



**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM  
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN  
PERSAWAHAN PADA SISWA  
KELAS III DI SD NEGERI 02 KALIMAS KECAMATAN  
RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**WACHYUDI  
NIM. 6102909036**

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

## SARI

Wachyudi. 2011. *“Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan Pada Siswa Kelas III Di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011”* Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. H. Sulaiman, M.Pd., Pembimbing Pendamping Drs. Zaeni, M.Pd.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011?” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimanakah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011.

Model pengembangan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Ujicoba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di persawahan. Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 30 anak. Ujicoba dilaksanakan di persawahan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan tes keseimbangan gerak.

Hasil penelitian menunjukkan jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M dengan kategori baik sekali 76,67% dan kategori baik adalah 23,33%, lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M dengan kategori baik sekali adalah 70,00% dan kategori baik adalah 30,00%, lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M dengan kategori baik sekali adalah 60,00% dan kategori baik adalah 40,00%, meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M dengan kategori baik sekali adalah 86,67% dan kategori baik adalah 13,33%.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori baik dari hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan angka rata-rata sebesar 73,33% dengan jumlah 30 sampel yang berkategori ”Baik Sekali”. Saran dalam penelitian ini hendaknya sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan keseimbangan gerak anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.

## **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

**WACHYUDI**



## PENGESAHAN

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

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua Panitia,

Sekretaris,

**Drs. H. Tri Nurharsono, M.Pd.**

NIP. 19600429 198601 1 001

**Dra. Heny Setyawati, M.Si.**

NIP. 19670610 199203 2 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.** (Penguji Utama) .....  
NIP. 19670610 199203 2 001

2. **Drs. H. Sulaiman, M.Pd.** (Penguji 1) .....  
NIP. 19620612 198901 1 001

3. **Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.** (Penguji 2) .....  
NIP. 19651020 199103 1 002

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Maka janganlah Ucapan mereka menyedihkan kamu. Sesungguhnya kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan” (Q.S. Yassin : 76).*

*“Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu Telah selesai dari sesuatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. (Q.S. Alam Nasyrah: 5-7).*

### PERSEMBAHAN

*Karya ini kupersembahkan kepada:*

*Kedua orang tua tercinta **Bapak Carmadi** dan **Ibu Usri**, Istriku **Rumijati**, anak-anakku tersayang **Aulia Fahmi**, **Dwi Rahma Atiqillah Rizki**, 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 Persawahan Pada Siswa Kelas III Di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011” 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 arahnya.
4. Drs. H. Sulaiman, M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Drs. Zaeni, M.Pd., selaku Pembimbing Pendamping yang telah membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES atas masukan dan layanan demi terselesainya skripsi ini.

7. Kepala SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal 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.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Pengembangan .....	5
1.4 Spesifikasi Produk .....	6
1.5 Pentingnya Pengembangan .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.2 Kerangka Berpikir .....	36
<b>BAB III METODE PENGEMBANGAN</b>	
3.1 Model Pengembangan .....	37
3.2 Prosedur Pengembangan .....	39
3.3 Uji Coba Produk.....	39
3.4 Cetak Biru Produk.....	40
3.5 Jenis Data.....	41
3.6 Instrumen Pengumpulan Data .....	41
3.7 Analisis Data.....	41



	Halaman
<b>BAB IV HASIL PENGEMBANGAN</b>	
4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba I.....	42
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba I .....	58
4.3 Revisi Produk.....	58
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II .....	59
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II.....	75
4.6 Prototipe Produk.....	76
<b>BAB V KAJIAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kajian Prototipe Produk .....	79
5.2 Saran Pemanfaatan .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	43
4.2	Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.....	45
4.3	Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	47
4.4	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	49
4.5	Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	51
4.6	Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	53
4.7	Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	55
4.8	Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	57

Tabel	Halaman
4.9 Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	60
4.10 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I	62
4.11 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	64
4.12 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	66
4.13 Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	68
4.14 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II	70
4.15 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	72
4.16 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah Dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	44
4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	46
4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	48
4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I .....	50
4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Brjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	52
4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	54

4.7	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	56
4.8	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II .....	58
4.9	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah Dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	61
4.10	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Keseimbangan Gerak Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	63
4.11	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Keseimbangan Gerak Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	65
4.12	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I .....	67
4.13	Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Brjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	69

Gambar	Halaman
4.14 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	71
4.15 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	73
4.16 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II .....	75



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Desain Model Pembelajaran .....	88
2	Dokumentasi Penelitian .....	128



# **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 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal 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.

Ditengarai bahwa guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat 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 berkecukupan dalam lingkungan fisik di 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, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai, perumahan dll, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pembelajaran akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Desa Kalimas merupakan salah satu desa di kecamatan Randudongkal bagian utara. Penduduk desa Kalimas sangat padat  $\pm 7.000$  jiwa. Sebagian besar penduduk desa Kalimas pergi merantau ke Jakarta, namun ada pula yang tetap tinggal di desa dan bermata pencaharian sebagai petani. Sebagian besar dari mereka adalah petani padi, buruh, tenaga kasar dan hanya sedikit saja yang PNS. Hasil pertanian di desa Kalimas cukup baik, padi di persawahannya tumbuh

dengan subur. Desa Kalimas dapat dikatakan sebagai desa yang sudah maju. Hal ini terbukti dengan tersedianya berbagai fasilitas kehidupan di desa Kalimas seperti puskesmas, lapangan olahraga, GOR dan lain-lain.

SD Negeri 02 Kalimas lokasinya jauh dari keramaian kota yang terletak di kampung yang terdiri dari SD Negeri 01, 02 dan 03. Masing-masing SD siswanya hanya dibawah 150 siswa, SD Negeri 02 Kalimas siswanya paling banyak yaitu 163 anak. SD Negeri 02 Kalimas berada di tepi sungai yang besar, lebarnya  $\pm$  25 m, dan sekelilingnya persawahan dan perkebunan, halaman sekolah berukuran 2,5 meter dan panjang 25 meter. Berdasarkan kondisi itulah penelitian pengembangan ini akan memberdayakan lingkungan sekolah terutama persawahan dalam proses belajar mengajar.

Proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 02 Kalimas 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 Persawahan pada Siswa Kelas III di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal 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 persawahan pada siswa kelas III di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal 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 persawahan pada siswa kelas III di SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011.

#### 1.4 Spesifikasi Produk

Sehubungan dengan judul skripsi di atas untuk menyamakan penafsiran atau pengertian yang berbeda-beda perlu diadakan spesifikasi produk sebagai berikut:

##### 1.4.1 Model Pembelajaran

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

##### 1.4.2 Keseimbangan Gerak

Kelincahan gerak adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya. (Ismaryati dan Sarwono, 2009: 47).

##### 1.4.3 Pendekatan Lingkungan

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

#### 1.4.4 Persawahan

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, persawahan berarti tanah-tanah yang dijadikan sawah atau kumpulan sawah (Dendy Sugono, 2008: 1275).

#### 1.4.5 Siswa

Siswa dan murid (terutama dari tingkat SD dan menengah) adalah pelajar (Dendy Sugiono, 2008: 849). Adapun yang dimaksud siswa dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010//2011.

### **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 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal 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 Pengertian Gerak Dasar

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).

#### 2.1.3.1 Keterampilan (*skill*)

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

#### 2.1.3.2 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 relates to the performance of a variety of skill or task*”.

#### 2.1.3.3 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*).

#### 2.1.3.4 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 inisemua merupakan hasil dari suatu latihan (Yanuar Kiram, 1992: 12).

### 2.1.3.5 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).

## 2.1.4 Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

### 2.1.4.1 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).

### 2.1.4.2 Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross motor ability*)

Perkembangan motorik dasar difokuskan pada keterampilan yang biasa disebut dengan keterampilan motorik dasar meliputi jalan, lari, lompat, loncat, dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan

bola. Keterampilan motor dasar dikembangkan pada masa anak sebelum sekolah dan pada masa sekolah awal.

#### 2.1.4.3 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 refleksi dibagi menjadi tiga yaitu : refleksi segmental, refleksi intersegmental, dan refleksi 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 refleksi 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, 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.

### **2.1.5 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).

#### 2.1.5.1 Pengembangan 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.

#### 2.1.5.2 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 geraknya. 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.

### 2.1.5.3 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.

### 2.1.6 Klasifikasi Keterampilan Gerak

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

#### 2.1.6.1 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.

#### 2.1.6.2 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.

### 2.1.6.3 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 (1986: 39) 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.

### **2.1.7 Belajar**

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

#### **2.1.7.1 Pengertian Belajar**

Masalah belajar adalah sangat kompleks, sehingga tidak dapat dikatakan dengan pasti apakah sebenarnya belajar itu. Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti : perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, ketrampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lainnya pada individu yang belajar. Proses belajar akan lebih berhasil jika bermakna secara modern, belajar dipadankan atau

disamakan dengan kata “*Learning*” dan karenanya pemberian arti terhadap kegiatan belajar dilakukan dengan pandangan psikologis.

Kemampuan menalar, memilih strategi yang cocok maupun kemampuan mengemukakan informasi secara tepat dan cermat merupakan kemampuan yang dapat digunakan dalam berbagai kehidupan. Pengajaran diarahkan kepada pemilihan kemampuan tersebut. Pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang dipilih guru sangat berpengaruh kepada keberhasilan proses belajar mengajar.

Banyak tokoh yang mendefinisikan tentang pengertian belajar, diantaranya:

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

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

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

- a. Belajar adalah perubahan-perubahan dalam sistem urat saraf. Dengan kata lain belajar adalah pembentukan saluran-saluran yang lancar dalam sistem urat saraf.
- b. Belajar adalah penambahan pengetahuan. Definisi ini sangat banyak dianut di sekolah dimana guru-guru berusaha memberikan ilmu sebanyak mungkin dan murid bergiat untuk mengumpulkannya.
- c. Belajar adalah perubahan kelakuan berkat pengalaman dan latihan. Perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga



dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian, penghargaan, minat, penyesuaian diri dan segala aspek organisme pribadi seseorang.

3. Sardiman (2001:21) menyatakan bahwa : “Belajar adalah usaha mengubah tingkah laku yang membawa suatu perubahan pada penambahan ilmu pengetahuan, kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri minat, watak dan penyesuaian diri”.
4. Bambang Suharmantri (1998:1) menyatakan bahwa : “Belajar adalah aktif dan merupakan fungsi dari situasi di sekitar individu yang belajar serta diarahkan dengan tujuan dan terdiri dari bertingkah laku yang menimbulkan adanya pengalaman dan keinginan untuk memahami sesuatu”.
5. WS. Winkel (1999:53) mengatakan : “Belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan-pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai sikap, sehingga perubahan tersebut bersifat relatif konstan dan berbekas”.

