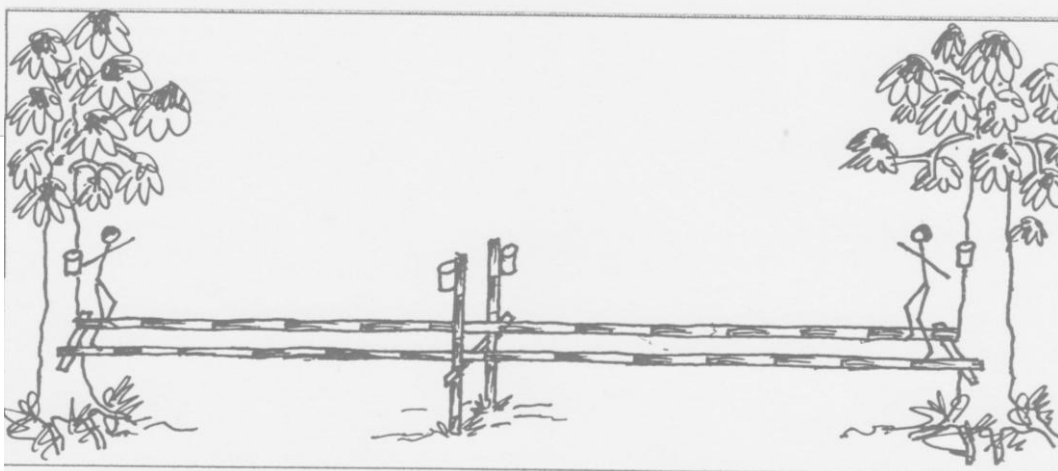
b. Cara bermain

- Sikap pertama

Siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama banyaknya. Masing-masing kelompok berbaris satu banjar kebelakang didekat pohon pinus.

- Gerakannya

Aba-aba yang digunakan oleh guru adalah siap dan ya. Setelah guru memberi aba-aba ya..! maka siswa pada masing-masing kelompok yang menempati posisi nomor satu segera naik keatas dua bambu yang dipasang sejajar, untuk berlomba memindahkan satu kerikil yang berada di dalam kaleng yang berjumlah sebanyak anggota kelompok ke dalam kaleng yang berada diatas bambu penyangga. Setelah kerikil dimasukan kedalam kaleng, siswa tersebut segera turun dan bertepuk dengan temannya yang menempati pada posisi nomor dua. Bila sudah bertepuk siswa yang menempati pada posisi nomor dua segera melakukan gerakan seperti yang dilakukan oleh siswa sebelumnya. Sedangkan siswa yang sudah melakukan menempatkan diri pada barisan paling belakang. Kelompok yang telah selesai lebih dulu dinyatakan sebagai pemenangnya.



Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng

c. Ketentuan Permainan

Berikut ini adalah ketentuan-ketentuan dalam melatih keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkankerikil ke dalam kaleng

d. Prasarana dan Sarana

- Prasarana

Lokasi yang digunakan untuk latihan keseimbangan gerak dalam model pembelajaran ini adalah menggunakan media hutan pinus yang berada disekitar lingkungan SD Negeri 03 Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang.

- Sarana

Model pembelajaran keseimbangan gerak dengan media hutan pinus ini menggunakan sarana sebagai berikut :

- 1) Bambu besar sepanjang 5 meter sejumlah 4 buah
- 2) Bambu besar sepanjang 6 meter sejumlah 2 buah
- 3) Bambu besar sepanjang 0,5 meter sejumlah 4 buah
- 4) Bambu besar sepanjang 1,5 meter sejumlah 2 buah
- 5) Bekas kaleng cat sejumlah 4 buah
- 6) Tali untuk mengikat
- 7) Kerikil

e. Permainan

- 1) Pada kegiatan I dan II tiap kelompok terdiri dari 16 siswa.
- 2) Uji coba I tahap I melakukan kegiatan I dan kegiatan II
- 3) Jika masih ada siswa yang sedang melakukan gerakan, maka tidak boleh siswa yang lain melakukan gerakan yang sama, sebelum siswa pertama

selesai melakukan gerakan tersebut.

- 4) Kegiatan I dan II dipandu oleh guru penjasorkes yang bertugas memimpin jalannya permainan.
- 5) Kegiatan I dan II digunakan untuk melakukan latihan keseimbangan gerak, baik untuk uji coba I yang berjumlah 10 anak maupun untuk uji coba II yang berjumlah 32 anak.

f. Prosedur Pengembangan

Berdasarkan penjelasan tersebut, pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 03 Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pematang harus mengikuti langkah-langkah yang sistematis. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan (prasurvei) untuk mengumpulkan informasi, pengamatan kelas dan identifikasi permasalahan, yang dijumpai dalam pembelajaran dan merangkum permasalahan.
- 2) Melakukan perencanaan (identifikasi, perumusan tujuan dan penentuan urutan pembelajaran).
- 3) Mengembangkan jenis atau produk awal meliputi : penyiapan materi pembelajaran dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- 4) 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.

- 5) Melakukan revisi I terhadap produk utama, berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji lapangan awal.
- 6) 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.
- 7) Melakukan revisi II terhadap produk akhir, berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
- 8) Hasil akhir model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes yang dihasilkan melalui revisi setelah dilakukan uji coba lapangan uji coba II.

4.1.3 Validasi Ahli

Sebelum draf model pembelajaran lebih jauh diujicobakan kepada siswa, maka model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan Pinus pada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik 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 Budi Nurokhman, S.Pd.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan hutan Pinus 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 keseimbangan gerak 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	Hail 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 keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang dapat digunakan untuk uji coba I.

Berbagai masukan berupa saran dan komentar baik oleh ahli maupun oleh guru Penjasorkes mengenai produk model pembelajaran keseimbangan gerak 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

4.2.1 Pertemuan I

Uji coba I pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin 9 Mei 2011. Kegiatan uji coba I dilaksanakan pada 10 siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan uji coba I dilaksanakan pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan hutan pinus, yaitu:

4.2.1.1 Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	-	-
2.	3	Baik	3	30,00%
3.	2	Sedang	5	50,00%
4.	1	Kurang	2	20,00%
			$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

1. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali tidak ada.

2. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 30,00%.
3. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 50,00%.
4. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 20,00%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



4.2.1.2 Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

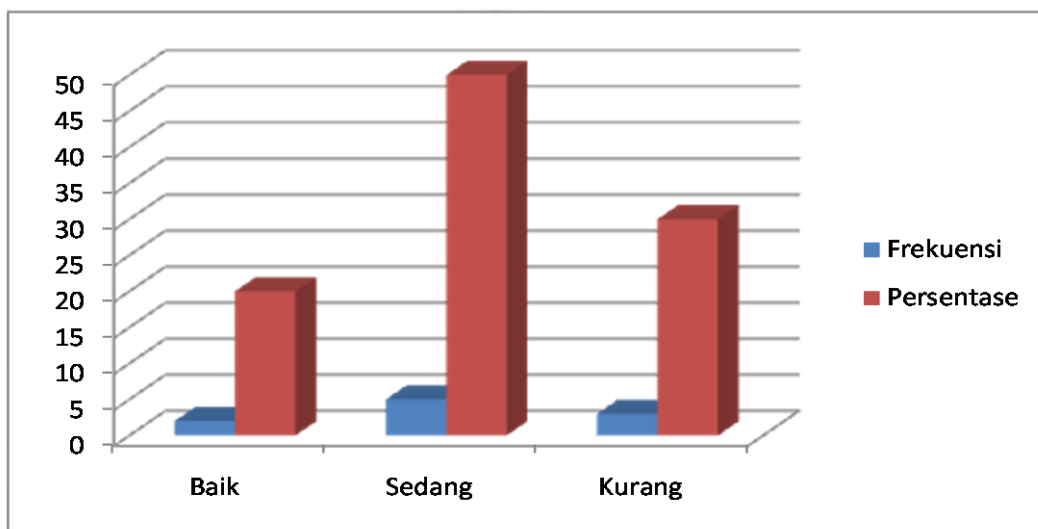
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	-	-
2.	3	Baik	2	20,00%
3.	2	Sedang	5	50,00%
4.	1	Kurang	3	30,00%
			$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

1. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali tidak ada.
2. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 20,00%.
3. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 50,00%.
4. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 30,00%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



4.2.2 Pertemuan II

Ujicoba I pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 April 2011. Kegiatan uji coba I dilaksanakan pada 10 siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan uji coba I dilaksanakan pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan hutan pinus, yaitu:

4.2.2.1 Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II

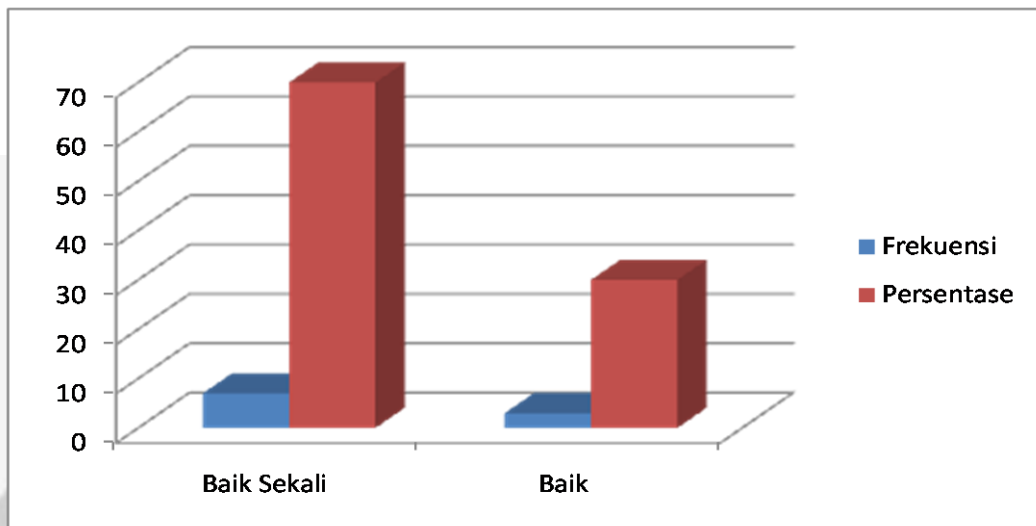
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	7	70,00%
2.	3	Baik	3	30,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

1. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 70,00%.
2. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 30,00%.
3. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.



4.2.2.2 Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	6	60,00%
2.	3	Baik	4	40,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

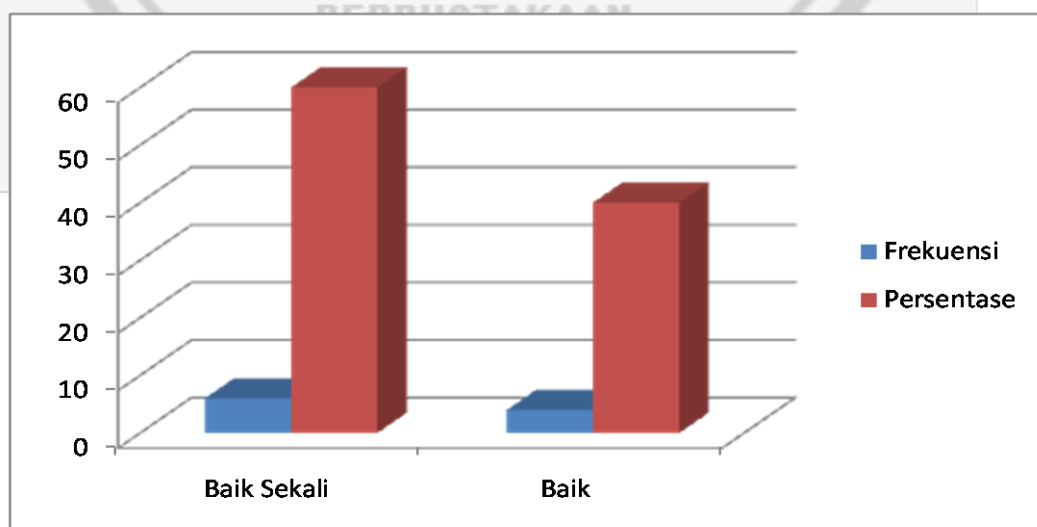
1. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten

Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.

2. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 40,00%.
3. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.



4.3 Hasil Analisis Data Uji Coba I

Setelah produk berupa model pembelajaran keseimbangan gerak divalidasi oleh para ahli, maka langkah selanjutnya produk diujicobakan kepada siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya. Uji coba ini dilakukan dengan melibatkan 10 siswa.

Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba II.

Uji coba I ini juga bertujuan untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba I dihimpun dengan menggunakan tes keseimbangan gerak. Data uji coba I model pembelajaran keseimbangan gerak dapat dilihat pada lampiran penilaian uji coba I.

Berdasarkan data pada lampiran tersebut didapat rata-rata presentase hasil yang sesuai adalah 65,00%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran keseimbangan gerak telah memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk pembelajaran siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya. Keseluruhan data yang didapat dari evaluasi para ahli setelah uji coba I, maka peneliti menjadikannya sebagai dasar untuk melakukan perbaikan kualitas produk sebelum memasuki uji II.

Dalam pelaksanaan uji coba I terlihat siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan model pembelajaran keseimbangan

gerak yang dibuat dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif bergerak, terlebih pada saat praktek keseimbangan gerak. Tidak ada permasalahan yang prinsip dalam uji coba tersebut sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik dan lancar. Oleh karena itu produk dibutuhkan penyempurnaan desain secara lengkap untuk dijadikan materi revisi sebelum dilakukan uji coba II.

4.4 Revisi Produk

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes pada produk atau model yang telah diujicobakan ke dalam uji coba I dan berdasarkan keadaan yang ada di lapangan pada saat pelaksanaan, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk sebagai langkah penyempurnaan. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli dan guru penjasorkes terhadap kondisi yang ada setelah dilaksanakan uji coba I adalah:

- 4.4.1 Agar pada kegiatan pemanasan lebih bervariasi.
- 4.4.2 Waktu untuk pemanasan diperpanjang lagi, dimulai dari statis menuju ke dinamis.
- 4.4.3 Sebaiknya diselingi dengan pemanasan dalam bentuk permainan yang menunjang materi.

4.5 Penyajian Data Hasil Uji Coba II

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba I langkah berikutnya adalah uji coba II. Uji coba II ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba I, apakah produk tersebut dapat digunakan dalam lingkungan yang sebenarnya. Uji coba II dilakukan oleh siswa

kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang yang berjumlah 32 siswa. Data uji coba II dengan menggunakan tes meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng.

4.5.1 Pertemuan I

Pelaksanaan skala besar pertemuan I dilaksanakan pada hari Senin, 16 Mei 2011. Hasil penelitian keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

4.5.1.1 Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	2	6,25%
2.	3	Baik	9	28.13%
3.	2	Sedang	13	40,63%
4.	1	Kurang	8	25,00%
			$\Sigma F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

1. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran

2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 6,25%.

2. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 28,13%.
3. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 40,63%.
4. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 28,13%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



4.5.1.2 Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Analisis Deskripsi Hasil Tes Keseimbangan Gerak Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Pertemuan I

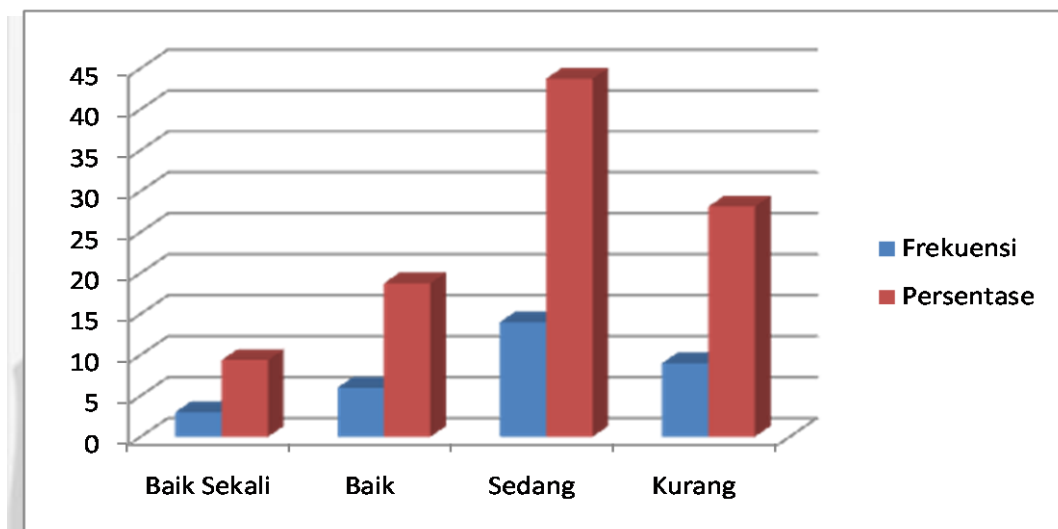
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	3	9,38%
2.	3	Baik	6	18,75
3.	2	Sedang	14	43,75%
4.	1	Kurang	9	28,13%
			$\sum F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

1. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 9,38%.
2. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 18,75%.
3. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 43,75%.
4. Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang adalah 28,13%.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



4.5.2 Pertemuan II

Pelaksanaan ujicoba II pertemuan II dilaksanakan pada hari Senin, 30 Mei 2011. Hasil penelitian keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

4.5.2.1 Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

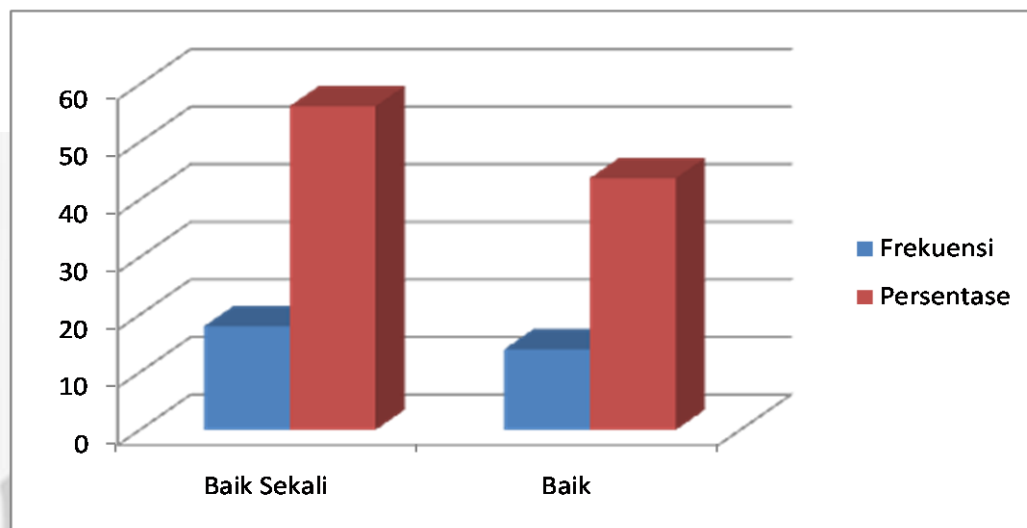
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	18	56,25%
2.	3	Baik	14	43,75%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

1. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 56,25%.
2. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 43,75%.
3. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu miring dan memukul kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.7 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Keseimbangan Gerak Meniti Dua Bambu Miring dan Memukul Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



4.5.2.2 Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

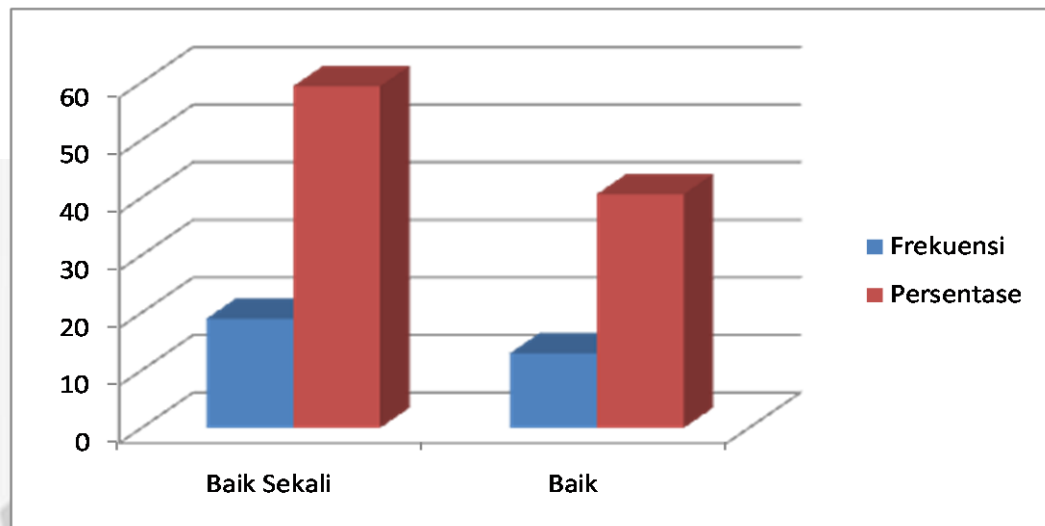
No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	19	59,38%
2.	3	Baik	13	40,63%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 32$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

1. Untuk keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 59,38%.
2. Untuk keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 40,63%.
3. Untuk keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Untuk keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng sebagai berikut:

Gambar 4.8 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Dua Bambu Sambil Memindahkan Kerikil ke Dalam Kaleng Siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



4.6 Hasil Analisis Data Uji Coba II

Berdasarkan hasil tes keseimbangan gerak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng siswa Kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang diketahui bahwa ada 18 siswa yang memperoleh hasil “Baik Sekali”, hal ini berarti hanya 56,25% dari keseluruhan sampel siswa. Kemudian ada 14 siswa yang memperoleh hasil “Baik” atau setara dengan 43,75% dari jumlah keseluruhan sampel siswa.

Kemudian untuk hasil tes keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang diketahui bahwa siswa bisa melakukan tes dengan baik. Untuk kategori “Baik Sekali” ada 19 anak atau sejumlah 59,38%. Dan untuk kategori “Baik” ada 13 anak atau sejumlah 40,63% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 32 anak.

Berdasarkan hasil kedua tes keseimbangan gerak tersebut, dapat diketahui rata-rata nilai keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya diketahui bahwa untuk kategori “Baik Sekali” sebesar 57,81%. Sedangkan untuk kategori “Baik” sebesar 40,19% dari total keseluruhan siswa yang berjumlah 32 anak.

Dengan demikian, dari tes keseimbangan gerak yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang Jaya memiliki keseimbangan gerak 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 menghususkan 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 keseimbangan gerak siswa dengan hasil yang baik.