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

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

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

Ketiga tujuan tersebut di atas pada prinsipnya merupakan perubahan tingkah laku individu setelah melakukan aktivitas belajar. Perubahan tersebut mencakup tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Sehingga hasil belajar merupakan perubahan mental atau kecenderungannya.

Selama proses belajar, individu akan mengalami proses perubahan tingkah laku, sebagai hasil interaksi dengan lingkungan. Perubahan itu akan didapat melalui pengalaman, perbuatan serta tanggapan tertentu yang tujuannya adalah memperoleh pola yang dipelajari. Oleh karena itu dituntut partisipasi siswa secara aktif.

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

#### 2.1.7.2 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 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.

#### 2.1.7.3 Prestasi Belajar

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

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

Dimiyati dan Mudjiono (1999: 200) mendefinisikan “Evaluasi merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian atau pengukuran hasil belajar”.

Dipandang dari aspek belajar, prestasi merupakan respon-respon yang diberikan siswa terhadap sikap stimulus yang diberikan guru, orang tua dan masyarakat. Respon-respon tersebut diberikan dari waktu ke waktu berakumulasi, kemudian akhirnya mengkristal dalam pribadi siswa, baik di sengaja ataupun tidak. Selanjutnya terealisasi dalam keabstrakan dan kekonkritan, tetapi banyak orang melihat dari segi kognitifnya yaitu yang ada dalam buku raport.

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

#### 2.1.7.4 Taksonomi Hasil Belajar

Menurut Benyamin S. Bloom sebagaimana yang dikutip oleh Anni (2004: 6-10) bahwa taksonomi jenis perilaku dalam ranah belajar meliputi:

Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang terdiri atas pengetahuan (*knowledge*) atau pengingatan kembali tentang rentangan materi yang luas, mulai dari fakta spesifik sampai teori yang kompleks, pemahaman (*comprehension*) atau kemampuan memperoleh makna dari materi pembelajaran, yang berada satu tahap

di atas penguasaan materi sederhana, dan mencerminkan tingkat pemahaman paling rendah, penerapan (*application*) atau kemampuan menggunakan materi pembelajaran yang telah dipelajari di dalam situasi baru dan konkrit, analisis (*analysis*) atau kemampuan memecahkan material ke dalam bagian-bagian sehingga dapat dipahami struktur organisasinya, sintesis (*synthesis*) atau kemampuan menggabungkan bagian-bagian dalam rangka membentuk struktur yang baru dan penilaian (*evaluation*) atau kemampuan membuat keputusan tentang nilai materi pembelajaran untuk tujuan tertentu.

Ranah Afektif (*Affective Domain*) yang terdiri atas penerimaan (*receiving*) atau keinginan siswa untuk menghadirkan rangsangan atau fenomena tertentu, penanggapan (*responding*) atau partisipasi aktif pada diri siswa, penilaian (*valuing*) atau harga atau nilai yang melekat pada objek, fenomena atau perilaku tertentu, pengorganisasian (*organization*) atau serangkaian nilai-nilai yang berbeda, memecahkan kembali konflik-konflik antar nilai, dan mulai menciptakan sistem nilai yang konsisten secara internal, pembentukan pola hidup (*organization by a value complex*) atau memiliki sistem nilai yang telah mengendalikan perilakunya dalam waktu cukup lama sehingga mampu mengembangkannya menjadi karakteristik gaya hidupnya.

Ranah Psikomotorik (*Psychomotoric Domain*) yang terdiri atas persepsi (*perception*) atau penggunaan organ penginderaan untuk memperoleh petunjuk yang memandu kegiatan motorik, kesiapan (*set*) kesiapan ini mencakup kesiapan mental untuk bertindak, kesiapan jasmani untuk bertindak dan keinginan untuk bertindak, gerakan Terbimbing (*guided response*) gerakan terbimbing berkaitan

dengan tahap-tahap awal di dalam belajar keterampilan kompleks, gerakan terbiasa (*mechanism*) tindakan unjuk kerja dimana gerakan yang telah dipelajari telah menjadi biasa dan gerakan dapat dilakukan dengan sangat meyakinkan dan mahir, gerakan kompleks (*complex overt response*) kemahiran unjuk kerja dari tindakan motorik yang mencakup pola-pola gerakan yang kompleks, penyesuaian (*adaptation*) atau keterampilan yang dikembangkan sangat baik, sehingga siswa dapat memodifikasi pola-pola gerakan sesuai dengan persyaratan baru atau ketika menemui situasi masalah baru dan kreativitas (*originality*) atau penciptaan pola-pola gerakan baru untuk disesuaikan dengan situasi tertentu atau masalah-masalah tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa taksonomi dalam ranah prestasi belajar siswa dapat dilihat dari kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan kata lain bahwa prestasi belajar anak dapat dilihat dari faktor ingatan, pemahaman dan aplikasi siswa terhadap materi yang diajarkan oleh guru.

#### 2.1.7.5 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.

### d. 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.

## **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 persawahan. Dengan demikian modifikasi pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan persawahan diduga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

### **BAB III**

#### **METODE PENGEMBANGAN**

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

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

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

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

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

### **3.2 Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan dalam pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan, 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 Ujicoba Kelompok Kecil

Ujicoba kelompok kecil dilaksanakan pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 10 anak. Ujicoba dilaksanakan di persawahan.

- 3.3.1.2 Ujicoba Kelompok Besar

Ujicoba kelompok besar dilaksanakan pada siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 30 anak. Ujicoba dilaksanakan di persawahan.

- 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 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 30 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 persawahan

3.4.1.2 Anak di suruh jalan di pematang persawahan untuk pengenalan lokasi

3.4.2 Kegiatan Inti

3.4.2.1 Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M

3.4.2.2 Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M

3.4.2.3 Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M

3.4.2.4 Meniti Menggunakan Bambu di Atas Parit yang Berjarak 3 M

3.4.3 Penenangan

Berjalan pulang menuju sekolah sambil bernyanyi

### 3.5 Jenis Data

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

### 3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keseimbangan gerak.

### 3.7 Analisis Data

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

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

*Postrate* = hasil sesudah treatment

*Baserate* = Sebelum treatment



## **BAB IV**

### **HASIL PENGEMBANGAN**

Pengambilan data penelitian yang dilakukan pada siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 30 anak. Analisis data hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi 4 item tes keseimbangan gerak. Hasil data dari keempat item tes tersebut diperoleh dari siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.

#### **4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba I**

##### **4.1.1 Pertemuan I**

Ujicoba I pertemuan I dilaksanakan pada hari Kamis, 7 April 2011. Kegiatan skala kecil dilaksanakan pada 10 siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan skala kecil dilaksanakan empat item tes keseimbangan gerak, yaitu:

4.1.1.1 Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan

yang berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

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

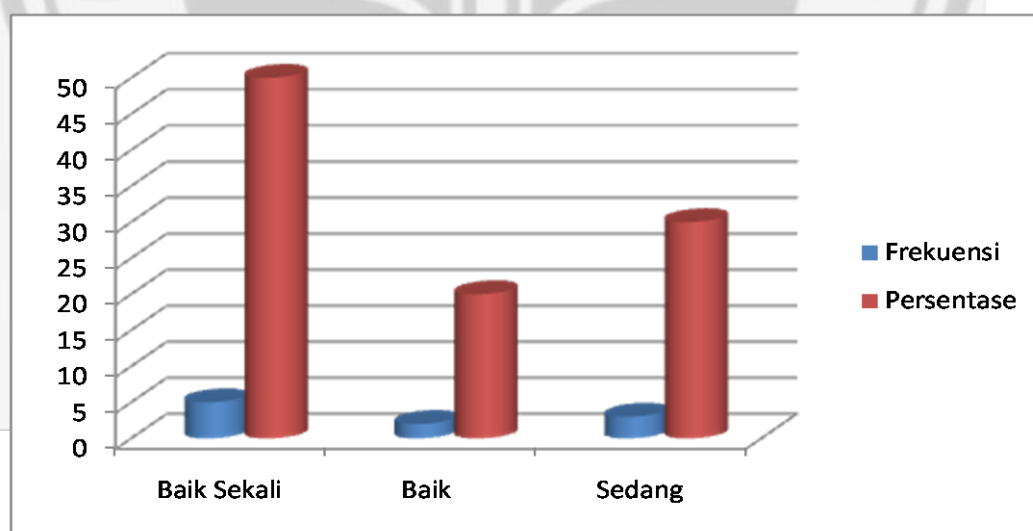
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori keseimbangan gerak jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

1. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 50,00%.
2. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 20,00%.
3. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang 30,00%.

4. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.1 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah Dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



#### 4.1.1.2 Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011

untuk kegiatan lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M pada ujicoba I pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	3	30,00%
2.	3	Baik	6	60,00%
3.	2	Sedang	1	10,00%
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

1. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 30,00%.
2. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 60,00%.
3. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang 10,00%.

4. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujcoba I pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.2 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



#### 4.1.1.3 Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M pada ujicoba I pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

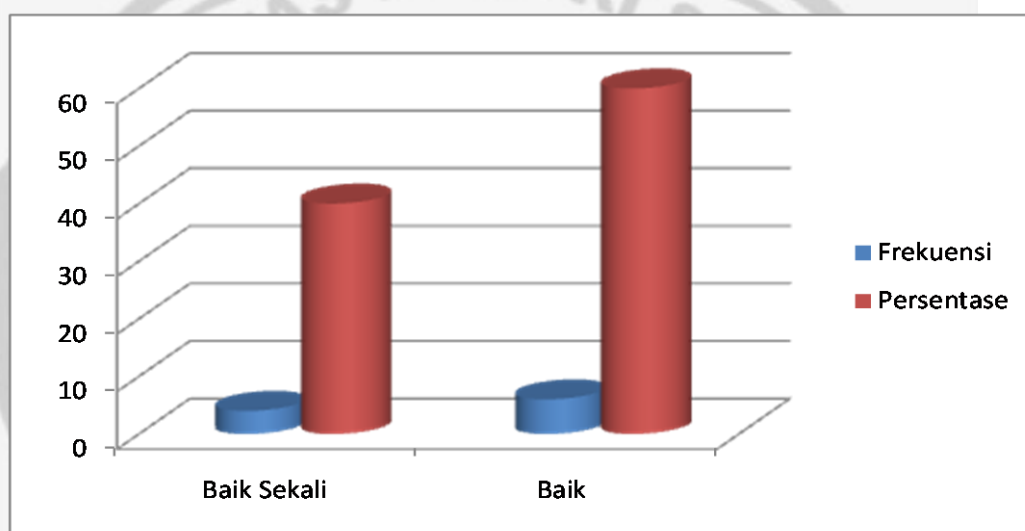
No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	4	40,00%
2.	3	Baik	6	60,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

1. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 40,00%.
2. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 60,00%.
3. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.3 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



#### 4.1.1.4 Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M pada ujicoba I pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	4	40,00%
2.	3	Baik	5	50,00%
3.	2	Sedang	1	10,00%
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 10$	100%

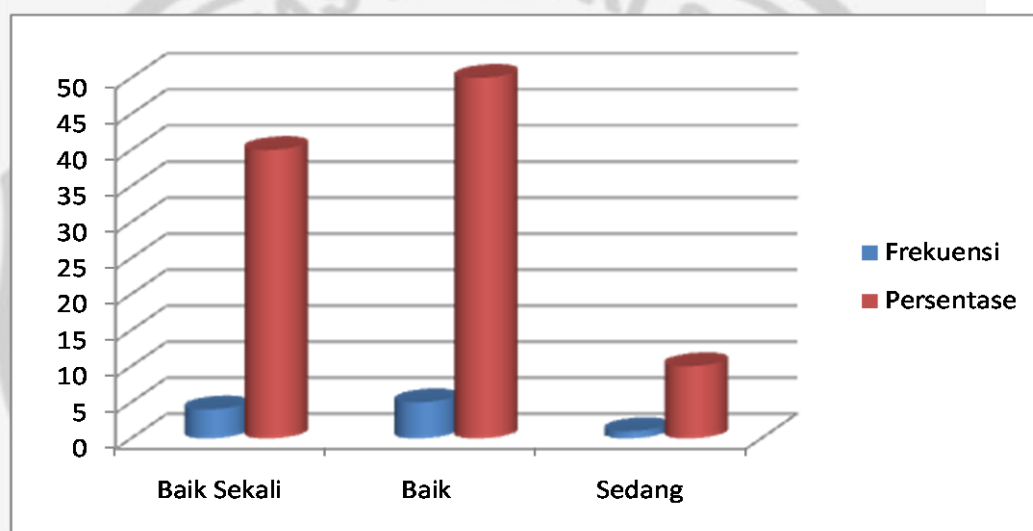
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

1. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 40,00%.
2. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 50,00%.
3. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 10,00%.
4. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.



Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.4 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan I.



#### 4.1.2 Pertemuan II

Ujicoba I pertemuan II dilaksanakan pada hari Kamis, 14 April 2011. Kegiatan skala kecil dilaksanakan pada 10 siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011. Pada kegiatan skala kecil dilaksanakan empat item tes keseimbangan gerak, yaitu:

4.1.2.1 Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan jalan ke depan di pematang

sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II

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

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

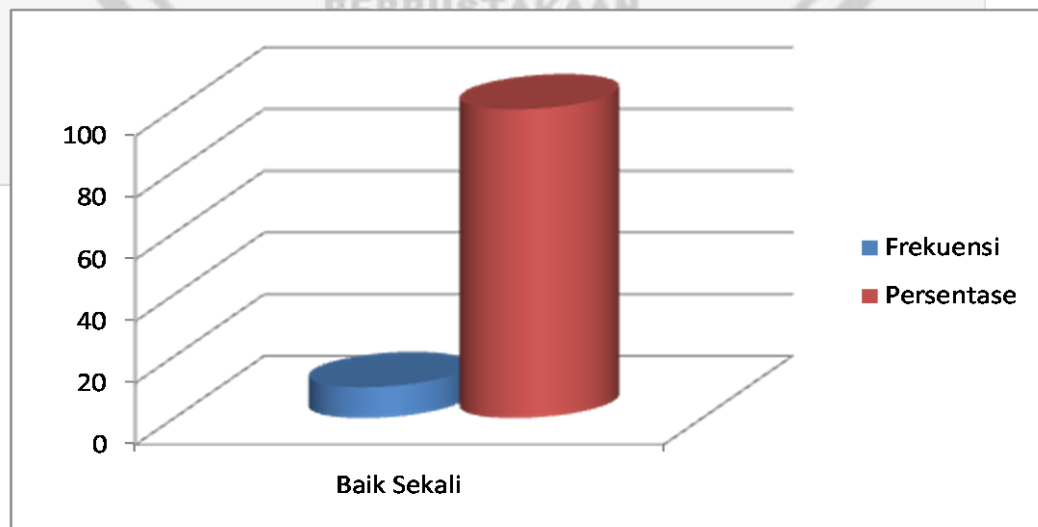
1. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 100%.
2. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik tidak ada.
3. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang

berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.

4. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.5 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Brjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.



#### 4.1.2.2 Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M pada ujicoba I pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal 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	-	-
			$\Sigma F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

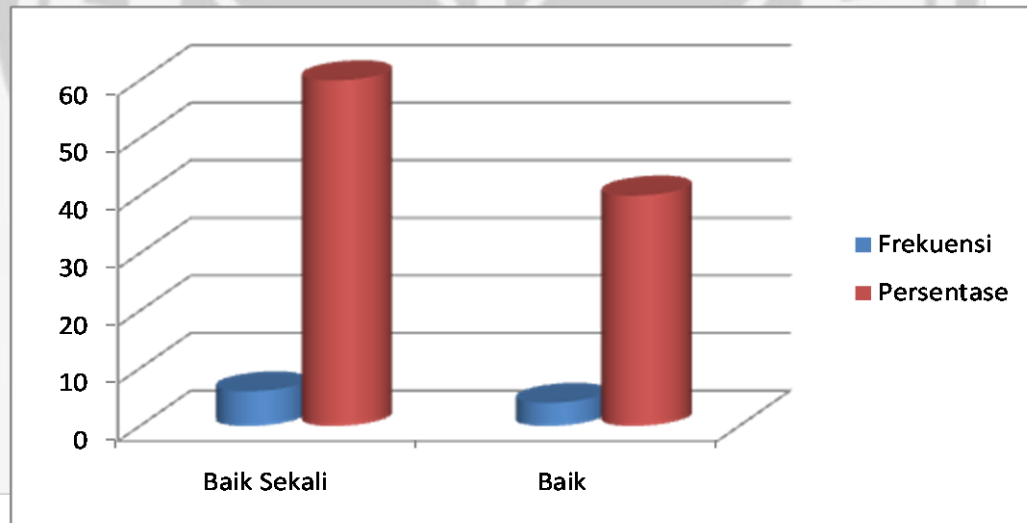
1. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.
2. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 40,00%.
3. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang

Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.

4. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.6 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.



#### 4.1.2.3 Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M

pada pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II

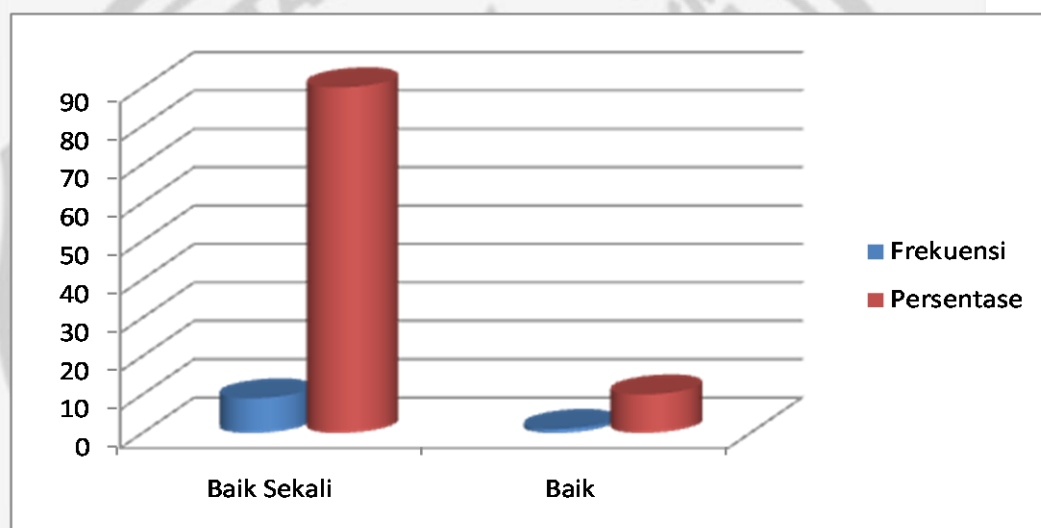
No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	9	90,00%
2.	3	Baik	1	10,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

1. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 90,00%.
2. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 10,00%.
3. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.7 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.



#### 4.1.2.4 Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M pada pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.8 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M Siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II.

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	8	80,00%
2.	3	Baik	2	20,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 10$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

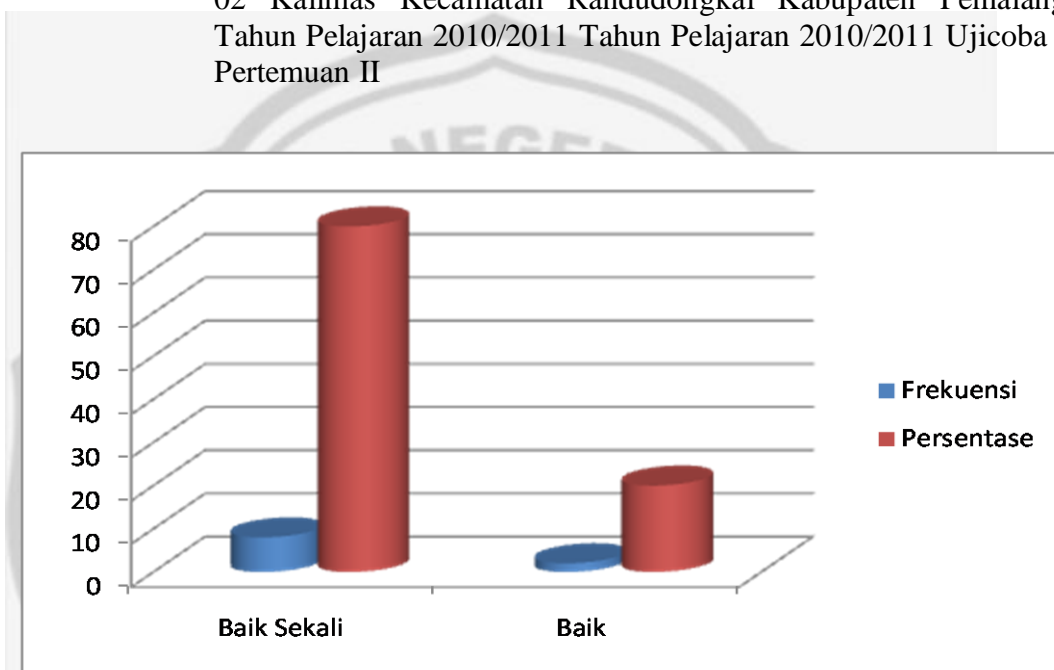
1. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 80,00%.
2. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 20,00%.
3. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti menggunakan bambu



di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba I pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.8 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba I Pertemuan II



#### 4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba I

Setelah dilaksanakan ujicoba I, teman sejawat memberikan masukan bahwa model pembelajaran keseimbangan gerak di persawahan ini sangat baik sebab mendorong siswa lebih senang bergerak dan tidak membosankan bagi anak. Selanjutnya dapat dilanjutkan untuk dilaksanakan pada skala besar.