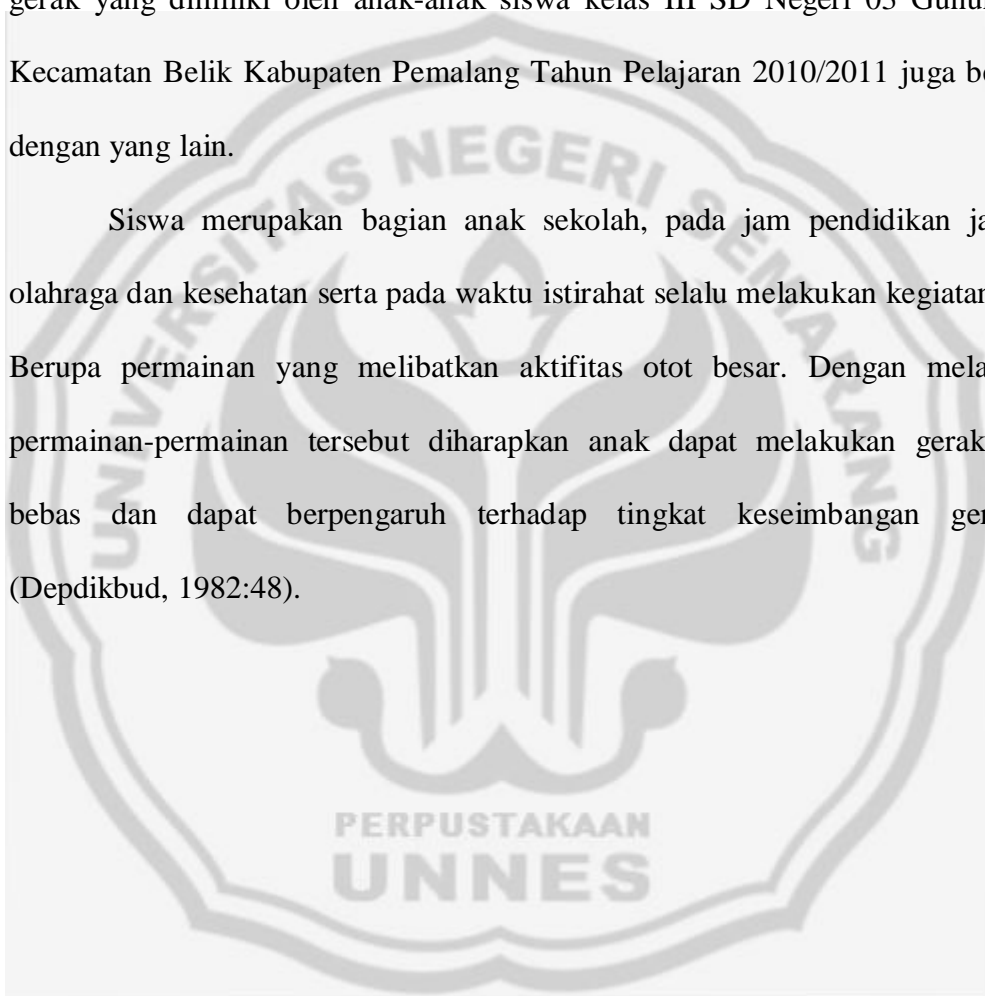
4.7 Prototipe Produk

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.

Keseimbangan gerak yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, berjalan, melompat, lari dan lempar adalah keseimbangan gerak manusia. Keseimbangan gerak yang dimiliki oleh anak-anak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik 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 keseimbangan geraknya (Depdikbud, 1982:48).



BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Berdasarkan pelaksanaan tes keseimbangan gerak dan analisa statistik deskriptif presentase maka didapat hasil penelitian “Tingkat keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 03 Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori baik dari hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan angka 57,81% dengan jumlah 32 sampel yang berkategori ”Baik Sekali”.

5.2 Saran Pemanfaatan

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD se-Kecamatan Belik 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.

5.2.2 Bagi orang tua hendaknya mempertimbangkan pertumbuhan /perkembangan anaknya, sehingga dapat mengarahkan anak untuk memiliki keterampilan gerak tertentu khusus dalam bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Bambang Suharmantri, 1998. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : IKIP Veteran Semarang.

Borg and Gall dalam http://repository.upi.edu/operator/upload/s_pkn_0808831_chapter3.pdf tanggal 23 8 2011 3.40.

Dimiyati dan Mudjiono. 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.

Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan.i* Jakarta: Akademika Pressindo.

<http://dhaenkpedro.wordpress.com>. *Keseimbangan (Balance)* Diunduh tanggal 9 September 2011.

Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

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

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

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

Noeng Muhadjir. 1993. *Ilmu Pendidikan dan Perubahan Sosial Suatu Teori Pendidikan*. Yogyakarta : Rake Sarasin.

Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi

Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan.

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

Yanuar Kiram.1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Sayoga, 1999. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

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

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

Undang - Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Permana.

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

83

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

Nomor : 1064/PP3.1.28/2010
Lamp. : -
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas 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. Anirotul 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 : SIGIT SETYO YUWONO
NIM : 6102909074
Prodi : PGPJSD S1 / PKG
Judul : MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK
DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN HUTAN PINUS PADA SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR NEGERI 03 GUNUNGJAYA
KECAMATAN BELIK 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. 8508007 Email : FIK – UNNES SMG. @. Com

84

**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 4734/HK.1.21/2010
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2010/2011**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :

1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)

Memperhatikan : Usul Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal, 5 November 2010

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

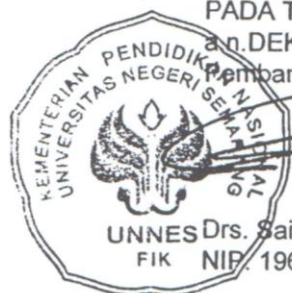
1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP : 19620425 198601 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I / IVb
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.
NIP : 19650821 199903 2 001
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I / IIIb
Jabatan : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing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

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : SIGIT SETYO YUWONO
NIM : 6102909074
Jurusan/Prodi : PGPJSD S1 / PKG
Topik/Judul : MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN HUTAN PINUS PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 03 GUNUNGJAYA KECAMATAN BELIK KABUPATEN PEMALANG

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Desember 2010



Dr. DEKAN
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan

1. Dekan
2. Ketua Jurusan PJKR
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal

FIK Universitas Negeri Semarang

No. Dokumen : FM-03-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

86

Nomor : 1984/H37.1.6/PL/2011
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Kepada :


Yth. Kepala UPTD Dinas Dikpora
Kec. Belik Kab. Pemalang

Dengan hormat,

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

Nama : SIGIT SETYO YUWONO
NIM : 6102909074
Jur / Prodi : PGPJSD / S1 FIK UNNES
Judul : MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN
LINGKUNGAN SUNGAI PADA SISWA KELAS III SD
NEGERI 02 MAJALANGU KECAMATAN
WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 30 Maret 2011
Dekan
Pembantu Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan PJKR FIK UNNES
3. Kepala SD N 02 Majalangu Kec. Watukumpul Kab. Pemalang

No. Dokumen FM-05-AKD-



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN BELIK**

Belik, 11 April 2011

Nomor : 824.2/02/2011
Lampiran : --
Perihal : Ijin penelitian

Berdasarkan surat dari UNNES nomor 1984/H37.1.6/PL/2001 tanggal 30 Maret 2011 perihal pada pokok surat, Kepala Unit Pengelola Pendidikan Kecamatan Belik memberikan ijin penelitian kepada :

N a m a : **SIGIT SETYO YUWONO**
NIM : 6102909074
Unit Kerja : SD Negeri 03 Gunungjaya
Tempat Penelitian : SD Negeri 03 Gunungjaya

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

Kepala Unit Pengelola Pendidikan
Kecamatan Belik


S. DARSONO, S. Pd
 NIP. 19620507 1984051 004

Tembusan :

1. Kepala SD Negeri 03 Gunungjaya
2. Arsip

Alamat: Jl. Serka (Anm) Tulus Ujianto No. 23 Belik telp. (0284) 3285425 Kode Pos 52356



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN BELIK
SD NEGERI 03 GUNUNGJAYA**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/27/2011

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 03 Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang menerangkan bahwa :

Nama : Sigit Setyo Yuwono
NIM. : 6102909074
Jurusan : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD Negeri 03 Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang, pada tanggal 23 Mei – 17 Juni 2011 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul *“model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan hutan pinus pada siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 03 Gunungjaya, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang”*.

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

Gunungjaya, 16 Juli 2011
Kepala Sekolah

Untung Sunarto, S. Pd
NIP. 19640729 198608 1 001

Alamat: Jalan Depok – Guci Km 3 Gunungjaya, Belik, Pemalang kode pos 52356

UJICoba II

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN
HUTAN PINUS PADA SISWA KELAS III SEKOLAH
DASAR NEGERI 03 GUNUNGGJAYA, KECAMATAN
BELIK, KABUPATEN PEMALANG**

Sekolah	: SD Negeri 03 Gunungjaya
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas	: III (tiga)
Semester	: II (dua)
Alokasi waktu	: 4 x 35 menit

Standar Kompetensi

7. Mempraktekan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- 7.2 Mempraktekan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak keseimbangan dan nilai disiplin.

Indikator

- 7.2.1 Melakukan gerakan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng
- 7.2.2 Melakukan gerakan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng

I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerakan meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, dengan baik dan benar

- Siswa dapat melakukan gerakan meniti dua bambu sambil memindahkan kekil ke dalam kaleng, dengan baik dan benar

II. Materi Ajar (Materi Pokok)

- Keseimbangan gerak

III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Tanya jawab

IV. Langkah – langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Waktu	Metode
1.	<p>Pendahuluan :</p> <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.	<p>Kegiatan Inti :</p> <p>A. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menginformasikan materi yang akan disampaikan secara singkat dan jelas. ❖ Menyampaikan apersepsi sesuai materi dan tujuan pembelajaran ❖ Guru memberikan contoh gerakan yang akan dilakukan ❖ Membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan menugasi siswa untuk melakukan gerakan seperti yang diperagakan oleh guru. <p>B. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Uji coba II kegiatan I. 	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Demonstrasi • Tanya jawab
		90 Menit	Pemberian tugas

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Meniti diatas dua bambu yang dipasang miring dan memukul kaleng dengan cara, Ujung bambu yang satu diletakan ditanah sedangkan ujung yang lainnya diikatkan pada pohon pinus dengan jarak 5 meter dengan ketinggian 1 meter dari tanah. Ditengah bambu yang panjangnya 5 meter tersebut, dipasang bambu pendek setinggi 0,5 meter untuk menyangga agar tidak melengkung saat untuk meniti. Diatas ikatan bambu, dipasang bekas kaleng cat yang diisi kerikil yang diikatkan pada pohon pinus dengan ketinggian 1,5 meter dari tanah. Pemasangan bambu dan kaleng dibuat rangkap dua pada pohon pinus yang sama. ❖ Masing-masing kelompok dibariskan satu banjar berdiri menghadap ujung bambu yang diletakan ditanah. ❖ Siswa nomor satu melakukan keseimbangan gerak meniti diatas dua bambu yang dipasang miring. Bila sudah sampai pada titik tertinggi <i>segera memukul bekas kaleng cat yang diisi kerikil</i> dan setelah memukul kaleng segera kembali ke sikap semula untuk bertepuk dengan siswa yang menempati posisi nomor dua. Siswa nomor dua melakukan gerakan seperti yang dilakukan siswa nomor satu, sedangkan siswa yang sudah melakukan memosisikan diri dibarisan paling belakang. Demikian gerakan ini dilakukan sampai siswa yang menempati urutan paling akhir. Kelompok yang telah selesai lebih dulu dinyatakan sebagai pemenangnya. 		91
--	--	--	----

- ❖ Uji coba II kegiatan II.
- ❖ Meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dengan cara, menambatkan dua bambu yang dipasang sejajar pada kedua pohon pinus yang berjarak 6 meter dengan ketinggian 0,5 meter dari tanah. Ditengah-tengah dua bambu yang dipasang sejajar, dipasanglah bambu lain untuk menyangga.
Diatas bambu penyangga tersebut diikatlah dua bekas kaleng cat yang masih kosong. Sedangkan dua bekas kaleng cat yang diisi kerikil sejumlah masing-masing anggota kelompok, diikatkan pada masing-masing pohon pinus setinggi 1,5 meter dari tanah.
- ❖ Masing-masing kelompok dibariskan satu banjar berdiri menghadap pohon pinus.
- ❖ Siswa pada masing-masing kelompok yang menempati posisi nomor satu segera naik keatas dua bambu yang dipasang sejajar, untuk berlomba memindahkan satu kerikil yang berada *di dalam kaleng yang berjumlah sebanyak* anggota kelompok ke dalam kaleng yang berada diatas bambu penyangga. Setelah kerikil dimasukan kedalam kaleng, siswa tersebut segera turun dan bertepuk dengan temannya yang menempati pada posisi nomor dua. Bila sudah bertepuk siswa yang menempati pada posisi nomor dua segera melakukan gerakan seperti yang dilakukan oleh siswa sebelumnya. Sedangkan siswa yang sudah melakukan menempatkan diri pada barisan paling belakang. Kelompok yang telah selesai lebih dulu

	dinyatakan sebagai pemenangnya		93
	<p>C. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menjelaskan kembali tentang apa yang telah dilakukan oleh siswa dan mengoreksi 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 dengan benar dan mengadakan perbaikan bagi siswa yang melakukan gerakan salah. 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyimpulkan materi pembelajaran ❖ Tanya jawab tentang kesimpulan dan cakupan materi ❖ Penilaian ❖ Refleksi : memberi motivasi kepada siswa yang gerakannya salah untuk selalu melakukan perbaikan berulang-ulang. 	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab

V. Alat dan Sumber Bahan :

- Alat : Peluit, bambu, kaleng bekas cat, tali, kerikil
- Sumber Bahan : Buku Penjasorkes Penerbit Erlangga

VI. Evaluasi :

Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
• Melakukan keseimbangan	Perbuatan	Praktek	• Lakukan gerakan meniti

<p>gerak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan keseimbangan gerak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng 			<p>dua bambu miring dan memukul kaleng</p> <ul style="list-style-type: none"> Lakukan gerakan meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng
--	--	--	--

Mengetahui,
Kepala SD N 03 Gunungjaya

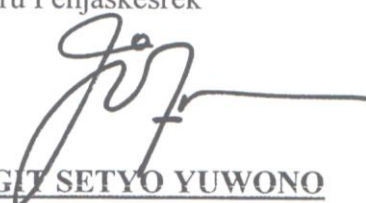


UNTUNG SUNARTO, S. Pd
NIP. 19640729 198608 1 001



Gunungjaya, 23 Mei 2011

Guru Penjaskesrek



SIGIT SETYO YUWONO
NIM. 6102909074

**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU MIRING
DAN MEMUKUL KALENG
UJI COBA I**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	LAELA SETIOWATI			√	
2.	ALIF NUR AZIZAH			√	
3.	YULIARTI DEWI		√		
4.	AGUS ROIMAN		√		
5.	IRHAM		√		
6.	NURHASAN			√	
7.	ANISA NURHASANAH		√		
8.	LINDA HARLINA	√			
9.	AMIN FADILAH	√			
10.	AROHRMAN		√		
Jumlah		2	5	3	

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi berpegangan pada pohon pinus ketika berbalik arah
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu miring tetapi tidak dapat memukul kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi terjatuh dari atas bambu

Gunungjaya,

(.....)

Penilai

**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU SAMBIL MEMINDAHKAN
KERIKIL KE DALAM KALENG
UJICOBA I**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	LAELA SETIOWATI		√		
2.	ALIF NUR AZIZAH		√		
3.	YULIARTI DEWI		√		
4.	AGUS ROIMAN			√	
5.	IRHAM	√			
6.	NURHASAN		√		
7.	ANISA NURHASANAH	√			
8.	LINDA HARLINA			√	
9.	AMIN FADILAH	√			
10.	AROHMAN		√		
Jumlah		3	5	2	

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng, tetapi saat naik berpegangan pada pohon pinus
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi kerikil tidak masuk ke dalam kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi terjatuh sebelum memasukkan kerikil

Gunungjaya,

(.....)

Penilai

**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU MIRING
DAN MEMUKUL KALENG
UJI COBA I**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	LAELA SETIOWATI				√
2.	ALIF NUR AZIZAH				√
3.	YULIARTI DEWI				√
4.	AGUS ROIMAN				√
5.	IRHAM				√
6.	NURHASAN				√
7.	ANISA NURHASANAH				√
8.	LINDA HARLINA			√	
9.	AMIN FADILAH			√	
10.	AROHRMAN			√	
Jumlah				3	7

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi berpegangan pada pohon pinus ketika berbalik arah
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu miring tetapi tidak dapat memukul kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi terjatuh dari atas bambu

Gunungjaya,

(.....)

Penilai

**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU SAMBIL MEMINDAHKAN
KERIKIL KE DALAM KALENG
UJI COBA I**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	LAELA SETIOWATI				√
2.	ALIF NUR AZIZAH				√
3.	YULIARTI DEWI			√	
4.	AGUS ROIMAN				√
5.	IRHAM			√	
6.	NURHASAN				√
7.	ANISA NURHASANAH				√
8.	LINDA HARLINA			√	
9.	AMIN FADILAH			√	
10.	AROHRMAN				√
Jumlah				4	6

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng, tetapi saat naik berpegangan pada pohon pinus
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi kerikil tidak masuk ke dalam kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi terjatuh sebelum memasukkan kerikil

Gunungjaya,

(.....)

Penilai

**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU MIRING
DAN MEMUKUL KALENG
UJI COBA II**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	ISMATU WAROHMAN			√	
2.	KUSYANTO			√	
3.	M. MUFID		√		
4.	SOLIHIN		√		
5.	AHMAD ASRORI		√		
6.	ANDI PURWANTO			√	
7.	ARIYANTO		√		
8.	FATATUL HASANAH	√			
9.	NADIA TASARI	√			
10.	NURHASANAH		√		
11.	PARIHIN			√	
12.	RIZKI ROMADON		√		
13.	ALI NASRUL MUKMININ			√	
14.	ANWAR ILHAM NURZAKI			√	
15.	APENDI KRISTIAWAN		√		
16.	ARI FRIYANTO			√	
17.	ARIS WIBOWO				√
18.	DEVINA ANGGREANI	√			
19.	LINDA WIJAYANTI	√			
20.	MAGHFIROH		√		
21.	MITA OKTAVIANI	√			
22.	M. FAHRUDIN		√		
23.	M. GUNTUR ARFIANTO		√		
24.	M. RIDWAN SAPUTRO			√	
25.	NELI DWIYANTI	√			
26.	OKI TRI MEILANI	√			
27.	RIO RIFAN		√		
28.	SOLIHA MUKLISIN		√		
29.	VIYA KHOERUNISA	√			
30.	WAWAN SETIAWAN				√
31.	WINDA ASTRIANI		√		
32.	ABDUL AZIS			√	
Jumlah		8	13	9	2

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi berpegangan pada pohon pinus ketika berbalik arah
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu miring tetapi tidak dapat memukul kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi terjatuh dari atas bambu

Gunungjaya,

(.....)