#### 4.3 Revisi Produk

Masukan dari teman sejawat pada pelaksanaan ujicoba I adalah sebagai

berikut:

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

#### **4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II**

##### **4.4.1 Pertemuan I**

Pelaksanaan ujicoba II pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu, 1 Juni 2011. Hasil penelitian keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

4.4.1.1 Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun

Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	13	43,33%
2.	3	Baik	7	23,33%
3.	2	Sedang	10	33,33%
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 30$	100%

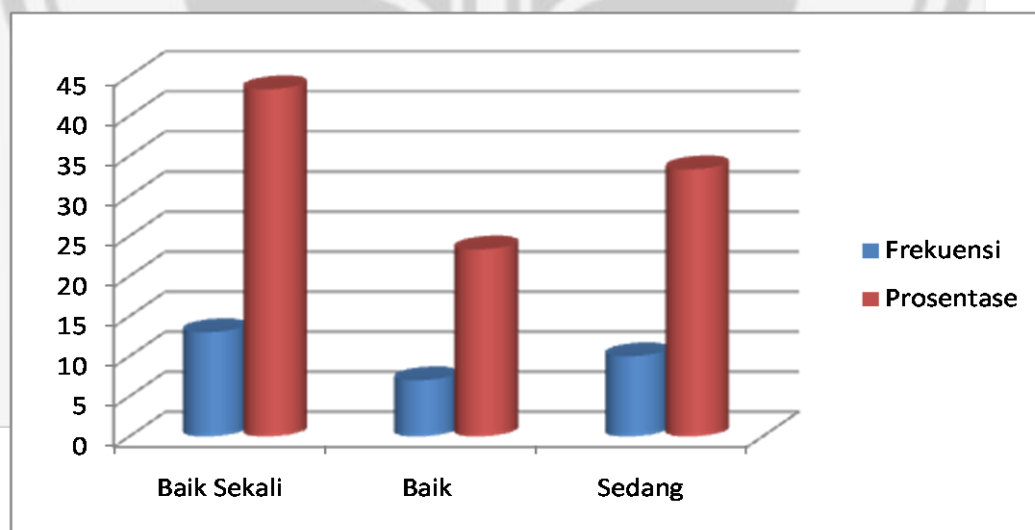
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

1. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 43,33%.
2. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 23,33%.
3. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang 33,33%.

4. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujcobga II pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.9 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah Dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



#### 4.4.1.2 Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011

untuk kegiatan lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M pada ujicoba II pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	16	53,33%
2.	3	Baik	6	20,00%
3.	2	Sedang	8	26,67%
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 30$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

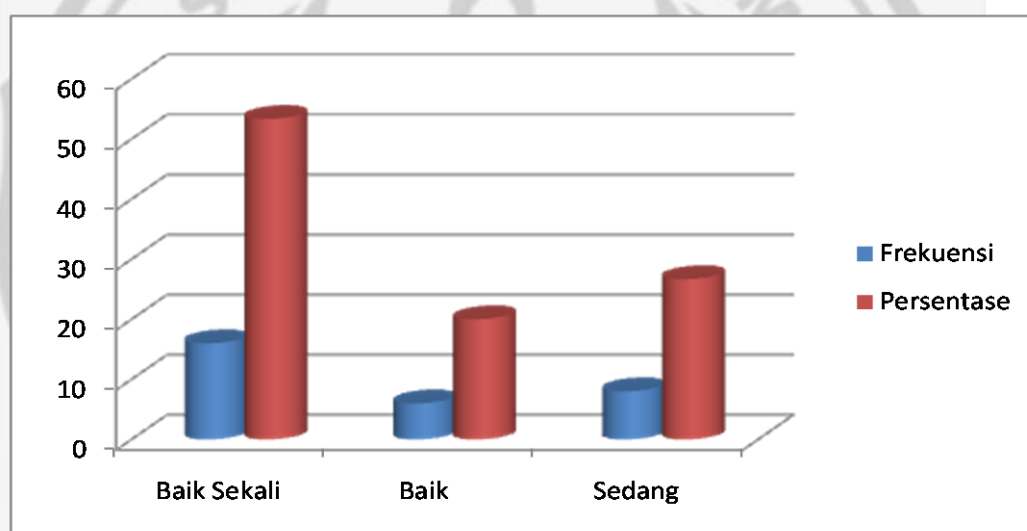
1. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 53,33%.
2. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 20,00%.
3. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang 26,67%.
4. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang

Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011

Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.10 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Keseimbangan Gerak Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 UJicoba II Pertemuan I.



#### 4.4.1.3 Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M pada ujicoba II pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

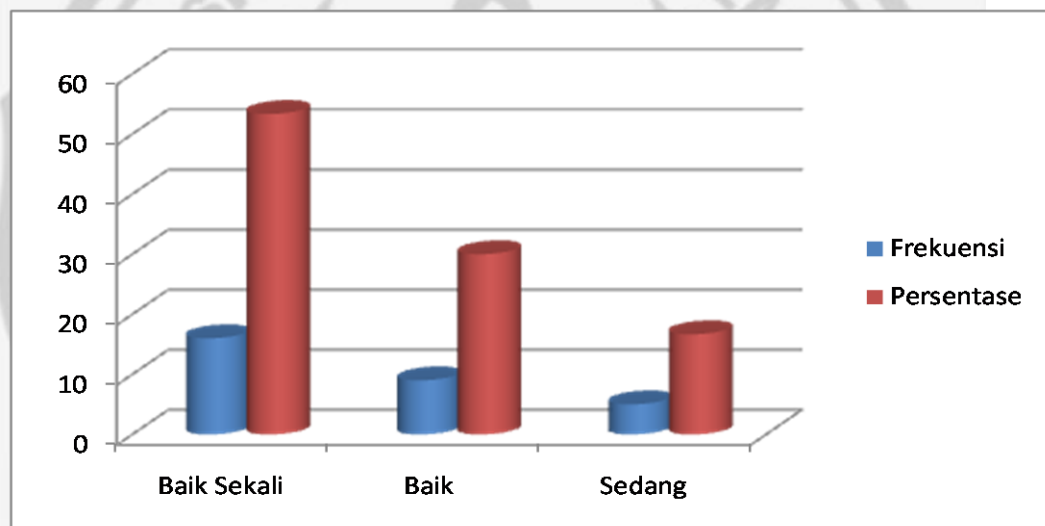
No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	16	53,33%
2.	3	Baik	9	30,00%
3.	2	Sedang	5	16,67%
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 30$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

1. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 53,33%.
2. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 30,00%.
3. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang 16,67%.
4. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik keseimbangan gerak lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.11 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Keseimbangan Gerak Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



#### 4.4.1.4 Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M pada ujicoba II pertemuan I dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 4.12 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I

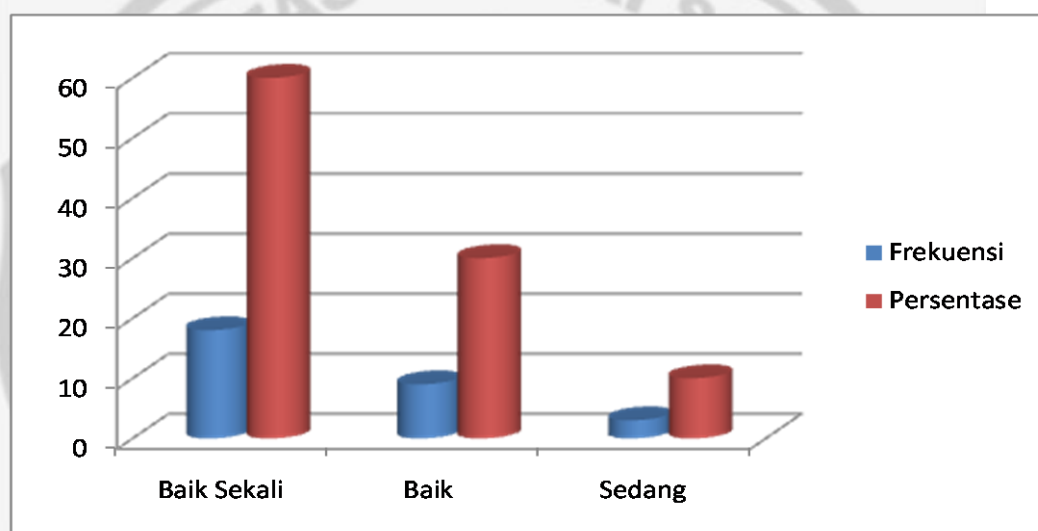
No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	18	60,00%
2.	3	Baik	9	30,00%
3.	2	Sedang	3	10,00%
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 30$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Pertemuan I sebagai berikut:

1. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.
2. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 30,00%.
3. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang adalah 10,00%.
4. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan I sebagai berikut:

Gambar 4.12 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan I.