Penilai



**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBUSAMBIL MEMINDAHKAN
KERIKIL KE DALAM KALENG
UJI COBA II**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	ISMATU WAROHMAN		√		
2.	KUSYANTO		√		
3.	M. MUFID		√		
4.	SOLIHIN			√	
5.	AHMAD ASRORI	√			
6.	ANDI PURWANTO		√		
7.	ARIYANTO	√			
8.	FATATUL HASANAH			√	
9.	NADIA TASARI	√			
10.	NURHASANAH		√		
11.	PARIHIN			√	
12.	RIZKI ROMADON		√		
13.	ALI NASRUL MUKMININ				√
14.	ANWAR ILHAM NURZAKI		√		
15.	APENDI KRISTIAWAN		√		
16.	ARI FRIYANTO			√	
17.	ARIS WIBOWO				√
18.	DEVINA ANGGREANI	√			
19.	LINDA WIJAYANTI	√			
20.	MAGHFIROH		√		
21.	MITA OKTAVIANI	√			
22.	M. FAHRUDIN	√			
23.	M. GUNTUR ARFIANTO	√			
24.	M. RIDWAN SAPUTRO			√	
25.	NELI DWIYANTI		√		
26.	OKI TRI MEILANI	√			
27.	RIO RIFAN		√		
28.	SOLIHA MUKLISIN		√		
29.	VIYA KHOERUNISA		√		
30.	WAWAN SETIAWAN				√
31.	WINDA ASTRIANI		√		
32.	ABDUL AZIS			√	
Jumlah		9	14	6	3

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng, tetapi saat naik berpegangan pada pohon pinus
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi kerikil tidak masuk ke dalam kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi terjatuh sebelum memasukkan kerikil



**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU MIRING
DAN MEMUKUL KALENG
UJI COBA II**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	ISMATU WAROHMAN				√
2.	KUSYANTO				√
3.	M. MUFID				√
4.	SOLIHIN				√
5.	AHMAD ASRORI				√
6.	ANDI PURWANTO				√
7.	ARIYANTO				√
8.	FATATUL HASANAH			√	
9.	NADIA TASARI			√	
10.	NURHASANAH			√	
11.	PARIHIN				√
12.	RIZKI ROMADON			√	
13.	ALI NASRUL MUKMININ				√
14.	ANWAR ILHAM NURZAKI				√
15.	APENDI KRISTIAWAN				√
16.	ARI FRIYANTO				√
17.	ARIS WIBOWO				√
18.	DEVINA ANGGREANI			√	
19.	LINDA WIJAYANTI			√	
20.	MAGHFIROH			√	
21.	MITA OKTAVIANI			√	
22.	M. FAHRUDIN			√	
23.	M. GUNTUR ARFIANTO			√	
24.	M. RIDWAN SAPUTRO				√
25.	NELI DWIYANTI			√	
26.	OKI TRI MEILANI			√	
27.	RIO RIFAN				√
28.	SOLIHA MUKLISIN				√
29.	VIYA KHOERUNISA			√	
30.	WAWAN SETIAWAN				√
31.	WINDA ASTRIANI			√	
32.	ABDUL AZIS				√
Jumlah				14	18

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi berpegangan pada pohon pinus ketika berbalik arah
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu miring tetapi tidak dapat memukul kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu miring dan memukul kaleng, tetapi terjatuh dari atas bambu

Gunungjaya,

(.....)

Penilai



**LEMBAR PENILAIAN MENITI DUA BAMBU SAMBIL MEMINDAHKAN
KERIKIL KE DALAM KALENG
UJI COBA II**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1.	ISMATU WAROHMAN				√
2.	KUSYANTO				√
3.	M. MUFID			√	
4.	SOLIHIN				√
5.	AHMAD ASRORI			√	
6.	ANDI PURWANTO				√
7.	ARIYANTO				√
8.	FATATUL HASANAH			√	
9.	NADIA TASARI			√	
10.	NURHASANAH				√
11.	PARIHIN				√
12.	RIZKI ROMADON				√
13.	ALI NASRUL MUKMININ				√
14.	ANWAR ILHAM NURZAKI				√
15.	APENDI KRISTIAWAN			√	
16.	ARI FRIYANTO			√	
17.	ARIS WIBOWO				√
18.	DEVINA ANGGREANI			√	
19.	LINDA WIJAYANTI			√	
20.	MAGHFIROH			√	
21.	MITA OKTAVIANI			√	
22.	M. FAHRUDIN				√
23.	M. GUNTUR ARFIANTO				√
24.	M. RIDWAN SAPUTRO				√
25.	NELI DWIYANTI				√
26.	OKI TRI MEILANI			√	
27.	RIO RIFAN				√
28.	SOLIHA MUKLISIN				√
29.	VIYA KHOERUNISA			√	
30.	WAWAN SETIAWAN				√
31.	WINDA ASTRIANI			√	
32.	ABDUL AZIS				√
Jumlah				13	19

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng, tetapi saat naik berpegangan pada pohon pinus
- Nilai 2 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi kerikil tidak masuk ke dalam kaleng
- Nilai 1 : Anak meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil, tetapi terjatuh sebelum memasukkan kerikil





Papan nama SD Negeri 03 Gunungjaya



Media meniti dua bambu miring sambil memukul kaleng



Media meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng



Presensi



Penjelasan materi yang akan dilaksanakan



Pemanasan



Praktek meniti dua bambu miring sambil memukul kaleng



Praktek meniti dua bambu miring sambil memukul kaleng



Praktek meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil kedalam kaleng



Penenangan dan evaluasi gerakan



Perubahan praktek meniti dua bambu miring sambil memukul kaleng



Perubahan praktek meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil ke dalam kaleng



Presensi



Penjelasan materi yang akan dilaksanakan



Pemanasan



Praktek meniti dua bambu miring sambil memukul kaleng



Praktek meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil kedalam kaleng



Praktek meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil kedalam kaleng



Praktek meniti dua bambu sambil memindahkan kerikil kedalam kaleng



Penenangan dan evaluasi gerakan