#### 4.4.2 Pertemuan II

Pelaksanaan ujicoba II pertemuan II dilaksanakan pada hari Jum,at, 17 Juni 2011. Hasil penelitian keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut:

##### 4.4.2.1 Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan jalan ke depan di pematang

sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13 Analisis Deskripsi Hasil Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	23	76,67%
2.	3	Baik	7	23,33%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 30$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori keseimbangan gerak jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

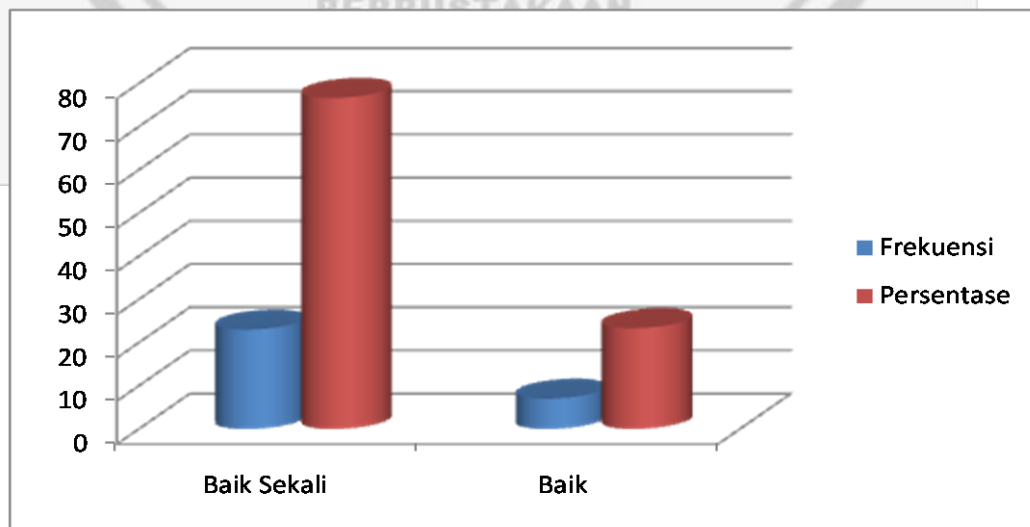
1. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 76,67%.
2. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 23,33%.
3. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang

berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.

4. Jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.13 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Jalan ke Depan di Pematang Sawah dengan Merentangkan Kedua Tangan yang Brjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



#### 4.4.2.2 Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M pada ujicoba II pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.14 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	21	70,00%
2.	3	Baik	9	30,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 30$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

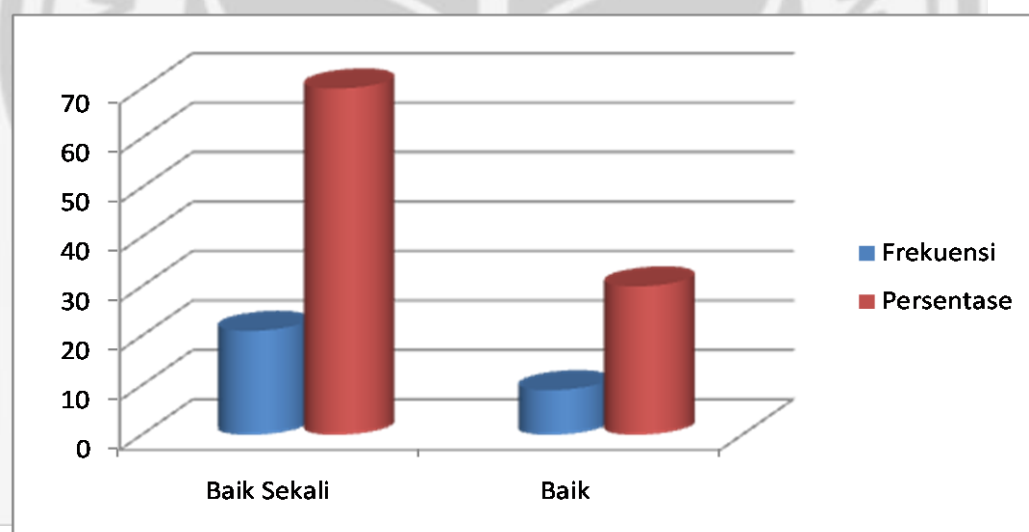
1. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 70,00%.
2. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 30,00%.
3. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang

Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.

4. Lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.14 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Melompati Kardus yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



#### 4.4.2.3 Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M

pada ujicoba II pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.15 Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	18	60,00%
2.	3	Baik	12	40,00%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\sum F = 30$	100%

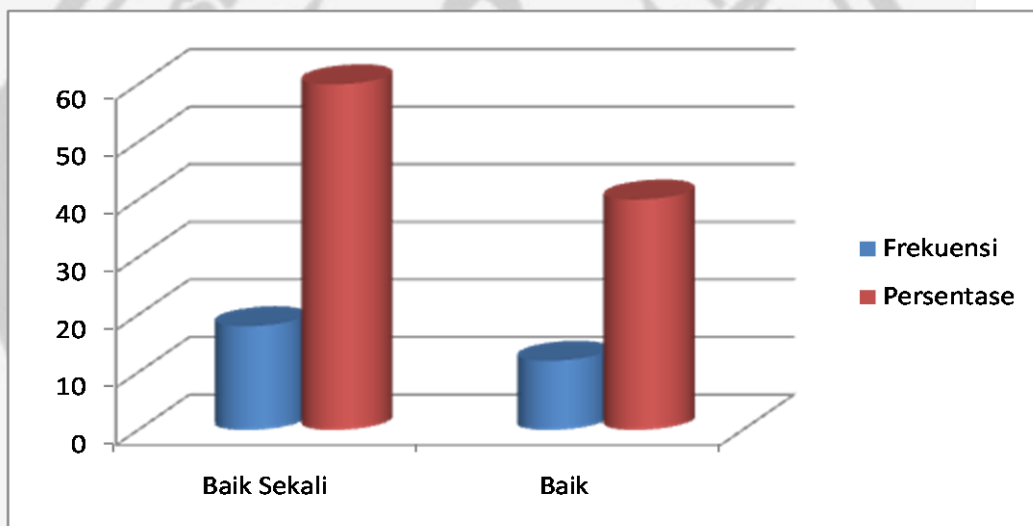
Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

1. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 60,00%.
2. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 40,00%.
3. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten

Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.15 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Lari di Pematang Sawah Bertumpu pada Papan yang Berjarak 20 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II.



#### 4.4.2.4 Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M pada ujicoba II pertemuan II dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 4.16 Analisis Deskripsi Hasil Tes Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M Siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II

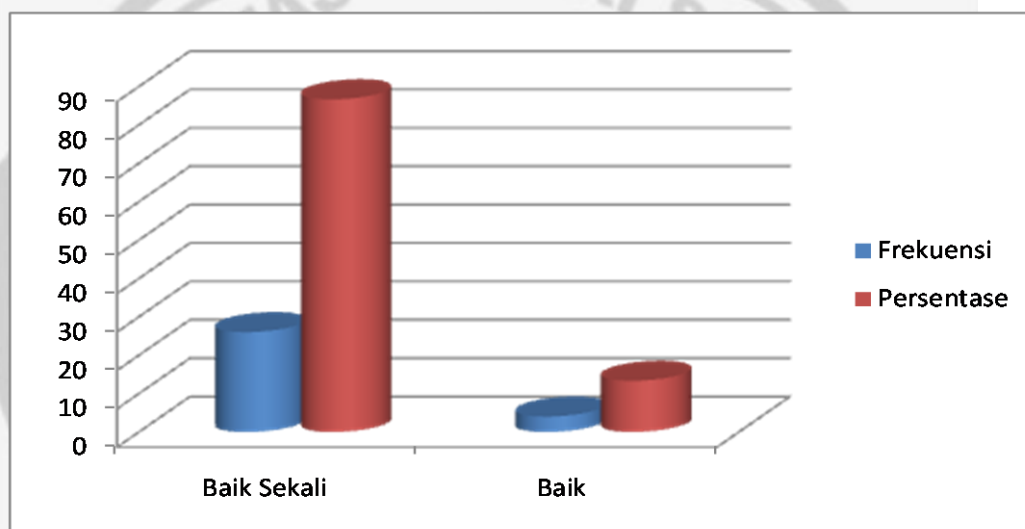
No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	4	Baik Sekali	26	86,67%
2.	3	Baik	4	13,33%
3.	2	Sedang	-	-
4.	1	Kurang	-	-
			$\Sigma F = 30$	100%

Berdasarkan hasil di atas didapatkan kategori meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 ujicoba II pertemuan II sebagai berikut:

1. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 86,67%.
2. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik adalah 13,33%.
3. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori sedang tidak ada.
4. Meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori kurang tidak ada.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat grafik meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 ujcoba II pertemuan II sebagai berikut:

Gambar 4.16 Grafik Analisis Deskripsi Persentase Tes Meniti Menggunakan Bambu di atas Parit yang Berjarak 3 M Siswa Kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Tahun Pelajaran 2010/2011 Ujicoba II Pertemuan II



#### 4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II

Hasil tes keseimbangan gerak untuk kegiatan jalan ke depan di pematang sawah dengan merentangkan kedua tangan yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali 76,67% dan kategori baik adalah 23,33%.

Hasil tes lari di pematang sawah melompati kardus yang berjarak 20 M siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten

Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dengan kategori baik sekali adalah 70,00% dan kategori baik adalah 30,00%.

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan lari di pematang sawah bertumpu pada papan yang berjarak 20 M dengan kategori baik sekali adalah 60,00% dan kategori baik adalah 40,00%.

Hasil tes keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 untuk kegiatan meniti menggunakan bambu di atas parit yang berjarak 3 M dengan kategori baik sekali adalah 86,67% dan kategori baik adalah 13,33%.

#### **4.6 Prototipe Produk**

Berdasarkan hasil tes keseimbangan gerak siswa SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 memiliki keseimbangan gerak yang “Baik Sekali”.

Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan keseimbangan gerak siswa. Dengan keseimbangan gerak yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas diluar sekolah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1984: 10), keseimbangan gerak atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, keseimbangan gerak adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Tingkat keseimbangan gerak tiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya tergantung dari faktor makanan, faktor istirahat, faktor latihan fisik/olahraga, faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan.

Meningkatkan keseimbangan gerak, dibutuhkan makanan dari gizi yang baik. Bagi tubuh makanan digunakan untuk membangun, memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak, memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja, dan memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh (Mu'rifah dan Hadiyanto Wibowo, 1992: 31-32).

Mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi empat sehat lima sempurna merupakan makanan yang tepat untuk pemenuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh setiap harinya. Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi tersebut dimungkinkan tingkat keseimbangan gerak seseorang akan semakin baik.

Selain makanan untuk mempertahankan kestabilan, meningkatkan keseimbangan gerak dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Kelelahan pada tubuh disebabkan karena penggunaan tenaga/energi serta penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh.

Beristirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Agar kepayahan dan kelelahan dapat kembali pada kondisi yang normal, maka

diperlukan suatu istirahat. Dengan beristirahat maka tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang (Dirham, 1987: 29).

Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan keseimbangan gerak seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur. Hal tersebut disampaikan Dangsina Moeloek (1984:12), yang menyatakan bahwa latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan keseimbangan gerak.

Selain itu untuk menjaga dan meningkatkan keseimbangan gerak dapat dilakukan dengan membiasakan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makan makanan yang cukup mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, beristirahat dengan tidur yang cukup, tidak merokok maupun minum minuman yang mengandung alkohol.

## **BAB V**

### **KAJIAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kajian Prototipe Produk**

Berdasarkan hasil analisa statistik deskriptif presentase maka didapat hasil penelitian “Keseimbangan gerak siswa kelas III SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dalam kategori baik dengan deskriptif presentase menunjukkan angka rata-rata sebesar 73,33% dengan jumlah 30 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 Siswa**

Hendaknya siswa berusaha meningkatkan keseimbangan gerak sehingga dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.

##### **5.2.2 Bagi Orang Tua**

Hendaknya orang tua memperhatikan tingkat keseimbangan gerak anak dengan memberi gizi yang cukup serta mengarahkan anak untuk istirahat yang cukup.

##### **5.2.3 Bagi Sekolah**

Hendaknya sekolah melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan keseimbangan gerak anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

Anni Chatarina, 2004. *Psikologi Perkembangan*, Semarang : Unnes Semarang.

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](http://repository.upi.edu/operator/upload/s_pkn_0808831_chapter3.pdf) tanggal 23 8 2011 3.40.

Dendy Sugono, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.

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

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

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

Ismaryati dan Sarwono. 2009. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Lampiran Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi

Lampiran Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan.

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

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

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

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

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

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.

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

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

Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

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.





**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM  
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN  
PERSAWAHAN PADA SISWA  
KELAS IV DI SD NEGERI 02 KALIMAS KECAMATAN  
RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

❖ **Standar Kompetensi**

- 2 Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

❖ **Kompetensi Dasar**

- 2.2 Mempraktikkan berbagai aktifitas untuk melatih keseimbangan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika.

**A. Desain Model Pengembangan**

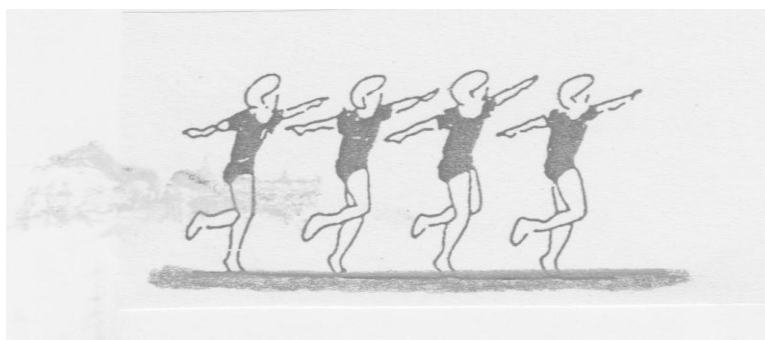
Keseimbangan gerak dalam penelitian ini adalah model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas V SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang.

1. Uji Coba Skala Kecil : Siswa dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing berjumlah 5 siswa.

Uji Coba Skala Besar : Siswa dibagi menjadi tiga kelompok masing-masing berjumlah 10 siswa.

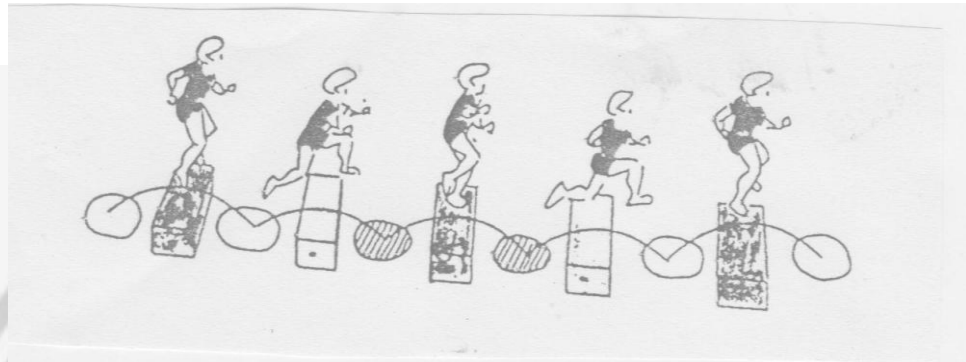
2. Kegiatan I

Siswa berdiri berbanjar dari tempat start, kemudian berjalan dengan tangan direntangkan dengan jarak kurang lebih 20 M dari tempat start menuju finish.



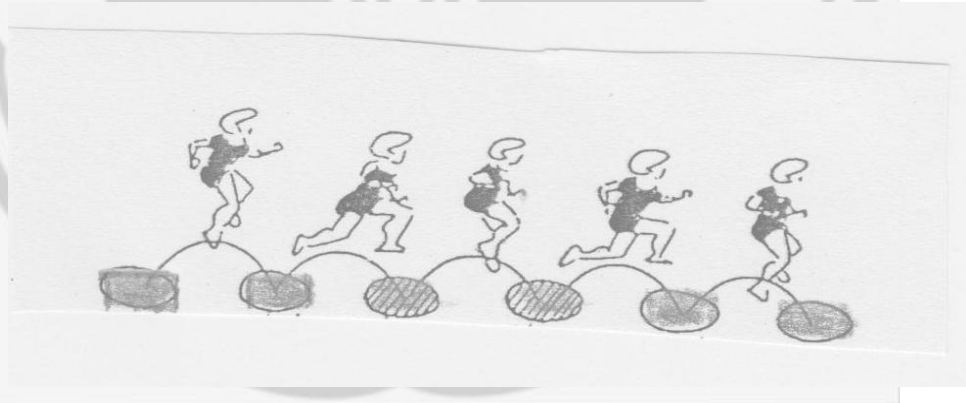
### 3. Kegiatan II

Siswa melompati kardus di pematang sawah dengan ketinggian  $\pm 20$  cm, jarak antar kardus  $\pm 50$  cm yang berjumlah 10 kardus, dilaksanakan bolak balik.



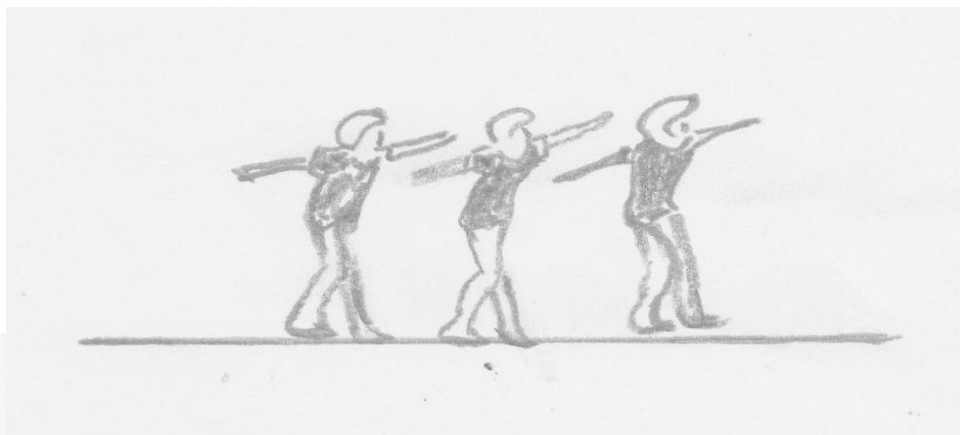
### 4. Kegiatan III

Siswa berlari dan bertumpu pada papan dengan jarak 50 cm. Tiap-tiap menginjak papan harus berganti kaki, dilanjutkan ke papan berikutnya sampai selesai.



### 5. Kegiatan IV

Siswa meniti bambu dengan panjang 3 meter menyeberangi anak sungai. Pada waktu melangkah sikap kaki harus rapat setapak demi setapak dengan posisi tangan direntangkan.



**LEMBAR EVALUASI UNTUK TEMAN SEJAWAT**

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM  
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN  
PERSAWAHAN PADA SISWA  
KELAS III DI SD NEGERI 02 KALIMAS KECAMATAN  
RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

Mata pelajaran : Penjasorkes  
Materi Pokok : Keseimbangan gerak di persawahan  
Sasaran Program : Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas  
Evaluator : Sugeng Heriyadi, S.Pd  
Tanggal : 1 Juni 2011

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Penjasorkes terhadap model Pembelajaran Modifikasi Keseimbangan gerak di persawahan yang efektif dan efisien untuk proses Pembelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang yang saya modifikasi.

Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes
2. Evaluasi mencakup aspek bentuk/model Pembelajaran Modifikasi Keseimbangan gerak di persawahan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan
3. Rancangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

1 = tidak baik

2 = kurang baik

3 = cukup baik

4 = baik

5 = sangat baik

Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi saya mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

#### KUALITAS MODEL PEMBELAJARAN

No	Aspek yang dinilai	Sikap Penilaian					Ket.
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar				√		
2.	Kejelasan petunjuk pembelajaran				√		
3.	Ketepatan memilih bentuk/model pembelajaran bagi siswa				√		
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan				√		
5.	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran untuk diajarkan siswa				√		
6.	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran dengan Karakteristik siswa			√			
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik/Jasmani siswa				√		
8.	Mendorong perkembangan aspek minat siswa				√		
9.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil			√			
10.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putrid				√		
11.	Mendorong siswa aktif bergerak				√		
12.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berprestasi dalam pembelajaran keseimbangan gerak				√		
13.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran			√			

keseimbangan gerak						
--------------------	--	--	--	--	--	--

Saran untuk Perbaikan model Pembelajaran

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada model Pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkatan dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang dirivisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan
1	2	3	4
1.	Keamanan penerapan pembelajaran keseimbangan	Pemilihan alokasi yang kurang pas (sawah tidak rata)	

--	--	--	--

### **Komentar**

Pada hakekatnya pembelajaran ini sangat bagus, sebab disamping anak bisa dekat dengan alam juga sekaligus dapat digunakan sebagai arena dalam pembelajaran Penjasorkes. Tapi dalam model pembelajaran ini perlu diperhatikan bahwa :

1. Tidak semua lingkungan persawahan bisa digunakan untuk arena pembelajaran. Adapun lingkungan sawah yang dapat digunakan haruslah bebas dari benda-benda yang dapat membahayakan anak dalam proses pembelajaran, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
2. Keefektifan jam dalam pembelajaran juga harus diperhatikan.

### **Kesimpulan**

Model pembelajaran keseimbangan gerak ini dinyatakan :

1. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan/uji coba skala kecil

Mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan pengetahuan anda

Kalimas, 1 Juni 2011

Evaluator

( Sugeng Heriyadi, S.Pd )  
NIP. 19681208 198806 1 001

**LEMBAR EVALUASI UNTUK TEMAN SEJAWAT**

**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM  
PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN  
PERSAWAHAN PADA SISWA  
KELAS III DI SD NEGERI 02 KALIMAS KECAMATAN  
RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

Mata pelajaran : Penjasorkes  
Materi Pokok : Keseimbangan gerak di persawahan  
Sasaran Program : Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Kalimas  
Evaluator : M. Solihin, S.Pd  
Tanggal : 1 Juni 2011

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Penjasorkes terhadap model Pembelajaran Modifikasi Keseimbangan gerak di persawahan yang efektif dan efisien untuk proses Pembelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas IV SD Negeri 02 Kalimas Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang yang saya modifikasi.

Sehubungan dengan hal tersebut saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini :

1. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes
2. Evaluasi mencakup aspek bentuk/model Pembelajaran Modifikasi Keseimbangan gerak di persawahan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan
3. Rancangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

1 = tidak baik

2 = kurang baik



3 = cukup baik

4 = baik

5 = sangat baik

Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi saya mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

#### KUALITAS MODEL PEMBELAJARAN

No	Aspek yang dinilai	Sikap Penilaian					Ket.
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar				√		
2.	Kejelasan petunjuk pembelajaran			√			
3.	Ketepatan memilih bentuk/model pembelajaran bagi siswa				√		
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan				√		
5.	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran untuk diajarkan siswa			√			
6.	Kesesuaian bentuk/model pembelajaran dengan Karakteristik siswa					√	
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik/Jasmani siswa				√		
8.	Mendorong perkembangan aspek minat siswa				√		
9.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil				√		
10.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putrid			√			
11.	Mendorong siswa aktif bergerak				√		
12.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berprestasi dalam pembelajaran keseimbangan gerak				√		
13.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran				√		

keseimbangan gerak						
--------------------	--	--	--	--	--	--

Saran untuk Perbaikan model Pembelajaran

Petunjuk :

1. Apabila diperlukan revisi pada model Pembelajaran ini, mohon dituliskan pada kolom 2.
2. Alasan diperlukannya revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
3. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkatan dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang dirivisi	Alasan direvisi	Saran perbaikan
1	2	3	4
1.	Keamanan penerapan pembelajaran keseimbangan	Pemilihan alokasi yang kurang pas (sawah tidak rata)	

--	--	--	--

### **Komentar**

- Keseimbangan mata tertutup :
  - Lokasi pembelajaran keseimbangan sebaiknya di pematang sawah yang tingkat kemiringannya memenuhi syarat (miring)
  - Jarak lintasan terlalu dekat/pendek, upayakan jaraknya 10 meter
  - Jarak lintasan 5 meter tidak ada tingkat kesulitan
- Lari lompat rintangan (kardus)
  - Tahap awal anak melakukan jalan dengan tumpuan dua kaki
  - Tahap II anak melakukan jalan dengan tumpuan satu kaki
  - Tahap III anak melakukan lari dengan tumpuan satu kaki (dari tingkat mudah, sedang dan sukar)
- Lompat Papan
  - Tahap awal anak melakukan jalan dengan tumpuan dua kaki
  - Tahap II anak melakukan jalan dengan tumpuan satu kaki
  - Tahap III anak melakukan lari dengan tumpuan satu kaki (dari tingkat mudah, sedang dan sukar)
- Keseimbangan dengan bambu / Meniti
  - Letakkan alat bambu yang kuat melekat dengan tanah, sehingga bambu tidak tergeser (guling)
  - Pada saat melaksanakan meniti, sebaiknya anak agak jaug, sehingga anak yang sedang melaksanakan tidak terganggu
  - Sebaiknya saat pelaksanaan kegiatan pembelajaran diupayakan antara lain : Pemanasan ... menit, inti ..... menit dan penenangan ... menit

## Kesimpulan

Model pembelajaran keseimbangan gerak ini dinyatakan :

1. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan/uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan/uji coba skala kecil

Mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan pengetahuan anda

Kalimas, 1 Juni 2011

Evaluator

( Sugeng Heriyadi, S.Pd )  
NIP. 19681208 198806 1 001



DENGAN MERENTANGKAN KEDUA TANGAN YANG  
BERJARAK 20 METER  
UJICOBA I

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah				√
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam		√		
4	Arif Niami				√
5	Alya Putri Pamiasti		√		
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila		√		
8	Edwin Maskur				√
9	Enjang Dwi Tufati			√	
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
	Jumlah		3	2	5

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tanpa melakukan kesalahan
- Nilai 3 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi terperosok satu kaki
- Nilai 2 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi kedua kaki terperosok
- Nilai 1 : Anak terjatuh ketika jalan di pematang sawah

Pemalang, 7 April 2011

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai

**LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH MELOMPATI  
KARDUS YANG BERJARAK 20 METER  
UJICOBA I**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah			√	
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam				√
4	Arif Niami			√	
5	Alya Putri Pamiasti			√	
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila			√	
8	Edwin Maskur			√	
9	Enjang Dwi Tufati		√		
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
Jumlah			1	6	3

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari melompati kardus dengan sempurna  
 Nilai 3 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi satu kardus terjatuh  
 Nilai 2 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada dua terjatuh  
 Nilai 1 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada kardus terjatuh lebih dari tiga

PERPUSTAKAAN Pemalang, 7 April 2011  
UNNES

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)

Penilai

**LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH BERTUMPU  
PADA PAPAN YANG BERJARAK 20 METER  
UJICOBA I**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifauroh Rohmah			√	
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam			√	
4	Arif Niami				√
5	Alya Putri Pamiasti			√	
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila			√	
8	Edwin Maskur			√	
9	Enjang Dwi Tufati				√
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
	Jumlah			6	4

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan dengan sempurna  
 Nilai 3 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada satu papan  
 Nilai 2 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada dua papan  
 Nilai 1 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu lebih dari tiga papan

Pemalang, 7 April 2011

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai

**LEMBAR PENILAIAN MENITI MENGGUNAKAN BAMBU DI ATAS  
SALURAN AIR / PARIT YANG BERJARAK 3 METER  
UJICOBA I**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah			√	
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam				√
4	Arif Niami				√
5	Alya Putri Pamiasti				√
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila			√	
8	Edwin Maskur			√	
9	Enjang Dwi Tufati			√	
10	Faizal Kholifatu Akbar		√		
	Jumlah		1	5	4

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat meniti bambu dengan sempurna  
 Nilai 3 : Anak dapat meniti bambu, tapi posisi badan miring  
 Nilai 2 : Anak dapat meniti bambu hanya 2 meter  
 Nilai 1 : Anak belum meniti sudah terjatuh

PERPUSTAKAAN Pemalang, 7 April 2011  
UNNES

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai



**LEMBAR PENILAIAN JALAN KE DEPAN DI PEMATANG SAWAH  
DENGAN MERENTANGKAN KEDUA TANGAN YANG  
BERJARAK 20 METER  
UJICOB A I**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah				√
2	Bagus Adi Tri Sutrisno				√
3	Liyadun Niam				√
4	Arif Niami				√
5	Alya Putri Pamiasti				√
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila				√
8	Edwin Maskur				√
9	Enjang Dwi Tufati				√
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
Jumlah					10

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tanpa melakukan kesalahan
- Nilai 3 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi terperosok satu kaki
- Nilai 2 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi kedua kaki terperosok
- Nilai 1 : Anak terjatuh ketika jalan di pematang sawah

Pemalang, 14 April 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai

**LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH MELOMPATI  
KARDUS YANG BERJARAK 20 METER  
UJICOBA I**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah				√
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam				√
4	Arif Niami			√	
5	Alya Putri Pamiasti				√
6	Arlinda Maya Oktaviani			√	
7	Afifah Asma Nabila			√	
8	Edwin Maskur				√
9	Enjang Dwi Tufati				√
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
Jumlah				4	6

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari melompati kardus dengan sempurna  
 Nilai 3 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi satu kardus terjatuh  
 Nilai 2 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada dua terjatuh  
 Nilai 1 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada kardus terjatuh lebih dari tiga

Pemalang, 14 April 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)

Penilai

LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH BERTUMPU  
PADA PAPAN YANG BERJARAK 20 METER  
UJICOBA I

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah				√
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam				√
4	Arif Niami				√
5	Alya Putri Pamiasti				√
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila				√
8	Edwin Maskur				√
9	Enjang Dwi Tufati				√
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
Jumlah				1	9

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan dengan sempurna  
 Nilai 3 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada satu papan  
 Nilai 2 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada dua papan  
 Nilai 1 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu lebih dari tiga papan

Pemalang, 14 April 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai

**LEMBAR PENILAIAN MENITI MENGGUNAKAN BAMBU DI ATAS  
SALURAN AIR / PARIT YANG BERJARAK 3 METER  
UJICOBA I**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Syifaur Rohmah				√
2	Bagus Adi Tri Sutrisno			√	
3	Liyadun Niam				√
4	Arif Niami				√
5	Alya Putri Pamiasti				√
6	Arlinda Maya Oktaviani				√
7	Afifah Asma Nabila			√	
8	Edwin Maskur				√
9	Enjang Dwi Tufati				√
10	Faizal Kholifatu Akbar				√
Jumlah				2	8

Kriteria Penilaian:

- Nilai 4 : Anak dapat meniti bambu dengan sempurna  
 Nilai 3 : Anak dapat meniti bambu, tapi posisi badan miring  
 Nilai 2 : Anak dapat meniti bambu hanya 2 meter  
 Nilai 1 : Anak belum meniti sudah terjatuh

Pemalang, 14 April 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai

DENGAN MERENTANGKAN KEDUA TANGAN YANG  
BERJARAK 20 METER

SKALA BESAR

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.				√
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S		√		
4	Anggun Cahya. N				√
5	Arif Rahmat		√		
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata		√		
8	Dendi Rahmadani				√
9	Didik Aliansyah			√	
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin			√	
13	Laela Ariyanti			√	
14	Laura Yudistira				√
15	Lili Agustina		√		
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi			√	
18	Putri Legina M.				√
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta		√		
21	Rio Sefian				√
22	Riska Maghfiroh		√		
23	Risma Oktavia		√		
24	Rizki Apriyanto		√		
25.	Natasa Dwi Amanda		√		
26.	Widya Liani Amanda S.				√
27.	Widya Agustina			√	
28.	Wildha Aditia		√		
29.	Regi Aryan MS				√
30.	Rio Tri Nartanto			√	
	Jumlah		10	7	13

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tanpa melakukan kesalahan
- Nilai 3 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi terperosok satu kaki
- Nilai 2 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi kedua kaki terperosok
- Nilai 1 : Anak terjatuh ketika jalan di pematang sawah

Pemalang, 1 Juni 2011

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai



**LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH MELOMPATI  
KARDUS YANG BERJARAK 20 METER**

**SKALA BESAR**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.			√	
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S				√
4	Anggun Cahya. N			√	
5	Arif Rahmat			√	
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata			√	
8	Dendi Rahmadani			√	
9	Didik Aliansyah		√		
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin				√
13	Laela Ariyanti		√		
14	Laura Yudistira				√
15	Lili Agustina				√
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi				√
18	Putri Legina M.				√
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta				√
21	Rio Sefian		√		
22	Riska Maghfiroh				√
23	Risma Oktavia		√		
24	Rizki Apriyanto		√		
25.	Natasa Dwi Amanda		√		
26.	Widya Liani Amanda S.				√
27.	Widya Agustina				√
28.	Wildha Aditia				√
29.	Regi Aryan MS		√		
30.	Rio Tri Nartanto		√		
Jumlah			8	6	16

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari melompati kardus dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi satu kardus terjatuh
- Nilai 2 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada dua terjatuh
- Nilai 1 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada kardus terjatuh lebih dari tiga

Pemalang, 1 Juni 2011

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai





LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH BERTUMPU  
PADA PAPAN YANG BERJARAK 20 METER

SKALA BESAR

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.			√	
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S			√	
4	Anggun Cahya. N				√
5	Arif Rahmat			√	
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata			√	
8	Dendi Rahmadani			√	
9	Didik Aliansyah				√
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin			√	
13	Laela Ariyanti		√		
14	Laura Yudistira				√
15	Lili Agustina			√	
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi				√
18	Putri Legina M.				√
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta		√		
21	Rio Sefian				√
22	Riska Maghfiroh				√
23	Risma Oktavia		√		
24	Rizki Apriyanto			√	
25.	Natasa Dwi Amanda		√		
26.	Widya Liani Amanda S.		√		
27.	Widya Agustina				√
28.	Wildha Aditia				√
29.	Regi Aryan MS				√
30.	Rio Tri Nartanto				√
Jumlah			5	9	16

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan dengan sempurna  
Nilai 3 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada satu papan  
Nilai 2 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada dua papan  
Nilai 1 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu lebih dari tiga papan

Pemalang, 1 Juni 2011

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai



**LEMBAR PENILAIAN MENITI MENGGUNAKAN BAMBU DI ATAS  
SALURAN AIR / PARIT YANG BERJARAK 3 METER**

**SKALA BESAR**

Pertemuan I

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.			√	
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S				√
4	Anggun Cahya. N				√
5	Arif Rahmat				√
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata			√	
8	Dendi Rahmadani			√	
9	Didik Aliansyah			√	
10	Erwin Renanda S.		√		
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin				√
13	Laela Ariyanti				√
14	Laura Yudistira				√
15	Lili Agustina		√		
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi			√	
18	Putri Legina M.		√		
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta				√
21	Rio Sefian			√	
22	Riska Maghfiroh				√
23	Risma Oktavia				√
24	Rizki Apriyanto			√	
25.	Natasa Dwi Amanda				√
26.	Widya Liani Amanda S.				√
27.	Widya Agustina				√
28.	Wildha Aditia				√
29.	Regi Aryan MS			√	
30.	Rio Tri Nartanto				√
Jumlah			3	9	18

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat meniti bambu dengan sempurna  
Nilai 3 : Anak dapat meniti bambu, tapi posisi badan miring  
Nilai 2 : Anak dapat meniti bambu hanya 2 meter  
Nilai 1 : Anak belum meniti sudah terjatuh

Pemalang, 1 Juni 2011

(Sugeng Heriyadi, S.Pd.)  
Penilai



LEMBAR PENILAIAN JALAN KE DEPAN DI PEMATANG SAWAH  
DENGAN MERENTANGKAN KEDUA TANGAN YANG  
BERJARAK 20 METER  
SKALA BESAR

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.				√
2	Agus Subandi				√
3	Anggra Amanda. S				√
4	Anggun Cahya. N				√
5	Arif Rahmat				√
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata				√
8	Dendi Rahmadani				√
9	Didik Aliansyah				√
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin				√
13	Laela Ariyanti			√	
14	Laura Yudistira				√
15	Lili Agustina			√	
16	M. Ari Faqihudin Aziz			√	
17	Muhammad Fahmi				√
18	Putri Legina M.				√
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta				√
21	Rio Sefian				√
22	Riska Maghfiroh			√	
23	Risma Oktavia				√
24	Rizki Apriyanto			√	
25.	Natasa Dwi Amanda			√	
26.	Widya Liani Amanda S.			√	
27.	Widya Agustina				√
28.	Wildha Aditia				√
29.	Regi Aryan MS				√
30.	Rio Tri Nartanto				√
Jumlah				7	23

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tanpa melakukan kesalahan
- Nilai 3 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi terperosok satu kaki
- Nilai 2 : Anak dapat melakukan jalan di pematang sawah dengan baik tapi kedua kaki terperosok
- Nilai 1 : Anak terjatuh ketika jalan di pematang sawah

Pemalang, 15 Juni 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai



**LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH MELOMPATI  
KARDUS YANG BERJARAK 20 METER**

**SKALA BESAR**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.				√
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S				√
4	Anggun Cahya. N			√	
5	Arif Rahmat				√
6	Ati Putri Riyani			√	
7	Dendi Crisna Winata			√	
8	Dendi Rahmadani				√
9	Didik Aliansyah				√
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin				√
13	Laela Ariyanti				√
14	Laura Yudistira				√
15	Lili Agustina				√
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi				√
18	Putri Legina M.			√	
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta			√	
21	Rio Sefian				√
22	Riska Maghfiroh			√	
23	Risma Oktavia				√
24	Rizki Apriyanto			√	
25.	Natasa Dwi Amanda				√
26.	Widya Liani Amanda S.				√
27.	Widya Agustina				√
28.	Wildha Aditia			√	
29.	Regi Aryan MS				√
30.	Rio Tri Nartanto				√
	Jumlah			9	21

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari melompati kardus dengan sempurna  
Nilai 3 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi satu kardus terjatuh  
Nilai 2 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada dua terjatuh  
Nilai 1 : Anak dapat berlari melompati kardus, tapi ada kardus terjatuh lebih dari tiga

Pemalang, 15 Juni 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai





LEMBAR PENILAIAN SISWA LARI DI PEMATANG SAWAH BERTUMPU  
PADA PAPAN YANG BERJARAK 20 METER

SKALA BESAR

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.				√
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S				√
4	Anggun Cahya. N				√
5	Arif Rahmat				√
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata				√
8	Dendi Rahmadani				√
9	Didik Aliansyah				√
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin				√
13	Laela Ariyanti				√
14	Laura Yudistira			√	
15	Lili Agustina				√
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi				√
18	Putri Legina M.				√
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta			√	
21	Rio Sefian			√	
22	Riska Maghfiroh			√	
23	Risma Oktavia			√	
24	Rizki Apriyanto			√	
25.	Natasa Dwi Amanda			√	
26.	Widya Liani Amanda S.			√	
27.	Widya Agustina			√	
28.	Wildha Aditia			√	
29.	Regi Aryan MS				√
30.	Rio Tri Nartanto			√	
Jumlah				12	18

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan dengan sempurna  
Nilai 3 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada satu papan  
Nilai 2 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu pada dua papan  
Nilai 1 : Anak dapat berlari bertumpu pada papan, tapi tidak bertumpu lebih dari tiga papan

Pemalang, 15 Juni 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai



**LEMBAR PENILAIAN MENITI MENGGUNAKAN BAMBU DI ATAS  
SALURAN AIR / PARIT YANG BERJARAK 3 METER**

**SKALA BESAR**

Pertemuan II

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

No.	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4
1	Adinawati Dwita. K.				√
2	Agus Subandi			√	
3	Anggra Amanda. S				√
4	Anggun Cahya. N				√
5	Arif Rahmat				√
6	Ati Putri Riyani				√
7	Dendi Crisna Winata			√	
8	Dendi Rahmadani				√
9	Didik Aliansyah				√
10	Erwin Renanda S.				√
11	Gina Ayu Sabila				√
12	Imam Iqfanudin				√
13	Laela Ariyanti				√
14	Laura Yudistira			√	
15	Lili Agustina			√	
16	M. Ari Faqihudin Aziz				√
17	Muhammad Fahmi				√
18	Putri Legina M.				√
19	Putri Yulianingsih				√
20	Restu Pria Sapta				√
21	Rio Sefian				√
22	Riska Maghfiroh				√
23	Risma Oktavia				√
24	Rizki Apriyanto				√
25.	Natasa Dwi Amanda				√
26.	Widya Liani Amanda S.				√
27.	Widya Agustina				√
28.	Wildha Aditia				√
29.	Regi Aryan MS				√
30.	Rio Tri Nartanto				√
	Jumlah			4	26

**Kriteria Penilaian:**

- Nilai 4 : Anak dapat meniti bambu dengan sempurna
- Nilai 3 : Anak dapat meniti bambu, tapi posisi badan miring
- Nilai 2 : Anak dapat meniti bambu hanya 2 meter
- Nilai 1 : Anak belum meniti sudah terjatuh

Pemalang, 15 Juni 2011

(Moh. Sofihin, S.Pd.)  
Penilai



DOKUMENTASI PENELITIAN



**Gambar 1. Pengarahan Sebelum Pembelajaran Dilaksanakan**



**Gambar 2. Berjalan Menuju Lokasi Penelitian**





**Gambar 3. Melakukan Lari Melompati Kardus**



**Gambar 4. Jalan ke Depan di Pematang Sawah**





**Gambar 5. Bertumpu pada Papan di Pematang Sawah**



**Gambar 6. Meniti Bambu di Parit**